

پیش‌بینی اضطراب بر اساس طرحواره‌ها و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان
*Pridiction of anxiety based on schemas and positive and negative
cognitive emotion regulation strategies*

Sara Haghighat

Assistant Professor of Department of Psychology,
Gharmsar Branch, Islamic Azad University, Gharmsar,
Iran

Zahra DashtBozorgi

Assistant Professor of Department of Psychology, Ahvaz
Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Zahra Arabsalari

BA of Counseling, Department of Counseling, Farhangian
University, Ayatollah Taleghani Campus, Qom, Iran

Jamal Ashoori (Corresponding Author)

PhD of Psychology, Department of Psychology, Isfahan
(Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan,
Iran. 09124918931 (Email: Jamal_ashoori@yahoo.com)

Abstract

Aim: Anxiety is one of the most common mental disorders with high prevalence in people. This research aimed to prediction anxiety based on schemas and positive and negative cognitive emotion regulation. **Method:** This study was a descriptive analytical from type of correlation that a sample of 200 school managers was selected by simple random sampling method of Gharchak city in 2016 year. All of them completed the questionnaires of anxiety (Cattell, 1973), early maladaptive schemas (Young, 1994) and cognitive emotion regulation strategies (Garnefski & et al, 2001). Data was analyzed by Pearson correlation and multivariate regression with enter model methods with using of SPSS-19 software. **Results:** The schemas of disconnection and rejection, impaired autonomy, impaired limits and over vigilance and negative cognitive emotion regulation strategies had a positive significant relation with anxiety and positive cognitive emotion regulation strategies had a negative significant relation with anxiety ($P < 0/01$). Schemas and cognitive emotion regulation strategies predicted 53/4 percent of variance of anxiety ($R^2 = 0/534$). **Conclusion:** Regarded to findings seem to reduce anxiety can decrease the rate of maladaptive schemas and negative cognitive emotion regulation strategies and increase the rate of positive cognitive emotion regulation strategies.

Key words: anxiety, schemas, positive and negative strategies, cognitive emotion regulation.

سارا حقیقت

استادیار گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

زهرا دشت‌بزرگی

استادیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

زهرا عرب‌سالاری

کارشناس مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، پردیس آیت‌اله طالقانی، گروه مشاوره، قم، ایران

جمال عاشوری (نویسنده مسئول)

دکتری روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، گروه روانشناسی، اصفهان، ایران jamal_ashoori@yahoo.com

چکیده

هدف: اضطراب یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی مشاهده‌شده در افراد است. این پژوهش با هدف پیش‌بینی اضطراب بر اساس طرحواره‌ها و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان انجام شد. **روش:** این مطالعه توصیفی - تحلیلی از نوع همبستگی بود که بر روی ۲۰۰ مدیر مدرسه شهر قرچک در سال ۱۳۹۵ که با روش تصادفی ساده انتخاب شدند، انجام شد. همه آنها پرسشنامه‌های اضطراب (کتل، ۱۹۷۳)، طرحواره‌های ناسازگار اولیه (یانگ، ۱۹۹۴) و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱) را تکمیل کردند. داده‌ها با روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان به کمک نرم‌افزار SPSS-19 تحلیل شدند. **یافته‌ها:** طرحواره‌های جدایی و طرد، خودگردانی مختل، محدودیت‌های مختل و گوش به زنگی افراطی و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با اضطراب رابطه معنادار مثبت و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان با اضطراب رابطه معنادار منفی داشت ($P < 0/01$). طرحواره‌ها و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ۵۳/۴ درصد از تغییرات اضطراب را پیش‌بینی کردند ($R^2 = 0/534$). **نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج به نظر می‌رسد برای کاهش اضطراب می‌توان میزان طرحواره‌های ناسازگار و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان را کاهش و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان را افزایش داد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، طرحواره‌ها، راهبردهای مثبت و منفی، تنظیم شناختی هیجان.

مقدمه

اضطراب^۲ یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی مشاهده‌شده در افراد است و جزء طبیعی و غیرقابل اجتناب زندگی است که دربرگیرنده تغییرات جسمانی، روانی و رفتاری می‌باشد (مقتدر، ۱۳۹۵). همچنین اضطراب پاسخی سازشی در برابر محرک‌ها است و نبود آن گاهی انسان را با خطرهای جدی مواجه می‌کند، اما اگر از حد متعادل فراتر رود و تداوم یابد، دیگر سازش یافته نیست و باید به دنبال درمان آن بود (کلی و مزوک^۳، ۲۰۱۷). کسانی که تحت هر شرایطی و به هر دلیلی از اضطراب و تنیدگی شدید رنج می‌برند، اغلب در سطح پایینی از سازش‌یافتگی قرار دارند (آلدوین و ریونسن^۴، ۲۰۰۷). میزان شیوع اختلال‌های روانی به ویژه اضطراب در جوامع در حال صنعتی شدن رو به گسترش است و ایران نیز یکی از این کشورهاست. میزان اضطراب در جامعه ایران بین ۱۵-۷ درصد گزارش شده که این آمار نشان‌دهنده اهمیت بررسی اضطراب می‌باشد (کجباف، رضوانی و عاشوری، ۱۳۹۲).

