



مدل ساختاری انعطاف پذیری شناختی براساس طرحواره های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان: نقش واسطه‌ای سبک مقابله‌ای اجتناب در دانشجویان

مهدیه گودرزی^۱، مریم سادات متولی^۲

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی، تهران، ایران mh.godrzy@gmail.com

۲- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی، تهران، ایران motevalli2003@yahoo.com

چکیده

موضوع: انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان توانایی فرد در تنظیم و تغییر استراتژی‌های شناختی متناسب با موقعیت‌ها شناخته می‌شود، لذا نقش مهمی در سلامت روان و رفتارهای سازگار دارد.

هدف: هدف پژوهش بررسی روابط ساختاری میان انعطاف‌پذیری شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و نقش میانجی سبک مقابله‌ای اجتناب در دانشجویان بود.

روش پژوهش: پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش، دانشجویان روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران در نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۲، با روش نمونه‌گیری در دسترس و حجم نمونه ۲۴۸ نفر بود. جمع‌آوری داده از طریق پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، طرحواره‌های ناسازگار اولیه فرم کوتاه یانگ (۱۹۸۸)، سبک مقابله‌ای اجتناب یانگ-رای (۱۹۹۴) و تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳) در نرم افزار SPSS ۲۶ و SmartPLS 3 مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: مسیر غیرمستقیم بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و انعطاف‌پذیری شناختی با میانجیگری سبک مقابله‌ای اجتناب رابطه منفی و معنادار است ($\beta = -0.18$ و $P\text{-value} = 0.003$). مسیر غیرمستقیم بین تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی با میانجیگری سبک مقابله‌ای اجتناب معنادار نیست ($\beta = 0.166$, $P\text{-value} = 0.05$). بنابراین وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نقش میانجی سبک مقابله‌ای اجتناب موجب کاهش انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان می‌شود. همچنین در رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجان، سبک مقابله‌ای اجتناب نقش میانجی معناداری در این مسیر ندارد.

کلمات کلیدی: انعطاف‌پذیری شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان، سبک مقابله‌ای اجتناب



۱- مقدمه

تحصیل در دانشگاه با طیفی از منابع فشارزای تحصیلی، مالی، اجتماعی و دوری از خانواده همراه است [1]. دانشجویان جز اقشار با اهمیت جامعه محسوب می‌شوند و در طول تحصیل ممکن است برای تأمین هزینه‌های مالی و دشواری‌هایی که برای تحصیل متحمل می‌شوند دچار اضطراب شوند. همچنین قشر پویاتر هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند و برخورداری از سلامت روان از مسائل مهم آنان محسوب می‌شود؛ زیرا عملکرد بهینه آن‌ها را فراهم می‌کند [2]. به دلیل اهمیتی که می‌توانند این قشر از جامعه در رشد و سازندگی داشته باشند، بررسی آسیب‌شناسی روانی ناشی از استرس‌های محیط در این افراد، توجه به چگونگی انعطاف‌پذیری شناختی^۱ در آنها را افزایش می‌دهد. انعطاف‌پذیری شناختی بیانگر توانایی شناخت کلی است، امکان پذیرفتن ایده‌های چندگانه را به فرد می‌دهد و شناختش را به طور انعطاف‌پذیر تغییر می‌دهد تا به تغییرات محیط پاسخ‌های سازگار دهد [3]. انعطاف‌پذیری شناختی توانایی سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیط است و میتوان آن را توانایی فرد برای ارتباط کامل با زمان حال به عنوان یک انسان هوشیار و آگاه و توانایی وی برای تغییر یا ادامه رفتار در جهت ارزش‌ها تعریف کرد [4]. با توجه به پژوهش‌های گذشته این چنین به دست آمد که، انعطاف‌پذیری شناختی از طریق شش فرآیند اصلی و مرتبط به هم حاصل می‌شود: پذیرش (تمایل به تجربیات درونی بدون تلاش برای تغییر فراوانی یا حالت آنها)، گسلش شناختی (توانایی جداکردن افکار، هیجانات، احساسات بدنی و تکانه‌های موقعیت‌های واقعی و انتخاب رفتارهایی متناسب با افت کنونی)، توجه آگاهی (بودن کامل در زمان حال در هر لحظه)، خود به عنوان بافتار (تشخیص اینکه فرد چیزی فراتر از تجربیات درونی اش است)، ارزش‌ها (اصول شخصی منتخب و هدایت گر که مسیر زندگی فرد را مشخص کرده و به او احساس معنا می‌دهد)، اقدام متعهدانه (رفتارهایی که در مسیر ارزش‌های شخص و بسته به بافتاری که در آن قرار دارد، به صورت منعطف انتخاب می‌شوند) [5]. انعطاف‌پذیری شناختی فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. لذا، توانایی تغییر مسیر از یک پردازش شناختی یا پاسخ به پردازش شناختی دیگر نشانه انعطاف‌پذیری در شناخت است [6]. و به توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی با وجود حضور رویدادهای روانشناختی چالش برانگیز یا ناخواسته اشاره دارد [7]. افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری دارند، بهتر می‌توانند در موقعیت‌های استرس‌زا عمل کنند و در صورتی که نتوانند منبع استرس را تغییر دهند انعطاف‌پذیر بوده و به گزینه‌های دیگری می‌اندیشند و این افراد می‌توانند با شرایط دشوار کنار بیایند و ایده و نظرات بدیل مطرح کنند [8]. در مقابل افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی کمتری برخوردارند به سختی می‌توانند یادگیری‌های اولیه خود را فراموش کنند، آنها بر یادگیری قبلی خود که پیامدهای منفی برایشان دارد پافشاری می‌کنند و این پافشاری به سازگاری آن‌ها با شرایط جدید آسیب می‌رساند [9]. با توجه به عمومیت انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک ویژگی روانی، این سازه با بسیاری از فرآیندهای روانشناختی و شخصیتی افراد ارتباط دارد [10].

