

Research Paper

The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation for Maladaptive Schemas and Negative Affects Among Youth

Shahrzad Mizani¹, Azarmidokht Rezaei^{1*}, Mohammad Khayyer¹, Nadere Sohrabi Shegefti¹
1. Department of psychology. Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

Received: 2019/03/02
Revised: 2020/08/01
Accepted: 2021/07/18

Use your device to scan and
read the article online



DOI:
10.30495/jpmm.2021.4712

Keywords:
cognitive emotion regulation ,
maladaptive schemas, negative
affects, youth

Abstract

Introduction: Emotions are one aspect of human behavior. Positive and negative emotions are central to many theories of developmental and personality psychology as well as psychological pathology. This study aimed to explain the mediating role of cognitive emotion regulation for maladaptive schemas and negative affects .

Materials and Methods: The present study was descriptive and correlational. The statistical population included all students of Marvdasht Azad University who were studying . Participants in the study were 299 students of different faculties of Marvdasht Azad University who were selected by multi-stage cluster sampling. Data were analyzed using the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire by Garnowski et al., Watson et al. and Young's maladaptive schemas, which confirmed the validity and reliability of the instrument. Data analysis was performed using spss-24 software at both descriptive and inferential levels. To investigate the studied hypotheses, Baron and Kenny method and multiple regression in inter manner and hierachical regression were used to study hypothesis.

Findings: The findings of the research showed that positive and negative cognitive emotion regulation has a mediating role in relationship between maladaptive schemas and negative affects.

Conclusion: By teaching adaptive emotion regulation strategies in this group, the negative impact of maladaptive schemas on their negative affects, can be reduced and the level of negative affects, in these people can be reduced.

Citation: Mizani S, Rezaei A, Khayyer M, Sohrabi Shegefti N. The mediating role of cognitive emotion regulation for maladaptive schemas and negative affects among youth. Psychological Methods and Models. 2021; 12 (43): 1- 13.

***Corresponding author:** Azarmidokht Rezaei

Address: Department of Psychology, Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Marvdasht, Iran

Tell: 00989173158385

Email: rezaei.azar@yahoo.com

Extended Abstract

Introduction

Affects are one of the aspects of human behavior that play an important role in human life. Positive and negative affects are central to many theories of developmental and personality psychology as well as psychological pathology (1). Negative affect refers to a general dimension of inner unhappiness and engaging in unpleasantness, and includes unpleasant moods such as anger, hatred, disgust, guilt, fear, and nervousness (3).

One of the influential factors related to negative affects is cognitive regulation of emotion. Cognitive emotion regulation strategies are self-conscious mechanisms that a person uses to cope with adverse situations (10, 11). In fact, positive and negative emotions can be of great value in predicting and modifying health outcomes and acting according to moods (12). One of the psychological factors that seems to be related to cognitive regulation of emotion is maladaptive schemas. Schemas, in the face of new stimuli based on their previous structure, encode and evaluate the information obtained, thus influencing people's attitudes toward themselves and the world around them. Early maladaptive schemas are deep and pervasive patterns or themes that form during childhood or adolescence, persist in life, relate to one's relationship with oneself and others, and are highly dysfunctional (17). Accordingly, the aim of this study is to explain the mediating role of cognitive emotion regulation for maladaptive schemas and negative affects.

Materials and Methods

The present study is a descriptive correlational study and the statistical population of the study was all female students of Marvdasht Azad University who were studying in 2018-2019. Participants in the study were 299 students of different faculties of Marvdasht Azad University who were selected from the faculties of Marvdasht Azad University by multi-stage cluster sampling. In this study, the Cognitive Emotion Regulation Scale (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001), the Negative Emotion Scale (Watson et al, 1988), and the

maladaptive schemas scale (Young, 1998) were used.

Cognitive Emotion Regulation Scale: This questionnaire was designed by Garnefski et al. (2001) which includes 7 cognitive emotion regulation strategies. Which contains 36 items that are scored in a five-point Likert scale (13).

In Besharat et al.'s (2014) study, Cronbach's alpha was obtained from 0.64 to 0.82 for 9 subscales (19). In this study, Cronbach's alpha was calculated 0.93 for cognitive regulation of positive emotion and 0.89 for cognitive regulation of negative emotion.

Negative Affects Scale: This questionnaire was developed and validated by Watson et al. (1988). This is a 10-point scale with a Likert scale of five options (1). In Cronbach's alpha study, this questionnaire (0.82) was obtained (20). The results of confirmatory factor analysis and construct validity of the Persian version confirmed the negative affects. Cronbach's alpha in the present study was 0.90 for negative affects.

Incompatible Schemas Scale: The short form is a 75-item questionnaire designed in 1998 by Young et al. To measure 15 initial cognitive schemas. Each item is graded using six options. In the study of wellburn et al. (2002), all 15 subscales of the short form of the schema questionnaire were calculated from 0.76 to 0.93 (21). In the present study, Cronbach's alpha for disconnection and rejection of 0.89 and other-directedness other of 0.80; overvigilance and inhibition of 0.78; impaired limits of 0.82 and performance of 0.89.

Findings

Information was evaluated at both descriptive and inferential levels. According to the results of Pearson correlation test in Table 2, cognitive regulation of positive emotion has a negative and significant relationship with the areas of disturbed, other orientation and attentionality. The cognitive regulation of negative emotion has a positive and significant relationship with the domains of disconnection and rejection, impaired autonomy and performance, other-directedness, overvigilance and inhibition, and impaired limits. negative affects also have a significant relationship with the field

of impaired autonomy and cognitive regulation of positive emotions.

Hypothesis 1: Maladaptive schema predict cognitive emotion regulation.

According to Table 3, the values of *t* for disconnection and rejection, other-directedness and Overvigilance are significant. These three dimensions have significant predictive power for cognitive regulation of positive emotion and are able to predict a total of 18.1% of the variance of cognitive regulation of positive emotion.

