

## بررسی رابطه بین انعطاف پذیری شناختی با بخشودگی در دانش آموزان مقطع متوسطه دوم استان گلستان

علی حسینی<sup>۱</sup>، سمیه قربانپور<sup>۲</sup>، فیض الله دبیری<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>استاد یار و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان آزاد شهر

<sup>۲</sup>دانشجوی ارشد روان شناسی عمومی موسسه غیر انتفاعی شمس گنبد

<sup>۳</sup>دانشجوی ارشد روان شناسی عمومی موسسه غیر انتفاعی شمس گنبد

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین انعطاف پذیری شناختی با بخشودگی بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان مقطع متوسطه دوم استان گلستان می باشند. با مراجعه به جدول کرجسی و مورگان وبه روش نمونه گیری خوشه ای ۳۳۸ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات پرسشنامه انعطاف پذیری (CFI) دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و مقیاس سنجش بخشودگی بین فردی احتشام زاده وهمکاران (۱۳۸۹) مورد استفاده قرار گرفت. بمنظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی با استفاده از شاخص های فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار به توصیف متغیرهای مورد مطالعه و آمار استنباطی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون به بررسی پژوهش پرداخته شد. یافته ها نشان داد که بین انعطاف پذیری شناختی و بخشودگی در دانش آموزان مقطع متوسطه استان گلستان رابطه معنی داری وجود دارد.

**واژه های کلیدی:** انعطاف پذیری شناختی، بخشودگی، دانش آموزان مقطع متوسطه دوم

## ۱. مقدمه

بخشش و گذشت، فرآیند چشم پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیان آور تعریف شده و معمولاً ماهیتی امتدادی دارد. ازاین رو، برخی آن را وظیفه اخلاقی و برخی نیز حق اخلاقی می دانند اما نورث عقیده دارد که بخشودگی تنها یک عمل اخلاقی نیست، بلکه فرآیندی است ماهیتاً التیام بخش که می توان آن را به شکل مداخلات درمانی در مشاوره های خانواده، به ویژه رابطه دو تایی به کار بست. درمانگرهای مذهبی و غیر مذهبی همگی بخشودگی را ابزاری مهم می دانند و در انجمن مداخلات با استفاده از بخشودگی یکسان عمل می کنند (سیف، سوسن و بهاری، فرهاد ۱۳۸۳). در یکی از معتبرترین تعاریف بخشودگی به عنوان تغییر میان فردی و اجتماعی مثبت در مقابل خطایی که در حوزه میان فردی قرار دارد (ورتینگتون، ۲۰۱۰)، تعریف به تغییراتی اطلاق می شود که می تواند تنها در برگیرنده کاهش در احساسات منفی و یا دربرگیرنده کاهش احساسات منفی همراه با افزایش احساسات مثبت باشد. در هر دو صورت این تغییر یک تغییر مثبت اجتماعی است که هدفش ایجاد تعاملات اجتماعی مثبت تر است. بخشودگی به معنای لزوم بازگشت به رابطه قبلی با فرد خطاکار نیست؛ بلکه بدین معناست که فرد خطاکار باید به میزانی از تغییر دست یابد تا مورد بخشودگی قرار گیرد. بررسی های به عمل آمده نشانگر آن است که بخشودگی دارای انواع مختلفی است. برخی از آنها باعث سازماندهی، بهبود و توسعه منظمه ای از روابط هستند. برخی نیز مانع رشد سازنده سیستم خانواده و اعضای آن می شود (باکوس، ۲۰۰۹).

یکی از مواردی که به نظر می رسد با بخشودگی مرتبط باشد، انعطاف پذیری شناختی است، چرا که انعطاف پذیری روان شناختی به معنای توانایی انجام عمل موثر در راستای ارزش های فردی با وجود حضور مشکل است (قرایی اردکانی، آزاد فلاح و تولایی، ۱۳۹۱). انعطاف پذیری در لغت به معنای شایستگی هماهنگی با هر وضع و هر محیط و به مفهوم سادگی تغییرپذیری به منظور سازگاری و مناسب بودن برای محیط و تغییرات آن در موقعیت های متفاوت می باشد و طبق تعاریف جدید عبارت است از دسترسی به راهبردهای غلبه ای گوناگون برای فائق آمدن بریک عامل روانی فشارزا و تمایل به بررسی همه آنها (علاقبند راد، ۱۳۹۲).

