

The relationship between early maladaptive schemas and social anxiety and sports mindfulness in students of Qom province

Mahdi Adibnejad¹ , Saleh Rafiee² , Hoda Lajevardi³ 

1. M.A student, Department of Sport Psychology, Faculty of Humanities, University of Tolo Mehr, Qom, Iran.
2. Assistant Professor in Motor Behavior, Sport Science Research Institute of Iran (SSRI). Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Tolo Mehr, Qom, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received 07 April 2024
Received in revised form
09 May 2024
Accepted 24 May 2024
Available online 26
May 2024

Keywords:

Early Maladaptive Schemas,
Social Anxiety,
Sports Mindfulness,

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to investigate the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety and sports mindfulness in students of Qom province.

Method: This research is descriptive-correlation in terms of its practical purpose and method. Based on the nature of the research data, it is a quantitative research. The statistical population of the research includes all the students of Qom province, numbering 50236 people. 381 students of Qom province were selected as the sample size using Morgan table and simple random sampling method. The data collection tool was Yang and Brown's Early Maladaptive Schema Questionnaire (2003), Leibovitz Social Anxiety Questionnaire (1987), Dinat et al.'s Sports Mindfulness Questionnaire (2014), including 117 questions. To analyze the research data, Pearson's correlation coefficient test and multiple regression analysis and SPSS22 software were used.

Results: There is a significant positive relationship between social anxiety and self-management and impaired performance ($r=0.42$, $p<0.01$). There is a significant positive relationship between social anxiety and impaired limitations ($r=0.336$, $p<0.05$). There is a significant positive relationship between social anxiety and cut and rejection ($r=0.415$, $p<0.01$). There is a significant positive relationship between social anxiety and orientation ($r=0.425$, $p<0.01$). There is a significant positive relationship between social anxiety and inhibition ($r=0.454$, $p<0.01$). There is a significant negative relationship between sports mindfulness and self-management and impaired performance ($r=-0.49$, $p<0.01$).

Conclusions: The results of the research show that there is a relationship between initial maladaptive schemas with social anxiety and sports mindfulness in students of Qom province.

Cite this article: Adibnejad M, Rafiee S, Lajevardi H. [The relationship between early maladaptive schemas and social anxiety and sports mindfulness in students of Qom province. (Persian)]. *Journal of Functional Research in Sport Psychology*. 2024; 1(1):14-27. <https://dx.doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.29>



© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.29>

Publisher: University of Qom.

Extended Abstract

Introduction

The purpose of this study was to investigate the relationship between early maladaptive schemas and social anxiety and sports mindfulness in students of Qom province.

Materials and Methods: This research is descriptive-correlation in terms of its practical purpose and method. Based on the nature of the research data, it is a quantitative research. The statistical population of the research includes all the students of Qom province, numbering 50236 people. 381 students of Qom province were selected as the sample size using Morgan table and simple random sampling method. The data collection tool was A) Primary Inconsistent Schema Questionnaire: This questionnaire was developed by Young and Brown (2003) to measure early maladaptive schemas. The short form of the questionnaire was also prepared to measure 15 primary incompatible schemas based on the original form. Each item is scored on a 5-point scale (completely wrong, almost wrong, slightly right, almost right and completely right). In this questionnaire, a high score indicates initial incompatible schemas. The reliability of this questionnaire is based on Cronbach's alpha of 94/94.

b) Social anxiety questionnaire: Leibovitz's 1987 Social Anxiety Scale is the first clinical tool that assesses a wide range of social situations that are difficult for people with social anxiety disorder to encounter. There are currently three forms of this questionnaire called Leibovitz Social Anxiety Scale: Doctor or Therapist Version, Leibovitz Social Anxiety Scale: Self-Reporting Version and Leibovitz Social Anxiety Scale: Child and Adolescent Version are available. This self-assessment questionnaire for people over 18 years old has 24 statements and two subscales of performance anxiety (13 statements) and social situations (11 statements). Each item is rated separately for fear (0–3, not at all, low, moderate, severe) and avoidance behavior (0–3, never, rarely, often, always).

Cronbach's alpha method was used to check the validity of this test. The overall alpha coefficient is 0.95, the alpha coefficient of the performance anxiety subscale is 0.82, and the alpha coefficient of the social anxiety subscale is 0.91. To check the convergent validity, this test was compared with the social interaction anxiety scale (Matik and Clark, 2007).

c) Sports mindfulness questionnaire: This sports mindfulness questionnaire has 15 questions, which was designed and built by Dinat and his colleagues in 2014, and the purpose of this questionnaire is to evaluate mindfulness in the sports environment in different dimensions, which has 3 dimensions (awareness, non-judgment and refocusing). The overall alpha coefficient is reported as 0.95.

To analyze the research data, Pearson's correlation coefficient test and multiple regression analysis and SPSS22 software were used.

Results: There is a significant positive relationship between social anxiety and self-management and impaired performance ($r=0.42$, $p<0.01$). There is a significant positive relationship between social anxiety and impaired limitations ($r=0.336$, $p<0.05$). There is a significant positive relationship between social anxiety and cut and rejection ($r=0.415$, $p<0.01$). There is a significant positive relationship between social anxiety and orientation ($r=0.425$, $p<0.01$). There is a significant positive relationship between social anxiety and inhibition ($r=0.454$, $p<0.01$). There is a significant negative relationship between sports mindfulness and self-management and impaired performance ($r=-0.49$, $p<0.01$). There is a significant negative relationship between sports mindfulness and impaired limitations ($r=-0.469$, $p<0.05$). There is a significant negative relationship between sports mindfulness and rejection ($r=0.508$, $p<0.01$). There is a significant negative relationship between sports mindfulness and orientation ($r=-0.462$, $p<0.01$). There is a significant negative relationship between sports mindfulness and inhibition ($r=-0.516$, $p<0.01$).

Conclusion: The results of the research show that there is a relationship between initial maladaptive schemas with social anxiety and sports mindfulness in students of Qom province. On the other hand, in explaining these research findings, it can be stated that early maladaptive schemas are broad, self-destructive and pervasive patterns that start from childhood and are repeated throughout a person's life. In this way, the primary maladaptive schemas are emotional and cognitive patterns of self-harm that are formed in the mind at the beginning of personal growth and development and are repeated throughout life. According to the above definition, a person's behavior is not considered part of the schema. Young believes that maladaptive behaviors develop in response to schema. Based on this, behavior originates from schemas, but it is not considered part of the schema. It is possible for a person's mind to develop an attachment schema without experiencing traumatic

events in childhood because the person's mind during childhood is completely dominated and supported by parents. Furthermore, although not all schemas have developmental roots in traumatic events, they all interfere with healthy living. Most of one's schemas are the harmful result of the transformation process in one's childhood. People's maladaptive schemas fight for their survival. Although the individual knows that the schemas lead to discomfort, the individual feels comfortable with the schemas, leading the individual to conclude that the schemas used by him are correct. The schemas of each person's early childhood or adolescence create an accurate representation of the environment around him. Usually, the dysfunctional nature of one's schemas becomes apparent when the patient acts in everyday life and in interactions with others in a way that confirms their schema, even if their initial impression is incorrect. Furthermore, personal schemas are multidimensional, meaning that they differ in intensity and scope of activity in a person's mind. The more intense the schemas, the more situations can activate them. Mindfulness adds an element of knowledge to people's lives in which the decentralization perspective facilitates people's thoughts. This defocusing approach is also used for emotions and physical sensations. This type of attitude to cognitions related to the problem prevents the intensification of negative thoughts in the pattern of rumination. Mindfulness makes a person experience feelings without judgment and increases awareness of mental and physical feelings in a person and helps to clearly observe and accept feelings and physical

phenomena in front of a person when they happen. At the same time, non-judgment and evaluation, patience, initiatory mind, non-involvement, acceptance and abandonment lead to the treatment of all kinds of mental problems.

