



## انعطاف‌پذیری، سازگاری و نشانه‌های روانپزشکی

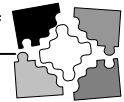
آسیب‌پذیری نشان‌دهنده حساسیت فردی به یک اختلال است و انعطاف‌پذیری<sup>۱</sup> و عوامل محافظت‌کننده، گزینه‌های مثبت آسیب‌پذیری و عوامل خطر هستند؛ دو مورد اخیر احتمال بروز نتایج منفی رشدی را در افراد افزایش می‌دهند. روانشناسان رشد از قدیم توجه خاصی به ساختار انعطاف‌پذیری داشته‌اند. انعطاف‌پذیری یک فرآیند پویا تعریف می‌شود که مسئول ایجاد انطباق<sup>۲</sup> مثبت، علیرغم وجود تجارب مخالف یا تروماتیک در فرد می‌باشد. نظریه‌های جدید به انعطاف‌پذیری به عنوان ساختاری چندبعدی نگاه می‌کنند که شامل متغیرهای بنیادی چون مزاج<sup>۳</sup>، شخصیت و مهارت‌های خاصی چون مهارت حل مسئله می‌باشد. این مهارت‌ها به فرد اجازه می‌دهند تا با وقایع تروماتیک زندگی سازگاری<sup>۴</sup> مطلوبی ایجاد کند. هرچند تصور می‌شد انطباق مثبت در پاسخ به یک موقعیت به شدت مخالف، اساساً یک فرد خارق‌العاده را ترسیم می‌کند، ولی تحقیقات اخیر پیشنهاد می‌کنند که انعطاف‌پذیری در کودکان و افراد بالغی که با وقایع تروماتیک، سرخوردگی‌ها و مخالفت‌ها

بیشتر مواجه بوده‌اند، شایع‌تر است. به نظر بونانو<sup>۵</sup> انعطاف‌پذیری در افراد بالغ را باید به صورت قابلیت نگهداری نسبی وضعیت جسمانی و عملکرد روانی سالم و پایدار پس از یک تجربه تروماتیک متصور شد. اکثر مطالعات مربوط به انعطاف‌پذیری روی نوجوانان انجام شده و کمتر به افراد بالغ پرداخته است. کمبل - سیلز<sup>۶</sup> و همکاران مطالعه‌ای ترتیب دادند که هدف آن افزایش درک رابطه انعطاف‌پذیری در جوانان بالغ با خصیصه‌های شخصیتی، الگوی سازگاری و نشانه‌های روانپزشکی بود. در اولین قدم آنها فرض کردند که انعطاف‌پذیری با ساختار شخصیتی پنج عاملی کاستا<sup>۷</sup> و مک‌کری<sup>۸</sup> رابطه معنی‌داری نشان می‌دهد. بدین معنی که انعطاف‌پذیری با نوروتیسیزم رابطه منفی قوی دارد، چرا که نوروتیسیزم باعث حساسیت‌پذیری به هیجانات<sup>۹</sup> منفی می‌شود. همچنین نشان داده شده است که نوروتیسیزم با اضطراب و افسردگی به شدت رابطه دارد و برعکس. انعطاف‌پذیری با برون‌گرایی رابطه مثبت قوی دارد، زیرا افراد برون‌گرا راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و در جستجوی روابط اجتماعی بیشتر می‌باشند

و تمایل دارند هیجانات مثبت بیشتری را تجربه کنند. هیجانات مثبت و حمایت اجتماعی به انعطاف‌پذیری وابسته هستند. به علاوه آنها پیش‌بینی کردند که انعطاف‌پذیری با وجدان‌بیدار یک رابطه مثبت دارد، چرا که افراد با وجدان احتمالاً کارا<sup>۱۰</sup>تر هستند و در برخورد با استرس از شیوه فعال حل مشکل بهره می‌جویند.

انعطاف‌پذیری و سازگاری، ساختارهایی مرتبط هستند، اما سازگاری به گروهی از راهکارهای شناختی و رفتاری فرد اشاره دارد که برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا از آنها استفاده می‌شود، حال آنکه انعطاف‌پذیری بر نتایج انطباقی در مواجهه با یک موقعیت مخالف تکیه می‌کند. نظریه‌های سازگاری عموماً بر تأثیر مثبت سازگاری مبتنی بر وظیفه<sup>۱۱</sup> و تأثیر منفی سازگاری مبتنی بر هیجانات<sup>۱۲</sup> تأکید می‌کنند. به نظر آنها سازگاری مبتنی بر وظیفه با انعطاف‌پذیری ارتباط مستقیم دارد و سازگاری مبتنی بر هیجانات با انعطاف‌پذیری دارای ارتباط معکوس می‌باشد. آنها تأثیرات تعدیل‌کننده