مطالعات مختلفی در ارتباط با انعطاف پذیری شناختی و بخشودگی مورد بررسی قرار داده اند. به عنوان مثال، پژوهش های مک کالوگ، بلاچ، کیلیاتریک و جونسون (۲۰۱۱)، برویس (۲۰۱۰)، مالتبی و همکاران (۲۰۰۸)، لاولر-راووپیفری (۲۰۰۶)، سلز و هارگریو (۱۹۹۸) ارتباط بین انعطاف پذیری شناختی و بخشودگی را مورد تأیید قرار داده اند. یعنی افرادی که توانایی تفکر انعطاف پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می کنند و موقعیت های چالش انگیز یا رویدادهای استرس زا را می پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند از نظر روان شناختی تاب آوری بیشتری دارند و گروهی که در معرض مداخلات مبتنی بر افزایش بخشایش قرار گرفتند، توانستند در میزان بخشایش و سلامت اجتماعی رفتارهایی را ظاهر سازند و نیز به خوبی به هدف و عملکرد مداخلات و ارتباط آن با زندگی پی ببرند. به عبارتی افرادی که بیش تر می بخشند، کمتر مشکلات مربوط به جسم و روان را گزارش می دهند. نتایج حاصل از این پژوهش در بررسی های آتی سازمان آموزش و پرورش، چه در مورد دانش آموزان و چه در ارتباط با کارمندان، مدیران و معلمان، تأثیر گذار می باشد. به طوریکه می توان آنان در انجام امورات مدرسه با برنامه ریزی حاصل از کاربردهای پژوهشی این مطالعه یاری نمود. لذا پژوهش حاضر ارتباط بین انعطاف پذیری شناختی با بخشودگی در دانش آموزان مقطع متوسطه استان گلستان مورد بررسی قرار داده است.

## ۲. روش

طرح تحقیق پژوهش حاضر از نوع همبستگی می باشد. متغیر پیش بین در این تحقیق انعطاف پذیری شناختی است که خرده مقیاس های آن شامل؛ جایگزین ها، کنترل و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی است. همچنین متغیر ملاک بخشودگی بین فردی می باشد.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم استان گلستان در سال تحصیلی ۹۷ - ۹۶ بود با توجه به این مسأله که طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی است، تعداد نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۳۳۸ نفر است که به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. برای انتخاب نمونه سه شهر از شرق، غرب و مرکز استان (گنبد، گرگان و بندر ترکمن) انتخاب شدند و از هر شهر دو مدرسه و از هر مدرسه دو کلاس ۳۰ نفره انتخاب و توضیحات لازم در زمینه روند پژوهش و شیوه اجرای پرسشنامه ها، به دانش آموزان این کلاس ها داده شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش به منظور گردآوری داده ها به قرار زیر بود:

الف) پرسش نامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (CFI): این پرسشنامه ۲۰ سوالی توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است. که یک ابزار خود گزارشی کوتاه است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است و نیز برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر به کار می رود. دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، در پژوهشی نشان دادند که پرسشنامه حاضر از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار می باشد. روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II)، برابر با ۰/۹۳ و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی پرسشنامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه های مختلف به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۹۱ و ۰/۰ و با روش باز آزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران (شاه و همکاران، زیر چاپ)، ضریب پایایی باز آزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۵۷ و ۰/۵۷ گزارش کرده اند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده اند. همچنین این ابزار از روایی عاملی، همگرا و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است (فاضلی، احتشام زاده و شیخ شبانی، ۱۳۹۳).

ب) مقیاس سنجش بخشودگی بین فردی: این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال بوده با هدف سنجش میزان بخشودگی بین فردی توسط احتشام زاده، احدی، عنایتی و حیدر (۱۳۸۹) طراحی شد. در پژوهش احتشام زاده و همکاران (۱۳۸۹) جهت سنجش روایی مقیاس بخشودگی بین فردی، از اجرای همزمان آن با خرده مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی FFS استفاده شد که همبستگی بین این دو مقیاس معنی دار بدست آمد. این رابطه حاکی از روایی خوب این مقیاس می باشد. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در قسمت آمار توصیفی با استفاده از شاخص های فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار به توصیف متغیرهای مورد مطالعه و در قسمت آمار استنباطی با استفاده از ضریب همبستگی رگرسیون چند متغیره و پیرسون به بررسی فرضیات پژوهش پرداخته شده است.