یکی از متغیرهای مرتبط با اضطراب، طرحواره‌ها^۵ یا طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۶ می‌باشد (شهامت، ۱۳۸۹). افراد بیش از هر عاملی تحت تأثیر خانواده خود هستند و در مطالعات متعددی تأثیر تعاملات خانوادگی در شکل‌گیری طرحواره‌ها تأیید شده است (فیشر، اسموت و دلفابرو^۷، ۲۰۱۵). طرحواره‌های ناسازگار اولیه الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری هستند که در نتیجه تجارب ناگوار دوران کودکی شکل می‌گیرند و هسته اصلی اختلالات شخصیت و مشکلات منش شناختی خفیف‌تر هستند (والبرگ و چیاراملو^۸، ۲۰۱۵). یانگ^۹ (۱۹۹۰) هجده طرحواره ناسازگار را در پنج حیطه اساسی شامل جدایی و طرد^{۱۰}، خودگردانی مختل^{۱۱}، محدودیت‌های مختل^{۱۲}، دیگر جهت‌مندی^{۱۳} و گوش به زنگی افراطی^{۱۴} بیان کرد. طرحواره‌ها درباره فرد و رابطه او با دیگران است و به شدت ناکارآمد می‌باشند. در مفهوم طرحواره اعتقاد بر این است که وقایع مثبت یا منفی زندگی فعلی می‌تواند مشابه تجارب آسیب‌رسان دوران کودکی فرد درک شود و به این وسیله طرحواره برانگیخته شده و فرد هیجان‌های شدیدی مثل سوگ، شرم، ترس و یا خشم را تجربه می‌کند (جنس^{۱۵}، ۲۰۱۰). افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه جدایی و طرد قرار دارد، نمی‌توانند دلبستگی‌های ایمن و رضایت‌بخشی با دیگران برقرار کنند، خانواده‌های سرد و بی‌عاطفه دارند و معتقدند که نیاز آنها به ثبات، محبت، عشق و تعلق خاطر هیچ‌گاه برآورده نخواهد شد. افرادی در طرحواره‌هایشان در حیطه خودگردانی مختل قرار دارد، از خود و محیط انتظاراتی دارند که در توانایی آنها برای تفکیک خود از والدین و دستیابی به عملکرد مستقلانه مانع ایجاد می‌کند و خانواده‌های این افراد گاهی به شدت از آنها حمایت می‌کردند و گاهی بندرت از آنها مراقبت می‌کردند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه محدودیت‌های مختل قرار دارد، محدودیت‌های درونی آنها در خصوص احترام متقابل و خویش‌داری به اندازه کافی رشد نکرده، آنان در احترام به حقوق دیگران، همکاری کردن، متعهد بودن و دستیابی به اهداف بلندمدت مشکل دارند و خانواده‌های این افراد خیلی سهل‌انگار یا بیش از حد مهربان بودند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه دیگر جهت‌مندی قرار دارد، به جای رسیدگی به نیازهای خود به دنبال ارضای

². Anxiety

³. Kelly & Mezuk

⁴. Aldwin & Revenson

⁵. Schemas

⁶. Early Maladaptive Schemas

⁷. Fischer, Smout & Delfabbro

⁸. Walburg & Chiamello

⁹. Young

¹⁰. Disconnection and Rejection

¹¹. Impaired Autonomy

¹². Impaired Limits

¹³. Other Directedness

¹⁴. Over Vigilance

¹⁵. Jens

نیازهای دیگران هستند، آنان در کودکی آزاد نبودند تا از تمایلات طبیعی خود پیروی کنند و در بزرگسالی به جای اینکه از درون جهت‌دهی شوند از بیرون یعنی توسط دیگران هدایت می‌شوند. افرادی که طرحواره‌هایشان در حیطه گوش به زنگی افراطی قرار دارد، احساسات و تکانه‌های خودانگیخته را واپس‌رانی می‌کنند، آن‌ها اغلب تلاش می‌کنند تا بتوانند طبق قواعد انعطاف‌ناپذیر و درونی شده خود عمل کنند و این افراد در دوران کودکی به تفریح تشویق نشدند و در عوض یاد گرفتند گوش به زنگ حوادث منفی باشند (کالوت، اروئی و هانکین^{۱۶}، ۲۰۱۳).

نتایج پژوهش‌ها در زمینه رابطه طرحواره‌ها با اضطراب متناقض بودند. برای مثال اریو، کالوت و پادیللا^{۱۷} (۲۰۱۴) ضمن پژوهشی درباره رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نشانه‌های اضطراب و افسردگی به این نتیجه رسیدند همه طرحواره‌ها با اضطراب و افسردگی رابطه معنادار مستقیم داشتند. در پژوهشی دیگر کامرا و کالوت^{۱۸} (۲۰۱۲) ضمن بررسی طرحواره‌های ناسازگار اولیه به عنوان پیش‌بینی کننده‌های اضطراب و افسردگی دانشجویان گزارش کردند از میان طرحواره‌ها فقط طرحواره دیگر جهت‌مندی با افسردگی رابطه معناداری نداشت، اما همه طرحواره‌ها با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار داشتند. همچنین طرحواره‌ها توانستند ۴۷/۵۱ درصد از تغییرات اضطراب و ۳۴/۶۸ درصد از تغییرات افسردگی را پیش‌بینی کنند. همچنین بهزادفرخی، لیاقت، حاجی آقابرگی، درویشی و سرگلی‌بستی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی با اضطراب دانش‌آموزان دختر گزارش کردند همه طرحواره‌ها یعنی جدایی و طرد، خودگردانی مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت‌مندی و گوش به زنگی افراطی با اضطراب رابطه مثبت و معنادار داشتند. در پژوهشی دیگر موسوی الکاظمی (۱۳۹۳) ضمن بررسی رابطه طرحواره‌ها با اضطراب و افسردگی به این نتیجه رسید هر پنج طرحواره با متغیرهای اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار داشتند. علاوه بر آن غمخوارفرد، امراللهی‌نیا و آزادفلاح (۱۳۹۱) ضمن بررسی پیش‌بینی اضطراب بر اساس طرحواره‌های ناسازگار گزارش کردند اضطراب با طرحواره‌های جدایی و طرد، خودگردانی مختل، محدودیت‌های مختل و گوش به زنگی افراطی همبستگی مثبت و معنادار داشتند و با طرحواره دیگر جهت‌مندی همبستگی معناداری نداشت. سایر نتایج نشان داد که طرحواره‌ها و سبک‌های فرزندپروری توانایی پیش‌بینی ۴۲ درصد تغییرات اضطراب را داشتند.

یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با اضطراب، راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی^{۱۹} می‌باشد (زارع و سلگی، ۱۳۹۱). هیجان‌ها به دلایل تکاملی، اجتماعی، ارتباطی و تأثیر آنها بر تصمیم‌گیری و سلامت مورد توجه بسیاری از متخصصان قرار گرفته است (گرزلشاک، لینکلن و وسترن^{۲۰}، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان به عنوان یک فرایند مهم در پژوهش، درمان و آسیب‌شناسی روانی و برخی حالت‌های پاتولوژیک جسمانی می‌باشد و به اعمالی اطلاق می‌شوند که به منظور تغییر یا تعدیل تجربه هیجانی، ابراز هیجانی و شدت و یا نوع تجارب هیجانی به کار می‌روند (یوسفی، اصغری و طغیانی، ۱۳۹۵). تنظیم هیجانی شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که جهت کاهش، حفظ یا افزایش یک هیجان فعالیت می‌کنند (گراس^{۲۱}، ۲۰۱۵). مدل تنظیم شناختی هیجان یکی از مهمترین مدل‌های کنترل هیجان است که به کمک راهبردها و فرایندهای شناختی انجام می‌شود. فرایندهای شناختی به افراد کمک می‌کنند تا هیجان‌های خود را تنظیم نمایند (زلامک و هاهن^{۲۲}، ۲۰۱۰). تنظیم شناختی هیجان به تمامی سبک‌های شناختی

16. Calvete, Orue & Hankin

17. Orue, Calvete & Padilla

18. Camara & Calvete

19. Cognitive Emotion Regulation Strategies

20. Grezellschak, Lincoln & Westermann

21. Gross

22. Zlomke & Hahn

اطلاق می‌شود که افراد از آن برای افزایش، کاهش یا حفظ تجارب هیجانی استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان کنش‌هایی هستند که نشانگر راه‌های کنار آمدن فرد با شرایط استرس‌زا و اتفاقات ناگوار می‌باشند (براگینک، هاسمن، ووجک، کراج و گارنفسکی^{۲۳}، ۲۰۱۶). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به طور کلی به دو طبقه راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان^{۲۴} و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان^{۲۵} تقسیم می‌شود (ساکاکیبارا^{۲۶}، ۲۰۱۶). راهبردهای مثبت شامل پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه می‌باشند که راهبردهای سازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و منجر به بهبود عزت نفس، صلاحیت‌های اجتماعی و غیره می‌شوند. در مقابل راهبردهای منفی شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیزپنداری می‌باشد که راهبردهای ناسازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و منجر به استرس، افسردگی، سایر آسیب‌های روانی و غیره می‌شوند (دیدریچ، هافمن، کوچپرس و برکینگ^{۲۷}، ۲۰۱۶).

نتایج پژوهش‌ها در زمینه رابطه راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان با اضطراب متناقض بودند. برای مثال براگینک و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی با عنوان تنظیم شناختی هیجان، اضطراب و افسردگی در نوجوانان مبتلا به اختلال اوتیسم گزارش کردند راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان با اضطراب و افسردگی رابطه معکوس و معنادار و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با اضطراب و افسردگی رابطه مستقیم و معنادار داشتند. در پژوهشی دیگر پریدیسکو و دوبرین^{۲۸} (۲۰۱۲) ضمن بررسی راهبردهای تنظیم هیجان و مقابله شناختی در کودکان مبتلا به اختلال اضطراب به این نتیجه رسیدند کودکان استفاده کننده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله شناختی دارای اضطراب کمتری بودند و کودکان استفاده کننده از راهبردهای منفی تنظیم هیجان دارای اضطراب بیشتری بودند. همچنین سجادی و عسکری‌زاده (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان نقش ذهن آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علائم روانشناختی دانشجویان علوم پزشکی گزارش کردند راهبردهای مثبت با استرس، اضطراب و افسردگی رابطه معنادار منفی و راهبردهای منفی با استرس، اضطراب و افسردگی رابطه معنادار مثبت داشتند. علاوه بر آن زارع و سلگی (۱۳۹۱) ضمن پژوهشی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان به این نتیجه رسیدند راهبردهای منفی با افسردگی، اضطراب و استرس رابطه مثبت و معنادار و راهبردهای مثبت با افسردگی رابطه منفی و معنادار داشتند، اما بین راهبردهای مثبت با استرس و اضطراب رابطه معناداری وجود نداشت.

یکی از آشکارترین مسائلی که ذهن هر شخصی را درگیر می‌سازد، اضطراب است که بررسی آن در مدیران مدرسه با توجه به نقش و مسئولیت‌هایی که دارند اهمیت بیشتری دارد. از یک سو مساله اضطراب سایر مسائل مثل انضباط کاری، روابط اجتماعی و غیره را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از سوی دیگر اضطراب تابع مجموعه عواملی است که عدم توجه به عوامل روانشناختی آن ممکن است باعث بروز مشکلات عدیده‌ای شود و از مهمترین عوامل روانشناختی مرتبط با اضطراب می‌توان راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌های ناسازگار اولیه را نام برد. بنابراین با توجه به آماری بالای اضطراب و تناقض‌های گزارش شده در نتایج پژوهش‌ها، این پژوهش با هدف پیش‌بینی اضطراب فراگیر بر اساس راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌ها انجام شد.

