

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندر وال (۲۰۱۰)  
(CFI)

ردیف	سوال	کاملاً مخالفم	مخالفم	ناحدهی مخالفم	نه موافق و نه	ناحدهی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	در ارزیابی موقعیت ها توانایی خوبی دارم.							
۲	هنگام رویارویی با موقعیت های دشوار برای تصمیم گیری مشکل دارم.							
۳	قبل از تصمیم گیری گزینه های گوناگون را در نظر میگیرم.							
۴	وقتی با موقعیت های دشوار روبه رو میشوم احساس میکنم کنترلم را از دست خواهم داد.							
۵	دوست دارم به موقعیت های دشوار از نقطه نظرهای مختلف نگاه کنم.							
۶	قبل از انجام هر رفتار دنبال اطلاعاتی میگردم که سریعاً در دسترس نیستند.							
۷	هنگامی که با موقعیت های دشوار رو به رو میشوم، احساس پریشانی میکنم و دیگر نمی توانم برای حل موقعیت تفکر کنم.							
۸	سعی میکنم مسائل را از نقطه نظر افراد دیگر نگاه کنم.							
۹	اینکه برای برخورد کردن با موقعیت های دشوار یک راه معین و قطعی وجود ندارد آزرده میشوم.							
۱۰	خود را در موقعیت های دیگران گذاشتن برایم آسان است.							
۱۱	وقتی با موقعیت های دشوار رو به رو میشوم، نمی دانم چه کار باید بکنم .							
۱۲	از جنبه های گوناگون به موقعیت های دشوار نگاه کردن مهم است.							
۱۳	در موقعیت های دشوار قبل از اینکه تصمیم بگیرم چگونه رفتار کنم، گزینه های مختلف را در نظر میگیرم.							
۱۴	من معمولاً به یک موقعیت از نقطه نظر های مختلف نگاه میکنم.							
۱۵	من قادرم بر دشواریهایی که در زندگی با آنها رو به رو میشوم غلبه کنم.							
۱۶	من تمام اطلاعات و حقایق را وقتی علل رفتاری تعیین میکنم در نظر میگیرم.							
۱۷	در موقعیت های دشوار حس میکنم هیچ قدرتی برای تغییر ندارم.							
۱۸	وقتی با موقعیت های دشوار رو به رو میشوم، درنگ کرده و سعی میکنم به راه های مختلف برای حل آن فکر کنم.							

می توانم به بیشتر از یک راه حل برای حل موقعیت دشواری که با آن روبه رو شده ام فکر کنم.

۱۹

قبل از پاسخ دادن به شرایط دشوار میتوانم گزینه های مختلف را در نظر بگیرم.

۲۰

## معرفی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال (CFI)

مطابق با نظریه انعطاف‌پذیری شناختی، سلامت روان یعنی پذیرش محیط‌های درونی و بیرونی خود فرد و تعهد به فعالیت‌هایی که از لحاظ ارزشمندی باثبات است. شکل‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی نیز بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی به وسیله افراط در قوانین رفتاری و عاطفی ناسازگارانه یا به وسیله رفتارهایی ارزش محور و حساسیت به احتمالات که مربوط به آینده است، شرح داده می‌شوند (ماسودا و تالی، ۲۰۱۲). انعطاف-پذیری شناختی می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیط سازگار کند (دیکستین، نلسون، مک‌کلو، و همکاران، ۲۰۰۶). بر این اساس شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روانی و آسی‌پذیری در طیف گسترده‌ای از ناراحتی که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی‌های روانی و آسیب‌پذیر در طیف گسترده‌ای از ناراحتی که شامل افسردگی، اضطراب، و ناراحتی‌های روانی عمومی می‌شود، رابطه دارد (ماسودا، و تالی، ۲۰۱۲). با توجه به اینکه افراد دارای اختلالات خلقی با استفاده از نشخوارهای فکری به دنیای خود فرو می‌ورند و برای مثال افسردگی خود را تقویت می‌کنند، کسانی که انعطاف‌پذیری شناختی ندارند به هنگام احساس غم به سمت نشخوار فکری گرایش می‌یابند زیرا به دشواری می‌توانند برای رهایی از چنین احساساتی روش‌های مقابله‌ای جایگزین بیابند (داویس و نولن هوکسا، ۲۰۰۰).