### ۳. جداول

در این پژوهش تعداد ۳۳۸ نفر (۱۴۴ نفر پسر و ۱۹۴ نفر دختر) از دانش آموزان مقطع متوسطه دوم استان گلستان که در سال تحصیلی ۹۷ - ۹۶ مشغول به تحصیل بودند، مورد بررسی قرار گرفتند.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات انعطاف پذیری و مولفه های آن

متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
جایگزین ها	۳۳۸	۲۷.۰۰	۶۶.۰۰	۴۸.۹۳	۸.۴۹
کنترل	۳۳۸	۱۵.۰۰	۵۱.۰۰	۳۴.۶۷	۶.۷۸

جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی	۳۳۸	۲۰۰	۱۳۰۰	۹۰۲۰	۲۰۵۳
انعطاف پذیری	۳۳۸	۴۵۰۰	۱۱۸۰۰	۹۲۰۷۹	۱۲۰۷۵

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات بخشودگی بین فردی و مولفه های آن

متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
ارتباط مجدد و کنترل انتقامجویی	۳۳۸	۱۵۰۰	۴۳۰۰	۲۹۰۸۹	۵۰۵۸
کنترل رنجش	۳۳۸	۶۰۰	۲۳۰۰	۱۳۰۹۵	۳۰۲۹
درک و فهم واقع بینانه	۳۳۸	۷۰۰	۲۷۰۰	۱۸۰۲۸	۳۰۲۹
بخشودگی بین فردی	۳۳۸	۳۵۰۰	۸۱۰۰	۶۲۰۱۲	۸۰۱۳

جدول ۳: خلاصه تحلیل رگرسیون مولفه های انعطاف پذیری

مرحله	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	درجات آزادی	F تغییر	سطح معناداری
۱	۰/۱۱۳ <sup>a</sup>	۰/۰۱۳	۱ و ۳۳۶	۴/۳۶۹	۰/۰۳۴

جدول ۴: جدول ضرایب رگرسیونی متغیرهای مستقل با بخشودگی

متغیر	عنوان متغیر	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد	T	سطح معناداری
		B	Beta		
a	عدد ثابت (Constant)	۵۶,۸۱۴	۲,۵۷۷	۲۲,۰۴۵	۰,۰۰۰
X <sub>۱</sub>	جایگزینها	۰,۱۰۸	۰,۰۵۲	۲,۰۹۰	۰,۰۳۷
X <sub>۲</sub>	کنترل		۰,۰۸۹ <sup>a</sup>	۱,۶۳۷	۰,۱۰۳
X <sub>۳</sub>	جایگزینهایی برای رفتارهای انسانی		-	-۰,۳۲۱	۰,۷۴۹
			۰,۰۱۹ <sup>a</sup>		

جدول ۵: نتایج تحلیل آزمون پیرسون برای ضریب همبستگی انعطاف پذیری شناختی (متغیر پیش بین) با بخشودگی بین فردی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	تعداد	r <sub>p</sub>	df	میزان خطا (α)	r <sub>p</sub>	میزان خطا (α)	Sig
جایگزین ها	بخشودگی	۳۳۸	۰/۵۱۸	۳۳۶	۰/۰۵	۰/۰۸۷	۰/۰۵	۰/۰۱۸
کنترل	بخشودگی	۳۳۸	۰/۳۲۵	۳۳۶	۰/۰۵	۰/۰۸۷	۰/۰۵	۰/۱۰۲

جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی	بخشودگی	۳۳۸	۰/۱۷۴	۳۳۶	۰/۰۵	۰/۰۸۷	۰/۰۵	۰/۴۸۵
انعطاف پذیری	بخشودگی	۳۳۸	۰/۴۷۵	۳۳۶	۰/۰۵	۰/۰۸۷	۰/۰۵	۰/۰۲۶

## ۴. یافته ها

یافته‌های (جدول ۱) میانگین و انحراف معیار نمرات انعطاف پذیری و شاخص های آن را نشان می‌دهد. همانگونه که ملاحظه می شود میانگین نمرات جایگزین ها (۴۸/۹۳)، کنترل (۳۴/۶۷) و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی (۹/۲۰) می باشد. میانگین و انحراف معیار نمرات کلی انعطاف پذیری ۹۲/۷۹ و ۱۲/۷۵ و کمترین نمره ۴۵ و بیشترین نمره ۱۱۸ بوده است.