According to the results in Table 4, the value of index *f* is significant for regression test. Also, the values of *t* are significant for the dimensions of the impaired limits and Overvigilance. These two dimensions have significant predictive power for cognitive regulation of negative emotion. Predict a total of 28.1% of the variance in cognitive regulation of negative emotion.

Hypothesis 2: Cognitive emotion regulation predicts positive emotions. According to the results of Table 5, the value of index *f* is significant for regression test and these two dimensions have significant predictive power for negative affects. Predict a total of 18% of the variance of negative affects.

Hypothesis 3: Inconsistent schemas predict positive emotions. According to the results in Table 6, the value of index *f* is significant for regression test. Only the self regulation has a significant predictive power for positive emotions and predict a total of 17% of the variance of negative affects.

Hypothesis 4: Cognitive emotion regulation is able to play a mediating role in the relationship between maladaptive schemas and negative affects. The self regulation is able to predict 17% of the variance of negative affects. In the second order and with the introduction of positive and negative emotion cognitive regulation, the beta value of the self regulation in the second order has slightly decreased compared to the first order. The value of the forecast coefficient has also increased from 17 to 25%. It can be said that the cognitive regulation of positive and negative emotions has a minor mediating role in the relationship between maladaptive schema and negative affects.

Discussion

Findings showed that cognitive emotion regulation can play a full mediating role in the relationship between maladaptive schemas and negative affects. These results are in line with the research of Martin and Dahlen (2005) and Talebakhsh et al. (2017). The presence of maladaptive schemas in people causes people to use adaptive and positive strategies of cognitive emotion regulation less, and as a result, there is more negative affects in these people. On the other hand, the existence of maladaptive schemas causes people to use more non-adaptive and negative cognitive regulation strategies of emotion regulation, and as a result, to have more negative affects. People who use positive cognitive emotion regulation strategies in the face of stressful life events increase their tolerance for stress and experience less negative affects by attributing new meaning to their emotions. In contrast, people who use cognitive emotion regulation strategies in the face of stress blame themselves, blame others, catastrophic and rumination, and these factors increase their negative affects. People with self-centered schemas cannot acquire an identity independent of the family and manage their lives without the help of others. As a result, they experience more negative affects. It can be found that training and paying attention to the use of adaptive cognitive emotion regulation strategies in times of stress reduces negative affects.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All subjects full fill the informed consent.

Funding

No funding.

Authors' contributions

Design and conceptualization: Azarmidokht Rezaei; Mohammad Khayyer, Nadere Sohrabi shegefti Methodology and data analysis: Shahrzad Mizani; Mohammad

Khayyer Supervision and final writing:
Shahrzad Mizani; Azarmidokht Rezaei.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.



مقاله پژوهشی

نقش واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان برای طرحواره‌های ناسازگار و عواطف منفی در جوانان

شهرزاد میزانی^۱، آذرمیدخت رضایی^{۲*}، محمد خیر^۱، نادره سهرابی شگفتی^۱
 ۱. گروه روان‌شناسی، واحد مرودشت دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

چکیده

مقدمه و هدف: عواطف یکی از جنبه‌های رفتار انسان است. عاطفه مثبت و منفی در بسیاری از نظریه‌های روانشناسی رشد و شخصیت و همچنین آسیب‌شناسی روانی، موضوعات محوری هستند. این پژوهش با هدف تبیین نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار و عواطف منفی انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد مرودشت بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۹۹ نفر از دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه آزاد مرودشت بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران، عواطف منفی واتسون و همکاران و طرحواره‌های ناسازگار یانگ انجام شد که روایی و پایایی ابزار مورد تأیید قرار گرفت. جهت بررسی فرضیه‌های مورد مطالعه از روش بارون و کنی و از آزمون‌های رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان و رگرسیون سلسله‌مراتبی استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های تحقیق نشان داد که تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی قادر به ایفای نقش میانجی در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار و عواطف منفی می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری: می‌توان با آموزش راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان در این قشر از تأثیر منفی طرحواره‌های ناسازگار بر عواطف منفی آنها کاست و سطح عواطف منفی را در این افراد کاهش داد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۱۱

تاریخ داوری: ۱۳۹۹/۰۵/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۲۷

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jpmm.2021.471
2

واژه‌های کلیدی:

تنظیم شناختی هیجان، طرحواره‌های ناسازگار، عواطف منفی، جوانان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 پرتال جامع علوم انسانی

* نویسنده مسئول: آذرمیدخت رضایی

نشانی: گروه روان‌شناسی، واحد مرودشت دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

تلفن:

پست الکترونیکی: rezaei.azar@yahoo.com

مقدمه

عواطف یکی از جنبه‌های رفتار انسان است که نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. عاطفه مثبت و منفی در بسیاری از نظریه‌های روانشناسی رشد و شخصیت و همچنین آسیب‌شناسی روانی، موضوعات محوری هستند^(۱). عاطفه به خلق و احساسات ذهنی که افراد تجربه می‌کنند اشاره دارد که شامل عاطفه مثبت و منفی می‌باشد^(۲). منظور از عاطفه منفی یک بعد عام ناراحتی درونی و اشتغال به ناخوشایندی است و حالات خلقی ناخوشایند مانند خشم، نفرت، بی‌زاری، گناه، ترس و عصبیت را شامل می‌شود^(۳). عاطفه منفی با سطوح بیشتری از مشکلات جسمی و روانی مانند درد و ادراک بهزیستی ضعیف تری در افراد رابطه دارد^(۴).

توجه به تغییرات درون‌فردی در مطالعه متغیرهای روانشناختی به ویژه حوزه عاطفه با رشد توجه به مدل روابط پویای عاطفه (۵) همراه شد. طبق مدل روابط پویای عواطف، عاطفه در خلا اتفاق نمی‌افتد و تحت تاثیر اتفاقات جاری نوسان پیدا می‌کند. رویدادهای استرس‌زا نیازهایی را به سیستم روانی فرد تحمیل می‌کنند که باعث محدود شدن فضای توجه و کاهش ظرفیت پردازش او شده و توانایی‌های تشخیصی وی را کاهش می‌دهند. با افت فضای تشخیصی فرد، عاطفه مثبت یا منفی به موقعیت‌های مختلف تعمیم داده می‌شود^(۶ و ۷).