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) <sup>۱</sup> توسط دنای و وندر وال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سوال می‌باشد. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی- رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. در ایران و در پژوهش‌های شماره و همکاران (۲۰۱۴) سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه بدست آمده است که عبارتند از جایگزین‌ها،<sup>۲</sup> کنترل،<sup>۳</sup> و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی.<sup>۴</sup>

## نمره‌گذاری انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال (CFI)

این پرسشنامه دارای مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت است.

- کاملاً مخالف: ۱
- مخالفم: ۲
- تاحدی مخالفم: ۳
- نه موافق و نه مخالفم: ۴
- تاحدی موافقم: ۵
- موافقم: ۶

1 . Cognitive flexibility inventory

2 . Alternatives

3 . Control

4 . Alternatives for human behaviors

• کاملاً موافقم: ۷

نمره گذاری معکوس:

سوالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۷، به طور معکوس نمره گذاری می شود.

• کاملاً مخالف: ۷

• مخالفم: ۶

• تاحدی مخالفم: ۵

• نه موافق و نه مخالفم: ۴

• تاحدی موافقم: ۳

• موافقم: ۲

• کاملاً موافقم: ۱

این پرسشنامه دارای سه خرده مقیاس است:

سوالات	خرده مقیاس
۱۹، ۱۲، ۵، ۱۴، ۲۰، ۱۳، ۳، ۶، ۱۶، ۱۸	جایگزین ها
۱۱، ۷، ۱۷، ۲، ۴، ۹، ۱۵، ۱	کنترل
۸، ۱۰	جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی

### نمره گذاری

جمع نمرات تمام سوالات، نمره کل آزمون انعطاف پذیری شناختی را به دست می دهد. همچنین، جمع نمره سوالات مختص هر سه زیر مقیاس نیز نمره آن زیرمقیاس را نشان می دهد. بالاترین نمره ای که فرد در این پرسشنامه می تواند اخذ نماید ۱۴۰ و پایین ترین نمره ۲۰ می باشد. نمره بالاتر نشان دهنده انعطاف پذیری شناختی بیشتر و نمره پایین و نزدیک به ۲۰ نشان دهنده انعطاف پذیری شناختی پایین می باشد.

### روایی و پایایی انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندر وال (CFI)

در پژوهش دنیس و واندروال (۲۰۱۰) اعتبار همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بدست آوردند. در ایران شاره و همکاران (شاره، سلطانی بحرینیان و فرمانی، ۱۳۹۲؛ به نقل از فاضلی و همکاران، ۱۳۹۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرنباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. آلفای کرومباخ داده های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش آلفای کرنباخ

برای خرده‌مقیاس‌های جایگزین‌ها، کنترل، و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۵۵، و ۰/۵۷ بدست آمد.

## منابع

فاضلی، مژگان؛ احتشام‌زاده هاشمی شیخ‌شبنانی، سیداسماعیل (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر انعطاف‌پذیری شناختی افراد افسرده. *اندیشه و رفتار*، دوره نهم، شماره ۳۴.

Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive therapy and research*, 24(6), 699-711.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 34, 241-253.

Dickstein, D. P., Nelson, E., McClure, E. B., Grimley, M. E., Knopf, L., Brotman, M. A., Rich, B. A., Pine, D. S., & Leibenluft, E. (2007). Cognitive flexibility in phenotypes of pediatric bipolar disorder. *Child Adolesc*, 46(3), 341-355.

Masuda, A., & Tully, E.C. (2012). 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*. 17 (1): 66-71.

Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). Investigating the Reliability and Validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian University Students.