یافته‌های (جدول ۲) میانگین و انحراف معیار نمرات بخشودگی بین فردی و شاخص های آن را نشان می‌دهد. همانگونه که ملاحظه می شود میانگین نمرات ارتباط مجدد و کنترل انتقامجویی (۲۹/۸۹)، کنترل رنجش (۱۳/۹۵) و درک و فهم واقع بینانه (۱۸/۲۸) می باشد. میانگین و انحراف معیار نمرات کلی بخشودگی بین فردی ۶۲/۱۲ و ۸/۱۳ و کمترین نمره ۳۵ و بیشترین نمره ۸۱ بوده است. معادله رگرسیونی فوق به شیوه گام به گام انجام شده است.

همانطور که در (جدول ۳) مشاهده می‌شود همبستگی کلی بین متغیرهای تحقیق برابر با ۰/۱۱۳ می‌باشد که نشان دهنده همبستگی ضعیفی بین متغیرهای تحقیق می‌باشد. همچنین مقدار ضریب تعیین برابر است با:  $R^2 = 0.013$ ، به این معنی که مولفه‌های انعطاف پذیری تا ۱/۳ درصد می‌توانند بخشودگی را توصیف کنند. هم چنین مقدار F حاصل از تحلیل واریانس بیانگر معنی دار بودن رگرسیون می‌باشد ( $P < 0.05$ ،  $F(1, 336) = 4.369$ ).

همانگونه که از (جدول ۴) ملاحظه می‌شود تمامی مولفه های انعطاف پذیری از مدل رگرسیونی حذف شدند و تنها مولفه جایگزین ها در مدل رگرسیونی باقی ماند تا سهمی از بخشودگی را تبیین نمایند. به این ترتیب رگرسیون خطی فوق به میزان ۱/۳ درصد می‌تواند مقدار بخشودگی را پیش بینی می کند. با توجه به ضریب بتا، به ازای یک واحد تغییر در نمرات جایگزینها، انحراف معیار نمرات بخشودگی به میزان (۰/۱۱۳) واحد تغییر خواهد کرد.

$$Y = a + b_1x_1 \quad (\text{جایگزینها}) \quad 56/814 + 0/108 = \text{بخشودگی}$$

همانطور که در (جدول ۵) آمده است برای آزمون این فرضیه از آزمون معنی داری پیرسون استفاده شده است، نتایج بدست آمده نشان می‌دهد چون ضریب همبستگی محاسبه شده برای رابطه انعطاف پذیری شناختی و بخشودگی در دانش آموزان (۰/۴۷۵) با اطمینان ۹۵٪ از ضریب همبستگی جدول بحرانی (۰/۰۸۷) بزرگتر است و مقدار سطح معنی داری (۰/۰۰۰) کوچکتر از سطح خطای ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین فرضیه صفر رد می شود و فرضیه تحقیق تایید می گردد و نتیجه می گیریم که از لحاظ آماری رابطه معنادار است یعنی بین انعطاف پذیری شناختی و بخشودگی در دانش آموزان مقطع متوسطه استان گلستان رابطه معناداری وجود دارد. نوع همبستگی بین دو متغیر مذکور خطی بوده یعنی هر دو توأمان افزایش یا کاهش می‌یابند، شدت همبستگی بین دو متغیر در سطح ضعیف قرار دارد. بنابراین فرضیه اول پژوهش مورد تأیید قرار می گیرد، به این مفهوم که تغییرات در انعطاف پذیری شناختی باعث ایجاد نوسان در متغیر وابسته (عدم تحمل بلا تکلیفی) خواهد بود. یعنی با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، بخشودگی افزایش و با کاهش انعطاف پذیری شناختی، بخشودگی کاهش می یابد. همچنین ضریب همبستگی محاسبه شده برای رابطه جایگزین ها (۰/۵۱۸)، کنترل (۰/۳۲۵) و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی (۰/۱۷۴) با بخشودگی با اطمینان ۹۵٪ از ضریب همبستگی جدول بحرانی (۰/۰۸۷) بزرگتر است و مقدار سطح معنی داری کوچکتر از سطح خطای ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین نتیجه می گیریم که از لحاظ آماری رابطه معنادار است یعنی بین انعطاف پذیری شناختی و بخشودگی در دانش آموزان مقطع متوسطه استان گلستان رابطه معناداری وجود دارد.