از سویی عامل دیگری که می‌تواند در شخصیت و منش دانشجویان و زندگی پرفراز و نشیب آن‌ها اثر گذار باشد و انعطاف‌پذیری شناختی را تحت تاثیر قرار دهد، طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۲ هستند. به طور کلی طرحواره‌ها براساس تجارب ذهنی

^۱- Cognitive Flexibility

^۲- Early Maladaptive Schemas



مربوط به دوران اولیه زندگی شکل می گیرد و بر ارزیابی اطلاعات دریافت شده از دنیای پیرامون و چگونگی پردازش آنها تاثیر می گذارند [11]. طرحواره‌ها در همه انسان‌ها وجود دارند و در صورتی به طرحواره‌های ناسازگار اولیه تبدیل می‌شوند که به نیازهای اولیه انسان در دوران کودکی پاسخ داده نشود یا بیش از حد پاسخ داده شود و باعث به وجود آمدن تجربه‌های ناخوشایند شوند [12]. طرحواره ناسازگار اولیه، یک تم یا الگوی وسیع و نافذ است که از خاطرات، هیجان‌ها، شناخت‌ها و احساسات جسمانی راجع به خود و روابط با دیگران تشکیل شده است، در طول دوران کودکی یا نوجوانی رشد کرده، حاصل زندگی یک فرد است و تا حد خاصی درست عمل نمی‌کند [13]. و به عنوان باور سخت و بدون قید و شرط در مورد خود، دیگران و جهان عمل می‌کنند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته‌اند و در سیر زندگی تکرار می‌شوند. طرحواره‌های ناسازگار موجب سوگیری در تفسیر رویدادها می‌شوند [14]. طرحواره‌های ناسازگار اولیه مطرح شده با توجه به پنج نیاز هیجانی ارضا نشده، به پنج حوزه: طرد و بریدگی، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت‌مندی و گوش به زنگی بیش از حد تقسیم می‌شوند زمانی که این طرحواره‌ها فعال شوند می‌توانند بر ادراک و واقعیت و پردازش شناختی فرد اثر بگذارد [15]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، طرحواره‌های ناسازگار اولیه مکانیسم‌های ناکارآمدی هستند که به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به پریشانی روانشناختی در فرد می‌انجامد [16].

از طرفی دیگر تنظیم هیجان^۱ نیز نقش مؤثری در زندگی و تصمیم‌گیری‌های افراد در شرایط دشوار ایفا می‌کند. هیجان‌ها به افراد کمک می‌کنند خود و پیرامونشان را درک کنند [17]. افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند [18]. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند تنظیم هیجان کارآمد با سلامت روان و تنظیم هیجان ناکارآمد با دامنه‌ای از مشکلات روانی مرتبط است [19]. تنظیم هیجان به ظرفیت نظارت، ارزیابی، فهم و اصلاح واکنش‌های هیجانی به شیوه‌هایی که برای عملکرد بهنجار سودمند است اشاره دارد [20]. تنظیم هیجان به عنوان مجموعه‌ای از راهبردها که با هدف تعدیل تنظیم احساسات و تجارب ناخوشایند، فعال می‌شوند، به یک مفهوم چند بعدی شامل آگاهی و پذیرش احساسات، مهارت به کارگیری رفتارهای هدفمند و انعطاف‌پذیری در استفاده از راهکارهای مناسب برای تعدیل شدت و مدت پاسخ هیجانی اشاره دارد [21]. در فرایند تنظیم هیجان، در طول وقوع یک پاسخ هیجانی، راهبردهای هیجانی مختلفی درگیر هستند و قبل از اینکه هیجان به‌طور کامل تجربه شود، ارزیابی‌هایی از نشانه‌های هیجانی صورت می‌گیرد؛ این نشانه‌های هیجانی می‌تواند از دیدگاه‌های مختلف مورد بررسی قرار گیرد و پس از این ارزیابی‌ها، ممکن است پاسخ‌های تجربی، رفتاری، و فیزیولوژیکی آغاز شود [22]. براساس مدل فرایند تنظیم هیجان گراس راهبردهای اصلی تنظیم هیجان شامل ارزیابی و سرکوبی هیجان است. تفاوت اصلی بین ارزیابی مجدد و سرکوبی هیجان در این است که ارزیابی مجدد قبل از اینکه هیجان‌ها به‌طور کامل تجربه شود، مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حالی که، سرکوبی هیجان پس از آغاز پاسخ‌های تجربی، رفتاری و فیزیولوژیکی، مورد استفاده قرار می‌گیرد [23].

می‌توان گفت که الگوهای درونی فرد از طریق به وجود آوردن سبک‌های مقابله‌ای، رفتارهای بیرونی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. برانگیختگی طرحواره تهدیدی است برای فرد که باید با سبک مقابله‌ای خاصی به آن پاسخ دهد. معمولاً سبک‌های مقابله‌ای در دوران کودکی انطباقی‌اند و بخشی از ساز و کارهای بقایی سالم به شمار می‌روند، اما وقتی فرد پا به دوران بزرگسالی

^۱ - Emotion Regulation



می‌گذارد، سبک‌های مقابله‌ای حالت ناسازگارانه پیدا می‌کنند، زیرا به کارگیری آنها منجر به تداوم طرحواره‌ها می‌گردد [24]. یکی از این سبک‌های مقابله‌ای، اجتناب است. هنگامی که طرحواره‌های ناسازگار اولیه فعال می‌شوند، افراد معمولاً سطح بالایی از عواطفی نظیر خشم، اضطراب یا غم و گناه را تجربه می‌کنند؛ اغلب فرآیندهای خودکاری را برای اجتناب از برانگیخته شدن طرحواره‌های ناسازگار اولیه به کار می‌برند تا عاطفه لازم با این طرحواره‌ها را تجربه نکنند [25]. وقتی افراد سبک مقابله‌ای اجتناب^۱ را به کار می‌برند، سعی می‌کنند زندگی خود را طوری تنظیم کنند که طرحواره راه اندازی نشود. آن‌ها می‌خواهند با ناآگاهی زندگی کنند و حواس خود را از افکار یا تصاویر ذهنی مربوط به طرحواره‌های ناسازگار پرت کنند [15].

انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد در تغییر دیدگاه‌ها، پاسخ‌ها و استراتژی‌های ذهنی در مواجهه با موقعیت‌های متغیر اطلاق می‌شود و نقشی مهم در سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی ایفا می‌کند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که برخی سازه‌های بنیادین روان‌شناختی، مانند طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان، تأثیر عمیقی بر شیوه پردازش اطلاعات و پاسخ‌دهی شناختی افراد دارند. اهمیت و ضرورت اصلی این پژوهش در ارائه و آزمون یک مدل ساختاری از تعامل بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی با تأکید بر نقش واسطه‌ای پاسخ مقابله‌ای اجتنابی نهفته است؛ مدلی که در ادبیات پژوهشی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. همچنین، تمرکز بر جامعه دانشجویی روانشناسی که در مرحله‌ای حساس از رشد روانی-اجتماعی قرار دارند و در آینده تأثیرگذار در سلامت روانی جامعه هستند، بر کاربردی بودن نتایج پژوهش برای طراحی برنامه‌های ارتقاء سلامت روان می‌افزاید. بنابراین هدف پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان با نقش میانجی سبک مقابله‌ای اجتناب در دانشجویان بود.

۲- روش پژوهش

در پژوهش حاضر برای تحلیل آماری داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی بهره گرفته شد. برای محاسبه آماره‌های توصیفی، آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف و آزمون همبستگی اسپیرمن از نرم‌افزار SPSS نسخه 26 استفاده شد. مدل تحقیق نیز با استفاده از نرم‌افزار SmartPLS 3 به روش کم‌ترین مربعات جزئی مورد بررسی قرار گرفت. مقادیر معنی‌داری در بخش مدل تحقیق به روش خودگردان‌سازی^۲ محاسبه شده است.