²³. Bruggink, Huisman, Vuijk, Kraaij & Garnefski

²⁴. Positive Cognitive Emotion Regulation Strategies

²⁵. Negative Cognitive Emotion Regulation Strategies

²⁶. Sakakibara

²⁷. Diedrich, Hofmann, Cuijpers & Berking

²⁸. Predescu & Dobrean

روش

این پژوهش توصیفی - تحلیلی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری مطالعه همه مدیران مدارس شهر قرچک در سال ۱۳۹۵ بودند که تعداد آنها حدود ۳۲۷ نفر بود. در مجموع بر اساس جدول پیشنهادی Morgan و همکاران حجم نمونه ۱۷۷ نفر برآورد شد (مؤمنی و قیومی، ۱۳۸۹) که در این پژوهش برای اطمینان از حجم نمونه ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل عدم مصرف داروهای روانپزشکی و عدم رویدادهای فشارزا مثل طلاق، مرگ عزیزان و غیره در شش ماه گذشته و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل عدم تمایل جهت همکاری (تکمیل نکردن رضایت نامه شرکت در پژوهش) یا دستیابی به پرسشنامه ناقص و نامعتبر بود. برای جمع‌آوری داده‌ها پس از بیان اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات و دریافت رضایت نامه کتبی از سه پرسشنامه زیر استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اضطراب^{۲۹}: این پرسشنامه توسط کتل^{۳۰} در سال ۱۹۷۳ ساخته شد. این ابزار دارای ۴۰ گویه است که به صورت سه گزینه‌ای (صفر، یک و دو) نمره‌گذاری می‌شود، لذا دامنه نمرات بین ۰ تا ۸۰ می‌باشد. نمره این ابزار با مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید و نمره بیشتر به معنای اضطراب بیشتر است. کتل (۱۹۷۳) روایی پیش‌بین ابزار را تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کرد. همچنین شاهجویی (۱۳۸۵) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرد.

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه^{۳۱}: پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه توسط یانگ در سال ۱۹۹۰ طراحی و در سال ۱۹۹۴ توسط وی مورد بازنگری قرار گرفت. این ابزار دارای چندین فرم می‌باشد که در این پژوهش از فرم کوتاه ۷۵ سوالی استفاده شد که با استفاده از مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً نادرست تا ۶=کاملاً درست) نمره‌گذاری می‌شود. در این ابزار گویه‌های ۱ تا ۲۵ برای سنجش حیطه جدایی و طرد، گویه‌های ۲۶ تا ۴۵ برای سنجش حیطه خودگردانی مختل، گویه‌های ۴۶ تا ۵۵ برای سنجش حیطه دیگر جهت‌مندی، گویه‌های ۵۶ تا ۶۵ برای سنجش حیطه گوش به زنگی افراطی و گویه‌های ۶۶ تا ۷۵ برای سنجش حیطه محدودیت‌های مختل می‌باشد. نمره ابعاد با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن بعد به دست می‌آید و کسب نمره بالاتر از نمره برش به معنی وجود آن طرحواره در فرد است. یانگ (۱۹۹۴) پایایی حیطه‌ها را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ تا ۰/۹۶ گزارش کرد (به نقل از جلالی و سروقد، ۱۳۹۱). این ابزار در ایران از روایی صوری و قضائتی مطلوبی برخوردار است (سپهوند، پورمیرادیان، رحیمی‌اقدم و حاتم‌نژاد، ۱۳۹۳). همچنین در پژوهش جلالی و سروقد (۱۳۹۱) پایایی کل ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و همچنین پایایی هر یک از حیطه‌های جدایی و طرد، خودگردانی مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی افراطی و محدودیت‌های مختل را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۷۶، ۰/۷۵ و ۰/۷۴ گزارش کردند.

پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان^{۳۲}: پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی، کراج و اسپینهوون^{۳۳} در سال ۲۰۰۱ ساخته شد. این ابزار دارای ۳۶ گویه و ۲ بعد راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان (۲۰ گویه) و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان (۱۶ گویه) است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=تقریباً هرگز تا ۵=تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و نمره ابعاد با مجموع نمره گویه‌های آن بعد به دست می‌آید، لذا دامنه نمرات بعد مثبت بین ۲۰ تا ۱۰۰ و

²⁹. Anxiety Questionnaire

³⁰. Cattell

³¹. Early Maladaptive Schemas Questionnaire

³². Cognitive Emotion Regulation Strategies Questionnaire

³³. Garnefski, Kraaij & Spinoven

بعد منفی بین ۱۶ تا ۸۰ می‌باشد. در این ابزار حدود نیمی از گویه‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) روایی ابزار را با روش تحلیلی عاملی تأیید و پایایی راهبردهای مثبت، منفی و کل ابزار را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ گزارش کردند. همچنین شریفی باستان، یزدی و زهرایی (۱۳۹۵) پایایی راهبردهای مثبت، منفی و کل ابزار را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۵ و ۰/۹۱ گزارش کردند.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع متغیرها و از ضرایب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد. همچنین داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-19 تحلیل شدند.

یافته‌ها

میانگین سنی ۲۰۰ آزمودنی $42/27 \pm 5/13$ سال بود، به طوری که ۱۰۳ نفر مرد (۵۱/۵۰٪) و ۹۷ نفر زن (۴۸/۵۰٪) و از میان آنان ۱۸۶ نفر متأهل (۹۳٪)، ۱۴ نفر مجرد (۷٪) بودند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی طرحواره‌ها، راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان و اضطراب مدیران ارائه شد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف معیار و کمترین و بیشترین مقدار متغیرهای پژوهش (n=۲۰۰)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
طرحواره جدایی و طرد	۶۳/۲۵	۱۷/۶۶	۳۱	۱۳۶
طرحواره خودگردانی مختل	۴۲/۳۹	۱۲/۸۱	۲۸	۹۸
طرحواره دیگر جهت‌مندی	۳۱/۴۸	۷/۵۳	۱۳	۵۱
طرحواره محدودیت‌های مختل	۳۶/۷۴	۹/۴۳	۱۰	۵۴
طرحواره گوش به زنگی افراطی	۳۴/۱۳	۷/۴۸	۱۶	۵۹
راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	۶۴/۵۷	۱۲/۲۴	۳۴	۹۳
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	۴۵/۶۷	۹/۳۰	۲۱	۷۶
اضطراب	۴۲/۸۱	۸/۹۱	۷	۶۳

