

The Role of Early Maladaptive Schemas and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Predicting Resilience

Masoomeh Gorji: M.A., department of conseling, Islamic Azad university, south Tehran branch, Tehran, Iran. m.gorji1975@yahoo.com

Somaieh Salehi*: Ph.D., department of conseling, Islamic Azad university, south Tehran branch, Tehran, Iran 2dr.salehi@gmail.com

Abstract

Introduction: Resilient individuals and groups are equipped with a set of common features that prepare them to overcome the highs and lows of life. The present study was conducted to determine the role of early maladaptive schemas and cognitive emotion regulation strategies in predicting resilience.

Methods: This was a descriptive correlational study. The statistical population of this study included all master's degree students in family counseling at the faculty of psychology and educational sciences of the Islamic Azad University of Tehran's south branch. Two-hundred students were selected through a convenience sampling method. The tools of this research include Young schema questionnaire-short form1996, cognitive emotion regulation questionnaire: Garnovski, Kriaj, and Spinhoven2001; Connor-Davidson's resilience scale2003. Inferential statistics correlation coefficient and regression were used to analyze the data.

Results: The findings showed that early maladaptive schemas and the cognitive emotion regulation strategies could predict the resilience and quality of life. The results showed thirty-six percent of the resilience changes are related to early maladaptive schemas and the cognitive emotion regulation strategies.

Conclusions: Considering the predictability of the resilience through early maladaptive schemas and the cognitive emotion regulation strategies, the implementation of workshops with the theoretical basis of early maladaptive schemas and cognitive-emotion regulation strategies seems necessary among counseling students. Also, providing psychological services and counseling available to the general public is another necessity in promoting people's health.

Keywords

Early Maladaptive Schemas

Cognitive Emotion Regulation Strategies

Resilience

*Corresponding Author
Study Type: Original
Received: 26 Nov 2018
Accepted: 30 Jun 2019

Please cite this article as follows:

Gorji M, and Salehi S. The role of early maladaptive schemas and cognitive emotion regulation strategies in predicting resilience. Quarterly journal of social work. 2019; 8 (4); 52-60

تعیین نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری

معصومه گرجی: کارشناسی ارشد گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران. m.gorji1975@yahoo.com
سمیه صالحی*: دکتری تخصصی، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران. 2dr.salehi@gmail.com

واژگان کلیدی

طرح‌واره‌های ناسازگار
اولیه

راهبردهای نظم‌جویی
شناختی هیجان

تاب‌آوری

چکیده

مقدمه: افراد و گروه‌های تاب‌آور، مجهز به مجموعه‌ای از ویژگی‌های مشترک‌اند که آن‌ها را برای غلبه بر دگرگونی‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی آماده می‌کند. پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری انجام شد.

روش: این پژوهش به لحاظ روش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود. تعداد دویست نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره ناسازگار اولیه یانگ ۱۹۹۶؛ پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان گارنفسکی کرایجو اسپینهاون ۲۰۰۱؛ مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون ۲۰۰۳ بود. به‌منظور تحلیل داده‌ها از آمار استنباطی-ضریب همبستگی و رگرسیون استفاده شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان توان پیش‌بینی تاب‌آوری را داشتند. نتایج نشان داد که سی و شش درصد تغییرات تاب‌آوری به طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان مربوط می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری، اجرای کارگاه‌های آموزشی با مبنای نظری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان، برای دانشجویان رشته مشاوره ضروری به‌نظر می‌رسد. علاوه بر این فراهم نمودن خدمات روان‌شناختی و مشاوره در دسترس عموم از دیگر ضرورت‌ها در ارتقا سلامت افراد است.

* نویسنده مسئول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۹/۰۵
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۰۹

معصومه گرجی و سمیه صالحی. تعیین نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۸؛ ۸ (۴): ۵۲-۶۰

نحوه استناد به مقاله:

مقدمه

تاب‌آوری، یکی از سازه‌های مهم و مطرح در روانشناسی مثبت‌گرا است. نیومن ۲۰۰۳ تاب‌آوری را فرآیندی یا توانایی انطباق دادن خود با چالش‌ها، تهدیدها و غلبه بر آن‌ها می‌داند. وی بیان می‌دارد که افراد و گروه‌های تاب‌آور، مجهز به مجموعه‌ای از ویژگی‌های مشترک هستند که آن‌ها را برای غلبه بر دگرگونی‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی آماده می‌کند. (۱) هوگ، آیوستین و پولاک ۲۰۰۷ عقیده دارند که تاب‌آوری، صرفاً فقدان اختلال روانی نیست، بلکه اکتساب ویژگی‌هایی است که به حفظ بهداشت روانی در هنگام مواجهه با عوامل خطر کمک می‌کند. (۲) افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، در برابر آسیب‌ها و استرس‌زاهای غیر قابل اجتناب، مقاومت بیشتری دارند (۳) و احتمال بیشتری دارد معنای مثبتی در استرس‌هایی که تجربه می‌کنند، پیدا کنند و به‌طرز موثری با چالش‌های زندگی‌شان مواجه شوند، و خود را با استرس‌های زندگی انطباق دهند. (۴) مطالعات تروی و ماوس ۲۰۱۱ نشان داده است از آنجایی که وقایع استرس‌زا، ذاتاً بسیار هیجانی هستند، توانایی افراد در نظم‌جویی هیجان‌اتشان می‌تواند عامل بسیار مهمی در تاب‌آوری آن‌ها باشد. (۵) اهمیت مهارت نظم‌جویی هیجان برای حفظ سلامت روانی در تحقیقات زیادی تایید شده است. (۶) نظم‌جویی هیجان، همچنین به‌عنوان یکی از مهارت‌های اساسی برای تاب‌آوری افراد در نظر گرفته شده است. (۷) نظم‌جویی هیجانی، شامل استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه یک هیجان است. (۸) افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا، از راهبردهای نظم‌جویی هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند. یکی از متداول‌ترین راهبردهای نظم‌جویی هیجان استفاده از راهبردهای شناختی است. شناخت‌ها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساس‌های خود را نظم‌جویی نموده تا به‌وسیله شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند. (۹)