1- resilience	2 - adaptation
3- temperament	4 - coping
5- Bonanno	6 - Campbell-Sills
7- Costa	8 - McCrae
9- emotions	10 - self- efficacy
11- task – oriented coping	
12- emotion – oriented coping	



انعطاف‌پذیری را بر ارتباط بین مورد بد رفتاری واقع شدن در دوران کودکی و علایم روانپزشکی فعلی به آزمون گذاردند. انتظار می‌رفت افرادی که تروماهای زیادی از دوران کودکی خود گزارش می‌کنند و انعطاف‌پذیری کمی دارند، علایم روانپزشکی فعلی زیادی داشته باشند و برعکس آنهایی که در دوران کودکی خود تروماهای زیادی را تجربه کرده ولی انعطاف‌پذیری بالایی دارند، علایم روانپزشکی کمی را نشان دهند. دومین هدف مطالعه آنها شناخت میزان ارزش پرسشنامه CD-RISC و ارزیابی آن برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری در افراد بالغ بود. پرسشنامه CD-RISC یک مقیاس ۲۵ قسمتی است که توانایی سازگاری با استرس و موقعیت‌های مخالف را می‌سنجد.

مطالعه آنها نشان داد که انعطاف‌پذیری با نورتیسیم یک رابطه قوی منفی دارد. نورتیسیم فرد را مستعد تجربه هیجان‌ناش منفی، سازگاری ضعیف و مشکل در توانایی کنترل تکانه‌ها می‌کند. اگرچه درجه بالایی نورتیسیم از نظر مشکلات بالینی ارزش تشخیصی

ندارد ولی شواهد حاکی از آن است که افراد نورتیک در مقابل معضلات و اختلالات هیجانی آسیب‌پذیرترند و برعکس افرادی که درجات پایین‌تر نورتیسیم دارند متعادل و از نظر هیجانی معقول و قادر به سازگاری با استرس‌ها شناخته می‌شوند. پس جای تعجب نیست اگر بگوییم افرادی که نمره پایینی در نورتیسیم کسب کرده‌اند، به احتمال زیاد در مقیاس‌های انعطاف‌پذیری نمرات بالایی می‌گیرند.

از طرفی انعطاف‌پذیری با دو صفت الگوی پنج‌عاملی رابطه مثبت نشان داد: برون‌گرایی و وجدان‌بیدار. رابطه قوی انعطاف‌پذیری با برون‌گرایی احتمالاً منعکس‌کننده فواید مثبت الگوی عاطفی، ظرفیت نزدیک شدن به دیگران و سطوح بالایی روابط اجتماعی و فعالیت‌های اجتماعی می‌باشد. مثلاً نشان داده شده است که عاطفه مثبت به فرد کمک می‌کند تا فعالانه از پس تجربه پراسترس برآید. اگرچه وجدان‌بیدار با انعطاف‌پذیری رابطه مثبت دارد ولی تمایل به استفاده از الگوی سازگاری مبتنی بر وظیفه این همبستگی را کاملاً توضیح

می‌دهد. عمل حل فعالانه مشکل که با سازگاری مبتنی بر وظیفه توضیح داده می‌شود، محرک مؤثری است که باعث می‌گردد فرد از پس موقعیت‌های استرس‌زا برآید. الگوی تلاش فراوانی که در افراد با وجدان وجود دارد به آنها اجازه می‌دهد تا در ورای عوامل استرس‌زا به طور مؤثر حرکت و حس کارآمد بودن را تجربه کنند. در انتها نتایج مطالعه آنها نشان داد که انعطاف‌پذیری تعدیل‌کننده ارتباط بین گزارش‌های مربوط به مورد توجه عاطفی واقع نشدن در کودکی و علایم روانپزشکی می‌باشد؛ بدین معنی که افرادی که از مورد توجه واقع نشدن در کودکی دارای تجارب فراوان بودند و درجه پایینی از انعطاف‌پذیری داشتند، علایم فراوان روانپزشکی و آنهایی که انعطاف‌پذیری بالایی داشتند، علایم روانپزشکی کمی نشان دادند. به علاوه مطالعه آنها حاکی از آن بود که پرسشنامه CD-RISC می‌تواند برای ارزیابی انعطاف‌پذیری به عنوان یک مقیاس مورد استفاده قرار گیرد.

1- Connor- Davidson resilience scale  
2- five – factor model

Campbell-Sills, L., Cohan, S., & Stein, M. (2005). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour, Research and Therapy*, 44 (4), 585-599.

ترجمه و تلخیص: دکتر علی فرهودیان