Keywords: early maladaptive schemas, social anxiety, sports mindfulness, students of Qom province.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The ethical principles observed in the article, such as the informed consent of the participants, the confidentiality of information, the permission of the participants to cancel their participation in the research. Ethical approval was obtained from the Research Ethics Committee of the University of ToloueMehr Qom.

Funding

This study was extracted from the M.A thesis of first author at Department of Sport Psychology of University of ToloueMehr Qom.

Authors' contribution

Authors contributed equally in preparing this article.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

ارتباط طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی و ذهن‌آگاهی ورزشی دانشجویان استان قم

مهدی ادیب نژاد^۱، صالح رفیعی^۲، هدی لاجوردی^۳

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه طلع مهر، قم، ایران

۲ استادیار گروه رفتار حرکتی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

۳ استادیار روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه طلع مهر، قم، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف هدف این پژوهش بررسی ارتباط طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی و ذهن‌آگاهی ورزشی در دانشجویان استان قم بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۹	روش پژوهش این پژوهش از نظر هدف کاربردی و روش آن توصیفی - همبستگی می‌باشد. براساس ماهیت داده‌های پژوهش یک پژوهش کمی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان استان قم به تعداد ۵۰۲۳۶ نفر است. ۳۸۱ نفر از دانشجویان استان قم با استفاده از جدول مورگان و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه طرح‌واره ناسازگار اولیه یانگ و براون (۲۰۰۳)، پرسشنامه اضطراب اجتماعی لایبویتز (۱۹۸۷)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی ورزشی دینات و همکارانش (۲۰۱۴) شامل ۱۱۷ پرسش بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه و از نرم‌افزار SPSS 22 استفاده شد.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۲۰	یافته‌ها بین اضطراب اجتماعی و خودگردانی و عملکرد مختل رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($F=0/42, p<0/01$). بین اضطراب اجتماعی و محدودیت‌های مختل رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($F=0/336, p<0/05$). بین اضطراب اجتماعی و بریدگی و طرد رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($F=0/415, p<0/01$). بین اضطراب اجتماعی و جهت‌مندی رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($F=0/425, p<0/01$). بین اضطراب اجتماعی و بازداری رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($F=0/454, p<0/01$). بین ذهن‌آگاهی ورزشی و خودگردانی و عملکرد مختل رابطه منفی معنی دار وجود دارد ($F=-0/49, p<0/01$).
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۴	نتیجه‌گیری نتایج حاصل از پژوهش نشان می‌دهد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی و ذهن‌آگاهی ورزشی در دانشجویان استان قم رابطه وجود دارد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۰۶	
کلیدواژه‌ها: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، اضطراب اجتماعی، ذهن‌آگاهی ورزشی	

استناد: ادیب نژاد، مهدی، رفیعی، صالح؛ لاجوردی، هدی. ارتباط طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی و ذهن‌آگاهی ورزشی دانشجویان استان قم. مطالعات

عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۳، ۱(۱)، ۲۹-۱۵.

DOI: <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.29>

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

طرحواره های ناسازگار اولیه، الگوهای عاطفی و شناختی معیوب هستند که در دوران کودکی شکل می گیرند و در طول زندگی تکرار می شوند. آنها ممکن است از خاطرات عاطفی خاص مانند ترومای گذشته، خاطره یک رویداد بسیار آسیب زا، ترس، مورد آزار قرار گرفتن، نادیده گرفته شدن، نیاز برآورده نشده به امنیت، طرد شدن، یا فقدان عمومی احساسات عادی انسانی ناشی شوند [۱]. در گذشته شکل گرفته است. هر چه طرحواره های ناسازگار اولیه شدیدتر باشد، زمانی که طرحواره در موقعیت فعال می شود، فرد احساسات منفی شدیدتری را تجربه می کند و اثرات طولانی تری می ماند. هر چه طرحواره ناسازگار گسترده تر باشد، موقعیت های بیشتری آن را تحریک و فعال می کند [۲].

اختلال اضطراب اجتماعی به عنوان یک اختلال شایع و آزاردهنده، نوعی ترس و نگرانی شدید از قضاوت شدن توسط دیگران است که باعث می شود فرد از انجام کارهای روزمره و عادی در حضور دیگران اجتناب کند. این اختلال که هم در مردان و هم در زنان دیده می شود، معمولاً از سنین پایین شروع می شود و روابط اجتماعی و در نتیجه زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد [۳]. مدل های علت شناسی زیادی برای این اختلال ارائه شده است و عواملی مانند عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی و تجربیات یادگیری پیشنهاد شده است. در مدل شناختی تصویر ذهنی فرد از خود به عنوان عامل اصلی و کلیدی در ایجاد و تداوم اختلال شناخته می شود. درمان موثر این اختلال، درمان اجتماعی و ترکیبی از دارودرمانی و روان درمانی است. در روان درمانی تأکید بیشتری بر شناخت درمانی می شود [۴].

ذهن آگاهی فرآیند روانشناختی توجه به تجربیات حاضر بدون قضاوت یا به عبارتی پرورش آگاهی و هوشیاری با تکیه بر مراقبت و مشاهده توجه در زمان حال بدون قضاوت است. تعریف کوتاه ذهن آگاهی، آگاهی از لحظه است. ذهن آگاهی را می توان از طریق روش های مختلفی مانند مدیتیشن توسعه داد. در دهه های اخیر با استفاده از مبانی ذهن آگاهی، روش های درمانی مختلفی در روانشناسی بالینی و روانپزشکی برای درمان افسردگی، اضطراب، اعتیاد و کاهش استرس ایجاد شده است. ذهن آگاهی دو معنا دارد. کابات زین^۱، در روانشناسی بالینی و آسیب شناسی روانی به معنای پرورش قدرت توجه برای افزایش آگاهی از افکار، عواطف و احساسات بدنی است و یکی از تکنیک هایی است که برای کاهش افسردگی و اضطراب به کار می رود و هدف از این تکنیک درمان، تمرکز، کاهش قضاوت و ایجاد هدفمندی در نحوه توجه به مسائل درونی و بیرونی است [۵]. در تعریف رایان و براون^۲ که در بافت روانشناسی شخصیت و روانشناسی مثبت مطرح است مقصود از ذهن آگاهی که از آن به ذهن آگاهی رگه هم یاد می شود، تفاوت های فردی است که افراد را از لحاظ میزان در لحظه حال زیستن، رها بودن از نگرانی و درگیر زندگی به صورت هدفمند و آگاهانه بودن از هم متمایز می کند [۶].

اضطراب اجتماعی نوعی از اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی مشخص می شود و حداقل بخشی از فعالیت های روزانه فرد را مختل می کند. اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان کننده است که می تواند بسیاری از جنبه های زندگی فرد را مختل کند. در موارد شدید، اضطراب اجتماعی می تواند کیفیت زندگی فرد را به میزان قابل توجهی کاهش دهد [۷]. میلر^۳ معتقد است که برخی از مبتلایان ممکن است هفته ها خانه را ترک نکنند یا از بسیاری موقعیت های اجتماعی مانند کار و مدرسه اجتناب کنند. اختلال اضطراب اجتماعی فراگیر به طور کلی شامل یک نگرانی شدید، مزمن و مداوم است که فرد در مورد ظاهر یا رفتار خود دیگران را قضاوت کند یا در مقابل دیگران احساس خجالت یا تحقیر کند. در حالی که فرد مبتلا معمولاً متوجه می شود که این احساس ترس و نگرانی غیرمنطقی یا بیش از حد است، غلبه بر این ترس برای او بسیار دشوار است [۸].

