



The Effectiveness of Emotional Oriented Training on the Death Anxiety, Metacognitive Beliefs, Self-harm Behaviors of Girls with Early Maladaptive Schemas from Cultural Perspective

Asie Peiravi¹ ID, Zahra Naderi Malek*² ID, Marieh Dehghanmanshadi³ ID

1. M. A., Department of Clinical Psychology, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

2. Ph.D. Student, Department of Social Work, Faculty of Social sciences, University of Allameh Tabataba'i, Tehran, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology and Counselling, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

Citation: Peiravi, A., Naderi Malek, Z., & Dehghanmanshadi, M. (2025). The effectiveness of emotional oriented training on the death anxiety, metacognitive beliefs, self-harm behaviors of girls with early maladaptive schemas from cultural perspective. *Journal of Woman Cultural Psychology*, 16(63), 1-13.

<http://dx.doi.org/10.61186/iau.1199371>

ARTICLE INFO

Received: 09.01.2025

Accepted: 01.03.2025

Corresponding Author:

Zahra Naderi

Email:

zahra.naderi044@gmail.com

Keywords:

Emotional oriented training
Death anxiety
Metacognitive beliefs
Self-harm behaviors
Early maladaptive schemas from cultural perspective

Abstract

The aim of the present study was to evaluate the effectiveness of emotional oriented training on the death anxiety, metacognitive beliefs, self-harm behaviors of girls from cultural perspective. The statistical population embraced all the 15-25 years old girls with early maladaptive schemas in Mehriz city on 2022. The sample encompassed thirty girls with early maladaptive schemas who were selected through purposive sampling procedure and randomly assigned in two experimental and control groups 15 subjects each. The current study was a quasi-experimental type with pre-test, post-test and control group. To collect data Young & Brown Schema Questionnaire (YSQ, 2005), Templer Death Anxiety Scale (1970), Wells and Cartwright-Hatton Metacognitive Questionnaire (MCQ, 2004) and Sanson Self-Harm Inventory (1998) were implemented. The experimental group received 9 sessions of emotional oriented group training, while the control group received none. The results of multi variate analysis of covariance showed that emotional oriented training was effective on death anxiety, metacognitive beliefs and, self-harm behaviors. The emotional oriented training from cultural perspective assisted the girls with early maladaptive schema to manage their emotions and to reduce their self-harm behaviors.



Extended abstract

Introduction: Traumatic emotional and behavioral experiences during adolescence are associated with challenges such as physical and sexual, emotional and social changes, and includes issues related to identity formation, cognitive changes, as well as psychological disorder such as identity crisis, depression, anxiety disorders, eating disorders, and behavioral disorders such as suicide, addiction, and sexual behaviors. These problems start earlier in girls than boys and creates early maladaptive schemas. The early maladaptive schemas that underlie mental disorders are derived from culture and society. Early maladaptive schemas involving unresolved basic emotional needs are formed in childhood. These schemas affect the way we organize incoming information and causes mental disorders such as death anxiety, also, metacognitive beliefs and self-harm behaviors are among other variables related to primary incompatible schemas, which could be more prominent in the cultural grounded of any society, especially during adolescence. Accordingly, the aim of the present study was to evaluate the effectiveness of emotional oriented training on the death anxiety, metacognitive beliefs, self-harm behaviors of girls from cultural perspective.

Method: The statistical population embraced all the 15-25 years old girls with early maladaptive schemas in Mehriz city on 2022. The sample encompassed thirty girls with early maladaptive schemas who were selected through purposive sampling procedure and randomly assigned in two experimental and control groups 15 subjects each. The current study was a quasi-experimental type with pre-test, post-test and control group. To collect data Young & Brown Schema Questionnaire (YSQ, 2005), Templer Death Anxiety Scale (1970), Wells and Cartwright-Hatton Metacognitive Questionnaire (MCQ, 2004) and Sanson Self-Harm Inventory (1998) were implemented. The experimental group received 9 sessions of emotional oriented group training, while the control group received none.

Results: The results of multi variate analysis of covariance showed that emotional oriented training was effective on death anxiety, metacognitive beliefs and, self-harm behaviors. The emotional oriented training from cultural perspective assisted the girls with early maladaptive schema to manage their emotions and to reduce their self-harm behaviors.

Conclusions: Cultural factors are one of the most important influencing factors on individual and social behaviors and plays an important role in the etiology of mental abnormalities and self-harming behaviors. The results of the research showed that emotional oriented training could reduce the traumatic experiences of this age period in girls, which creates the early maladaptive schemas in the person, at the same time, these schemas are the basis of other mental disorders. As explanation, it could be reported that death anxiety, as one of the important types of anxiety, includes thoughts, fears, and emotions that are related to the final event of life and beyond the normal state of life. On the other hand, death anxiety is also associated with negative strategies such as rumination and blaming oneself and others. Therefore, emotion-oriented training helped adolescent girls with early maladaptive schemas experienced negative emotions associated with death anxiety and, through this, gain awareness to make emotion available for change. Negative metacognitive beliefs refer to beliefs about the harmfulness of repetitive negative thoughts. On the other hand, negative metacognitive beliefs and low metacognitive skills



disrupt a person's perception of the controllability and safety of situations. Meanwhile, cultural influences also play a fundamental role in how these beliefs are processed, and as a result, the individual becomes overwhelmed by maladaptive schemas. In emotion-oriented training, emphasis is placed on bringing awareness to mental content that has been denied or distorted by the individual. Self-harming behaviors are a way to express, amplify, or control negative emotions, and may result in a reduction in negative emotions, the creation of positive states, or relief from states of emotional numbness and numbness. Emotion-focused education helps adolescent girls with early maladaptive schemas to flexibly manage emotions by paying attention to their emotions, symbolizing them with awareness, acceptance, and a sense of agency towards them, regulating and distinguishing between emotions, and thereby reducing self-harming behaviors in them.