راهبردهایی که افراد برای نظم‌جویی هیجان‌اتشان استفاده می‌کنند، در پژوهش‌های نظری و کاربردی بسیاری مورد بررسی قرار گرفته و تحت عنوان راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه مورد بحث واقع شده است. در همین راستا دانستن و سرزنش خود، پذیرش یا تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد، نشخوار ذهنی یا اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی، تمرکز مجدد مثبت یا فکر کردن به موضوع لذت‌بخش و شاد به‌جای تفکر درباره حادثه واقعی، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی یا فکر کردن درباره مراحل فایق آمدن بر واقعه منفی یا تغییر آن، ارزیابی مجدد مثبت یا تفکر درباره جنبه‌های مثبت واقعه یا ارتقای شخصی، اتخاذ دیدگاه یا تفکرات مربوط به کم‌اهمیت بودن واقعه یا تاکید بر نسبیّت آن در مقایسه با سایر وقایع، فاجعه‌آمیز پنداری یا تفکر با محتوای وحشت از حادثه و سرزنش دیگران یا تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به‌خاطر آنچه اتفاق افتاده است معرفی کرده‌اند. (۱۰)

نحوه ارزیابی فرد از افکار ناخواسته و مزاحم آموخته شده در طی زندگی در روند سلامت تاثیر گذارند. این امور به‌عنوان طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه معمولاً شناخته می‌شوند. یانگ طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری می‌داند که در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته و در مسیر زندگی تداوم دارند، درباره رابطه خود با دیگران بوده و به شدت ناکارآمدند. به اعتقاد بک، طرح‌واره، ساختاری شناختی است برای گزینش، رمزگردانی و ارزیابی محرک‌هایی که بر ارگانیزم فرد اثر می‌گذارند. طرح‌واره ناسازگار اولیه را که در پنج گروه سازمان یافته‌اند به شرح زیر مطرح نموده‌اند. (۱۱)

گروه اول، بریدگی-طرد: محدودیت هیجانی، رها شدگی-بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی-بد رفتاری، انزوای اجتماعی-بیگانگی، نقص-شرم. گروه دوم، خودگردانی و عملکرد مختل: شکست، وابستگی-بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به زیان یا بیماری، خود تحول نیافته-گرفتار. گروه سوم، محدودیت‌های مختل: استحقاق-بزرگ منشی و خویشتن داری-خود انضباطی ناکافی. گروه چهارم، دیگر جهت‌مندی: تمرکز افراطی بر نیازها، تمایلات و احساسات دیگران، اطاعت و از خود گذشتگی. گروه پنجم، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری: بازداری هیجانی و معیارهای سرسختانه-عیب‌جویی افراطی. (۱۲)

شاو، شین زانگ و لین ۲۰۱۷ پژوهشی با عنوان رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و معنی زندگی و سلامت روان سالمندان، بر روی دویست نفر از افراد مسن شاما نود و شش زن و صد و چهار مرد و با استفاده از پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار فرم کوتاه یانگ، پرسشنامه معنی زندگی و مقیاس روان‌شناختی رفاه روانی انجام داد، نتایج نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه-استانداردهای غیرمستقیم، خودکار، محرومیت هیجانی، انزوا و ناتوانی هیجانی؛ توان پیش‌بینی معنای زندگی و رفاهی را دارند که ممکن است بر سلامت روان سالمندان تاثیر گذارد. (۱۳)

در باب ضرورت این پژوهش و بر اساس یافته‌های مطالعات گذشته، با آگاهی از اهمیت الگوهای شناختی در سلامت روانی می‌توان به تعدیل طرح‌واره‌ها پرداخت و با درک ریشه مشکلات و ناسازگاری‌ها، به بازنگری و ارزیابی مجدد این باورها و تفکرات قالبی پرداخت. همچنین کنترل هیجانات و مسولیت‌پذیری درقبال سرنوشت را می‌توان از پیامدهای تعدیل طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه دانست که تحقیق پیش رو در تلاش برای روشنگری و دستیابی به آن است. قابل ذکر است که کمک به دانشجویان در امر نظم‌جویی هیجان، بخش ضروری و اجتناب‌ناپذیر برنامه‌های آموزشی است. بنابراین این پژوهش نیز با همین محوریت می‌باشد. چراکه مشکلات هیجانی در جامعه رو به افزایش است و سبب افزایش پرخاشگری و مشکلات عاطفی و رفتاری شده است. مطالعات انجام شده نشان داد که رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی هیجان با ابعاد سلامت روان به صورت جداگانه بررسی شده و به ویژه تحقیقات داخلی این موضوع را به صورت جامع در بین دانشجویان رشته مشاوره بررسی نکرده‌اند. با توجه به خلا مطالعاتی و اهمیت طرح‌واره‌های ناسازگارانه در ایجاد اختلال در سلامت روانی دانشجویان، این پژوهش به بررسی نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری پرداخته است.