علائم فیزیکی که معمولاً با اضطراب اجتماعی همراه است عبارتند از: گرگرفتگی، تعریق بیش از حد، لرزش، تپش قلب، احساس بی قراری و لکنت زبان. در موارد نگرانی و ترس شدید، حملات اضطراب نیز ممکن است رخ دهد. تشخیص و مداخله به موقع در این اختلال می تواند کمک قابل توجهی به کاهش علائم و کاهش سرعت پیشرفت آن کند و از بروز عوارض بعدی مانند افسردگی شدید جلوگیری کند [۹]. برخی از مبتلایان برای کاهش ترس، افزایش اعتماد به نفس و عملکرد اجتماعی بهتر از الکل یا مواد مخدر و روانگردان استفاده می کنند. با توجه به اینکه این اختلال در بسیاری از نقاط جهان به خوبی شناخته شده نیست و احتمال می رود که ناشی از اختلالات شخصیتی باشد، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی معمولاً به خود درمانی روی می آورند. یکی دیگر از عوامل موثر در این موضوع پرهیز افراد مبتلا از مراجعه به روانشناس به دلیل خود اختلال

^۱ Kabat-Zin^۲ Brown & Ryan^۳ Miller

است. این مسائل احتمال اعتیاد به مواد مخدر، روانگردان ها و تداخلات خطرناک دارویی را افزایش می دهد [۱۰]. نتایج پژوهش نشان داد که بین اضطراب اجتماعی و طرحواره ناسازگار اولیه رابطه معناداری وجود دارد [۱۱]. طرحواره ناسازگار اولیه یانگ^۱ و همکاران طرحواره های ناسازگار اولیه ای را شناسایی کرده اند که افراد می توانند آنها را ایجاد و تداوم بخشند. طرح ها در ۵ حوزه جداگانه طبقه بندی می شوند. گوش دادن به زندگی و اشتیاق زیاد، بریدگی و طرد شدن، جهت گیری های دیگر، خود مدیریتی و اختلال در عملکرد و محدودیت ها [۱۱]. یک طرح واره ها را به عنوان ساختار های شناختی برای گزینش، رمز گذاری و ارزیابی محرک هایی توصیف کرد که روی ارگانسیم تاثیر می گذارند. طرح واره ها در جریان دوران کودکی رشد می کنند و به عنوان یک الگو برای پردازش تجارب کلی زندگی عمل می کنند. مک گین^۲ و یانگ معتقدند از آنجایی که طرح واره ها نسبتا ثابت و عامل ثبات خود هستند، به عنوان اطلاعات تاییدی دائمی جستجو می شوند و می توانند باعث آسیب پذیری فرد نسبت به آشفتگی های روانشناختی شوند. طرح واره های ناسازگار می توانند از طریق تجارب آزارنده اولیه به وجود بیایند و بعدا در موقعیت های مشابه باعث برانگیخته شدن پاسخی شوند که در گذشته ظاهر شده بود [۱۲].

نتایج پژوهش فرشیاف دوستار (۱۳۹۹)، نشان داد که بین طرحواره های ناسازگاری اولیه و ذهن آگاهی رابطه معناداری وجود دارد [۱۳]. انسان برای آرامش و رفع اضطراب ها و نگرانی ها نیاز به ارتباط با جریان های پیوسته و لحظه به لحظه زندگی دارد. ذهن آگاهی ریشه در دوران باستان دارد. به این معنی است که از آنچه در اطراف شما اتفاق می افتد آگاه باشید. اهمیت ذهن آگاهی در زندگی هر فردی به حدی است که انجام و پیروی از تکنیک های آن باعث تغییرات چشمگیری در زندگی انسان می شود [۱۴]. ذهن آگاهی یک کار مجلل نیست، تمرینی است که دانش آموزان و سایر افراد عادی را به یادگیری و داشتن وضعیت روحی و روانی بهتر آگاه می کند. هیتس^۳، ذهن آگاهی ورزشی که از آن به عنوان یک تکنیک پنهان و یک تکنیک موثر نسل سوم یاد شده است. این یک ذهنیت ساختاری است که ارتباط نزدیکی با تجربیات مطلوب در ورزش یا عملکرد روان دارد و می تواند به عنوان یک ویژگی یا حالت درک شود [۱۵].

با توجه به اهمیت مقوله اضطراب اجتماعی و نیز با توجه به مطالب ذکر شده، یافتن راهکارهای اثرگذار بر این موضوع و ضرورت توجه به عواملی که می توانند منجر به ماهش اضطراب اجتماعی ورزشکاران شود امری است که امروزه تردیدی در آن وجود ندارد. بررسی تحقیقات صورت گرفته در این زمینه نشان می دهد که اوال مطالعات محدودی در حوزه های ورزشی انجام شده است، ثابا توجه به نقش طرحواره های ناسازگار اولیه در ذهن آگاهی ورزشی اضطراب اجتماعی ورزشکاران دانشجویان استان قم کمتر مورد توجه محققین قرار گرفته است. در این راستا عوامل روانی و جسمانی متعددی وجود دارد که می تواند بر اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی، تاثیرگذار باشد. لذا با توجه به مسئله پیش رو در تحقیق حاضر و خاء تحقیقاتی در این زمینه در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال هستیم که بین ارتباط طرحواره های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی در دانشجویان استان قم چه رابطه ای وجود دارد؟

مواد و روش ها

طرح پژوهش: تحقیق حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر گردآوری داده ها، میدانی و از نظر روش اجرا توصیفی از نوع همبستگی می باشد. **شرکت کننده ها:** جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان استان قم بود که تعداد کل آن ها ۵۰۲۳۶ نفر بوده است. تعداد ۳۸۱ نفر به عنوان حجم نمونه با استفاده جدول مورگان و به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند.

ابزار اندازه گیری

الف) پرسشنامه طرح واره ناسازگار اولیه:

این پرسشنامه توسط یانگ و براون (۲۰۰۳) برای اندازه گیری طرحواره های ناسازگار اولیه تهیه شده است. فرم کوتاه پرسشنامه نیز برای سنجش ۱۵ طرحواره ناسازگار اولیه بر اساس فرم اصلی تهیه شد. هر آیتم در یک مقیاس ۵ درجه ای (کاملا اشتباه، تقریبا اشتباه، کمی درست، تقریبا درست و کاملا درست) نمره گذاری می شود. در این پرسشنامه نمره بالا نشان دهنده طرحواره های ناسازگار اولیه است. پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۹۴/۹۴ می باشد.

¹ Young

² McGinn

³ Hatice

ب) پرسشنامه اضطراب اجتماعی:

مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز در سال ۱۹۸۷ اولین ابزار بالینی است که دامنه گسترده‌ای از موقعیت‌های اجتماعی که مواجه‌شدن با آنها برای افراد مبتلا به اختلال هراس اجتماعی مشکل است را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هم‌اکنون سه فرم از این پرسشنامه به نام‌های مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز: نسخه پزشک یا درمانگر^۱، مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز: نسخه خود گزارش دهی^۲ و مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز: نسخه کودکان و نوجوانان^۳ در دسترس است. این فرم خود سنجی پرسشنامه برای افرادی بالای ۱۸ سال دارای ۲۴ عبارت و دو زیر مقیاس اضطراب عملکرد (۱۳ عبارت) و موقعیت‌های اجتماعی (۱۱ عبارت) است. هر عبارت به‌طور جداگانه برای ترس (۰ تا ۳، اصلاً، کم، متوسط، شدید) و رفتار اجتنابی (۰ تا ۳، هرگز، بندرت، اغلب، همیشه) درجه‌بندی می‌شود.