با هدف نمونه‌گیری هدفمند، نمونه آماری شامل ۷۰۰ نفر دانشجویان رشته روانشناسی در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران در نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. برای نمونه‌گیری حداقل حجم نمونه در مطالعات همبستگی، از فرمول کوکران استفاده شد. با در نظر داشتن امکان وجود داده‌های ازدست‌رفته و پرت، حجم نمونه پژوهش حاضر برابر ۲۴۸ نفر در نظر گرفته شد.

در این پژوهش از ابزار و پرسشنامه‌های زیر استفاده شده است:

^۱- Avoidant Coping Style

2- Bootstrapping



۱. پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی، یک ابزار خود گزارشی ۲۰ سؤالی برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر و عملکرد انعطاف‌پذیر می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی است. دامنه نمرات پرسشنامه از ۲۰ تا ۱۴۰ است. در ایران ضریب بازآزمایی کل مقیاس برابر با ۰/۷۱ گزارش شده است [26]. ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس برای کل پرسشنامه ۰/۸۹۳ است. بنابراین مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی از پایایی و روایی مناسبی برخوردار و مورد تأیید است.

۲. پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه فرم کوتاه یانگ (۱۹۸۸)

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه فرم کوتاه یانگ ابزاری ۷۵ سؤالی است که ۱۵ طرحواره ناسازگار را می‌سنجد، شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرتی می‌باشد، ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت شش درجه‌ای است. گرفتن نمره بالا از سوالات مخصوص هر طرحواره نشان دهنده داشتن آن طرحواره ناسازگار اولیه است. دامنه نمرات پرسشنامه از ۷۵ تا ۴۵۰ است. ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس برای کل پرسشنامه ۰/۹۶۵ است. بنابراین مقیاس طرحواره‌های ناسازگار اولیه از پایایی و روایی مناسبی برخوردار و مورد تأیید است.

۳. پرسشنامه سبک مقابله‌ای اجتناب یانگ-رای (۱۹۹۴)

پرسشنامه سبک مقابله‌ای اجتناب یانگ-رای دارای ۴۰ سؤال است این پرسشنامه از نوع لیکرتی (هر سوال ۵ گزینه دارد) است. میزان پایایی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ و ضریب قابل قبول (۰/۷۰ تا ۰/۷۹) گزارش شده است [27]. مقیاس سبک مقابله‌ای اجتناب از پایایی و روایی مناسبی برخوردار و مورد تأیید است [24].

۴. پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گراس و جان (۲۰۰۳)

پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گراس و جان، دارای ۱۰ سؤال با مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت می‌باشد. کاریمن و وینگرهوتس همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند. در ایران میزان ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد گزارش شده است و در پژوهشی مقدار آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و سرکوبی ۰/۷۹ به دست آمده است [28]. ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس برای کل پرسشنامه ۰/۸۰۹ است. بنابراین مقیاس تنظیم هیجان از پایایی و روایی مناسبی برخوردار و مورد تأیید است.

۳- یافته‌ها

نتایج اطلاعات دموگرافیک نشان داد که از بین ۲۴۸ نفر دانشجوی رشته روانشناسی، ۲۰۱ نفر زن (۸۱٪) و ۴۷ نفر مرد (۱۹٪) بودند. سطح تحصیلات ۱۲۳ نفر (۴۹/۶٪) در مقطع کارشناسی و ۱۲۵ نفر (۵۰/۴٪) در مقطع کارشناسی ارشد بود.

در تحقیق حاضر، متغیرهای اصلی شامل انعطاف‌پذیری شناختی، طرحواره‌های ناسازگار، سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و تنظیم هیجان هستند که هر کدام شامل تعدادی مؤلفه می‌شوند. امتیاز مربوط به هر کدام از متغیرها و مؤلفه‌های آنها از



محاسبه میانگین مربوط به نمرات سوالات تشکیل دهنده آن‌ها در پرسشنامه تحقیق به دست آمد. برای بررسی پایایی هر کدام از پرسشنامه‌ها نیز از ضریب آلفای کرونباخ شد. در جدول ۱ آماره‌های توصیفی متغیرهای تحقیق به همراه مقادیر ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده است.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرهای تحقیق و ضرایب آلفای کرونباخ

متغیر اصلی	مؤلفه	امتیاز ممکن	میانگین	انحراف معیار	آلفای کرونباخ
انعطاف‌پذیری شناختی	ادراک توجیه رفتار	۱ - ۷	۵/۲۷	۰/۸۴	۰/۸۶
	درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل	۱ - ۷	۴/۵۴	۱/۱۵	۰/۸۸
	ادراک گزینه‌های مختلف	۱ - ۷	۴/۹۷	۱/۲۱	۰/۷۵
	کل	۱ - ۷	۴/۹۵	۰/۸۰	۰/۸۹
طرحواره‌های ناسازگار	بریدگی و طرد	۱ - ۶	۲/۳۸	۰/۸۷	۰/۹۳
	خودمختاری و عملکرد مختل	۱ - ۶	۲/۰۸	۰/۹۶	۰/۹۳
	جهت‌مندی	۱ - ۶	۲/۷۴	۰/۸۳	۰/۸۶
	گوش به زنگی بیش از حد	۱ - ۶	۳/۰۹	۱/۰۱	۰/۸۵
	محدودیت‌های مختل	۱ - ۶	۳/۰۱	۰/۹۳	۰/۸۳
	کل	۱ - ۶	۲/۵۷	۰/۷۶	۰/۹۶
سبک مقابله‌ای اجتناب	فکر نکردن به طور عمد در مورد مسائل ناخوشایند	۱ - ۶	۲/۷۷	۰/۸۹	۰/۸۲
	سوء مصرف مواد	۱ - ۶	۱/۶۱	۰/۹۲	۰/۷۴
	انکار ناخوشی	۱ - ۶	۳/۷۲	۱/۱۵	۰/۷۴
	کنترل و منطقی بودن افراطی	۱ - ۶	۳/۲۹	۰/۹۱	۰/۷۱
	سرکوب خشم	۱ - ۶	۲/۸۶	۱/۲۵	۰/۷۸
	علائم روانی - جسمی	۱ - ۶	۲/۸۶	۱/۲۵	۰/۷۴
	گوشه‌گیری و دوری‌گزینی از مردم	۱ - ۶	۳/۸۹	۱/۲۵	۰/۸۱



متغیر اصلی	مؤلفه	امتیاز ممکن	میانگین	انحراف معیار	آلفای کرونباخ
	انکار خاطرات	۱ - ۶	۲/۷۸	۰/۹۲	۰/۷۳
	اجتناب از طریق خوابیدن / فقدان انرژی	۱ - ۶	۲/۸۲	۱/۴۰	۰/۷۶
	حواس پرتی از طریق درگیر شدن در فعالیت‌های مختلف	۱ - ۶	۴/۰۱	۱/۰۳	۰/۷۰
	آرام کردن خود	۱ - ۶	۲/۲۸	۱/۰۵	۰/۷۷
	بازداری منفعلانه هیجان‌های ناخوشایند	۱ - ۶	۲/۴۷	۰/۹۰	۰/۸۳
	حواس پرتی منفعل	۱ - ۶	۳/۰۷	۱/۲۲	۰/۷۶
	اجتناب از موقعیت‌های ناخوشایند	۱ - ۶	۴/۰۲	۱/۴۶	-
	کل	۱ - ۶	۳/۰۸	۰/۴۹	۰/۷۹
تنظیم هیجان	ارزیابی مجدد	۱ - ۷	۴/۳۳	۰/۹۶	۰/۸۰
	سرکوبی	۱ - ۷	۳/۹۱	۱/۰۳	۰/۷۳
	کل	۱ - ۷	۴/۱۰	۰/۸۹	۰/۸۱

با توجه به مقادیر آلفای کرونباخ در جدول 1 می‌توان گفت پایایی پرسشنامه‌ها مناسب هستند.