نتایج پژوهش سسرو، مارمون، بیتیل، هوتز و جونز ۲۰۱۳، با عنوان رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و احساس بی‌لذتی بین صد و پنجاه نفر از دانشجویان زن متاهل دانشگاه هاروارد نشان داد چهار طرح‌واره که بیشترین نقش را به خود اختصاص داده بودند شامل: نقص-شرم، خودکنترلی ناکافی، آسیب‌پذیری و وابستگی-بی‌کفایتی است. (۱۴)

رایکه بوئر و دی بو ۲۰۱۱ در پژوهش خود با عنوان رابطه رضایت از زندگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، در بین صد و هشتاد نفر از دانشجویان متاهل دانشگاه سوییس و با استفاده از مقیاس‌های رضایت از زندگی داینر و طرح‌واره‌های یانگ فرم کوتاه، نشان دادند که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رضایت از زندگی در دانشجویان متاهل رابطه منفی وجود دارد. (۱۵) همچنین نتایج پژوهش کشاورز ۱۳۹۵ نشان داد راهبرد تنظیم هیجان مثبت و تاب‌آوری به صورت مثبت قادر به پیش‌بینی شادکامی دانش‌آموزان می‌باشد. (۱۵) مطالعه انجام شده در ایران نشان داد که افراد مبتلا به اختلال وسواس جبری دارای سطوح بالاتری از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بوده و در مواجهه با رویدادهای منفی، از راهبردهای ناسازگار و منفی تنظیم‌شناختی هیجان استفاده می‌کنند. (۱۰)

تحقیقات انجام شده داخلی و خارج از ایران به طور جداگانه به رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با جنبه‌های مختلف سلامت روان پرداخته‌اند. از آنجا که طرح‌واره‌ها بنیادهای شناختی فرد را تشکیل داده و می‌توانند رفتارهای فرد را شکل داده و به آن سمت و سو دهند، لذا می‌توان بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به عنوان بخش زیرین و سخت شناخت‌های افراد که اغلب در دوره‌های تحولی رشد شکل گرفته‌اند، با رفتارهای سازگار و یا ناسازگارانه در مقاطع بعدی رشد فرد، رابطه برقرار نمود. طرح‌واره‌ها از جمله علل فردی و روان‌شناختی است که در مطالعه ابعاد بهزیستی روان‌شناختی از جمله تاب‌آوری از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، طرح‌واره‌ها موجب سوگیری در تفسیرهای فرد از رویدادها شده و این سوگیری‌ها خود را به صورت نگرش‌های تحریف شده، گمانه‌های نادرست، اهداف و چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه نشان می‌دهند.

روش

جامعه آماری این پژوهش توصیفی-همبستگی را تعداد تقریبی چهارصد نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۶ تشکیل داده‌اند. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، در هر سال تحصیلی در هر ترم، پنجاه دانشجوی جدید را با آزمون و پنجاه دانشجو را بدون آزمون می‌پذیرد که با احتساب دانشجویان سال‌های قبل تعداد تقریبی دانشجویان چهارصد نفر است. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان دویست نفر برآورد گردید. به علت دسترسی نداشتن همزمان به دانشجویان، برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون ۲۰۰۳، پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان و فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره ناسازگار اولیه یانگ ۱۹۹۶ استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از آمار توصیفی-میانگین و انحراف معیار، و آمار استنباطی-ضریب

همبستگی و رگرسیون انجام گرفت.

ملاک‌های ورود و خروج

ملاک‌های ورود: دانشجویان کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب.

ملاک‌های خروج: تمایل نداشتن به تکمیل پرسشنامه‌ها، دانشجویان سایر مقاطع تحصیلی. **ملاحظات اخلاقی:** داوطلبان بدون نوشتن نام و نام خانوادگی در این پژوهش شرکت کردند. به هر کدام یک کد اختصاص داده شد و در تمامی مراحل پژوهش نیز داده‌ها بر اساس کد شرکت‌کننده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. فرایند پژوهش برای دانشجویان توضیح داده و موافقت آنان برای شرکت در مصاحبه جلب گردید. همچنین به آنان اطمینان داده شد که تمامی اطلاعات مربوط به پژوهش محرمانه تلقی می‌شود.

روش تحلیل داده‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها به دو طریق مورد ارزیابی قرار گرفت: برای توصیف داده‌ها از مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون ۲۰۰۳ استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون ۲۰۰۳: تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. اعتبار خارجی نمرات مقیاس تاب‌آوری با نمرات مقیاس سرسختی کوباسا همبستگی مثبت معنادار و با نمرات مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیهان همبستگی منفی معناداری داشتند که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است. (۱۶) کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را هشتاد و نه صدم گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب اعتبار حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله چهار هفته‌ای هشتاد و هفت صدم بوده است. در بررسی ویژگی‌های