یکی از عوامل تأثیرگذار و مرتبط با عواطف منفی، تنظیم شناختی هیجان می‌باشد. تنظیم هیجان در ارتباط بین عواطف منفی و فاجعه سازی درد دارای نقش واسطه‌ای است^(۸).

تنظیم هیجان فرایندی را شامل می‌شود که از طریق آن افراد هیجانهایشان را خواه به صورت هشدار یا ناهشدار به وسیله‌ای اصلاح تجارب یا تغییر موقعیت فراخواننده هیجان تنظیم می‌نمایند^(۹). راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، ساز و کارهایی خودآگاه هستند که فرد برای کنار آمدن با شرایط ناگوار به کار می‌برد^(۱۰ و ۱۱). درحقیقت، هیجانهای مثبت و منفی می‌توانند، ارزش زیادی در پیشگویی و تعدیل پیامدهای سلامتی و عمل کردن مطابق با حالت‌های خلقی داشته باشند^(۱۲).

گارنفسکی و همکاران^(۲۰۰۱) نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان را شناسایی کردند که شامل خود سرزنشی^۱، پذیرش^۲، نشخوارذهنی^۳، بازتمرکز مثبت^۴، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی^۵، بازارزیایی مثبت^۶، دیدگاه پذیرشی^۷، فاجعه‌انگاری^۸ و ملامت دیگران^۹ می‌باشند^(۱۳). چهار بعد از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای مقابله شناختی منفی یا غیرانطباقی (خودسرزنشی، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌انگاری) و دیگر ابعاد آن پاسخ‌های مقابله شناختی مثبت یا انطباقی

(پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، بازتمرکز مثبت، باز ارزیابی مثبت و دیدگاه پذیرشی) می‌باشد. به هر حال تنظیم هیجان نقش حیاتی را در آغازگری، انگیزش و سازمان‌دهی رفتارهای سازگارانه دارد به همان خوبی که می‌تواند در پیش‌گیری سطوح بالای هیجان منفی و رفتارهای ناسازگارانه مؤثر باشد^(۱۴).

مارتین و داهلن^(۲۰۰۵) نشان دادند که بین راهبردهای شناختی تنظیم عواطف و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد و همچنین راهبردهای شناختی سرزنش خود، نشخوارهای فکری، فاجعه‌آمیز تلقی کردن نسبت به بقیه راهبردهای شناختی تنظیم عواطف پیش‌بینی کننده قویتری جهت پیش‌بینی عواطف منفی می‌باشد^(۱۵). پژوهش‌های ناکاگوا و همکاران^(۲۰۱۷) نشان دادند که ارزیابی مجدد شناختی نقش واسطه‌ای بین سن و عواطف ایفا می‌کند. همچنین توسعه راهبردهای سازگار تنظیم هیجان مکانیزمی پایدار در عواطف روزانه بزرگسالان ایجاد می‌کند^(۱۶).

از عوامل روانشناختی که به نظر می‌رسد با تنظیم شناختی هیجان مرتبط باشد، طرحواره‌های ناسازگار است. طرحواره‌ها در رویارویی با محرک‌های جدید بر پایه ساختار پیشین خود، اطلاعات به دست آمده را رمزگردانی و ارزیابی می‌کنند، و بدین ترتیب به نوع نگرش افراد نسبت به خود و جهان پیرامونشان تأثیر می‌گذارند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه، الگوها یا درون‌مایه‌های عمیق و فراگیری هستند که در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته‌اند، در مسیر زندگی تداوم دارند، به رابطه‌ی فرد با خود و با دیگران مربوط می‌شوند و به شدت ناکارآمد هستند^(۱۷).

یانگ^(۲۰۰۵) در نظریه خود پانزده طرحواره معرفی کرده که در نتیجه‌ی ارضا نشدن پنج نیاز هیجانی مهم، شامل نیاز به پیوند و پذیرفته شدن^{۱۲}، خودگردانی^{۱۳}، شایستگی و هویت^{۱۴}، آزادی در بیان نیازها و هیجانهای سالم^{۱۵}، خودابرازی، خودانگیختگی و لذت^{۱۶} و جهت‌گیری از درون^{۱۷} ایجاد می‌شوند. این طرحواره‌ها عبارت‌اند از: محرومیت هیجانی، رهاشدگی/بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، انزوای اجتماعی، نقص/شرم، شکست، وابستگی/بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری به ضرر، گرفتاری/در دام افتادگی، اطاعت، از خودگذشتگی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی افراطی، استحقاق و خویشنداری و خودانضباطی ناکافی^(۱۸).

به دلیل نقش برجسته جوانان و بخصوص دانشجویان نمونه مورد پژوهش به این افراد اختصاص داده شد و با توجه به پیامدهای وسیع عواطف در حوزه یادگیری و آموزش در مطالعه حاضر در تبیین اثر طرحواره‌های ناسازگار بر عواطف منفی از متغیر میانجی تنظیم شناختی

10 Martin & Dahlen

11 Young

12 connection and acceptance

13 self regulation

14 competence and identify

15 autonomy and performance

16 self – expression, spontaneity and pleasure

17 inner – directedness

1 Self blame

2 Acceptance

3 Rumination

4 Positive Refocusing

5 Planning Refocusing

6 Positive Reappraisal

7 Putting into perspective

8 Catastrophising

9 Blame - Others

۱۵ طرح‌واره شناختی اولیه طراحی شده است (۲۱). هر ماده به کمک شش گزینه درجه‌بندی می‌شود. از ۱- کاملاً در مورد من نادرست است تا ۶- کاملاً مرا توصیف می‌کند. در مطالعه ی ولبورن و همکاران (۲۰۰۲) کلیه خرده‌مقیاس‌های ۱۵ گانه فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره‌ها از ۰/۷۶ تا ۰/۹۳ محاسبه شد (۲۱). همچنین در پژوهشی که در سال ۲۰۱۸ در ایتالیا انجام گرفت روایی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفت (۲۲). در پژوهش حاضر الفای کرونباخ برای پنج حوزه طرح‌واره به این طریق بدست آمد. بریدگی و طرد ۰/۸۹، دیگر جهت‌مندی ۰/۸۰، گوش به زنگی و بازداری ۰/۷۸، محدودیت‌های مختل ۰/۸۲، خودگردانی ۰/۸۹.