نرمال بودن متغیرهای تحقیق با استفاده از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف بررسی شد. مقدار معنی‌داری این آزمون برای انعطاف‌پذیری شناختی برابر با ۰/۲۰۰، برای طرحواره‌های ناسازگار کوچک‌تر از ۰/۰۰۱، برای سبک مقابله‌ای اجتناب برابر با ۰/۰۱۴ و برای تنظیم هیجان برابر با ۰/۲۰۰ شد. لذا دو متغیر طرحواره‌های ناسازگار و سبک مقابله‌ای اجتناب نرمال نیستند. بنابراین برای بررسی همبستگی‌ها، از آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده شد که نتایج آن در جدول 2 گزارش شده است.

جدول 2: ضرایب همبستگی اسپیرمن متغیرهای تحقیق

شماره	متغیر	۱	۲	۳	۴
۱	انعطاف‌پذیری شناختی				
۲	طرحواره‌های ناسازگار	-۰/۴۴**			
۳	سبک مقابله‌ای اجتناب	-۰/۱۵*	۰/۴۷**		
۴	تنظیم هیجان	۰/۱۴*	۰/۰۵	۰/۳۹**	

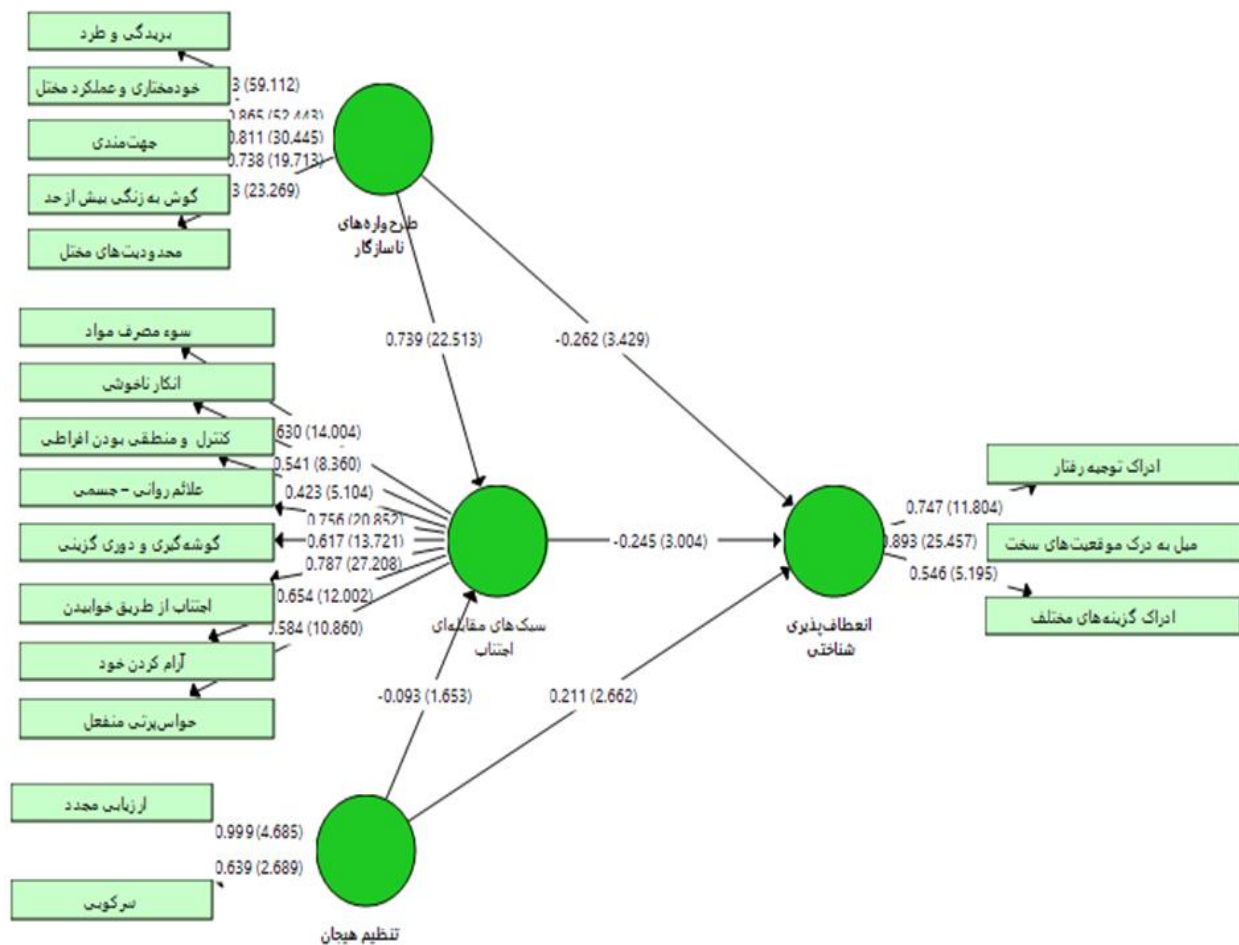


* معنی دار در سطح ۰/۰۵، ** معنی دار در سطح ۰/۰۱

مطابق با جدول ۲ ضریب همبستگی بین تنظیم هیجان و طرحواره‌های ناسازگار معنی دار نیست. ولی سایر ضرایب همبستگی در سطح ۰/۰۵ یا ۰/۰۱ معنی دار هستند. ضرایب همبستگی بین انعطاف‌پذیری شناختی با طرحواره‌های ناسازگار (با مقدار ۰/۴۴-) و سبک مقابله‌ای اجتناب (با مقدار ۰/۱۵-) دارای مقادیر منفی هستند که نشان‌دهنده رابطه منفی و معنی دار بین متغیرهای مذکور است. سایر ضرایب همبستگی دارای مقادیر مثبت هستند که نشان‌دهنده روابط مثبت و معنی دار بین آن‌هاست.

در شکل ۱ مدل پیشنهادی و نهایی پژوهش به نمایش درآمده است و نتایج مدل اصلاح‌شده نشان‌دهنده روابط بین متغیرهای پیش‌بین با متغیرهای میانجی و ملاک است. در این مدل، هر یک از متغیرهای تحقیق (انعطاف‌پذیری شناختی، طرحواره‌های ناسازگار، سبک مقابله‌ای اجتناب و تنظیم هیجان) به همراه مؤلفه‌ها حضور دارند. که همگی مؤلفه‌های باقی‌مانده در مدل معنی دار شدند.