روان‌سنجی این مقیاس در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان‌پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر، و دو گروه از بیماران مبتلا به استرس پس از سانحه انجام شده است. در ایران توسط محمدی ۱۳۸۴ هنجاریابی شده است. وی برای تعیین اعتبار مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب اعتبار هشتاد و نه صدم را گزارش کرده است. نمرات مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون با نمرات مقیاس سرسختی کوباسا همبستگی مثبت معنادار و با نمرات مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیهان همبستگی منفی معناداری داشتند که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است. همچنین نمرات مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون در هنگام شروع آزمایش و همچنین هنگام خاتمه با نمرات مقیاس تجربه جنسی آریزونا همبستگی معناداری نداشت. این مطلب حاکی از اعتبار افتراقی آزمون است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر عبارت با نمره کل مقوله محاسبه و سپس از روش تحلیل عاملی بهره گرفته شد. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به جز عبارت سه، ضریب‌های بین چهل و یک صدم تا شصت و چهار صدم را نشان داد. (۱۷) در این پژوهش اعتبار پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ نود و یک صدم محاسبه گردیده است. **پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان:** این پرسشنامه توسط گارنفسکی کرایجو اسپینهاون ۲۰۰۱ در کشور هلند تهیه شده و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. برخلاف سایر پرسشنامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی وی تمایز قابل نمی‌شوند، این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی با وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان است و برای افراد دوازده سال به بالا قابل استفاده است. (۱۸)

در بررسی مشخصات روان‌سنجی آزمون گارنفسکی و همکاران ۲۰۰۱ روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس‌ها آزمون بررسی شد که دامنه‌ای از چهل صدم تا هشتاد و شش صدم با میانگین پنجاه و شش صدم را در بر می‌گرفت که همگی آن‌ها معنادار بوده‌اند. اعتبار آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با نود و یک صدم، هشتاد و هفت صدم، نود و سه صدم به دست آوردند. (۱۸) نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در ایران توسط حسنی ۱۳۸۹ اعتباریابی شده است. در مطالعه او، آلفای کرونباخ نه زیر مقیاس نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بین هفتاد و شش صدم تا نود و دو صدم قرار داشت. همچنین اعتبار مقیاس براساس روش همسانی درونی و بازآزمایی با دامنه همبستگی پنجاه و یک صدم تا هفتاد و هفت صدم و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مولفه اصلی با استفاده از چرخش وایر مکس، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها با دامنه همبستگی سی و دو صدم تا شصت و هفت صدم و روایی ملاکی

مطلوب گزارش شده است. در این پژوهش، اعتبار پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ به مقدار هشتاد صدم محاسبه گردیده است. (۱۹) **فرم کوتاه پرسشنامه طرح واره ناسازگار اولیه یانگ ۱۹۹۶:** این پرسشنامه در سال ۱۹۸۸ توسط یانگ ساخته شده است. این پرسشنامه هفتاد و پنج پرسش دارد و برای سنجش پانزده طرح واره ناسازگار اولیه ساخته شده است. (۲۰) میزان همسانی درونی را در پانزده زیر مقیاس از هفتاد و شش صدم تا نود و سه صدم گزارش نموده اند. (۲۰) در بررسی دیگر اعتبار با آزمایی با فاصله پانزده روز در مورد پانزده طرح واره بین شصت و هفت صدم تا هشتاد و چهار صدم به دست آمد. در تحلیل عاملی این پرسشنامه هجده طرح واره از ثبات درونی بالایی برخوردار بودند. (۲۱) ضرایب روایی همگرا و واگرای طرح واره های ناسازگار اولیه با سیاهه افسردگی، مقیاس عاطفه مثبت و منفی، پرسشنامه و اعتماد به نفس چک لیست بازنگری شده علایم SCL-90 به ترتیب سی و هفت صدم، سی و نه صدم، سی و شش صدم و سی و نه صدم گزارش شده است. اعتبار به روش آلفای کرونباخ نود و چهار صدم و روایی آن به روش

بررسی همبستگی با آزمون باورهای غیر منطقی سی و چهار صدم محاسبه شده است. (۲۰) فتی، موتابی، محمدخانی و کاظم زاده ۱۳۸۸ نسخه فارسی پرسشنامه را روی نمونه ای پانصد و سیزده نفری از دانشجویان ایرانی هنجاریایی کردند. همسانی درونی آن بر حسب آلفای کرونباخ در گروه مونت نود و هفت صدم و در گروه مذکر نود و هشت صدم گزارش شده است. همچنین پرسشنامه طرح واره ناسازگار اولیه یانگ با مقیاس های پریشانی روان شناختی و اختلالات شخصیت همبستگی بالایی دارد و بنابراین از روایی مطلوبی برخوردار است. (۲۲) اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در این پژوهش نود و سه صدم به دست آمده است و از فرم کوتاه پرسشنامه استفاده شده است.

یافته ها

در این پژوهش بیشترین فراوانی متعلق به گروه سنی بیست و پنج تا سی سال معادل هفتاد و یک درصد و کمترین فراوانی متعلق به گروه های سنی سی و پنج تا چهل سال هفت و پنج دهم درصد و بالاتر از چهل و پنج سال هفت و پنج دهم درصد بوده است. همچنین فراوانی گروه سنی سی تا سی و پنج سال چهارده درصد بوده است. میانگین و انحراف استاندارد تاب آوری ۳/۴۹، ۱۱/۶۵، ۱۶/۷۱، ۱۰۳/۵۷ و طرح واره های ناسازگار اولیه ۳/۴۹، ۱۹۲/۴۵، ۴۹/۴۴ است. به منظور بررسی رابطه بین طرح واره های ناسازگار اولیه با تاب آوری، از آزمون پیرسون استفاده شد. یافته های جدول شماره یک نشان می دهد، بین متغیر طرح واره های ناسازگار اولیه با متغیر تاب آوری رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین تمامی مولفه های این دو متغیر روابط معناداری است. اما بین مولفه های گردآوری با تاثیرات معنوی، معیارهای سرسختانه با اعتماد به فردی و کنترل، مولفه استحقاق با تمامی مولفه های تاب آوری رابطه معنی دار نبود. به منظور بررسی رابطه بین راهبردهای نظام جویی شناختی هیجان با تاب آوری، از آزمون پیرسون استفاده شد. یافته های مربوط به بررسی این فرضیه، در جدول شماره دو ارائه شده است. همان طور که جدول مذکور نشان می دهد، بین راهبردهای نظام جویی شناختی هیجان و تاب آوری ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین بین مولفه های راهبردهای نظام جویی شناختی هیجان و تاب آوری نیز رابطه معنادار است. اما بین ملامت خویش و پذیرش با مولفه های تاب آوری، نشخوارگری با کنترل، دیدگاه گیری با کنترل، فاجعه سازی با تاثیرات