یافته‌ها

اطلاعات در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد ارزیابی قرار گرفت. جدول شماره ۱ نشانگر شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار و جدول ۲ نشانگر ماتریس همبستگی بین متغیرها می‌باشد. با توجه به نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۲ مشاهده می‌شود که تنظیم شناختی هیجان مثبت با حوزه‌های محدودیت مختل، دیگر جهت‌مندی و گوش به زنگی رابطه منفی و معناداری دارد. تنظیم شناختی هیجان منفی با حوزه‌های بریدگی-طرد، خودگردانی، محدودیت مختل، دیگر جهت‌مندی و گوش به زنگی رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین عواطف منفی با تمام حوزه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار و تنظیم شناختی هیجان منفی رابطه معناداری دارد. با توجه به نتایج آزمون رگرسیون در جدول ۳ مشاهده می‌شود که مقدار شاخص f برای آزمون رگرسیون معنادار می‌باشد. همچنین مقادیر t برای ابعاد بریدگی طرد، دیگر جهت‌مندی و گوش به زنگی معنادار می‌باشد و نشان می‌دهد که این سه بُعد دارای قدرت پیش‌بینی معناداری برای تنظیم شناختی هیجان مثبت می‌باشند و قادر هستند در مجموع ۱۸/۱ درصد از واریانس تنظیم شناختی هیجان مثبت را پیش‌بینی نمایند. در جدول ۴ مشاهده می‌شود که مقدار شاخص f برای آزمون رگرسیون معنادار می‌باشد. همچنین مقادیر t برای ابعاد محدودیت مختل و گوش به زنگی معنادار می‌باشد و نشان می‌دهد که این دو بُعد دارای قدرت پیش‌بینی معناداری برای تنظیم شناختی هیجان منفی می‌باشند و قادر هستند در مجموع ۲۸/۱ درصد از واریانس تنظیم شناختی هیجان منفی را پیش‌بینی نمایند. در جدول ۵ مشاهده می‌شود که مقدار شاخص f برای آزمون رگرسیون معنادار می‌باشد. همچنین مقادیر t برای ابعاد عواطف منفی می‌باشند و این دو بُعد دارای قدرت پیش‌بینی معناداری برای عواطف منفی می‌باشند و قادر هستند در مجموع ۱۸ درصد از واریانس عواطف منفی را پیش‌بینی نمایند. با توجه به نتایج آزمون رگرسیون در جدول ۶ مشاهده می‌شود که مقدار شاخص f برای آزمون رگرسیون معنادار می‌باشد. همچنین مقادیر t تنها برای بُعد خودگردانی معنادار می‌باشد و قادر است در مجموع ۱۷ درصد از واریانس عواطف منفی را پیش‌بینی نمایند.

هیجان بهره گرفته شده است و می‌تواند زمینه‌ساز پژوهش‌ها و مطالعات آتی در این حوزه گردد. بر همین اساس هدف پژوهش تبیین نقش واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان برای طرح‌واره‌های ناسازگار و عواطف منفی می‌باشد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد مرودشت که در سال ۹۸-۹۷ مشغول به تحصیل بودند. شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۹۹ نفر از دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه آزاد مرودشت که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین دانشکده‌های دانشگاه آزاد مرودشت ۴ دانشکده انتخاب و از هر دانشکده چهار کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. در بخش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و در بخش آمار استنباطی جهت بررسی فرضیه‌های مورد مطالعه با استفاده از روش بارون و کنی، از آزمون‌های رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان و رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شده است. در این پژوهش از مقیاس تنظیم‌شناختی هیجان مقیاس عاطفه منفی، مقیاس طرح‌واره‌های ناسازگار استفاده شد.

مقیاس تنظیم شناختی هیجان: این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) که شامل ۷ راهبرد شناختی تنظیم هیجان طراحی شده است. که شامل ۳۶ گویه بوده که در یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود (۱۱).

تنظیم شناختی منفی شامل سؤالات: ۳۶-۳۵-۳۴-۳۳-۳۲-۳۱-۳۰-۲۹-۲۸-۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳-۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱ و تنظیم شناختی مثبت: شامل سؤالات: ۲۸-۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳-۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱.

در ایران اعتبار پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ گزارش شد. برای بررسی روایی همگرا و واگرای این پرسشنامه در ایران از مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس که شامل ۲۱ پرسش استفاده شده است. در پژوهش بشارت و همکاران (۲۰۱۴) میزان آلفای کرونباخ ۰/۶۴ تا ۰/۸۲ برای ۹ زیرمقیاس پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دست آمده است (۱۹). در این پژوهش آلفای کرونباخ برای تنظیم شناختی هیجان مثبت ۰/۹۳ و برای تنظیم شناختی هیجان منفی ۰/۸۹ محاسبه شده است.

مقیاس عاطفه منفی: این پرسشنامه توسط واتسون و همکاران (۱۹۸۸) ساخته و اعتباریابی شده است. این مقیاس ۱۰ سؤالی که با طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت (بسیار زیاد، زیاد، متوسط، کم، به هیچ وجه) بوده که به ترتیب نمره ۵-۴-۳-۲-۱ به آنها تعلق می‌گیرد (۱). در پژوهشی آلفای کرونباخ این پرسشنامه (۰/۸۲) به دست آمده است (۲۰). نتایج تحلیل عاملی تأییدی و روایی سازه نسخه فارسی عواطف منفی را مورد تأیید قرار داد. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای عواطف منفی ۰/۹۰ بدست آمد.