## ۵. بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین انعطاف پذیری شناختی با بخشودگی بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین انعطاف پذیری شناختی و خرده مقیاس های آن با بخشودگی بین فردی در دانش آموزان مقطع متوسطه استان گلستان همبستگی مثبت معنی داری وجود دارند. یعنی با افزایش انعطاف پذیری شناختی، بخشودگی بین فردی دانش آموزان نیز افزایش می یابد و بالعکس. همچنین مقدار سطح معناداری ضریب همبستگی اسپیرمن برای رابطه مولفه انعطاف پذیری شناختی (جایگزین ها) با بخشودگی دانش آموزان کوچکتر از ۰/۰۵ می باشد بنابراین با ۹۵٪ اطمینان می توان نتیجه گرفت که بین مولفه ی جایگزین ها با بخشودگی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد. این یافته با نتایج یافته های برزگر (۱۳۹۵)، صفاری نیا، محمدی و افشار (۱۳۹۵)، تقی زاده و فرمانی (۱۳۹۲)، سلطانی و همکاران (۱۳۹۲)، لاولر راو و پیفری (۲۰۰۶) و سلز و هارگریو (۱۹۹۸) از این منظر که دریافته های مطالعات مورد اشاره فرضیه های پژوهش به اثبات رسیده است همسو و همخوان می باشد.

یکی از محدودیت های پژوهش حاضر عدم تعمیم نتایج به جمعیت های بالینی است. پژوهش حاضر بر روی یک نمونه دانش آموزی (مقطع متوسطه دوم) بوده است و پژوهش های بعدی می توانند وجود این ارتباط را در نمونه های گسترده تری مورد بررسی قرار دهند. پیشنهاد می گردد در پژوهش های آینده مطالعات بیشتری در زمینه خانواده های دانش آموزان خصوصاً موضوعاتی نظیر رابطه بخشودگی والدین با انعطاف دانش آموزان انجام شود.

با توجه به یافته های پژوهش حاضر به مدارس پیشنهاد می شود جهت افزایش میزان انعطاف پذیری و روحیه بخشودگی در دانش آموزان کلاس های فوق برنامه آموزش انعطاف پذیری روانشناختی برای آنها در نظر گرفته شود و دبیران نیز به عنوان الگو، بسیاری از خطاهای دانش آموزان را بخشیده و درمورد بخشودگی و مزایای آن به دانش آموزان آگاهی دهند. همچنین توصیه می شود وزارت آموز و پرورش از معلمان با برخورداری از روحیه بخشودگی و انعطاف بالاتر دعوت به همکاری شود. تا دانش آموزان در شرایط خوب روانی تربیت و آموزش دریافت نمایند. و با توجه به اهمیت موضوع برای خانواده های دانش آموزان کلاس های آموزشی توجیهی درمورد انعطاف پذیری و بخشودگی بین فردی گذاشته شود.

## ۶. تقدیر و تشکر

تشکر و قدردانی از چراغ راه و هدایتگر مسیر، مقام ارزشمند استاد ارجمند، سرکارخانم دکتر ملیحه خسروی عضو هیئت علمی و مدیر گروه روانشناسی دانشگاه شمس گنبد و از همه معلمان و اساتید مهربان بابت بذل دانش ممنون و سپاسگزاریم همچنین از همه دانش آموزان گروه نمونه بابت همکاری و پاسخگویی به سوالات مراتب سپاس و امتنان را داریم.

## ۷. مراجع

Conner, K.M. and Davidson, j.R.T. (۲۰۰۳). Development of a new resilience scale: The conner-Davidson Resilience scale (CD-RISC) Depression and Anxiety ۱۸, ۷۶-۸۲

Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (۲۰۰۰). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. Cognitive therapy and research, ۲۴(۶), ۷۹۹-۷۱۱

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (۲۰۱۰). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity, Cogn Ther Res, ۳۴, ۲۴۱-۲۵۳

., Dickstein, D. P., Nelson, E., McClure, E. B., Grimley, M. E., Knopf, L., Brotman, M. A Rich, B. A., Pine, D. S., & Leibenluft, E. (۲۰۰۷). Cognitive flexibility in phenotypes of .pediatric bipolar disorder. Child adolesc, ۴۶(۳), ۳۴۱-۳۵۵

Gun P, Miles JN. (۲۰۰۴). Sensitivity to Social Put-Down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. Personal .Ind Dif ۲۰۰۰;۲۹(۴):۷۵۷-۷۴