برای بررسی روایی این آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کلی برابر ۰/۹۵، ضریب آلفای زیرمقیاس اضطراب عملکرد ۰/۸۲ و ضریب آلفای خرده مقیاس اضطراب اجتماعی ۰/۹۱ است. برای بررسی روایی همگرا، این آزمون با مقیاس اضطراب تعامل اجتماعی مقایسه شد (ماتیک و کلارک، ۲۰۰۷). همبستگی‌ها از ۰/۴۰ تا ۰/۷۷ متغیر بود. همبستگی مشاهده شده برای مقیاس اضطراب اجتماعی کمتر بود و از ۰/۳۱ تا ۰/۷۲ متغیر بود (ماتیک و کلارک، ۲۰۰۷). نمره افراد مضطرب در این مقیاس بیشتر از افراد غیر مضطرب بود. در مطالعه آتاری فرد و دیگران در نمونه ایرانی نشان می‌دهد که پایایی بازآزمایی LSAS-SR و خرده مقیاس‌های آن در محدوده ۰/۸۴ تا ۰/۷۶ و همسانی درونی آنها (آلفای کرونباخ) نیز در محدوده است. از ۰/۷۳ تا ۰/۹۳ روایی گزارش شده و همگرا LSAS-SR با سایر مقیاس‌های اضطراب اجتماعی شامل مقیاس اضطراب تعامل اجتماعی (SIAS)، مقیاس هراس اجتماعی (SPS)، پرسشنامه هراس اجتماعی (SPIN)، مقیاس ترس از ارزیابی منفی (BFNE) و مقنویاس هوشمند و هوشمند (SAFE) نیز قابل قبول است (۰/۹۴ تا ۰/۴۶) (عطری فرد و دیگران، ۱۳۹۱).

ج) پرسشنامه ذهن آگاهی ورزشی:

این پرسشنامه ذهن آگاهی ورزشی دارای ۱۵ سوال بوده که توسط دینات و همکارانش در سال ۲۰۱۴ طراحی و ساخته شده است و هدف از این پرسشنامه ارزیابی ذهن آگاهی در محیط ورزشی در ابعاد مختلف می‌باشد که دارای ۳ بعد (آگاهی، عدم قضاوت و تمرکز مجدد) می‌باشد. ضریب آلفای کلی برابر با ۰/۹۵ گزارش شده است.

پروتکل آزمایشی: پس از هماهنگی و کسب دانشگاه به دانشجویان فرم‌های حاوی اطلاعات فردی و پرسشنامه‌های مربوطه عرضه گردید. محققان پس از توضیحات لازم در مورد هدف پژوهش از دانشجویان درخواست کردند که سیاهه‌های مزبور را مطالعه و نظر خود را با علامت زدن یکی از گزینه‌ها بیان نمایند. ضمناً اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آنها کاملاً محرمانه تلقی شده، منحصراً جنبه علمی تحقیقی دارد همچنین گزارشات آماری مسابقات از مسولین مربوطه گرفته شد و ضرایب ارزشمندی ثبت شده در گزارشات مزبور، جهت سنجش عملکرد ورزشی والیبالیست‌ها مورد استفاده قرار گرفت.

روش امتیازدهی و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش جهت بررسی داده‌های آماری از نرم افزار SPSS ۲۲ استفاده شد. برای توصیف داده‌ها از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، میانگین، انحراف معیار استفاده شد و همچنین جهت تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

یافته‌ها

تعداد ۱۶۴ نفر (۴۳/۴ درصد) از دانشجویان مرد و تعداد ۲۱۴ نفر (۵۶/۶ درصد) زن بودند. (۳۴/۹ درصد) از دانشجویان مجرد و (۶۵/۱ درصد) متأهل بودند. میانگین و انحراف معیار شرکت کنندگان به ترتیب ۳۴/۲۱ و ۹/۸۹ بود. براساس آماره‌های کجی و کشیدگی در متغیر سن نمره پرت وجود ندارد و توزیع این متغیر نرمال می‌باشد. بیشترین درصد شرکت کنندگان (۳۳/۳ درصد) در مقطع تحصیلی لیسانس و کمترین درصد (۲۰/۶ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند.

¹ prescription physician or therapist² Self-reporting version³ Kids Edition

جدول ۱ یافته های توصیفی اضطراب اجتماعی، ذهن آگاهی ورزشی، طرحواره های ناسازگار اولیه (میانگین \pm انحراف معیار)

متغیر	مؤلفه	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
اضطراب اجتماعی		۳۷۸	۲۶	۵۹	۳۹/۳۰	۸/۸۳	۰/۴۸	۰/۲۵
	ذهن آگاهی ورزشی	۳۷۸	۱۶	۶۹	۳۳/۲۳	۱۲/۸۳	۰/۸۷	-۰/۳۲
خودگردانی و عملکرد مختل	نمره کل	۳۷۸	۳۶	۸۵	۷۴/۸۰	۹/۶۱	-۱/۹۱	۰/۴۹
	شکست در پیشرفت	۳۷۸	۷	۲۴	۱۸/۶۱	۲/۹۹	۱/۰۱	۰/۹۲
	وابستگی/بی کفایتی	۳۷۸	۵	۲۲	۱۸/۳۲	۳/۰۱	-۱/۱۸	۱/۹۸
	آسیب پذیری در برابر بیماری و ضرر	۳۷۸	۱۰	۲۴	۱۸/۸۳	۳/۰۱	-۱/۰۱	۱/۱۵
	به هم ریختگی	۳۷۸	۶	۲۴	۱۹/۰۳	۳/۰۴	-۱/۵۶	۱/۴۵
محدودیت های مختل	نمره کل	۳۷۸	۲۲	۴۶	۳۶/۹۴	۵/۰۵	-۰/۸۶	۰/۲۱
	خوبستن داری	۳۷۸	۱۰	۲۴	۱۸/۳۶	۲/۸۹	-۰/۶۱	۰/۰۰۶
	استحقاق	۳۷۸	۸	۲۴	۱۸/۵۸	۲/۸۰	-۰/۸۹	۰/۱۱
بریدگی و طرد	نمره کل	۳۷۸	۴۴	۱۱۲	۹۲/۹۷	۱۳/۸۱	-۱/۰۶	۱/۳۳
	محرومیت هیجانی	۳۷۸	۱۰	۲۵	۱۹/۸۰	۳/۲۰	-۰/۷۷	۰/۵۵
	ترک شدن	۳۷۸	۶	۲۴	۱۸/۲۰	۳/۴۵	-۰/۶۲	۰/۶۹
	بی اعتمادی	۳۷۸	۷	۲۴	۱۸/۴۷	۳/۸۲	-۰/۹۴	۰/۵۲
	انزوای اجتماعی/بیگانگی	۳۷۸	۷	۲۳	۱۷/۴۲	۳/۴۴	-۰/۷۷	۰/۲۰
	نقص/شرم	۳۷۸	۸	۲۵	۱۹/۰۶	۳/۷۲	-۰/۸۳	۰/۷۱
جهت مندی	نمره کل	۳۷۸	۱۹	۴۸	۳۷/۴۱	۵/۱۲	-۰/۶۳	-۱/۳۰
	فدا کردن	۳۷۸	۸	۲۵	۱۸/۴۳	۴/۰۳	-۰/۸۶	۰/۰۵
	خود قربانی کردن	۳۷۸	۹	۲۴	۱۸/۹۷	۲/۸۰	-۰/۵۴	۰/۲۶
بازداری	نمره کل	۳۷۸	۱۴	۴۶	۳۶/۰۱	۷/۶۴	-۱/۲۱	-۱/۳۰
	بازداری هیجانی	۳۷۸	۵	۲۵	۱۸/۲۰	۴/۴۶	-۰/۵۴	-۰/۳۱
	معیارهای ناعادلانه	۳۷۸	۶	۲۵	۱۷/۸۰	۴/۰۸	-۱/۲۵	-۱/۱۶

جدول ۱ یافته های توصیفی متغیر طرحواره های ناسازگار اولیه را نشان می دهد. با توجه به اینکه قدر مطلق کجی و کشیدگی این متغیر کمتر از ۲ می باشد در نتیجه توزیع این متغیر طبیعی می باشد.

حجم نمونه (۳۷۸ نفر) به اندازه کافی است. تیباچنیک و فیدل^۱ (۲۰۰۷، ص ۱۲۳) فرمول $N > 50 + 8m$ ارائه نموده اند (تعداد متغیرهای پیش بین = m).