جدول (۱) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین مولفه های طرح واره های ناسازگار اولیه و تاب آوری

متغیرها	تصویر از شایستگی فردی	اعتماد به غرایز فردی	پذیرش مثبت تغییر	کنترل	تاثیرات معنوی	تاب آوری
محروریت هیجانی	۰/۲۲۵	۰/۲۱۸	۰/۳۰۳	۰/۳۲۸	۰/۲۸۰	۰/۳۰۹
رها شدگی	۰/۳۱۳	۰/۳۶۲	۰/۳۱۵	۰/۳۲۹	۰/۱۸۹	۰/۳۳۶
بی اعتمادی بد رفتاری	۰/۴۳۷	۰/۳۵۲	۰/۳۰۱	۰/۴۰۲	۰/۲۶۷	۰/۳۴۹
انزوای اجتماعی بیگانه	۰/۳۳۸	۰/۱۹۱	۰/۲۲۷	۰/۱۰۷	۰/۲۰۰	۰/۳۲۹
نقص مردم	۰/۴۱۱	۰/۳۵۵	۰/۴۲۴	۰/۴۸۰	۰/۳۴۷	۰/۴۹۹
شکست	۰/۲۸۱	۰/۲۴۰	۰/۳۴۵	۰/۳۸۶	۰/۳۰۶	۰/۳۵۹
وابستگی بی کفایتی	۰/۴۱۸	۰/۳۷۱	۰/۴۶۹	۰/۴۸۳	۰/۴۰۴	۰/۵۰۶
اسب پذیرداری در برابر بیماری	۰/۴۱۳	۰/۴۱۳	۰/۴۵۷	۰/۴۱۷	۰/۲۹۶	۰/۴۷۶
گرفتاری	۰/۳۰۷	۰/۱۸۰	۰/۲۵۵	۰/۳۰۷	۰/۱۳۶	۰/۲۹۳
اطاعت	۰/۴۵۳	۰/۳۸۶	۰/۳۶۱	۰/۳۸۷	۰/۳۴۱	۰/۴۰۴
ایثار	۰/۱۵۵	۰/۱۸۸	۰/۱۴۵	۰/۱۴۵	۰/۲۲۲	۰/۲۰۴
بازداری هیجانی	۰/۳۱۷	۰/۲۴۴	۰/۲۷۵	۰/۳۷۰	۰/۲۰۴	۰/۳۳۹
معیارهای سرسختانه	۰/۱۴۳	۰/۱۱۷	۰/۱۲۵	۰/۱۰۴	۰/۲۵۴	۰/۱۷۱
استحقاق	۰/۲	۰/۲	۰/۰۲	۰/۰۳	۰/۰۶	۰/۰۲
خوبیستن داری	۰/۳۱	۰/۳۳۸	۰/۳۳۸	۰/۳۸۶	۰/۱۵۰	۰/۳۳۴
طرح واره های ناکارآمد اولیه	۰/۴۱	۰/۳۳۸	۰/۴۰۰	۰/۴۸	۰/۲۶۸	۰/۴۶۱

** وجود رابطه با ۹۹٪ اطمینان و سطح معناداری ۰/۰۱
* وجود رابطه با ۹۵٪ اطمینان و سطح معناداری ۰/۰۵

جدول (۲) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین مولفه های بین راهبردهای نظام جویی شناختی هیجان و تاب آوری

متغیرها	تصویر از شایستگی فردی	اعتماد به غرایز فردی	پذیرش مثبت تغییر	کنترل	تاثیرات معنوی	تاب آوری
ملامت خویش	۰/۲۲۳	۰/۰۷۹	۰/۰۰۵	۰/۱۳۳	۰/۰۱۴	۰/۰۵۲
پذیرش	۰/۰۶۵	۰/۱۱۵	۰/۰۰۷	۰/۰۵۹	۰/۱۳۴	۰/۰۵۳
نشخوارگری	۰/۱۸۱	۰/۱۷۰	۰/۲۶۵	۰/۱۱۶	۰/۲۰۳	۰/۲۲۶
تمرکز مجدد مثبت	۰/۴۴۹	۰/۵۳۳	۰/۵۲۳	۰/۴۱۹	۰/۳۶۶	۰/۵۵۶
تمرکز مجدد برنامه ریزی	۰/۴۳۸	۰/۴۹۸	۰/۳۷۵	۰/۴۱۲	۰/۳۵۱	۰/۵۰۹
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۵۳۰	۰/۵۱۳	۰/۳۵۲	۰/۴۴۶	۰/۳۳۵	۰/۵۴۴
دیدگاه گیری	۰/۲۳۹	۰/۱۹۲	۰/۲۲۷	۰/۱۲۲	۰/۱۷۴	۰/۲۴۱
فاجعه سازی	۰/۲۵۱	۰/۲۲۸	۰/۲۵۲	۰/۳۳۱	۰/۰۸۶	۰/۲۴۴
ملامت دیگران	۰/۲۲۶	۰/۲۰۶	۰/۲۲۵	۰/۱۵۵	۰/۲۲۶	۰/۲۵۸
راهبردهای نظام جویی	۰/۲۸۵	۰/۲۰۰	۰/۲۶۰	۰/۲۰۰	۰/۲۷۰	۰/۲۳۳