شکل ۱: ضرایب مدل تحقیق به همراه مقادیر t





تحقیق

جدول ۳: نتایج مدل

سازه	CR	AVE	شاخص اشتراک	R^2
انعطاف پذیری شناختی	۰/۷۸	۰/۵۵	۰/۱۸	۰/۲۹
تنظیم هیجان	۰/۸۲	۰/۷۰	۰/۱۵	-
سبک های مقابله ای اجتناب	۰/۸۴	۰/۴۰	۰/۲۵	۰/۵۶
طرحواره های ناسازگار	۰/۹۱	۰/۶۷	۰/۴۹	-

در جدول ۳ برای هر کدام از سازه های مدل، شاخص پایایی مرکب^۱ برای بررسی روایی سازه^۲ و متوسط واریانس استخراج شده^۳ برای بررسی روایی همگرای^۴ مدل گزارش شده است. حداقل مقدار قابل پذیرش برای CR مقدار ۰/۶ و مقدار مطلوب برای آن حداقل ۰/۷ است [29] اگر مقدار AVE هر یک از متغیرهای پنهان بیشتر از ۰/۵ باشند آن گاه روایی همگرای سازه ها تأیید می شود. با توجه به جدول ۳ مقادیر CR برای هر چهار سازه انعطاف پذیری شناختی (۰/۷۸)، تنظیم هیجان (۰/۸۲)، سبک های مقابله ای اجتناب (۰/۸۴) و طرحواره های ناسازگار (۰/۹۱) بزرگتر از ۰/۶ است. مقدار AVE برای سازه های انعطاف پذیری شناختی (۰/۵۵)، تنظیم هیجان (۰/۷۰) و طرحواره های ناسازگار (۰/۶۷) بزرگتر از ۰/۵ است، ولی برای سبک های مقابله ای اجتناب برابر با ۰/۴۰ شده که کوچکتر از ۰/۵ است. با این حال، طبق فورنل و لارکر [30]، چنانچه مقدار AVE کوچکتر از ۰/۵ باشد ولی مقدار CR بزرگتر از ۰/۶ باشد، روایی همگرایی سازه مورد تأیید است. با این حال، طبق فورنل و لارکر، چنانچه مقدار AVE کوچکتر از ۰/۵ باشد ولی مقدار CR بزرگتر از ۰/۶ باشد، روایی همگرایی سازه مورد تأیید است.

مورد دیگری که در جدول ۳ گزارش شده، مقادیر شاخص اشتراک یا روایی متقاطع^۵ است. این شاخص برای بررسی کیفیت مدل اندازه گیری مورد استفاده قرار می گیرد. با توجه به آن که مقادیر این شاخص برای همه متغیرهای پنهان مثبت است، کیفیت مدل اندازه گیری مورد قبول است.

Composite Reliability¹-Construct Validity²-

3- Average Variance Extracted

4- Convergent Validity

5 -Cross-Validated Communality (CV.Com)



آخرین مورد گزارش شده در جدول ۳، ضریب تعیین (R^2) است که نشان دهنده قدرت پیش‌بینی متغیرهای وابسته (درونزا) از طریق متغیرهای مستقل (برونزا) است. مقدار این ضریب برای سبک‌های مقابله‌ای اجتناب برابر با ۰/۵۶ شده که نشان می‌دهد ۵۶ درصد از تغییرات این متغیر توسط طرحواره‌های ناسازگار و تنظیم هیجان تبیین می‌شود. برای انعطاف‌پذیری شناختی نیز ضریب تعیین با مقدار ۰/۲۹ نشان می‌دهد که ۲۹ درصد از تغییرات این متغیر توسط سبک‌های مقابله‌ای اجتناب، طرحواره‌های ناسازگار و تنظیم هیجان تبیین می‌شود.

برای بررسی روایی واگرایی^۱ مدل، از معیار فورنل-لاکر استفاده می‌شود. در این معیار، جذر AVE برای هر متغیر پنهان باید بزرگ‌تر از حداکثر همبستگی آن متغیر پنهان با متغیرهای پنهان دیگر باشد (32). نتایج این بررسی در جدول ۴ به نمایش درآمده است.

جدول ۴: همبستگی سازه‌ها و جذر AVE برای بررسی روایی واگرایی مدل

شماره	سازه	۱	۲	۳	۴
۱	انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۷۴			
۲	تنظیم هیجان	۰/۲۷	۰/۸۴		
۳	سبک‌های مقابله‌ای اجتناب	-۰/۴۷	-۰/۱۵	۰/۶۳	
۴	طرحواره‌های ناسازگار	-۰/۴۶	-۰/۰۸	۰/۷۵	۰/۸۲

در جدول ۴ جذر مقادیر AVE در قطر اصلی و همبستگی سازه‌ها در ستون‌های جدول به نمایش درآمده است. بر اساس این جدول، در بررسی تمام متغیرهای پنهان، جذر AVE هر متغیر از قدر مطلق همبستگی آن متغیر با سایر متغیرها بزرگ‌تر است. بنابراین می‌توان گفت روایی واگرایی مدل اندازه‌گیری مورد تأیید است.

برازش کلی مدل معادلات ساختاری با استفاده از شاخص GOF یا شاخص نکویی برازش سنجیده می‌شود [32]. این شاخص به صورت $GOF = \sqrt{Communalities} \times R^2$ محاسبه می‌شود که در آن $Communalities$ متوسط مقادیر اشتراکی^۲ و R^2 متوسط ضرایب تعیین است.

^۱ - Discriminant Validity

^۲ - Communalities



GOF بالا نشان دهنده برازش خوب مدل است. از آن جا که مقدار GOF به دو شاخص مذکور وابسته است، حدود این شاخص بین صفر و یک است. وتزلس و همکاران (۳۲) سه مقدار ۰/۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ را به ترتیب به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای آن معرفی کردند. برای مدل تحقیق، مقدار GOF برابر با ۰/۵۰ حاصل شد که نشان دهنده برازش قوی است.