مقیاس طرح‌واره‌های ناسازگار: فرم کوتاه آن یک پرسشنامه ۷۵ سؤالی است که در سال ۱۹۹۸ توسط یانگ و همکاران برای سنجش

تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی دارای نقش واسطه‌ای در رابطه بین طرحواره ناسازگار و عواطف منفی می‌باشد. شکل ۱ نشانگر اثرات متغیرهای طرحواره ناسازگار و تنظیم شناختی هیجان بر عواطف منفی می‌باشد.

با توجه به نتایج آزمون رگرسیون در جدول ۷ مشاهده می‌شود که در مرتبه اول از بین ابعاد طرحواره ناسازگار تنها بعد خودگردانی قادر است ۱۷ درصد از واریانس عواطف منفی را پیش‌بینی نماید، در مرتبه دوم و با وارد شدن تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی، مشاهده می‌شود که مقدار بتای خودگردانی در مرتبه دوم نسبت به مرتبه اول بصورت جزئی کاهش یافته و مقدار ضریب پیش‌بینی نیز از ۱۷ به ۲۵ درصد افزایش یافته است که نشان می‌دهد در مرتبه دوم ابعاد دیگر جهت مندی و تنظیم شناختی مثبت و منفی در مجموع قادر هستند ۲۵ درصد از واریانس عواطف منفی را پیش‌بینی نمایند. بنابراین می‌توان گفت که

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
بریدگی طرد	۵۲/۲۰	۱۸/۶۴
خودگردانی	۳۶/۳۵	۱۴/۳۰
محدودیت مختل	۲۷/۳۲	۱۰/۲۲
دیگر جهت مندی	۲۵/۸۴	۹/۴۵
گوش به زنگی	۲۷/۹۰	۹/۵۶
تنظیم هیجان مثبت	۵۹/۵۷	۱۷/۰۶
تنظیم هیجان منفی	۴۱/۴۵	۱۲/۲۸
عواطف منفی	۲۱/۵۱	۸/۴۹

جدول ۲- ماتریس همبستگی بین متغیر طرحواره‌های ناسازگار با تنظیم شناختی هیجان و عواطف منفی

متغیر	بریدگی طرد	خودگردانی	محدودیت مختل	دیگر جهت مندی	گوش به زنگی	هیجان مثبت	هیجان منفی
بریدگی طرد	۱						
خودگردانی	۰/۷۳**	۱					
محدودیت مختل	۰/۴۹**	۰/۵۶**	۱				
دیگر جهت مندی	۰/۵۴**	۰/۴۸**	۰/۴۶**	۱			
گوش به زنگی	۰/۵۲**	۰/۴۸**	۰/۶۲**	۰/۶۷**	۱		
هیجان مثبت	۰/۰۵	۰/۰۷	-/۲۱**	-/۳۱**	-/۳۶**	۱	
هیجان منفی	۰/۳۸**	۰/۳۸**	۰/۴۵**	۰/۴۱**	۰/۴۶**	-/۳۷**	۱
عواطف منفی	۰/۳۴**	۰/۳۷**	۰/۲۷**	۰/۳۱**	۰/۳۱**	۰/۰۳	۰/۳۷**

جدول ۳ - نتایج آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان مثبت بر اساس طرحواره‌های ناسازگار

متغیر مستقل	متغیر وابسته	Beta	t	sig	R ²	f	P
بریدگی طرد	تنظیم شناختی هیجان مثبت	-.۲۳	۲/۷۱	/۰۰۷	۰/۱۸	۱۳/۰۲	/۰۰۱
خودگردانی		-.۰۵	۰/۶۵	۰/۵۱			
محدودیت مختل		۰/۰۷	۰/۹۴	۰/۳۵			
دیگر جهت مندی		-.۲۰	۲/۶۸	/۰۰۸			
گوش به زنگی		-.۳۳	۴/۰۶	/۰۰۱			

جدول ۴ - نتایج آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان منفی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار

متغیر مستقل	متغیر وابسته	Beta	t	sig	R ²	f	P
بریدگی طرد	تنظیم شناختی هیجان منفی	-/۰۰۱	۰/۰۰۸	۰/۹۹	۰/۲۸	۲۳	۰/۰۰۱
خودگردانی		۰/۱۳	۱/۷۴	۰/۰۸			
محدودیت مختل		۰/۲۲	۳/۱۸	۰/۰۰۲			
دیگر جهت مندی		۰/۱۳	۱/۸۸	۰/۰۶			
گوش به زنگی		۰/۱۸	۲/۳۰	۰/۰۲			

جدول ۵ - نتایج آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی عواطف منفی بر اساس تنظیم شناختی هیجان