Gunduz, B. (۲۰۱۳). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms .in pre-service teachers. Educational research and reviews, ۸(۱۳): ۱۰۴۸-۱۰۵۶

Jacques, S., & Zelazo, P. D. (۲۰۰۵). On the possible roots of cognitive flexibility. In B. D. Homer & C. S. Tamis-LeMonda (Eds.), the development of social cognition and communication. .Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum

Hart, Angie, Blincow, D. Thomas, H. (۲۰۰۷). Resilient therapy: Working with children and .families. London. Rout ledge

Mc Cullough, M. E., Worthington Jr., E. L., & Rachal, K (۱۹۹۷). Interpersonal forgiveness in . close relationships. Journal of Personality and Social Psychology, ۷۳, ۳۲۱-۳۳۶

Masuda, A., & Tully, E.C. (۲۰۱۲). The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine. ۱۷ .(۱):۶۶-۷۱

moraei MR. (۲۰۰۸). Standardization Test Takman procrastination for students. Master .Thesis Psychology, Islamic Azad University Rudhen

Resnick, B. (۲۰۱۰). The relationship between resilience and motivation. In Rensick, B. Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (Eds), Resilience in aging: Concepts, research and outcomes. .(۱۹۹-۲۱۵). New York: Springer

Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E. (۲۰۱۴). Investigating the Reliability and Validity .of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian University Students

Siebert. Al. (۲۰۰۷). How to Develop Resiliency Stregths. Available: [www.resiliencycenter.com](http://www.resiliencycenter.com)

Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C. (۲۰۱۰). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. Health and Quality of Life Outcomes, ۸ (۶۶), ۱-۶

احتشام زاده، پروین. احدی، حسن. عنایتی، صلاح الدین. حیدر، علیرضا. (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بخشودگی بین فردی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۶ (۴): ۳۸-۲۳.

اکبری، محمد. گل پرور، محسن. کامکار، منوچهر. (۱۳۸۷). رابطه اعتماد بین فردی، خودکارآمدی، پایبندی مذهبی و بخشش با باورهای دنیای عادلانه توزیعی و رویه‌ای. دانش و پژوهش در روانشناسی. ۳۵ (۳۶). ۵۳-۸۰.

حسین خانزاده، عباسعلی. صفی خانی، لیلی. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین شخصیت و شادکامی. مجله اصلاح و تربیت. ۴۶ (۳): ۱۱-۲۳.

درویزه، زهرا. کهکی، فاطمه. (۱۳۸۷). بررسی رابطه سازگاری زناشویی و به زیستی روانی. مطالعات اجتماعی - روان شناختی زنان (مطالعات زنان). ۶ (۱): ۹۱-۱۰۴.

سیف، سوسن. بهاری، فرشاد. (۱۳۸۳). رابطه بین بخشودگی و سلامت روانی همسران. مطالعات روان شناختی. ۱ (۱): ۰-۰. سیمار اصل، نسترن. فیاضی، مرجان. قلی پور، آرین. (۱۳۸۹). تبیین پیامدهای عوامل روان شناختی مثبت در سازمان. انجمن مدیریت ایران. ۵ (۱۷): ۲۳-۴۶.

فاضلی، مژگان. احتشام زاده هاشمی شیخ شبانی، سیداسماعیل. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر انعطاف پذیری شناختی افراد افسرده. اندیشه و رفتار، ۹ (۳۴): ۶۵-۷۸.

قرایی اردکانی، شاهین. آزاد فلاح، پروانه. تولایی، علی. (۱۳۹۱). اثر بخشی رویکرد پذیرش و تعهد درمانی در کاهش شدت تجربه درد در زنان مبتلا به اختلال سردرد مزمن. مجله روانشناسی بالینی. ۲، ۵۰-۳۹.

علاقه بندراد، جواد. (۱۳۹۲). مواجهه با خشونت در نوجوانان: عوامل شناختی - رفتاری و انعطاف پذیری. تازه های علوم شناختی. ۵ (۱۸): ۲۶-۳۶.

هاشمی نصرت آبادی، ترانه. باباپور خیرالدین، جواد. بهادری خسروشاهی، جهان. (۱۳۹۱). نقش سرمایه روانشناختی در بهزیستی روانی با توجه به اثرات تعدیلی سرمایه اجتماعی. پژوهش های روان شناختی اجتماعی، ۴، ۱۴۹-۱۲۳.