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف معیار، کمترین مقدار و بیشترین مقدار طرحواره‌های جدایی و طرد، خودگردانی مختل، دیگر جهت‌مندی، محدودیت‌های مختل و گوش به زنگی افراطی، راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان و اضطراب مدیران قابل مشاهده می‌باشد. برای بررسی رابطه بین طرحواره‌ها، راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مدیران از ضرایب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲: ضرایب همبستگی طرحواره‌ها و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان با اضطراب مدیران

متغیرهای پیش‌بین / متغیر ملاک	اضطراب	سطح معناداری
طرحواره جدایی و طرد	۰/۴۹۱	۰/۰۰۱
طرحواره خودگردانی مختل	۰/۵۳۶	۰/۰۰۱
طرحواره دیگر جهت‌مندی	۰/۱۴۷	۰/۰۶۴
طرحواره محدودیت‌های مختل	۰/۴۲۸	۰/۰۰۱
طرحواره گوش به زنگی افراطی	۰/۳۸۵	۰/۰۰۱
راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان	-۰/۳۱۳	۰/۰۰۱
راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان	۰/۲۶۹	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۲ نشان داد که طرحواره‌های جدایی و طرد ($r=0/491$)، خودگردانی مختل ($r=0/536$)، محدودیت‌های مختل ($r=0/428$) و گوش به زنگی افراطی ($r=0/385$) و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان ($r=0/269$) با اضطراب مدیران رابطه معنادار مثبت و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان ($r=-0/313$) با اضطراب مدیران رابطه معنادار منفی داشت ($P < 0/01$). پیش از تحلیل داده‌ها با

روش رگرسیون چندگانه، پیش فرض‌های آن بررسی شد که نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ یک از متغیرها معنادار نبود، لذا فرض نرمال بودن تأیید می‌شود. نتایج مقدار عامل تورم واریانس برای همه متغیرهای پیش‌بین تقریباً برابر با یک بود که از ۱۰ فاصله زیادی داشت، لذا فرض هم‌خطی چندگانه رد می‌شود. همچنین نتایج دوربین - واتسون نشان داد که مقدار آن برابر با ۲/۱۳ بود که از صفر و چهار فاصله داشت، لذا فرض همبستگی پسماندها نیز رد می‌شود. بنابراین پیش فرض‌های استفاده از رگرسیون چندگانه وجود دارد. بنابراین برای بررسی میزان پیش‌بینی اضطراب مدیران بر اساس طرحواره‌ها و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان از رگرسیون چندگانه با مدل همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شد.

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی اضطراب

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	آماره F	df	معناداری	β	معناداری
جدایی و طرد						۰/۳۵۳	۰/۰۰۱
خودگردانی مختل						۰/۴۸۹	۰/۰۰۱
دیگر جهت‌مندی			۳			۰/۰۶۷	۰/۲۷۶
محدودیت‌های مختل	۰/۷۳۱	۰/۵۳۴	۴۶/۰۸۲	۱۹۶	۰/۰۰۱	۰/۳۰۳	۰/۰۰۱
گوش به زنگی افراطی						۰/۱۵۲	۰/۰۸۳
راهبردهای مثبت تنظیم						-۰/۲۳۸	۰/۰۰۱
راهبردهای منفی تنظیم						۰/۱۹۴	۰/۰۰۳

متغیرهای پیش‌بین این مطالعه (طرحواره‌ها و راهبردهای) به طور معناداری توانستند ۵۳/۴ درصد از تغییرات اضطراب مدیران را پیش‌بینی کنند ($R^2=0/534, P \leq 0/001$). همچنین در این مدل طرحواره‌های جدایی و طرد ($\beta=0/353, P \leq 0/001$)، خودگردانی مختل ($\beta=0/489, P \leq 0/001$)، محدودیت‌های مختل ($\beta=0/303, P \leq 0/001$) و گوش به زنگی افراطی ($\beta=0/152, P \leq 0/083$) و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان ($\beta=0/194, P \leq 0/003$) نقش مستقیم و معنادار و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان ($P \leq 0/001$)، نقش معکوس و معنادار در پیش‌بینی اضطراب مدیران داشتند، اما طرحواره دیگر جهت‌مندی ($\beta=-0/238, P \leq 0/276$) نقش معناداری در پیش‌بینی اضطراب مدیران نداشت. علاوه بر آن در این مدل طرحواره خودگردانی مختل بیشترین نقش را در پیش‌بینی اضطراب مدیران داشت ($\beta=0/489$).

بحث و نتیجه‌گیری

اضطراب یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی مشاهده‌شده در افراد است که میزان آن در جامعه ایران بسیار بالا گزارش شده است. بنابراین این پژوهش با هدف پیش‌بینی اضطراب فراگیر بر اساس راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان و طرحواره‌ها انجام شد.