جدول ۲ نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پیش بین با اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی

متغیرها	اضطراب اجتماعی	ذهن آگاهی ورزشی
خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۴۲**	-۰/۴۹**
محدودیت های مختل	۰/۳۳۶*	-۰/۴۶۹**
بریدگی و طرد	۰/۴۱۵**	-۰/۵۰۸**
جهت مندی	۰/۴۲۵**	-۰/۴۶۲**
بازداری	۰/۴۵۴**	-۰/۵۱۶**

*p<0.05

**p<0.01

^۱Tabachnick&Fidell

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود:

۱. بین اضطراب اجتماعی و خودگردانی و عملکرد مختل رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($r=0/42, p<0/01$).
۲. بین اضطراب اجتماعی و محدودیت‌های مختل رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($r=0/336, p<0/01$).
۳. بین اضطراب اجتماعی و بریدگی و طرد رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($r=0/415, p<0/01$).
۴. بین اضطراب اجتماعی و جهت‌مندی رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($r=0/425, p<0/01$).
۵. بین اضطراب اجتماعی و بازداری رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ($r=0/454, p<0/01$).
۶. بین ذهن آگاهی ورزشی و خودگردانی و عملکرد مختل رابطه منفی معنی دار وجود دارد ($r=-0/49, p<0/01$).
۷. بین ذهن آگاهی ورزشی و محدودیت‌های مختل رابطه منفی معنی دار وجود دارد ($r=-0/469, p<0/01$).
۸. بین ذهن آگاهی ورزشی و بریدگی و طرد رابطه منفی معنی دار وجود دارد ($r=-0/508, p<0/01$).
۹. بین ذهن آگاهی ورزشی و جهت‌مندی رابطه منفی معنی دار وجود دارد ($r=-0/462, p<0/01$).
۱۰. بین ذهن آگاهی ورزشی و بازداری رابطه منفی معنی دار وجود دارد ($r=-0/516, p<0/01$).

جدول ۳ آماره های قدرت تحمل و عامل تورم واریانس برای بررسی مفروضه هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش بین پژوهش

متغیرها	قدرت تحمل	عامل تورم واریانس
خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۴۵	۲/۲۲
محدودیت های مختل	۰/۵۲	۱/۹۱
بریدگی و طرد	۰/۴۱	۲/۴۰
جهت مندی	۰/۵۲	۱/۹۲
بازداری	۰/۴۰	۲/۴۹

یکی از مفروضه های تحلیل رگرسیون چندگانه مفروضه ی هم خطی چندگانه است که قبل از انجام تحلیل باید بررسی شود. موضوع هم خطی چندگانه، همبستگی متقابل بالا بین متغیرهای مستقل (خودشقوقتی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه) را نشان می دهد. برای بررسی این مفروضه از دو آماره قدرت تحمل و عامل تورم واریانس استفاده می شود. اگر مقدار تحمل برای یک متغیر خاص $0/01$ یا کمتر باشد حاکی از هم خطی چندگانه است. روش دیگر برای محاسبه تحمل یک متغیر سنجش VIF برای هر متغیر مستقل است. مقادیر بزرگتر VIF نشان دهنده واریانس بیشتر وزن رگرسیون آن متغیر پیش بین است. VIF بزرگتر از ۱۰ نشان دهنده هم خطی چندگانه است. (پژوهش چند متغیری کاربردی، لاورنس ای، میرز؛ گلن گامست؛ ا.جی. کاریون؛ ترجمه پاسا شریفی و همکاران، ۱۳۹۱). با توجه به نتایج جدول ۴-۸، مقادیر تحمل و VIF در داخل دامنه های مطلوب قرار دارند، که نشان می دهد بین متغیرهای پیش بین هم خطی چندگانه وجود ندارد.

جدول ۴ ضریب همبستگی و تبیین چند متغیره برای پیش بینی اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی از طریق طرحواره های ناسازگار اولیه

مدل	R	R^2	مربع R تعدیل شده	خطای انحراف معیار	آماره دوربین واتسون
اضطراب اجتماعی	۰/۵۲۱	۰/۲۷۱	۰/۲۶۱	۷/۵۹	۱/۹۶
ذهن آگاهی ورزشی	۰/۶۱	۰/۳۷۲	۰/۳۶۳	۱۰/۲۴	۱/۵۶

با توجه به جدول ۴ که نتایج ضریب همبستگی و تبیین چند متغیره برای پیش بینی اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی از طریق ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه را نشان می دهد، ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه با ضریب همبستگی چند متغیره $0/521$ و با $R^2 = 0.271$ ، واریانس متغیر اضطراب اجتماعی را تبیین می کند. یعنی ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۲۷/۱ درصد از واریانس متغیر اضطراب اجتماعی را تبیین می کند. ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه با ضریب همبستگی چند متغیره $0/61$ و با $R^2 = 0.372$ ، واریانس متغیر ذهن آگاهی ورزشی را پیش بینی می کند. یعنی ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۳۷/۲ درصد از واریانس متغیر ذهن آگاهی ورزشی را تبیین می کند.

جدول ۵ تجزیه و تحلیل واریانس برای نشان دادن معنی داری پیش بینی اضطراب اجتماعی، ذهن آگاهی ورزشی از طریق طرحواره های ناسازگار اولیه

متغیر ملاک	مدل	مجموع مجزورات	درجه ی آزادی	مربع میانگین	F	سطح معناداری
اضطراب اجتماعی	رگرسیون	۷۹۸۲/۰۷	۵	۱۵۹۶/۴۱	۲۷/۶۷	۰/۰۰۱
	باقی مانده	۲۱۴۶۰/۳۳	۳۷۲	۵۷/۶۹		
ذهن آگاهی ورزشی	رگرسیون	۲۳۰۶۷/۵۷	۵	۴۶۱۳/۵۱	۴۳/۹۸	۰/۰۰۱
	باقی مانده	۳۹۰۱۸/۴۷	۳۷۲	۱۰۴/۸۸		
	کل	۲۹۴۴۲/۴۰	۳۷۷			
	کل	۶۲۰۸۶/۰۴	۳۷۷			

با توجه به جدول ۴-۱۱ که تجزیه و تحلیل واریانس برای آزمون معنی داری پیش بینی اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی از طریق ترکیب خطی طرحواره های ناسازگار اولیه نشان می دهد، متغیر اضطراب اجتماعی را حداقل از طریق یکی از متغیرهای پیش بین با $F_{5,372} = 57.69$ و با سطح معناداری ۰/۰۰۱ می توان پیش بینی کرد. ($P < 0.01$). متغیر ذهن آگاهی ورزشی را حداقل از طریق یکی از متغیرهای پیش بین با $F_{5,372} = 43.98$ و با سطح معناداری ۰/۰۰۱ می توان پیش بینی کرد. ($P < 0.01$).
جدول ۶ تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان برای پیش بینی اضطراب اجتماعی، ذهن آگاهی ورزشی از طریق متغیرهای پیش بین

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		T	معناداری	همبستگی نیمه تفکیکی
		B	خطای استاندارد میانگین	Beta				
	ثابت	۱/۸۹	۳/۸۵	-	-	۰/۴۹	۰/۶۲	-
اضطراب اجتماعی	خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۱۸	۰/۰۶	۰/۲۰	۳/۰۴	۰/۰۳	۰/۱۳	۰/۱۳
	محدودیت های مختل	۰/۰۰۹	۰/۱۱	۰/۰۰۵	۰/۰۸	۰/۹۳	۰/۰۰۴	۰/۰۰۴
	بریدگی و طرد	۰/۰۴	۰/۰۴	۰/۰۶	۰/۸۴	۰/۴۰	۰/۰۴	۰/۰۴
	جهت مندی	۰/۳۴	۰/۱۰	۰/۲۰	۳/۲۴	۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۱۴
	بازداری	۰/۱۹	۰/۰۸	۰/۱۷	۲/۴۱	۰/۱۶	۰/۱۱	۰/۱۱
ذهن آگاهی ورزشی	ثابت	۹۹/۵۸	۵/۱۹	-	۱۹/۱۷	۰/۰۱	-	-
	خودگردانی و عملکرد مختل	-۰/۱۹	۰/۰۸	-۰/۱۴	-۲/۳۴	۰/۲۰	-۰/۰۹	-۰/۰۹
	محدودیت های مختل	-۰/۴۳	۰/۱۴	-۰/۱۷	-۳/۰۱	۰/۰۳	-۰/۱۲	-۰/۱۲
	بریدگی و طرد	-۰/۱۶	۰/۰۶	-۰/۱۸	-۲/۷۹	۰/۰۵	-۰/۱۱	-۰/۱۱
	جهت مندی	-۰/۳۳	۰/۱۴	-۰/۱۳	-۲/۳۴	۰/۲۰	-۰/۰۹	-۰/۰۹
بازداری	-۰/۲۲	۰/۱۱	-۰/۱۳	-۲/۰۴	۰/۴۱	-۰/۰۸	-۰/۰۸	