** وجود رابطه با ۹۹٪ اطمینان و سطح معناداری ۰/۰۱
* وجود رابطه با ۹۵٪ اطمینان و سطح معناداری ۰/۰۵

جدول (۳) تحلیل رگرسیون پیش بینی تاب آوری بر اساس طرح واره های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظام جویی شناختی هیجان

متغیر	R	R ²	adjR ²	F	Beta	t	P	Std. Error	شاخص های غیر هم خطی	دوربین	واتسون
راهبردهای نظام جویی شناختی هیجان	۰/۶۰۵	۰/۳۶۶	۰/۲۶۰	۵۶/۹۰۲	۰/۳۶۹	۶/۹۱۹	۰/۰۰۱	۰/۰۱۲	۰/۰۸۳	۲/۰۴۶	۰/۰۳۷
طرح واره های ناسازگار اولیه						۰/۲۱۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۴			

معنوی، رابطه معنا دار نبود. به منظور بررسی توان پیش‌بینی تاب‌آوری توسط طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان، از آزمون رگرسیون استفاده گردیده است. یافته‌های مربوط به بررسی این فرضیه، در جدول شماره سه، ارائه شده است. همبستگی متغیرهای طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با تاب‌آوری برابر با ششصد و پنچ هزارم است.

ضریب تعیین‌سیصد و شصت و شش هزارم به‌دست آمده و این مقدار نشان می‌دهد که سی و شش درصد تغییرات تاب‌آوری به طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان مربوط می‌شود. چون این مقدار درجه آزادی را در نظر نمی‌گیرد. لذا از ضریب تعیین تعدیل شده برای این منظور استفاده می‌شود که آن هم در این آزمون برابر با سی و شش صدم است.

آزمون T مربوط به ضرایب رگرسیون نیز در جدول شماره سه برای متغیر مستقل نشان داده شده است که این مقدار برای متغیرهای راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه برابر با یک هزارم بوده، در نتیجه در تاب‌آوری موثر می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان توان پیش‌بینی تاب‌آوری را داشتند. نتایج نشان داد که سی و شش درصد تغییرات تاب‌آوری به طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان مربوط می‌شود. بر طبق بررسی‌های انجام شده در مورد فرضیه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با تاب‌آوری رابطه مستقیم وجود دارد، نتایج نشان داد بین متغیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با متغیر تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین تمامی مولفه‌های این دو متغیر روابط معناداری وجود دارد به‌جز مولفه‌های گرفتاری با تأثیرات معنوی، معیارهای سرسختانه با اعتماد به‌خواب فردی و کنترل، مولفه استحقاق با تمامی مولفه‌های تاب‌آوری که روابط بین آن‌ها معنادار نیست. این یافته با یافته‌های کلسکو و ویشیار (۲۰۰۳)، شاونگ و لین (۲۰۱۳)، بختیاری مقدم و جمهری (۲۰۱۶)، رایکه بوئر و دی بو (۲۰۱۱)، کارر (۲۰۰۴)، طالع بکتاش، یعقوبی و یوسفی (۱۳۹۲)، سسرو، مارمون، بیتیل، هوتز و جونز (۲۰۱۳) (۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۲۳، ۲۴، ۲۵ و ۲۶) همسو شده است. در تبیین یافته‌های به‌دست آمده می‌توان چنین گفت که برخی از افراد به‌منظور مقابله با مشکلات و رویدادهای منفی زندگی در دوران کودکی بعضی از این طرح‌واره‌ها و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه را ایجاد می‌کنند. اگرچه طرح‌واره‌ها در دوران کودکی کارکرد خوبی دارند اما استفاده از آن‌ها در سال‌های بعدی زندگی ناسازگارانه است. زیرا ادراک جهان مشابه دوران کودکی نیست. (۵) وجود این طرح‌واره‌ها در دوران بزرگسالی باعث مقابله با مشکلات در راه‌های ناسازگارانه می‌شود و تهدیدی برای بهزیستی افراد به‌شمار می‌رود. فعال شدن طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه منجر به ارزیابی منفی و تعبیر محرک‌ها به‌صورت منفی و تهدیدآمیز می‌شود. این امر باعث می‌شود که فرد موقعیت فشارزا و توانایی خود برای مقابله با آن را به‌صورت منفی ارزیابی کند و در نتیجه در یک راهبرد مقابله‌ای منفعل و ناسازگارانه مانند مقابله‌ای هیجان‌مدار درگیر شود. در تبیین وجود نداشتن رابطه معنادار بین مولفه‌های گرفتاری با تأثیرات معنوی، معیارهای سرسختانه با اعتماد به‌خواب فردی و کنترل، مولفه استحقاق با تمامی مولفه‌های تاب‌آوری می‌توان نداشتن درک کافی افراد از روابط بین مولفه‌ها اشاره کرد و اینکه لازم است افراد شناخت دقیقتری نسبت به آن‌ها داشته باشند. همچنین بررسی‌های انجام شده در مورد فرضیه دوم: وجود رابطه مستقیم بین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با تاب‌آوری، نشان داد بین این دو رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین مولفه‌هایشان نیز رابطه معناداری وجود دارد. به‌جز ملامت خویش و پذیرش با تمامی مولفه‌های تاب‌آوری، نشخوارگری با کنترل، دیدگاه‌گیری با کنترل، فاجعه‌سازی با تأثیرات معنوی که بین آن‌ها روابط معناداری وجود ندارد.