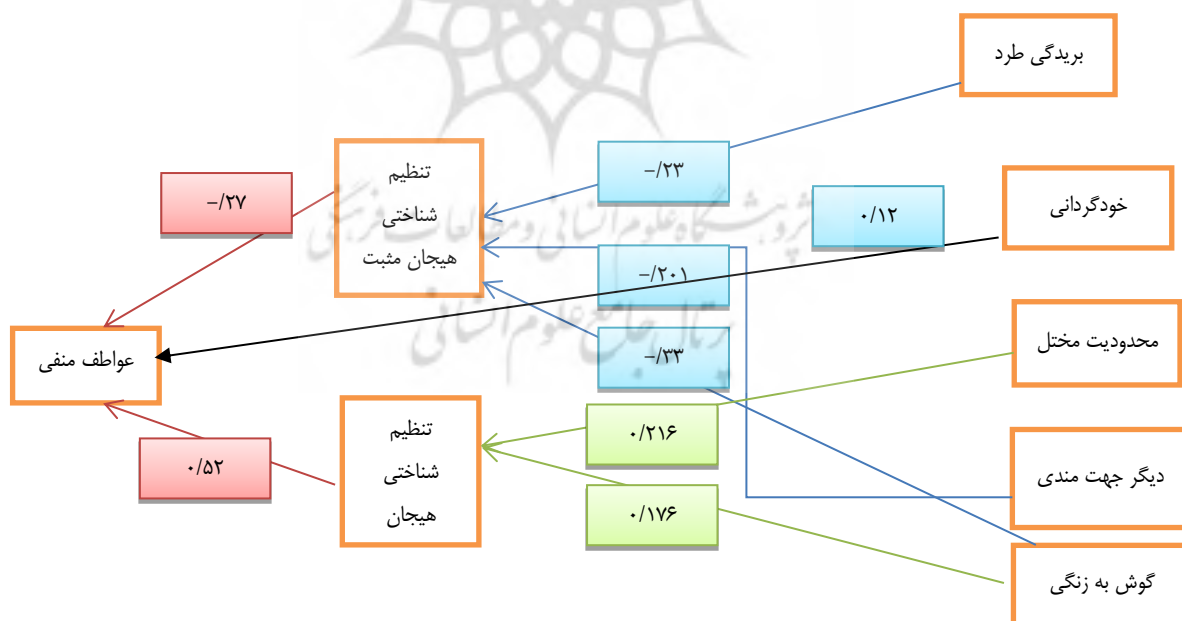
متغیر مستقل	متغیر وابسته	Beta	t	sig	R ²	f	P
تنظیم هیجان مثبت	عواطف منفی	-.۲۷	۴/۲۵	/۰۰۱	۰/۱۸	۳۳/۳۹	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان منفی		۰/۵۲	۸/۱۵	۰/۰۰۱			

جدول ۶ - نتایج آزمون رگرسیون جهت پیش‌بینی عواطف منفی بر اساس طرحواره‌های ناسازگار

متغیر مستقل	متغیر وابسته	Beta	t	sig	R ²	f	P
بریدگی طرد	عواطف منفی	-/۰۰۸	۰/۹۱	۰/۳۶	۰/۱۷	۱۱/۸۲	۰/۰۰۱
خودگردانی		۰/۲۱	۲/۶۸	۰/۰۱			
محدودیت مختل		۰/۰۳	۰/۳۸	۰/۷۰			
دیگر جهت مندی		۰/۰۹	۱/۲۳	۰/۲۲			
گوش به زنگی		۰/۰۹	۱/۰۴	۰/۳۰			

جدول ۷- نتایج آزمون رگرسیون سلسله‌مراتبی جهت بررسی فرضیه اصلی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	Beta	t	sig	R ²	f	P
بریدگی طرد خودگردانی محدودیت مختل دیگر جهت مندی گوش به زنگی	عواطف منفی	۰/۰۸	۰/۹۱	۰/۳۶	۰/۱۷	۱۱/۸۲	۰/۰۰۱
		۰/۲۱	۲/۶۸	۰/۰۰۸			
		۰/۰۳	۰/۳۸	۰/۷۰			
		۰/۰۹	۱/۲۳	۰/۲۲			
		۰/۰۹	۱/۰۴	۰/۳۰			
بریدگی طرد خودگردانی محدودیت مختل دیگر جهت مندی گوش به زنگی تنظیم هیجان مثبت تنظیم هیجان منفی	عواطف منفی	۰/۰۲	۰/۲۱	۰/۸۴	۰/۲۵	۱۳/۶۰	۰/۰۰۱
		۰/۱۵	۱/۹۵	۰/۰۵			
		۰/۰۴	۰/۵۲	۰/۶۱			
		۰/۱۰	۱/۳۰	۰/۱۹			
		۰/۱۱	۱/۳۲	۰/۱۹			
		-۰/۲۶	۳/۹۶	۰/۰۰۱			
		۰/۳۸	۵/۳۶	۰/۰۰۱			



شکل ۱- اثرات متغیرهای طرحواره ناسازگار و تنظیم شناختی هیجان بر عواطف منفی

بحث و بررسی

حوزه های بریدگی و طرد، دیگرجهت‌مندی و گوش به زنگی از حوزه های طرحواره‌های ناسازگار دارای قدرت پیش بینی معناداری برای تنظیم شناختی هیجان مثبت می‌باشند و تنظیم شناختی هیجان مثبت نیز دارای قدرت پیش بینی معناداری برای عواطف مثبت می‌باشند. تنظیم شناختی هیجان منفی دارای قدرت پیش‌بینی معناداری برای عواطف مثبت می‌باشد.

افرادی که طرحواره هایشان در بعد دیگر جهت‌مندی قرار می‌گیرد به جای رسیدگی به نیازهای خود به دنبال ارضای نیازهای دیگران هستند و در روابط اجتماعی خود تمایل دارند که بر پاسخ‌های دیگران بیشتر از نیازهای خودشان تأکید کنند. آنها نیازهای دیگران را با میل خود و حتی با قیمت از دست دادن رضایتمندی شخصی ارضا می‌کنند به همین علت آنها در برخورد با رویدادهای استرس‌زا و تجارب ناگوار زندگی نمی‌توانند از راهبردهای سازنده و مثبت تنظیم هیجان که مستلزم توجه به تمایلات و انگیزه‌های خود و دادن معنای مثبت به تجربیات منفی است، برخوردار باشند. همچنین افرادی که در حوزه گوش به زنگی از طرحواره‌های ناسازگار قرار می‌گیرند، تکانه‌ها و احساسات خودانگیزه را واپس‌زنی می‌کنند و دائما در خصوص حوادث منفی زندگی گوش به زنگ هستند، مرتبا دارای احساس بدبینی، نگرانی و ترس هستند و این احساسات منفی مانع از این می‌شود که در مواقع استرس و تجارب ناگوار بتوانند از راهبردی انطباقی تنظیم هیجان استفاده کنند.