نتایج نشان داد طرحواره‌های جدایی و طرد، خودگردانی مختل، محدودیت‌های مختل و گوش به زنگی افراطی با اضطراب رابطه معنادار مثبت داشت، اما طرحواره دیگر جهت‌مندی با اضطراب رابطه معناداری نداشت. نتایج این پژوهش با نتایج اکثر پژوهش‌های قبلی همسو بود (اریو و همکاران، ۲۰۱۴؛ کامرا و کالوت، ۲۰۱۲؛ بهزادفرخی و همکاران، ۱۳۹۴؛ موسوی الکازمی، ۱۳۹۳؛ غمخوارفرد و همکاران، ۱۳۹۱). برای مثال اریو و همکاران (۲۰۱۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند همه طرحواره‌ها با اضطراب رابطه معنادار مستقیم داشتند. در پژوهشی دیگر کامرا و کالوت (۲۰۱۲) گزارش کردند از میان طرحواره‌ها فقط طرحواره دیگر جهت‌مندی با افسردگی رابطه معناداری نداشت، اما همه طرحواره‌ها با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار داشتند. همچنین بهزادفرخی و همکاران (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند همه طرحواره‌ها با اضطراب رابطه مثبت و معنادار داشتند. در پژوهشی دیگر موسوی الکازمی (۱۳۹۳) گزارش کرد هر پنج طرحواره با متغیرهای اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار

داشتند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت بیشتر مشکلات روان‌شناختی از شیوه تصور افراد در مورد خود و دیگران ناشی می‌شود که این شیوه تصور طحوااره نامیده می‌شود. و طحوااره‌های ناسازگار اولیه در تجارب ناگوار دوران کودکی ریشه دارند و طحوااره‌هایی که زودتر شکل می‌گیرند، معمولاً قوی‌تر هستند که این امر باعث می‌شود طحوااره‌های ناسازگار با اضطراب رابطه مثبت داشته باشند. این یافته همسو با دیدگاه یانگ (۱۹۹۰) است که معتقدند می‌باشد طحوااره‌ها به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود می‌آیند و به عنوان صافی اثبات یا تأیید تجارب کودکی عمل می‌کنند. به همین دلیل طحوااره‌های منفی در افرادی که تجارب کودکی مشکل‌آفرین دارند در بزرگسالی به نشانه‌هایی مثل اضطراب منجر می‌شوند. تبیین دیگر بر مبنای نظر رایکه‌بوئر و دی‌بو^{۳۴} (۲۰۰۹) اینکه افراد دارای طحوااره مثبت کمتر دچار بیماری می‌شوند. زیرا این افراد هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و زمانی که در مقابل مشکلات قرار می‌گیرند، توانایی بهتری برای مقابله با فشارها دارند. در نتیجه این عوامل باعث می‌شوند که طحوااره‌های منفی با اضطراب رابطه مثبت و طحوااره‌های مثبت با اضطراب رابطه منفی داشته باشند. آخرین تبیین بر اساس نظر سیموس^{۳۵} (۲۰۰۲) اینکه ترس از شکست و عدم اطمینان از کسب موفقیت زمینه‌ساز تجلی اضطراب می‌شود. بدین ترتیب فردی که طحوااره شکست دارد، فرض می‌کند در هر کاری شکست خواهد خورد. بر این اساس هیچ‌گاه او تلاش مناسبی برای پیشرفت و ارتقاء انجام نمی‌دهد. این طحوااره اغلب به صورت احساس پوچی و سردرگمی، جهت نداشتن و بی‌هدفی و یا در موارد شدید به صورت شک و تردید در موجودیت و ساختار وجودی انسان بروز می‌کند. این افراد در مقایسه با سایر افراد در اکثر مسائل و چالش‌های زندگی غالباً احساس بی‌کفایتی بیشتر و موفقیت کمتری می‌کنند و آگاهی آنان نسبت به احساسات، قوت‌ها و ضعف‌های شناختی خود کمتر است که این عوامل باعث افزایش اضطراب می‌شوند.

همچنین نتایج نشان داد راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با اضطراب رابطه معنادار مثبت و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان با اضطراب رابطه معنادار منفی داشت. نتایج این پژوهش با نتایج اکثر پژوهش‌های قبلی همسو بود (براگینک و همکاران، ۲۰۱۶؛ پریدیسکو و دویرین، ۲۰۱۲؛ سجادی و عسکری‌زاده، ۱۳۹۴؛ زارع و سلگی، ۱۳۹۱). برای مثال براگینک و همکاران (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی گزارش کردند اضطراب با راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان رابطه معکوس و معنادار و با راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان رابطه مستقیم و معنادار داشتند. در پژوهشی دیگر پریدیسکو و دویرین (۲۰۱۲) به این نتیجه رسیدند استفاده کنندگان از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان دارای اضطراب کمتری بودند و استفاده کنندگان از راهبردهای منفی تنظیم هیجان دارای اضطراب بیشتری بودند. همچنین سجادی و عسکری‌زاده (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی گزارش کردند راهبردهای مثبت با اضطراب رابطه معنادار منفی و راهبردهای منفی با اضطراب رابطه معنادار مثبت داشتند. در پژوهشی دیگر زارع و سلگی (۱۳۹۱) به این نتیجه رسیدند اضطراب با راهبردهای منفی رابطه مثبت و معنادار داشت، اما با راهبردهای مثبت رابطه معناداری نداشت. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت همان‌طور که دیدریچ و همکاران (۲۰۱۶) مطرح کردند راهبردهای مثبت که راهبردهای سازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند منجر به بهبود عزت نفس، صلاحیت‌های اجتماعی و غیره می‌شوند، در مقابل راهبردهای منفی که راهبردهای ناسازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند منجر به استرس، افسردگی، سایر آسیب‌های روانی و غیره می‌شوند. همچنین راهبردهای مثبت با شاخص‌های سلامت روان و کیفیت زندگی رابطه مثبت دارد و راهبردهای منفی با شاخص‌های نشانه‌های بدنی، افسردگی و استرس رابطه مثبت دارد. بنابراین می‌توان انتظار داشت راهبردهای مثبت با اضطراب رابطه منفی و راهبردهای منفی با اضطراب رابطه مثبت

³⁴. Rijkeboer & DeBoo

³⁵. Simos

داشته باشد. تبیین دیگر بر مبنای نظر مینن و فارچ^{۳۶} (۲۰۰۷) اینکه استفاده از راهبردهای منفی با عدم مدیریت صحیح هیجان‌ها در برابر رویدادهای روزمره زندگی مرتبط هستند و باعث ایجاد نشانه‌ها یا بروز اختلال‌های درون نمود از قبیل افسردگی و اضطراب می‌شوند. به عبارت دیگر سوگیری در تعبیر و تفسیر رویدادهای محیط اجتماعی منجر به ایجاد فرضیه‌های اشتباه درباره خود و محیط اجتماعی می‌شود که این امر ارزیابی منفی از موقعیت‌های اجتماعی را به دنبال دارد. در نتیجه با افزایش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان میزان اضطراب افزایش و با افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان میزان اضطراب کاهش می‌یابد.