پس از بررسی مدل، با توجه به آن که کیفیت و برازش مدل با استفاده از شاخص ها و معیارهای مختلف، مناسب ارزیابی شد، نتایج بخش ساختاری مدل در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵: نتایج بخش ساختاری مدل تحقیق

نوع مسیر	مسیر	ضریب مسیر	انحراف معیار	مقدار t	مقدار معنی داری
۱	طرحواره های ناسازگار ← انعطاف پذیری شناختی	-0/26	0/08	3/43	0/001
۲	تنظیم هیجان ← انعطاف پذیری شناختی	0/21	0/08	2/66	0/008
۳	طرحواره های ناسازگار ← سبک مقابله ای اجتناب	0/74	0/03	22/51	<0/001
۴	تنظیم هیجان ← سبک مقابله ای اجتناب	-0/09	0/06	1/65	0/099
۵	سبک مقابله ای اجتناب ← انعطاف پذیری شناختی	-0/25	0/08	3/00	0/003
۶	طرحواره های ناسازگار ← سبک مقابله ای ← انعطاف پذیری شناختی	-0/18	0/06	2/98	0/003
۷	تنظیم هیجان ← سبک مقابله ای ← انعطاف پذیری شناختی	0/02	0/02	1/39	0/166

جدول ۵ نشان می دهد، رابطه طرحواره های ناسازگار و انعطاف پذیری شناختی مستقیم با ضریب مسیر -۰/۲۶ و مقدار معنی داری ۰/۰۰۱، منفی و معنی دار است. رابطه تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی مستقیم با ضریب ۰/۲۱ و مقدار معنی داری ۰/۰۰۸، مثبت و معنی دار است. رابطه طرحواره های ناسازگار و سبک مقابله ای اجتناب با ضریب ۰/۷۴ و مقدار معنی داری کوچک تر از ۰/۰۰۱، مثبت و معنی دار است. رابطه تنظیم هیجان و سبک مقابله ای اجتناب با مقدار معنی داری برابر با ۰/۰۹۹ و بزرگ تر از



۰/۰۵، معنی دار نیست. رابطه سبک مقابله‌ای اجتناب و انعطاف‌پذیری شناختی با ضریب 0.25 - و مقدار معنی‌داری 0.003 ، منفی و معنی دار است. رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار و انعطاف‌پذیری شناختی با میانجی‌گری سبک مقابله‌ای اجتناب دارای ضریب 0.18 - و مقدار معنی‌داری 0.003 ، ضریب مسیر غیرمستقیم، منفی و معنی دار است. رابطه تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی با میانجی‌گری سبک مقابله‌ای اجتناب مقدار معنی‌داری برابر با 0.166 شده که بزرگ‌تر از 0.05 ، مسیر غیرمستقیم، غیر معنادار است.

۴- نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل ساختاری انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان: نقش واسطه‌ای سبک مقابله‌ای اجتناب در دانشجویان انجام شد. نتایج کلی نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان رابطه معنادار دارد، همچنین اینگونه به دست آمد که انعطاف‌پذیری شناختی با نقش میانجی سبک مقابله‌ای اجتناب رابطه معنادار و منفی دارد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های پیشین همسو است، پژوهش فرجامی و معصومی (۱۳۹۸) [33] نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان رابطه معنادار دارد. همچنین نتایج پژوهش انیورت و یالچین (۲۰۲۱) [34] نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان پیش بینی‌کننده‌های انعطاف‌پذیری شناختی هستند.

طبق نتایج انعطاف‌پذیری شناختی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه رابطه معنادار و منفی دارند. پژوهش گراوند و حافظ (1402) [35] نشان داده با کاهش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌توان به دانشجویان کمک کرد تا انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشتری داشته باشند. پژوهش زفر و ملیک (۲۰۲۳) [36] نشان داد افرادی که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بیشتری دارند، معمولاً انعطاف‌پذیری شناختی پایین‌تری دارند و این موضوع می‌تواند زمینه بروز مشکلات رفتاری مختلف را فراهم کند. و همچنین پژوهش براغ و عارفی (۲۰۲۳) [37] نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی با طرح‌واره‌های ناسازگار رابطه عکس دارند. در تبیین این یافته و بنابر نتایج پژوهش‌های پیشین باید گفت، بین انعطاف‌پذیری شناختی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه رابطه منفی و معنادار وجود دارد. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند رفتار، احساسات و افکار فرد را در موقعیت‌های متفاوت تحت تاثیر قرار دهند و با ایجاد اضطراب، افسردگی، تنش و بی‌قراری موجب پریشانی و مختل کردن زندگی روزمره شوند. وجود طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه باعث می‌شود افراد با کاهش انعطاف‌پذیری شناختی مواجه شوند و نتوانند توجه خود را به راه حل‌های موجود درباره مشکلات معطوف کنند [34]. با تغییر محتوا و چهارچوب طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، از طریق بهبود شناخت و استفاده از مکانیسم‌های مؤثر، می‌توان باعث افزایش مهارت‌های انعطاف‌پذیری شناختی شد [38]. انعطاف‌پذیری شناختی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه رابطه تنگاتنگ و غیر مستقیمی باهم دارند. از نظر رفتاری، وقتی فرد انعطاف‌پذیر با مشکلاتی مواجه می‌شود، تمایل دارد به دنبال تصمیم درست و راه کار مناسب برای مشکلات خود باشد و از تفکر سفت و سخت اجتناب کند [35].



یافته‌ها نشان داد انعطاف‌پذیری شناختی با تنظیم هیجان رابطه معنار و مثبت دارد. پژوهش دنگ، آکوار (۲۰۲۳) [39] و قوش و هالدر (۲۰۲۰) [40] حاکی از این است که انعطاف‌پذیری شناختی باعث افزایش کارایی استراتژی‌های تنظیم هیجان می‌شود و با پژوهش حاضر همسو هستند. در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان گفت ارتباط مثبت معنادار انعطاف‌پذیری شناختی به بهبود توانایی تنظیم هیجان کمک می‌کند. تنظیم هیجان امری مهم برای عبور از استرس‌ورهای محیطی و سازگار شدن مجدد با شرایط فعلی پیش آمده است؛ این مسئله با دارا بودن انعطاف‌پذیری شناختی هم راستا است [41].

همچنین از یافته‌ها و نتایج اصلی پژوهش این چنین به دست آمد که مسیر واسطه‌گری انعطاف‌پذیری شناختی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه از طریق سبک مقابله‌ای اجتناب معنادار و منفی است. پژوهش های غیائی و یدالهی (۱۴۰۳) [42]، کی و بارلس (۲۰۲۰) [43] حاجی سیدتیاقوی و پورشریفی (2020) [44] و پاویا و داسیلوا (۲۰۲۴) [45] همگی مشابه پژوهش حاضرند. در تبیین این یافته باید گفت زمانی که شدت طرحواره‌ها بالاتر است، فرد به احتمال بیشتری برای کاهش آشفتگی هیجانی به سبک مقابله‌ای اجتناب متوسل می‌شود. گرچه این سبک مقابله‌ای ممکن است به طور موقت فرد را آرام کند، اما در بلندمدت باعث تداوم آسیب و برآورده نشدن نیازهای اصلی هیجانی می‌شود [43]. زمانی که افراد از اجتناب به عنوان یک سبک مقابله‌ای استفاده می‌کنند احساسات ناخوشایند و ناملایمات را به لایه های زیرین شناخت می‌برند. معمولاً وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه منجر به تداوم طرحواره‌ها و گیر انداختن فرد در تله‌های شناختی‌اش و استفاده از سبک مقابله‌ای اجتناب می‌شود. هرچه طرحواره‌های ناسازگار اولیه شدیدتر و بیشتر باشند، به همان اندازه استفاده از سبک مقابله‌ای اجتناب افراطی‌تر می‌شود و در نتیجه انعطاف‌پذیری شناختی کاهش می‌یابد. در طول رویدادهای استرس‌زای زندگی، انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند از احساسات منفی محافظت کند، به فرد اجازه دهد با موقعیت های منفی سازگار شود، سلامت روان را بهبود بخشد و تأثیر پیامدهای روانشناختی نامطلوب را کاهش دهد [35]. انعطاف‌پذیری در راهبردهای مقابله‌ای، زمینه را برای تعدیل اثرات منفی طرحواره‌های ناسازگار و بهبود عملکرد شناختی فراهم می‌آورد [45].