یافته دیگر تحقیق حاضر نشان داده که دو بعد محدودیت مختل و گوش به زنگی دارای قدرت پیش بینی معناداری برای تنظیم شناختی هیجان منفی می‌باشند در تبیین این نتایج می‌توان گفت افراد دارای طرحواره محدودیت مختل محدودیت‌های درونی آنها در خصوص احترام متقابل و خویشتن‌داری به اندازه کافی رشد نکرده، بنابراین آنها نمی‌توانند در دستیابی به اهداف بلند مدت خود خویشتن‌داری را نشان دهند و هیجان‌ات و تکانه های خود را کنترل کنند. این طرحواره‌ها موجب سوگیری در تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند و این سوگیری‌ها در آسیب‌شناسی روانی میان فردی به صورت سوءتفاهم‌ها، نگرش‌های تحریف شده، گمانه‌های نادرست، هدف و چشم داشت های غیرواقعی بینانه خود را نشان می‌دهند. به همین دلیل در هنگام مواجهه با تجارب ناگوار زندگی توانایی ارزیابی مجدد مشکل و داشتن نگاه مثبت به حوادث را ندارند. در هنگام بروز مشکل تسلیم تکانه‌ها و افکار منفی خود شده و از راهبردهای منفی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند.

خودگرانی را می‌توان این گونه معنی کرد که توانایی فرد برای جدا شدن از خانواده و داشتن عملکردی مستقل است. افرادی که طرحواره هایشان در این حوزه قرار دارد، به طور کلی افراط و تفریط بیش از اندازه در حمایت از فرزندان منجر به بروز مشکلاتی در حوزه ی خودگردانی می‌شود. این افراد نمی‌توانند هویت مستقل از خانواده را به دست بیاورند و زندگی خود را بدون کمک دیگران اداره کنند. در نتیجه عواطف منفی بیشتری را تجربه می‌کنند.

می‌توان دریافت که آموزش و توجه به استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان در مواقع استرس‌زا باعث کاهش عواطف منفی و در نتیجه افزایش سطح بهزیستی روانشناختی می‌شود.

یافته‌های تحقیق نشان داد که تنظیم شناختی هیجان قادر به ایفای نقش واسطه‌ای کامل در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار و عواطف منفی در جوانان می‌باشد. این نتایج از جهاتی همسو با تحقیقات مارتین و داهلن (۲۰۰۵) و طالبخس و همکاران (۲۰۱۷) می‌باشد. **مارتین و داهلن (۲۰۰۵) در تحقیقات خود دریافتند که راهبردهای شناختی سرزنش خود، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیز تلقی کردن نسبت به بقیه راهبردهای شناختی تنظیم عواطف پیش بینی کننده قوی تری جهت پیش بینی عواطف منفی می‌باشند.**

در تبیین این رابطه می‌توان ادعان داشت که وجود طرحواره های ناسازگار در افراد باعث می‌شود که افراد از راهبردهای انطباقی و مثبت تنظیم شناختی هیجان کمتر استفاده کنند و در نتیجه در عواطف منفی در این افراد بیشتر می‌شود. از طرفی وجود طرحواره‌های ناسازگار باعث می‌شود که افراد از راهبردهای تنظیم شناختی غیرانطباقی و منفی تنظیم هیجان بیشتر استفاده کرد و در نتیجه از عواطف منفی بیشتری برخوردار شوند.

نتایج تحقیق همچنین نشان داد که سه بعد بریدگی و طرد، دیگرجهت‌مندی و گوش به زنگی از ابعاد طرحواره‌های ناسازگار دارای قدرت پیش‌بینی معناداری برای تنظیم شناختی هیجان مثبت می‌باشند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که افرادی که طرحواره‌هایشان در حوزه بریدگی و طرد قرار دارد نمی‌توانند دلبستگی های ایمن و رضایت بخشی با دیگران برقرار کنند و معتقدند که نیاز آنها به ثبات، امنیت و عشق و تعلق خاطر برآورده نخواهد شد این افراد به دلیل نداشتن روابط بین فردی مطلوب و رضایت بخش، احساس نقص، شرم و بیگانگی در اجتماع تمایل کمتری دارند که از راهبردهای سازنده و مثبت تنظیم هیجان که مستلزم ثبات و امنیت خاطر و داشتن نگرش مثبت و سازنده به حوادث ناگوار زندگی است استفاده کنند.

همچنین افرادی که در حوزه گوش به زنگی از طرحواره های ناسازگار قرار می‌گیرند. تکانه‌ها و احساسات خودانگیزه را واپس‌زنی می‌کنند و دائما در خصوص حوادث منفی زندگی گوش به زنگ هستند مرتبا دارای احساس بدبینی، نگرانی و ترس هستند و آن احساسات منفی مانع از این می‌شود که در مواقع استرس و تجارب ناگوار بتوانند از راهبردی انطباقی تنظیم هیجان استفاده کنند.

افرادی که در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت استفاده می‌کنند به دلیل نسبت دادن معنای جدید به هیجان‌ات خود تحمل خود را در مواقع استرس افزایش داده و در نتیجه دچار افسردگی و اضطراب کمتر می‌شوند و عواطف منفی کمتری را تجربه می‌کنند. در مقابل افرادی که از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان منفی استفاده می‌کنند در رویارویی با استرس به سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌آمیز کردن و نشخوار فکری می‌پردازند و تمام این عوامل باعث می‌شود که عواطف منفی این افراد افزایش یابد و آنها به سمت ناراحتی و ناخرسندی گرایش پیدا کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: آذرمیدخت رضایی، محمد خیر، نادره سهرابی؛ روش‌شناسی و تحلیل داده‌ها: شهرزاد میزانی، محمد خیر؛ نظارت و نگارش نهایی: شهرزاد میزانی، آذرمیدخت رضایی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود از جمله اینکه نمونه مورد تحقیق در این پژوهش یک نمونه دانشجویی بود، بنابراین در تعمیم یافته‌ها به سایر جمعیت‌ها باید احتیاط شود. اگرچه داده‌های این پژوهش با الگوی ساختاری آزمون شده هماهنگ هستند، ولی کاربرد آنها در روابط علت و معلولی باید با احتیاط صورت گیرد. با توجه به عوامل خاص فرهنگی حاکم بر دانشجویان و تأثیرگذار بودن آنها در نتایج تحقیق پژوهش با اقبال دیگر جوانان و گروه‌های دیگر جامعه انجام شود. ارائه آموزش‌های لازم عوامل مؤثر بر تنظیم شناختی هیجان را به جوانان شناسانده و در جهت پیشگیری از راهبردهای غیرسازنده و منفی تنظیم هیجان اقدام نمود و در جهت کاستن از عواطف منفی با مهارت‌های شاد زیستن و سبک زندگی سالم باید مورد تأکید قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های تحقیق و اینکه تنظیم شناختی هیجان قادر به ایفای نقش میانجی در رابطه طرحواره‌های ناسازگار و عواطف منفی می‌باشد.