نتایج دیگر نشان داد طرحواره‌ها و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان توانستند اضطراب را پیش‌بینی کنند. نتایج این پژوهش در زمینه توانمند بودن طرحواره‌ها با نتایج پژوهش‌های (کامرا و کالوت، ۲۰۱۲؛ موسوی الکاظمی، ۱۳۹۳؛ غمخوارفرد و همکاران، ۱۳۹۱) و در زمینه توانمند بودن راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان با نتایج پژوهش‌های (براگینک و همکاران، ۲۰۱۶؛ سجادی و عسکری‌زاده، ۱۳۹۴) همسو بود. برای مثال کامرا و کالوت (۲۰۱۲) گزارش کردند طرحواره‌ها توانستند ۴۷/۵۱ درصد از تغییرات اضطراب و ۳۴/۶۸ درصد از تغییرات افسردگی را پیش‌بینی کنند. در پژوهشی دیگر غمخوارفرد و همکاران (۱۳۹۱) به این نتیجه رسیدند طرحواره‌ها و سبک‌های فرزندپروری توانایی پیش‌بینی ۴۲ درصد تغییرات اضطراب را داشتند. همچنین براگینک و همکاران (۲۰۱۶) گزارش کردند تنظیم شناختی هیجان توانست ۲۸/۳ درصد تغییرات اضطراب و ۳۱/۵ درصد تغییرات افسردگی را پیش‌بینی کند. در پژوهشی دیگر سجادی و عسکری‌زاده به این نتیجه رسیدند راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجانی ۱۷ درصد از تغییرات اضطراب و ۲۵ درصد از تغییرات افسردگی را پیش‌بینی کردند. در تبیین توانمند بودن طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی اضطراب می‌توان گفت طرحواره‌های ناسازگار و راهبردهای منفی در نتیجه تجارب ناگوار و روابط ناهنجار و راهبردهای مثبت در نتیجه تجارب موفق و روابط هنجار دوره کودکی ایجاد می‌شوند، تداوم می‌یابند و بر ویژگی‌های روانشناختی افراد در بزرگسالی تأثیر می‌گذارند که این عوامل باعث می‌شوند طرحواره‌ها و راهبردهای منفی توانایی پیش‌بینی معکوس و راهبردهای مثبت توانایی پیش‌بینی مثبت یک ویژگی روانشناختی منفی مثل اضطراب را داشته باشند. تبیین دیگر اینکه طرحواره‌های ناسازگار و راهبردهای منفی با بسیاری از شاخص‌های منفی مثل استرس، افسردگی، عزت نفس پایین و غیره رابطه مثبت و با بسیاری از شاخص‌های مثبت مانند شادکامی، امید، تاب آوری و غیره رابطه منفی دارند. بالعکس راهبردهای مثبت با بسیاری از شاخص‌های منفی مثل استرس، افسردگی، عزت نفس پایین و غیره رابطه منفی و با بسیاری از شاخص‌های مثبت مانند شادکامی، امید، تاب آوری و غیره رابطه مثبت دارند. بنابراین هنگامی که شاخص‌های مثبت و منفی با هم در نظر گرفته شوند، می‌توانند اضطراب را پیش‌بینی کنند، لذا طرحواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان توانایی پیش‌بینی معنادار اضطراب را دارند.

دستاورد پژوهش اینکه طرحواره‌های جدایی و طرد، خودگردانی مختل، محدودیت‌های مختل و گوش به زنگی افراطی و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با اضطراب رابطه معنادار مثبت و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان با اضطراب رابطه معنادار منفی داشت، اما طرحواره دیگر جهت‌مندی با اضطراب رابطه معناداری نداشت. همچنین هنگامی که طرحواره‌ها و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی به طور همزمان برای پیش‌بینی اضطراب مدیران در نظر گرفته شوند می‌تواند ۵۳/۴ درصد از تغییرات اضطراب مدیران را پیش‌بینی کنند که سهم خودگردانی مختل بیش از سایر متغیرها بود. پس آنچه در پیش‌بینی اضطراب نقش عمده‌ای ایفا می‌کند در درجه نخست انتظارات افراد از توانمندی آنها برای انجام اعمال مستقلانه و تفکیک خود از والدین و دیگران است. با توجه به نتایج

³⁶. Mennin & Farach

مشاوران و درمانگران می‌توانند برای کاهش اضطراب ابتدا آثار طرحواره خودگردانی مختل را کاهش دهند و سپس آثار سایر طرحواره‌ها را از طریق کارگاه‌های آموزشی طرحواره درمانی کاهش دهند و اقدام به بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان کنند. نخستین محدودیت این پژوهش استفاده از ابزارهای خود گزارش دهی برای جمع‌آوری داده‌ها بود. این ابزارها معمولاً پاسخ‌هایی را جمع‌آوری می‌کنند که دیگران فکر می‌کنند باید درست باشد. افراد در تکمیل کردن این ابزارها ممکن است خویشتن‌نگری کافی نداشته باشند و مسئولانه به گویه‌ها پاسخ ندهند. محدودیت‌های دیگر تعداد زیاد گویه‌ها و کوچک بودن گروه نمونه بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از مصاحبه‌های ساختاریافته و نیمه ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در مدیران و سایر مناطق انجام شود و یا از آنجایی که تفاوت‌های جنسیتی در اکثر ویژگی‌های روانشناختی وجود دارد می‌توان مدیران مرد و زن را با هم مقایسه کرد. آیا بین مدیران مناطق متفاوت یا مدیران مرد و زن از لحاظ ویژگی‌های روانشناختی به ویژه متغیرهای این پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد؟ برای پاسخگویی به این سؤال و سؤال‌های مشابه به انجام پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