این یافته با یافته‌های کارر (۲۰۰۴)، احمدی، نژاد فرید و برجعلی (۱۳۹۳) (۱۰ و ۲۵) همسوست. نتایج پژوهش کشاورز (۱۳۹۵) نشان داد که بین راهبرد تنظیم‌شناختی هیجان مثبت با شادکامی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. (۱۵) همچنین نتایج پژوهش کشاورز نشان داد راهبرد تنظیم هیجان مثبت و تاب‌آوری به‌صورت مثبت قادر به پیش‌بینی شادکامی دانش‌آموزان می‌باشند. دیگر پژوهش‌ها نیز یافته‌های مشابه داشتند از جمله پژوهش‌های مارتین و داهلن (۲۰۰۵)، تروی و ماوس (۲۰۱۱)، کارلسون، دیکک لیگی، گرینبرگ و موجیکا-پارودی (۲۰۱۲) (۵، ۲۷ و ۲۸) با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر افرادی که عادت به استفاده از راهبردهای سازگارانه‌ای با مضمون فکر کردن به وقایع

رشته مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب اجرا شده است که باید در تعمیم یافته‌ها احتیاط شود. یکی دیگر از محدودیت‌ها استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس بوده است.

پیشنهادها: پیشنهاد می‌شود که این پژوهش روی سایر گروه‌ها و با استفاده از سایر روش‌های نمونه‌گیری مانند نمونه‌گیری تصادفی و خوشه‌ای انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می‌گردد پژوهش در نمونه‌های وسیعتر در سایر شهرها نیز صورت گیرد و نتایج آن مورد ارزیابی قرارگیرد. همچنین بر طبق بررسی‌های انجام شده پیشنهاد می‌شود که با توجه به قابل پیش‌بینی بودن تاب‌آوری از طریق طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی هیجان اجرای کارگاه‌های آموزشی با مبنای نظری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان ضروری به نظر می‌رسد و کاربردی است. علاوه بر این فراهم نمودن خدمات روان‌شناختی و مشاوره دردسترس برای عموم افراد از دیگر ضرورت‌ها در ارتقا سلامت افراد است که مسولین نسبت به این امر مهم می‌بایست تلاش نمایند و در نهایت پیشنهاد می‌شود ابزارها در کنار آزمون‌های روانشناسی دیگر برای شناخت بهتر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان افراد در مراکز مشاوره، مورد استفاده قرار گیرد.

تعارض منافع: بین نویسندگان هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

منابع مالی: هیچ حمایت مالیاتی در تمامی مراحل پژوهش صورت نگرفته است و تمامی هزینه‌ها بر عهده نویسندگان مقاله بود.

مثبت یا مثبت اندیشی به‌جای وقایع منفی، تفکر درباره پی‌ریزی برنامه‌های موثر برای مداخله در حل مشکل، معنای مثبت بخشیدن به واقعه یا تفسیر واقعه به‌صورت مثبت و همچنین کم‌اهمیت شمردن واقعه و کوچک شمردن آن در مقایسه با وقایع بزرگتر را دارند، نسبت به سایر افراد که از این راهبردها استفاده کمتری دارند، از تاب‌آوری بالاتری برخوردار خواهند بود. استفاده از این راهبردها ممکن است با کاستن از هیجانات منفی و در نتیجه بهبود عملکرد شناختی و هیجانی موجبات رویارویی فرد برای حل مشکل و افزایش تاب‌آوری او را فراهم آورد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که استفاده از برخی راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان همچون ارزیابی مجدد شناختی در مواجهه با استرس، در بسیاری از مواقع علاوه بر کاستن از هیجانات منفی، می‌تواند باعث افزایش هیجانات مثبت شود. فردریکسون، توگاد، وایوق و لارکین ۲۰۰۳ نیز بیان کردند که افراد به این دلیل تاب آورند که از احساسات مثبت به‌طور استراتژیک هوشمندانه برای دستیابی به نتایج مقابله‌ای برتر استفاده می‌کنند. (۲۹) وجود نداشتن رابطه بین مولفه‌ها از جمله ملامت خویش و پذیرش با تمامی مولفه‌های تاب‌آوری، نشخوارگری با کنترل، دیدگاه‌گیری با کنترل، فاجعه‌سازی با تأثیرات معنوی؛ می‌تواند به ضعف و نداشتن شناخت کافی افراد در استفاده از آن‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی مربوط باشد. در مجموع می‌توان گفت مهار هیجان در شرایط تهدیدکننده و چالش برانگیز، منجر به افزایش توانایی سازگاری فرد و باعث رشد تاب‌آوری افراد می‌شود. چنانچه گارنفسکی و کرایج ۲۰۰۶ معتقدند که نحوه ارزشیابی افراد در مواجهه با رویدادهای منفی از اهمیت بالایی برخوردار است و تنظیم هیجان این توانمندی را به افراد می‌دهد که از موقعیت تنش‌زا ارزیابی درستی داشته باشند. افزون بر این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فقدان مهارت‌های مهار هیجان و ناتوانی در ابراز آن باعث می‌شود افراد دچار حس رکود شوند و در نتیجه دست از تلاش و فعالیت بکشند. (۳۰)

نتایج این پژوهش به‌طور کلی نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی هیجان توان پیش‌بینی تاب‌آوری را در بین دانشجویان رشته مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب داشتند.