همچنین یافته‌ها و نتایج اصلی پژوهش نشان داد که مسیر غیرمستقیم انعطاف‌پذیری شناختی بر تنظیم هیجان با نقش میانجی سبک مقابله‌ای اجتناب، غیرمعنادار است؛ یعنی سبک مقابله‌ای اجتناب نقش میانجی قابل توجهی در اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر تنظیم هیجان ندارد. این موضوع می‌تواند نشان دهد تنظیم هیجان به شیوه‌ای مستقل‌تر یا از طریق عوامل میانجی دیگر رخ می‌دهد. طبق پژوهش‌های محمد بیگی سلحشور و متولی (۱۴۰۲) [46] و گراوند (۱۴۰۲) [47] نشان دادند که انعطاف‌پذیری شناختی با تنظیم هیجان رابطه معنادار و مثبت دارد. پژوهشی که رابطه تنظیم هیجان را با سبک مقابله‌ای اجتناب به طور واضح نشان دهد یافت نشد. مطابق با نتیجه پژوهش حاضر ارتباطی بین سبک مقابله‌ای اجتناب و تنظیم هیجان وجود ندارد به همین علت اثر مسیر واسطه‌گری سبک مقابله‌ای اجتناب در انعطاف‌پذیری شناختی بر تنظیم هیجان بی تأثیر است. می‌شود گفت که تنظیم هیجان مهمترین عامل در مدیریت هیجانات و مهارت‌های شناختی است و ممکن است به صورت مستقیم تحت تأثیر انعطاف‌پذیری شناختی قرار گیرد بدون آنکه سبک مقابله‌ای اجتناب نقش میانجی قوی داشته باشد.

اگر بخواهیم به طور خلاصه نتیجه پژوهش را بیان کنیم باید گفت، انعطاف‌پذیری شناختی نقش کلیدی در کاهش طرحواره‌های ناسازگار و بهبود توانایی تنظیم هیجان دارد. دانشجویانی که انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری دارند، کمتر به الگوهای



منفی شناختی یا طرحواره‌های ناسازگار اولیه دچار می‌شوند و بهتر می‌توانند هیجانات خود را تنظیم کنند. سبک مقابله‌ای اجتناب به عنوان عاملی مخرب در این مدل ظاهر شد؛ استفاده بیشتر از سبک مقابله‌ای اجتناب با افزایش و تداوم طرحواره‌های ناسازگار و کاهش انعطاف پذیری شناختی همراه است، که می‌تواند سلامت روان دانشجویان را تحت تأثیر منفی قرار دهد. مسیرهای واسطه‌ای نشان داد که سبک مقابله‌ای اجتناب بخشی از اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر طرحواره‌های ناسازگار را تبیین می‌کند، اما در رابطه انعطاف‌پذیری شناختی با تنظیم هیجان نقش میانجی معناداری ندارد.

یافته‌ها بیانگر این است که مهارت‌ها و راهبردهای مقابله‌ای متنوع باید مورد توجه قرار گیرند و ارتقای انعطاف پذیری شناختی و تنظیم هیجان می‌تواند از طریق مداخلات روانشناختی، به بهبود سلامت روان و کاهش الگوهای ناسازگار در دانشجویان منجر شود.

۵-تشریح و قدردانی

پژوهش حاضر، مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی با کد اخلاق ۱۴۰۳۰۵۹، IR.IAU.TMU.REC، از دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران است. بدین وسیله از تمامی دانشجویان و همراهانی که در این پژوهش همکاری کردند تشکر و قدردانی می‌گردد. همچنین همه نویسندگان مقاله در تدوین و نگارش نقش داشته‌اند و هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

مراجع

۱. بهشتیان، م. ، روزبهانی، م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس سبک دلبستگی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی. مجله پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۶ (۲۴): ۱۷-۳۳.
۲. مولایی یساولی، م، قنبری، ز، مولایی یساولی، ه، و خواجوی، د. (۱۳۹۸). تبیین مدل ساختاری کیفیت زندگی دانشجویان بر اساس ترکیب بدنی، اضطراب اجتماعی اندام و سلامت روان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۰ (۴) (پیاپی ۷۸)، ۷۹-۸۸.
۳. قبادی، س و گودرزی، م. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب با آموزش زوج درمانی با مدل EIS بر تعارضات زناشویی، انعطاف پذیری کنشی و دزدگی زناشویی در زنان ناباور در دوران قرنطینه ناشی از بیماری کووید-۱۹. روان‌شناسی بالینی: نوآوری‌ها در پژوهش و عمل: doi: 10.22075/jcp.2022.23886.2204, 14(2), 89-106.

4. Davis, A. K., Barrett, F. S., & Griffiths, R. R. (2020). Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and



- anxiety. Journal of Contextual Behavioral Science, 15, 39-45. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.002>
5. Sagar, N.E. (2021). Predictive role of cognitive flexibility and self-control on social media addiction in university students. *Inter national Education studies*.14(4): 1-10
 ۶. غیاث آبادی فرهانی، الف، جعفری هرندی، ر. (۱۳۹۹). پیش بینی انعطاف پذیری شناختی براساس سازگاری اجتماعی و مسئولیت پذیری دانشجویان دختر. پژوهش های روانشناسی اجتماعی. ۱۰(۴۰): ۱۳۵-۱۵۰.
 7. Qiao L, Xu M, Luo X, Zhang L, Li H, Chen A. (2020). Flexible adjustment of the effective connectivity between the fronto-parietal and visual regions supports cognitive flexibility; *NeuroImage*.220:117158.
 8. Turan, Z., Kucuk, S., & Cilligol Karabey, S. (2022). The university students' self-regulated effort, flexibility, and satisfaction in distance education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 19(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s41239-022-00317-0>
 ۹. شمس، س. (۱۴۰۱). پیش بینی اضطراب بیماری کووید ۱۹ براساس استرس درک شده و حساسیت اضطرابی در پرستاران: نقش میانجی انعطاف پذیری شناختی. *مجله مدیریت از تقای سلامت*، ۱۱(۳): ۱-۱۴.
 10. Dheer, R. J., & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 10339. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103339>
 11. Bach, B., Lockwood, G., & Yuong, J. E. (۲۰۱۸). A new look at schema therapy model: Organization and role of early maladaptive schemas. *Cogn Behav Ther*, ۴۷(۴), ۳۲۸-۳۴۹. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1469436>
 12. Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resources Press.
 13. Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 41(1), 52-59. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.05.001>
 14. Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I., & Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clin Psychol Psychother*, 27(3), 408-447.
 15. Young, J., Klosko, J., & Wishard, M. (2023). *Schema therapy: A practical guide for clinical professionals [Persian translation]*. Arjomand.
 16. Muris, P. (2013). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors, and psychopathological symptoms. *Clin Psychol Psychother*, 13(6), 405-413.
 17. Duijndam, S., Karreman, A., Denollet, J., & Kupper, N. (2020). Physiological and