با توجه به جدول ۴-۱۲ که نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان را برای پیش بینی اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی را از طریق ترکیب خطی طرحواره های ناسازگار اولیه نشان می دهد، خودگردانی و عملکرد مختل با ($\beta = 0.20, p < 0.01$)، جهت مندی با ($\beta = 0.14, p < 0.05$)، بازداری با ($\beta = 0.17, p < 0.05$) به صورت مثبت و معنی داری قادر به پیش بینی اضطراب اجتماعی بودند. طرحواره های محدودیت های مختل و بریدگی و طرد نقش معناداری در پیش بینی اضطراب اجتماعی نداشتند.

بحث

این پژوهش با هدف بررسی ارتباط طرحواره های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی در دانشجویان استان قم صورت گرفته است. بنابراین از نظر هدف یک پژوهش کاربردی محسوب می شود. براساس ماهیت داده های پژوهش یک پژوهش کمی است. از نظر نحوه گردآوری داده ها توصیفی، همبستگی می باشد. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش به دو بخش کتابخانه ای و میدانی تقسیم می شوند. جهت گردآوری اطلاعات مربوط به ادبیات موضوع و پیشینه پژوهش از روش های کتابخانه ای و جهت گردآوری اطلاعات برای تایید یا رد فرضیه های پژوهش از روش میدانی استفاده شده است. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه است. شاخص های پرسشنامه پژوهش عبارتند از:

طرحواره ناسازگار اولیه، اضطراب اجتماعی، ذهن آگاهی ورزشی. جامعه آماری این پژوهش نیز کلیه دانشجویان استان قم به تعداد ۵۰۲۳۶ نفر هستند.

جهت ارتباط طرحواره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی در دانشجویان استان قم، تعداد ۳۸۱ نفر از دانشجویان استان قم، شرکت کرده‌اند. از منظر جنسیت اکثریت نمونه‌های تحقیق «زن» می‌باشند. از منظر وضعیت تأهل اکثریت نمونه‌های تحقیق «متاهل» می‌باشند. از نظر تحصیلات، اکثریت نمونه‌های تحقیق دارای مدرک «لیسانس» می‌باشند.

با توجه به یافته‌های این پژوهش که نتایج ضریب همبستگی و تبیین چند متغیره برای پیش‌بینی متغیر اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی از طریق ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه را نشان می‌دهد، ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه با ضریب همبستگی چند متغیره $0/521$ و با $R^2=0/271$ ، واریانس متغیر اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. یعنی ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه $27/1$ درصد از واریانس متغیر اضطراب اجتماعی را تبیین می‌کند.

ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه با ضریب همبستگی چند متغیره $0/61$ و با $R^2=0/372$ ، واریانس متغیر ذهن آگاهی ورزشی را پیش‌بینی می‌کند. یعنی ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه $37/2$ درصد از واریانس متغیر ذهن آگاهی ورزشی را تبیین می‌کند.

با توجه به یافته‌های پژوهش که تجزیه و تحلیل واریانس برای آزمون معنی‌داری پیش‌بینی اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی از طریق ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه نشان می‌دهد، متغیر اضطراب اجتماعی را حداقل از طریق یکی از متغیرهای پیش‌بین با $F_{5,372}=57/69$ و با سطح معناداری $0/001$ می‌توان پیش‌بینی کرد. ($P<0.01$). متغیر ذهن آگاهی ورزشی را حداقل از طریق یکی از متغیرهای پیش‌بین با $F_{5,372}=43/98$ و با سطح معناداری $0/001$ می‌توان پیش‌بینی کرد ($P<0.01$).

با توجه به یافته‌های پژوهش که نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان را برای پیش‌بینی اضطراب اجتماعی و ذهن آگاهی ورزشی را از طریق ترکیب خطی طرحواره‌های ناسازگار اولیه نشان می‌دهد، خودگردانی و عملکرد مختل با $(\beta=0/20, p<0/01)$ ، جهت مندی با $(\beta<0/05, p<0/05)$ ، بازداری با $(\beta=0/17, p<0/05)$ به صورت مثبت و معنی‌داری قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بودند. طرحواره‌های محدودیت‌های مختل و بریدگی و طرد نقش معناداری در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی نداشتند.

در توضیح این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که استارسوچ (۲۰۰۵) معتقد بود که هسته اصلی اضطراب اجتماعی ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران است. بنابراین رعایت حقوق دیگران برای جلوگیری از قضاوت‌های منفی دیگران در افراد مضطرب مورد توجه است. بنابراین در زمینه برنامه‌های ناسازگار جهت، توجه بیش از حد به دیگران و نادیده گرفتن نیازهای خود توسعه می‌یابد [۱۶]. ویژگی‌های شماتیک محدودیت‌های بی‌نظم شامل عدم ایجاد محدودیت‌های منطقی، مسئولیت‌پذیری، همکاری متقابل و هدف‌گذاری است. بنابراین در موقعیت‌های اجتماعی، فرد با وجود تمایل به نشان دادن توانایی‌های خود به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی کافی که می‌تواند ناشی از ویژگی‌های این طرحواره باشد، از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کند. در نهایت، طرحواره‌های ناسازگار اولیه حوزه محدودیت‌های آشفته منجر به مشکلاتی در تعیین مرزهای داخلی، عملکرد مسئولانه یا فعالیت منسجم برای دستیابی به اهداف بلندمدت، ضعف و ناتوانی می‌شود. بنابراین افراد دارای این طرحواره‌ها در رعایت حقوق دیگران، همکاری با دیگران، تعهد یا انتخاب هدف و رسیدن به اهداف واقع بینانه دچار مشکل می‌شوند. علاوه بر این، طرح‌واره ناحیه برش‌لرد در ایجاد و تداوم اضطراب اجتماعی بسیار مهم است، می‌تواند تغییرات بعدی علائم اضطراب اجتماعی را در طول زمان پیش‌بینی کند و بنابراین به نظر می‌رسد طرحواره‌های این حوزه بیشترین تأثیر را دارند. آنها دارای اضطراب اجتماعی هستند که معمولاً در یک محیط بی‌رحم و آزاردهنده ایجاد می‌شود. روانشناسان در چند دهه اخیر به ساختارهای شناختی در زمینه آسیب‌شناسی روانی توجه فزاینده‌ای داشته‌اند که از جمله آنها می‌توان به طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ذهن آگاهی اشاره کرد که باید به عنوان پایه‌ای در نظر گرفته شود [۱۷]. بر اساس نظریه شناختی، جنبه مهم شخصیت، درک عوامل خطر روانی است. عواطف و رفتار مشکل‌ساز فرد تنها ناشی از عوامل بیرونی نیست، زیرا عوامل درونی مانند پردازش افکار و اطلاعات نیز می‌تواند باعث آن شود. کارشناسان حوزه شناختی با دیدن این موارد از ساختارهای ذهنی فرد به عنوان طرحواره یاد می‌کنند. طرحواره بر اساس تجربیات ذهنی زندگی و رشد آگاهانه و ناخودآگاه دوران کودکی شکل می‌گیرد. کارشناسان می‌گویند که هر مرحله رشدی جدید مستلزم فعالیت‌ها، مسئولیت‌پذیری، انتظارات شناختی و سازگاری‌های رفتاری مناسب خود است. بر این اساس فردی با طرحواره‌های قبلی و راهبردهای مقابله با موقعیت. با آینده مواجه می‌شود افرادی که در خانواده‌های ناکارآمد زندگی کرده‌اند معمولاً از سبک‌های شناختی انعطاف‌ناپذیر و ترسناک و ثابت استفاده می‌کنند. بر این اساس چنین افرادی در گذر از مراحل زندگی خود (مانند انتخاب شغل،