محدودیت‌ها: پژوهش حاضر بر روی دانشجویان کارشناسی ارشد



References:

1. Newman R. Providing direction on the road to resilience. Behavioral health management, . 2003;23(4):42-43.
2. Hoge EA, Austin ED, Pollak MH. Resilience: research evidence and conceptual considerations for post-traumatic stress disorder. Depression and anxiety. 2007;24:139-152.

3. Gattman J. Running head: secondary traumatic stress and resilience. University of the Rockies; 2008.
4. Liu Y, Wang ZH, Li ZG. Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *personality and individual differences*. 2012;52(833-838).
5. Troy AS, Mauss IB. Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: challenges across the lifespan* London: Cambridge university press; 2011. p. 30-44.
6. Dillon DG, D, C. M., Pizzagalli DA. From basic processes to realworld problems: how research on emotion and emotion regulation can inform understanding of psychopathology, and vice versa. *Emotion review*. 2011;3:74-82.
7. Reivich K, Shatté A. *The Resilience factor*. New York: Broadway books; 2002.
8. Gross JJ, Thompson RA. Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), editor. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford press; 2007.
9. Ochsner KN, Gross JJ. Thinking makes it so: a social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In: Vohs(Eds.) RFBKD, editor. *Handbook of self regulation: research, theory, and application* New York: Guilford press; 2004.
10. Ahmadi F, Nezhad Farid A, Borjali M. Comparison of early maladaptive schemas and cognitive-emotional regulation strategies in patients with coronary artery bypass graft and healthy individuals. *Journal of behavioral sciences*. 2014;8(1):50-63. [Persian].
11. Klosko JS, Weishaar M. Schema therapy: a practitioner's guide. *Journal of psychosomatic research*. 2002;57:113-116.
12. Sohrabi F, Darabi E, Rastgoo N, Jalalvand M, Azami E. The role of mediating early maladaptive schemas in the relationship between attachment styles and depression among students. *Quarterly journal of counseling and psychotherapy*. 2016;7(25):91-120. [Persian].
13. Shao J, Shen J, Zhang Q, Lin T. Meaning in life and well-being of older stroke survivors in Chinese communities: mediating effects of mastery and self-esteem. *Health*. 2017;5(4):743-748.
14. Cecero JJ, Marmon TS, Beitel M, Hutz A, Jones C. Images of mother, self, and God as predictors of dysphoria in non-clinical samples. *Personal individ differ*. 2013;36(7):1669-1680.
15. Keshavarz F. The role of cognitive regulation of excitement and resilience in predicting students happiness. Marvdasht branch: Islamic Azad university; 2016. [Persian].
16. Connor K, M, Davidson JRT. Development of a new resilience scale: the Connor- Davidson resilience scale(CD-RISC). *Journal of depression and anxiety* 2003;18:76-82.
17. Samani S, Jokar B, Sahragard N. Resiliency, mental health and life satisfaction. *Journal of psychiatry and clinical psychology*. 2006;3(3):290-295. [Persian].
18. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven PH. Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and individual differences*. 2001;30:1311-1327. [Persian].
19. Hasani J. Investigating the validity and validity of the short form of the emotional cognitive ordering questionnaire. *Behavioral sciences research*. 2011;9(4):229-250. [Persian].
20. Young JE. *Cognitive therapy for personality disorders: a schema focused approach*. Professional resource exchange: Sarasota, FL; 1994.
21. Valler P, Mayer J. Emotional development and emotional intelligence: implication for in. Salovay P, & Sluyter D.J (Eds.). *What is emotional intelligence?* New York: psychology press. 2001.
22. Fata L, Motabi F, Dabsun KE, Molodi R, Ziaie K. Factor structure of Iranian version of the young schema questionnaire, 232 questions in a non-clinical sample. *New psychological research*. 2009;16(4):227-246. [Persian].
23. Bakhtiari Moghaddam S, Jomehri F. Cross-cultural comparison of early maladaptive schemas. Resilience and quality of life in students. *Review of European studies*. 2016;2(1):268-282. [Persian].
24. Rijkeboer MM, de Boo GM. Early maladaptive schemas in children: development and validation of the schema inventory for children. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2011;41(2):102-109. [Persian].
25. Carr A. *Positive psychology*. London: Routledge. 2004.
26. Talei Baktash S, Yaghoubi H, Yousefi R. Comparison of early maladaptive schemas and cognitive-emotional regulation strategies in patients with obsessive-compulsive disorder with normal people. *Bi-monthly Fiez*. 2013;17(5):470-482. [Persian].
27. Martin CM, Dahlen ER. Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual differences*. 2005;39:1249-1260.
28. Carlson JM, Dikecligil GN, Greenberg T, Mujica-Parodi LR. Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of research in personality*. 2012;46:609-613.
29. Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CE, Larkin GR. What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States journal of personality and social psychology. 2003;84:365-376.
30. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of personality and social psychology*. 2013;22(1):348-362.