References

1. Allan NP, Lonigan CJ, & Phillips BM. Examining the factor structure and structural invariance of the PANAS across children, adolescents, and young adults. *Journal of Personality Assessment*. 2015;97(6): 616–625. doi.org/10.1080/00223891.2015.1038388
2. Watson D, Clark LA, and Tellegan A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988; 54(6): 1063-1070. DOI: 10.1037//0022-3514.54.6.1063
3. Thompson ER. Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS). *J. Cross-Cult. Psychol.* 2007; 38(2):227-42. doi.org/10.1177/0022022106297301
4. Hu J, & Gruber K J. Positive and negative affect and health functioning indicators among older adults with chronic illnesses. *Issues in mental health nursing*, 2008;29(8): 895-911. DOI:10.1080/016128408021829384
5. Reich JW, Zautra AJ, & Davis M. Dimensions of affect relationships: Models and their integrative implications. *Review of General Psychology*.2003;7(1):66–83.
6. Palgi Y, Shrira A, Ben-Ezra M, Spalter T, Kavé G, & Shmotkin D. Age-related and death-related differences in emotional complexity. *Psychology and Aging*. 2014; 29(2): 284–296. doi.org/10.1037/a0036302
7. Bodner E, Palgi Y, Kaveh D. Does the Relationship Between Affect Complexity and Self-Esteem Differ in Young-Old and Old-Old Participants?, *The Journals of Gerontology*. 2013; 68(5):665–673. doi.org/10.1093/geronb/gbs095
8. Wong WS, Fielding R. Suppression of emotion expression mediates the effects of negative affect on pain catastrophizing: A cross-sectional analysis. *Clin. J. Pain*, 2013; 29(10):865-72. DOI:0.1097/AJP.0b013e31827da3b5
9. Pollock NC, McCabe GA, Southard AC, Zeigler-Hill V. Pathological personality traits and emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences*. 2016; 95: 168-177. DOI.org/10.1016/j.paid.2016.02.049
10. Garnefski N, Karaj V. Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*.

- Differences. 2006; 40: 1659-69.
doi:10.1016/j.paid.2005.12.009
11. Garnefski N, Koopman H, Kraaij V, and Tencate R. Cognitive emotion regulation Strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of adolescence*. 2009; 32:449-454.
 12. DOI:0.1016/j.adolescence.2008.01.003
 13. Henderson AW, Lehavot K, & Simoni JM. Ecological models of sexual satisfaction among lesbian/bisexual and heterosexual women. *Archives of Sexual Behavior*. 2009; 38: 50-65.
DOI.10.1007/s10508-008-9384-3
 14. Garnefski N, Kraaij V, & Spinhoven P. Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*. 2001; 30: 1311-1327.
DOI.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6
 15. Crechetti D, Ackerman BD, and Izard CE. Emotions and emotion regulation in developmental psycho pathology. *Developmental and psychopathology*. 1995; 7: 1-10.
DOI.org/10.1017/S0954579400006301
 16. Martin RC, and Dahlen ER. Cognitive Emotion Regulation In the Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Anger. *Personality and Individual Differences*. 2005; 39(7): 1249-1260.
DOI.org/10.1016/j.paid.2005.06.004
 17. Nakagava T, Gonoo Y, Shioka Y, and Masui Y. Age, Emotion regulation, and affect in adulthood: the mediating role of cognitive reappraisal. *Japanese Psychological Research*. 2017; 59(4): 301-308.
DOI.org/10.1111/jpr.12159
 18. Young JE. Schema-Focused Cognitive Therapy and the Case of Ms. S. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2005; 15(1): 115-126.
doi.org/10.1037/1053-0479.15.1.115
 19. Young J, McCrae RR, Costa PT, Dai X, Yao S, Cai T, & Gao B. Cross-cultural personality assessment in psychiatric populations: The NEO-PI—R in the people's Republic of China. *Psychological Assessment*. 1999; 11(3):359-368.
DOI.org/10.1037/1040-3590.11.3.359
 20. Besharat MA, and Bazazian S. Evaluation of psychometric properties of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian society. *Journal of the School of Nursing and Midwifery*. 2014; 84: 61-70.
 21. Merz EL, Malcarne VL, Roesch SC, Ko CM, Emerson M, Roma VG, Sadler GR. Psychometric properties of Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) original and short forms in an African American community sample. *J Affect Disord*. 2013; 151(3):942-9.
DOI: 10.1016/j.jad.2013.08.011
 22. Welburn K, Coristine M, Dagg P, Pontefract A, and Jordan S. The schema questionnaire- short form: factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive therapy and research*. 2002; 26: 519-530.
DOI:10.1023/A:1016231902020
 23. Saggino A, Balsamo M, Carlucci L, Cavalletti V, Sergi MR, da Fermo G, Dèttore D, Marsigli N, Petrucci I, Pizzo S, Tommasi M. Psychometric Properties of the Italian Version of the Young Schema Questionnaire L-3: Preliminary Results. *Front Psychol*. 2018 ; 27(9):312.
DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00312