روابط با همکاران، روابط عاشقانه و ازدواج) مشکلات بیشتری را تجربه می کنند. طرحواره هایی که در مواجهه با وقایع اولیه زندگی فرد به کار می رود معمولاً در مواجهه با رویدادهای زندگی ناسازگار و گاه ناسازگار است [۱۸]. بر این اساس می تواند بر روابط آینده در زندگی تأثیر بگذارد و از توانایی فرد برای احساس رضایت در روابط بین فردی جلوگیری کند. طرحواره های ناسازگار مختلف در ایجاد و حفظ اختلالات مختلف نقش دارند، به طوری که به نظر می رسد طرحواره های نقص و دلبستگی بیشتر با افسردگی و طرحواره های مربوط به حوزه آسیب پذیری در برابر آسیب و بیماری بیشتر با اختلالات اضطرابی مرتبط هستند. جدای از طرحواره های ناسازگار اولیه، از دیگر عواملی که بر زندگی افراد تأثیر می گذارد، ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی یعنی حضور در لحظه و هر آنچه اکنون در حال رخ دادن است، بدون قضاوت شخصی و ارائه نظر در مورد آنچه در حال رخ دادن است [۱۹]. این بدان معناست که شخص واقعیت ناب را بدون توضیح تجربه می کند. ذهن می تواند توجه و آگاهی مداوم و هوشمندانه فرد را افزایش دهد. ذهن آگاهی در واقع منجر به بهبود توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در انسان می شود. ذهن آگاهی یک روش یا یک تکنیک نیست، اما ذهن آگاهی می تواند مبنای خاصی برای بودن یا یک روش خاص برای درک باشد که مستلزم درک احساسات شخصی است [۲۰].

از سوی دیگر در تبیین این یافته های پژوهش می توان بیان کرد که طرحواره های ناسازگار اولیه، الگوهای گسترده، خود ویرانگر و فراگیر هستند که از دوران کودکی شروع می شوند و در طول زندگی فرد تکرار می شوند. به این ترتیب طرحواره های ناسازگار اولیه، الگوهای عاطفی و شناختی خودآزایی هستند که در ابتدای رشد و تکامل شخصی در ذهن شکل می گیرند و در مسیر زندگی تکرار می شوند. با توجه به تعریف فوق رفتار فرد جزء طرحواره محسوب نمی شود. یانگ معتقد است که رفتارهای ناسازگار در پاسخ به طرحواره ایجاد می شود. بر این اساس رفتار از طرحواره ها سرچشمه می گیرد، اما جزء طرحواره محسوب نمی شود [۲۱]. بر اساس ویژگی های ذکر شده، تمامی طرحواره ها بر اساس رویدادهای زبان آور یا رفتارهای نادرست دوران کودکی ایجاد نمی شوند. این امکان وجود دارد که ذهن یک فرد بدون تجربه رویدادهای آسیب زا در دوران کودکی، طرحواره وابستگی ایجاد کند، زیرا ذهن فرد در دوران کودکی کاملاً تحت تسلط و حمایت والدین است. علاوه بر این، اگرچه همه طرحواره ها ریشه تکاملی رویدادهای آسیب زا ندارند، اما همه آنها در زندگی سالم اختلال ایجاد می کنند. بیشتر طرحواره های فرد نتیجه زیانبار فرآیند تحول در دوران کودکی فرد است. طرحواره های ناسازگار افراد برای بقای خود می جنگند. اگرچه فرد می داند که طرحواره ها منجر به ناراحتی می شود، اما فرد با طرحواره ها احساس راحتی می کند و فرد را به این نتیجه می رساند که طرحواره های استفاده شده توسط او صحیح است. طرحواره های اوایل کودکی یا نوجوانی هر فرد، بازنمایی دقیقی از محیط اطراف او ایجاد می کند [۲۲]. معمولاً ماهیت ناکارآمد طرحواره های فرد زمانی آشکار می شود که بیمار در زندگی روزمره و در تعامل با دیگران به گونه ای عمل کند که طرحواره اش تأیید شود، حتی اگر برداشت اولیه آنها درست نباشد. علاوه بر این، طرحواره های شخصی چند بعدی هستند، به این معنی که از نظر شدت و دامنه فعالیت در ذهن فرد با یکدیگر تفاوت دارند. هر چه طرحواره ها شدیدتر باشند، موقعیت های بیشتری می توانند آنها را فعال کنند. ذهن آگاهی عنصری از دانش را به زندگی افراد اضافه می کند که در آن دیدگاه تمرکززدایی افکار افراد را تسهیل می کند [۲۳]. این رویکرد تمرکز زدایی برای احساسات و احساسات فیزیکی نیز استفاده می شود. در این روش به افراد آموزش داده می شود که افکار و احساسات خود را بدون قضاوت در مورد آنها مشاهده کنند و آنها را به عنوان رویدادهای ذهنی ساده ای ببینند که می آیند و می روند، نه اینکه آنها را به عنوان بخشی از خود یا بازتابی از واقعیت تفسیر کنند. این نوع نگرش به شناخت های مرتبط با مشکل از تشدید افکار منفی در الگوی نشخوار فکری جلوگیری می کند [۲۴]. ذهن آگاهی باعث می شود که فرد احساسات را بدون قضاوت تجربه کند و آگاهی نسبت به احساسات روحی و جسمی را در فرد افزایش دهد و به مشاهده و پذیرش واضح احساسات و پدیده های جسمانی فردی در مقابل فرد به هنگام وقوع کمک می کند. در عین حال، عدم قضاوت و ارزیابی، صبر، ذهن آغازگر، درگیر نشدن، پذیرش و رهاشدگی منجر به درمان انواع مشکلات روانی می شود. مشخص شده است که سطح اضطراب، افسردگی و استرس در فرد کاهش می یابد.

توجه به محدودیت ها پژوهش و طرح مسیر پژوهشی آتی

معمولاً در این گونه پژوهش ها، اطلاعات جمع آوری شده از یک مقطع زمانی است؛ لذا اگر اطلاعات جمع آوری شده به صورت سری زمانی باشد، نتایج بهتری حاصل خواهد شد.

۱. در نظر نگرفتن سایر متغیرهای موثر بر طرحواره های ناسازگار اولیه در مدل پژوهش به دلیل محدود بودن زمان و امکانات پژوهشی از دیگر محدودیت های تحقیق حاضر است.

۲. محدود بودن جامعه آماری پژوهش به دانشجویان استان قم که تعمیم‌پذیری نتایج به سایر دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی را مشکل می‌سازد.
۳. به علت بیماری Covid-19 ارائه پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌ها به کندی ولی با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی انجام شد، که این نیز یکی از محدودیت‌های تحقیق بود.
- که شاید این عوامل بر روی نتایج تاثیر گذار بوده باشد، لذا پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی از این نکات استفاده گردد.