منابع

- بهزادفرخی، اکرم؛ لیاقت، ریتا؛ حاجی‌آقابزرگی، مهسا؛ درویشی، سمیه و سرگلی‌بستی، احمد. (۱۳۹۴). رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی با اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. مقاله ارائه شده در نخستین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و مشاوره (چالش‌ها و فرایندها)، ۱۶۴-۱۵۷.
- جلالی، ایران و سروقد، سیروس. (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای طرحواره‌های شناختی ناسازگار در ارتباط با فرایند و محتوای خانواده و شیوه‌های مقابله با تعارض نوجوانان. مجله روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۷(۱): ۳۵-۱۹.
- زارع، حسین و سلگی، زهرا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان. پژوهش در سلامت روانشناختی، ۶(۳): ۲۹-۱۹.
- سپهوند، رضا؛ پورمردیان، سامره؛ رحیمی‌اقدام، صمد و حاتم‌نژاد، معصومه. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر طرح‌واره‌ها بر عملکرد سازمانی کارکنان از طریق شکل‌گیری ابعاد شخصیتی. فصلنامه روانشناسی تحلیلی شناختی (فصلنامه روانشناسی صنعتی/سازمانی)، ۵(۲): ۷۷-۸۸.
- سجادی، معصومه‌السادات و عسکری‌زاده، قاسم. (۱۳۹۴). نقش ذهن‌آگاهی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در پیش‌بینی علایم روانشناختی دانشجویان علوم پزشکی. مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۸(۵): ۳۰۸-۳۰۱.
- شاهجویی، تقی. (۱۳۸۵). بررسی رابطه اضطراب و اضطراب امتحان. پایان‌نامه کارشناسی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سمنان.
- شریفی‌باستان، فرنگیس؛ یزدی، سیده‌منور و زهرایی، شقایق. (۱۳۹۵). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان. نشریه روان پرستاری، ۴(۲): ۴۸-۳۸.
- شهادت، فاطمه. (۱۳۸۹). پیش‌بینی نشانه‌های سلامت عمومی (جسمانی‌سازی، اضطراب و افسردگی) بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۵(۴): ۱۲۴-۱۰۳.
- غمخوارفرد، زهرا؛ امراللهی‌نیا، مونا و آزاد فلاح، پرویز. (۱۳۹۱). بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های اضطراب دوره کودکی براساس طرحواره‌های ناسازگار کودک و سبک‌های فرزندپروری مادر. مجله علوم رفتاری، ۶(۳): ۲۶۲-۲۵۳.
- کجباف، محمدباقر؛ رضوانی، روح‌اله و عاشوری، جمال. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی معنویت درمانی و فراشناخت درمانی بر اضطراب دانشجویان دختر. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۴(۱): ۱۲-۱.
- مقتدر، لیلا. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار فکری، نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند منفی در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر. مجله پزشکی ارومیه، ۲۷(۹): ۸۳۵-۸۲۵.

موسوی الکاظمی، سیده شهرزاد. (۱۳۹۳). رابطه حیطه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان دختر مقطع اول دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

مؤمنی، منصور و قیومی، علی‌فعال. (۱۳۸۹). تحلیل‌های آماری با استفاده از SPSS. تهران: انتشارات مؤمنی.

یوسفی، رحیم؛ اصغری، حمید و طغیان، الهه. (۱۳۹۵). مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم شناختی هیجان در بیماران قلبی و افراد عادی. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ۲۴(۱۰۷): ۱۴۳-۱۳۰.

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (2007). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality & Social Psychology*, 53: 337-348.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research Autism Spect Disorder*, 22: 34-44.
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3): 278-288.
- Camara, M., & Calvete, E. (2012). Early maladaptive schema as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 34(1): 58-68.
- Cattell, R. B. (1973). *Personality and mood by questionnaire*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 82: 1-10.
- Fischer, T. D., Smout, M. F., & Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3): 169-177.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8): 1311-1327.
- Grezellschak, S., Lincoln, T. M., & Westermann, S. (2015). Cognitive emotion regulation in patients with schizophrenia: Evidence for effective reappraisal and distraction. *Psychiatry Research*, 229(1-2): 434-439.
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation*. California: Guilford Publications.
- Jens, C. T. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1): 52-59.
- Kelly, K. M., & Mezuk, B. (2017). Predictors of remission from generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 208: 467-474.
- Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology Science Practice*, 14(4): 329-352.
- Orue, I., Calvete, E., & Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(8): 1281-1291.
- Predescu, E., & Dobrea, R. S. A. (2012). Emotion regulation and cognitive coping strategies in children diagnosed with anxiety disorders. *European Psychiatry*, 27(1): 1-8.
- Rijkeboer, M. M., & DeBoo, G. M. (2009). Early maladaptive schemas in children: Development and validation of the schemas inventory for children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(2): 102-109.
- Sakakibara, R. (2016). Does cognitive appraisal moderate the effects of cognitive emotion regulation strategies? A short-term longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101: 511-512.
- Simos, G. (2002). *Cognitive behaviour therapy a guide for the practicing children*. New York: Brunner Rout ledge.

- Walburg, V., & Chiamello, S. (2015). Link between early maladaptive schemas and defense mechanisms. *European Review of Applied Psychology*, 65(5): 221-226.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema focused approach* (2rd Ed). Sarasota FL: Professional Resource Exchange Inc.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema focused approach* (3rd Ed). Sarasota FL: Professional Resource Press.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48: 408-413.