- emotional responses to evaluative stress in socially inhibited young adults. *Biol Psychol*, 149, 107811.
18. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol*, 18(17).
 19. Alidousti, H., Shams Esfandabad, H., & Zare Bahramabadi, M. (2025). Developing a structural model of psychological well-being in students based on mindfulness and tolerance of ambiguity, with the mediating role of cognitive flexibility and emotional regulation. *Shenakht J Psychol Psychiatry*, 11(6), 142–155.
 20. Vanderlind, W. M., Millgram, Y., Baskin-Sommers, A. R., Clark, M. S., & Joormann, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: from emotion preferences to emotion regulation. *Clin Psychol Rev*, 76, 101826.
 21. Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37.
 22. Olderbak, S., Uusberg, A., MacCann, C., Pollak, K. M., & Gross, J. J. (2023). The process model of emotion regulation questionnaire: assessing individual differences in strategy stage and orientation. *Assessment*, 30(7), 2090–2114. <https://doi.org/10.1177/10.731911221134601>
 23. Bjureberg, J., & Gross, J. J. (2024). Changing the emotion process: The role of emotion regulation. In *Change in Emotion and Mental Health* (pp. 49–70). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-95604-8.00015-0>
۲۴. نوربالا، ف، بهرامی احسان، ه، علی پور، الف، (۱۳۹۴). اثر پیش بین سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی بر سلامت عمومی. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی سلامت. ۱(۱۷)
25. Rafaeli, J., Bernstein, D., & Young, J. (۲۰۲۳). Schema Therapy Quick Start (M. Faraji, Trans.). Arjomand.
 26. Satani, I., Shareh, H., Bahrenian, A. M., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between coping styles and resilience with depression. *Pajouhandeh*, 18(2), 88–96.
 27. Mairer, K., Boag, S., & Warburton, W. (2014). How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas, and social anxiety. *Int J Psychol Psychol Ther*, 14(2), 171–190.
 28. Bigdeli, I. E., Najafi, M., & Rostami, M. (2013). The relationship between attachment styles, emotional regulation, resilience, and psychological well-being in medical students. *Iran J Med Educ*, 13(9), 721–729. (Persian)
 29. Byrne, B. M. (2010). Structural equation modeling with AMOS (2nd ed.). Routledge.



30. Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50.
31. Tenenhaus, M., Vinzi, V. E., Chatelin, Y. M., & Lauro, C. (2005). PLS path modeling. *Computational Statistics & Data Analysis*, 48(1), 159–205.
32. Wetzels, M., Odekerken-Schröder, G., & Van Oppen, C. (2009). Using PLS path modeling for assessing hierarchical construct models: Guidelines and empirical illustration. *MIS Quarterly*, 177–195.
۳۳. فرجامی، ز، فرجامی، م، معصومی، ش، (۱۴۰۲). نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش بینی کیفیت مراقبت از بیماران در پرستاران. فصلنامه مدیریت پرستاری، ۱۲(۳).
34. Anayurt, A., & Yalçın, İ. (2021). Investigation of relations between emotion regulation, early maladaptive schemas, cognitive flexibility, and rumination. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(4), 194–204
۳۵. حافظی، ن، گراوند، ه، (۱۴۰۲). بررسی نقش واسطه ای انعطاف پذیری روانشناختی در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با پریشانی روانشناختی. فصلنامه روانشناختی. ۱۱(۲): ۶۱–۷۵.
36. Zafar, J., Malik, S., Tariq, S., Umar, S., Saleemi, A., Satti, S. N., et al. (۲۰۲۴). Impact of early maladaptive schemas on behavioral problems of young adults: mediating role of cognitive flexibility. *J Pharm Technol Clin Pharm*, ۳۱(۳). <https://doi.org/10.53555/jptcp.v31i3/4660>
37. Boragh, N., Arefi, M., Hosseini, S. A., & Afsharinia, K. (2023). Cognitive flexibility and coronavirus anxiety: mediating role of emotion regulation and maladaptive schemas. *Iran Evol Educ Psychol J*, 5(1), 205–216. <http://ieepj.hormozgan.ac.ir/>
38. Fisher, T. D., Smout, M. F., & Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting, and psychopathology. *J Contextual Behav Sci*, 5(3), 169–177.
39. Deng, W., Acquah, J., & Joorman, J. (2023). Cognitive flexibility and emotion regulation: Dual layers of resilience against the emergence of paranoia. *Behaviour Research and Therapy*, 167.
40. Ghosh, S., & Halder, S. (2020). Emotional regulation and cognitive flexibility in young adults. *Journal of Psychosocial*, 2(15).
۴۱. لطفی خواه، پ، (۱۳۹۹). نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت. پایان نامه کارشناسی ارشد واحد رشت.



۴۲. غیاثی، م، یدالهی، س، ایزدی، ش و صدری، م (۱۴۰۳). تأثیر سبک‌های فرزندپروری بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نقش

میانجی سبک‌های مقابله‌ای جبران افراطی و اجتناب؛ نشریه روانشناسی و روانپزشکی شناخت. (۱۱)

43. Ke, T., & Barlas, J. (۲۰۲۰). Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. Psychol Psychother, ۹۳(۱), ۱-۲۰. <https://www.wileyonlinelibrary.com>

44. Haji Seyed Taghiya Taghavi, Z. A., Poursharifi, H., Meschi, F., HassanAbadi, H., & Rezaei, M. (۲۰۲۱). The moderating role of coping strategies in relation to early maladaptive schemas and binge eating disorder. Iran J Psychiatr Nurs, ۹(۲), (page numbers unknown).

45. Paiva, T., Silva, A. N. D., Neto, D. D., Karekla, M., Kassianos, A. P., & Gloster, A. (2024). The effect of psychological flexibility on well-being during the COVID-19 pandemic: The multiple mediation role of mindfulness and coping. Behavioral Sciences (Basel, Switzerland), 14(7), 545. <https://doi.org/10.3390/bs14070545>

۴۶. محمد بیگی سلحشور، ح، متولی، س (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی با تنظیم هیجان در

بیماران دیابتی نوع دو. تعالی مشاوره و روان درمانی. (۱۱)۱۲.

۴۷. -گراوند، ه (۱۴۰۲). نقش انعطاف‌پذیری شناختی بر اضطراب کرونا با میانجی گری تنظیم هیجان در دانشجویان. پژوهش

نامه روانشناسی مثبت؛ ۱(۳۳).