نتیجه گیری

به طور کلی در رابطه با نتایج تحقیق می‌توان اظهار داشت که نتایج حاصل از پژوهش نشان می‌دهد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب اجتماعی و ذهن‌آگاهی ورزشی در دانشجویان استان قم رابطه وجود دارد. به روانشناسان ورزشی پیشنهاد می‌شود، با شناسایی طرح‌واره‌های ناسازگار و مداخله مناسب بر آن‌ها زمینه را برای کاهش اضطراب اجتماعی فراهم کنند. همچنین باتوجه به نتایج به دست آمده از پژوهش پیشنهاد می‌گردد اساتید دانشگاه‌ها برای کاهش اضطراب؛ افسردگی و استرس دانشجویان خود بیش از پیش به وضعیت روانی دانشجویان توجه نمایند چرا که نتایج پژوهش می‌تواند تاثیر به سزایی در سلامت روان شناختی و بهزیستی دانشجویان داشته باشد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در اجرای پژوهش ملاحظات اخلاقی مطابق با دستورالعمل کمیته اخلاق دانشگاه طلوع مهر در نظر گرفته شده است، نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آنهاست.

مشارکت نویسندگان

مشارکت نویسندگان در مقاله مستخرج از پایان‌نامه تقریباً به شکل زیر باشد:

نویسنده اول: تهیه و آماده‌سازی نمونه‌ها، انجام آزمایش و گردآوری داده‌ها، انجام محاسبات، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، تحلیل و تفسیر اطلاعات و نتایج، تهیه پیش‌نویس مقاله

نویسنده دوم: استاد راهنمای پایان‌نامه، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی و نهایی‌سازی مقاله

نویسنده سوم: استاد مشاور پایان‌نامه، مشارکت در طراحی پژوهش، نظارت بر پژوهش، مطالعه و بازبینی مقاله

حامی مالی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد آقای مهدی ادیب نژاد، به راهنمایی آقای دکتر صالح رفیعی و خانم دکتر هدی لاجوردی و تحت نظر گروه روانشناسی ورزشی دانشگاه طلوع مهر می‌باشد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع نداد.

سپاسگزاری

مقاله حاضر مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد آقای مهدی ادیب نژاد، به راهنمایی آقای دکتر صالح رفیعی و خانم دکتر هدی لاجوردی می‌باشد. همچنین از عزیزانی که در این تحقیق شرکت کردند و از گروه روانشناسی ورزشی دانشگاه طلوع مهر، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Aghili, S. M., & Hejazi, F. (2019). Comparison of the Effectiveness of Schema Therapy and Mindfulness on Early Maladaptive Schemas and Stress in the Elderly in Daily Centers of Gorgan City. *Clinical Psychology Achievements*, 4(4), 11-24. <https://doi.org/10.22055/jacp.2021.34189.1156>

2. Ghanbari, Z. Mohseni Nesab, Z. Taati, M. Mohebi Arya, M. Torabi, A. Comparing the effectiveness of schema therapy and stress reduction based on mindfulness on emotional ataxia, selfcontrol and psychological well-being in women victims of domestic violence. *Journal of Research in Psychological Health*. 2024; 17 (4):50-65 [Persian].
3. Talayry A, bavi S. Comparison of the effectiveness of mindfulness-based stress reduction therapy and emotional schema therapy on perceived stress and distress tolerance of women undergoing drug treatment with psoriasis in Ahvaz city. *IJPN* 2023; 11 (5) :40-52. URL: <http://ijpn.ir/article-1-2197-en.html>
4. Stork M, Lemos M, Román-Calderón JP (2023) Differences in anxiety sensitivity and experiential avoidance between subtypes of social anxiety disorder. *PLOS ONE* 18(9): e0290756. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0290756>
5. Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
6. Ryan, R. M. & Pintrich, P. R. (1997). Should I ask for help? The role of motivation and attitudes in adolescents help seeking in math class. *Journal of Educational Psychology*, 89, 2,329-341. Schaefer, Richard. 1989. *Sociology*, New York, McGraw, Hill Book Co.
7. Penney, E. S., & Norton, A. R. (2022). A Novel Application of the Schema Therapy Mode Model for Social Anxiety Disorder: A Naturalistic Case Study. *Clinical Case Studies*, 21(1), 34-47. <https://doi.org/10.1177/15346501211027866>
8. Hayatipoor, S., Bavi, S., Khalafi, A., Dasht Bozorgi, Z., & Gatezadeh, A. (2024). Effects of Stress Management Training on Cognitive Avoidance and Emotion Regulation Strategies in Female Students with Social Anxiety Disorder: A Mindfulness and Emotional Schema Therapy Approach. *International Journal of School Health*, 11(1), 40-49. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2023.100698.1357>
9. Morvaridi, M., Mashhadi, A., Shamloo, Z.S. et al. The Effectiveness of Group Emotional Schema Therapy on Emotional Regulation and Social Anxiety Symptoms. *J Cogn Ther* 12, 16–24 (2019). <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0037-6>
10. Nadri, M., Sadeghi, M., & Rezaei, F. (2024). Structural model of primary maladaptive schemas and insecure attachment style with social anxiety disorder: the mediating role of anxiety sensitivity. *Journal of Clinical Psychology*, 15(3), 37-48. <https://doi.org/10.22075/jcp.2024.31324.2693>
11. Sahour A, Mirzaian B, Heydari S. Comparing the Effectiveness of schema therapy and Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Worry and psychological well-being in infertile women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* 2024; 10 (6) :175-189. URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2195-en.html>
12. Colombo SL, Chiarella SG, Raffone A, Simione L. Understanding the Environmental Attitude-Behaviour Gap: The Moderating Role of Dispositional Mindfulness. *Sustainability*. 2023; 15(9):7285. <https://doi.org/10.3390/su15097285>
13. Farshbaf Dostar, Fatima. (2018). Mind and early maladaptive schemas with relationship, complications and stress. Master's thesis, Ivan Kay University, Faculty of Management and Accounting.
14. Din Parast, O., Rasouli, N., & Ghotb, S. I. (2024). Comparison of the Effect of Schema Therapy and Mindfulness Technique on Existential Anxiety in Individuals with Multiple Sclerosis. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(6), 145-155. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.6.16>
15. Hatice.O.(2012)academic self-efficacy and academic Procrastination as prediictors of problematic internet use in university student coputers.education.57:1109-1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>
16. Emanuel, A. S.; Updegraff, J. A.; Kalmbach, A. D.; Ciesla, J. A. (2010), "The role of mindfulness facets in affective forecasting", *Personality and Individual differences*, 49.815-818

17. Poorabed, H; & Bahrami, F. (2022). Relationship between Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety among Athletes: The Mediating Role of Physical Self-Concept. *Sport Psychology Studies*, 10(38), 157-68. In Persian. <https://doi.org/10.22089/SPSYJ.2021.10332.2142>
18. Janovsky, T., Clark, G. I., & Rock, A. J. (2019). Trait mindfulness mediates the relationship between early maladaptive schema and interpersonal problems. *Australian Psychologist*, 54(5), 391-401. <https://doi.org/10.1111/ap.12390>
19. Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2014). Trait mindfulness and early maladaptive schemas in women seeking residential substance use treatment: A preliminary investigation. *Addiction Research & Theory*, 23(4), 280-286. <https://doi.org/10.3109/16066359.2014.981810>
20. Shorey, R. C., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2014). The relation between antisocial and borderline personality symptoms and early maladaptive schemas in a treatment seeking sample of male substance users. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(4), 341-351. <https://doi.org/10.1002/cpp.1843>
21. Gadassi, R., & Rafaeli, E. (2015). Interpersonal perception as a mediator of the depression-interpersonal difficulties link: A review. *Personality and Individual Differences*, 87, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.023>
22. Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
23. Martin, K. P., Blair, S. M., Clark, G. I., Rock, A. J., & Hunter, K. R. (2017). Trait mindfulness moderates the relationship between early maladaptive schemas and depressive symptoms. *Mindfulness*, 9(1), 140-150. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0753-7>
24. Janovsky T, Rock AJ, Thorsteinsson EB, Clark GI, Murray CV. The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clin Psychol Psychother*. 2020; 27: 408-447. <https://doi.org/10.1002/cpp.2439>