Author Contributions: Asie Peiravi: Brainstorming about the topic, collecting data, content analysis and editing the article, Dr. Zahra Naderi Malek: Overall framework design, cooperating in content analysis and corresponding author, Dr. Marieh Dehghanmanshadi: Collecting data and compiling primary content. All authors discussed and validated the final manuscript.

Acknowledgments: The authors consider it necessary to express their gratitude to all the wives of the martyrs who helped us in the implementation of the research.

Conflicts of Interest: The authors declared there are no conflicts of interest in this article.

Funding: This article didn't receive any financial support.

A large, faint watermark logo in the center of the page, featuring a stylized sunburst or starburst design.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب‌رسان دختران با طرحواره ناسازگار اولیه از منظر فرهنگی

آسیه پیروی^۱، زهرا نادری ملک^{۲*}، ماریه دهقان منشادی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.
 ۲. دانشجوی دکتری، گروه مددکاری اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
 ۳. استادیار، گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب‌رسان دختران با طرحواره‌های ناسازگار اولیه از منظر فرهنگی بود. جامعه آماری تمامی دختران ۱۵-۲۵ سال با طرحواره ناسازگار اولیه در شهرستان مهریز سال ۱۴۰۱ بود. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از دختران با طرحواره ناسازگار اولیه بود که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، هر گروه ۱۵ نفر جایگزین شدند. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه طرحواره ناسازگار یانگ (۲۰۰۵)، مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (۱۹۷۰)، پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز و هاتون (۲۰۰۴) و پرسشنامه رفتار خودآسیب‌رسان جانسون (۱۹۹۸) بود. گروه آزمایش، آموزش گروهی هیجان‌مدار را در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد و گروه کنترل آموزشی را دریافت نکرد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش هیجان‌مدار بر اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب‌رسان موثر بود. هم‌چنین آموزش هیجان‌مدار به دختران با طرحواره ناسازگار اولیه از منظر فرهنگی کمک می‌کند بتوانند هیجانات را مدیریت کنند و از این طریق باعث کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان در آن‌ها شود.

کلیدواژگان: آموزش هیجان‌مدار، اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی، رفتارهای خودآسیب‌رسان، طرحواره‌های ناسازگار اولیه از منظر فرهنگی.

مقدمه

تجربیات آسیب‌زای هیجانی و رفتاری در دوره نوجوانی، با چالش‌هایی اعم از تغییرات جسمانی، تغییرات هیجانی و اجتماعی شامل مسائل مربوط به تشکیل هویت، تغییرات شناختی و مشکلات روانی اعم از بحران هویت، اختلالات افسردگی، اضطرابی، اختلال خوردن و اختلالات رفتاری نظیر خودکشی، اعتیاد، رفتارهای جنسی همراه است. از سوی دیگر آغاز این چالش‌ها در نوجوان دختر زودتر از پسر اتفاق می‌افتد و (early maladaptive schema). این طرحواره‌ها، که در بستر فرهنگی و اجتماعی هر جامعه شکل می‌گیرند، به شمار می‌آید (Young et al., 2020, Valipour et al., 2022, Gol et al., 2020).

عوامل فرهنگی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عناصر تأثیرگذار بر رفتارهای فردی و اجتماعی، نقش کلیدی در سبب‌شناسی نابهنجاری‌های روانی و رفتارهای خودآسیب‌رسان ایفا می‌کنند. فرهنگ، به‌ویژه در جوامعی که دیدگاه‌های منفی نسبت به این رفتارها وجود دارد، نه تنها بر میزان بروز این رفتارها، بلکه بر شدت تأثیر آن‌ها در خانواده و جامعه نیز اثرگذار است. این مسئله به‌خصوص در میان زنان، که در بسیاری از جوامع فشارهای فرهنگی بیشتری را تجربه می‌کنند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. از این رو، شناخت عوامل شناختی، هیجانی و رفتاری در بستر فرهنگی جامعه می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و کاهش پیامدهای منفی طرحواره‌های ناسازگار اولیه داشته باشد (Feyzollahi, 2023).

طرحواره‌های ناسازگار اولیه که از ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی در دوران کودکی و در بستر فرهنگی خاصی شکل می‌گیرند، در عمیق‌ترین سطح شناخت عمل می‌کنند (Young et al., 2020, Mousavi et al., 2018). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که طرد درک شده بیشتر از سوی والدین با تایید بیشتر طرحواره‌های ناسازگار اولیه و انگیزه بالا رفتارهای خودآسیب‌رسان معطوف به خود و دیگران همراه است (Saarijärvi et al., 2023). طرحواره ناسازگار اولیه بر نحوه سازماندهی اطلاعات دریافتی تأثیر می‌گذارند و زیربنای بسیاری از اختلالات روانی، از جمله اضطراب مرگ (anxiety)، هستند. اضطراب مرگ که در فرهنگ‌های مختلف ممکن است به‌صورت‌های متفاوتی تجربه شود، هیجان‌ناهی نظیر ترس و تهدید را برمی‌انگیزد و واکنش‌های منفی نسبت به پیش‌بینی مرگ ایجاد می‌کند (Masoudi et al., 2016). در این خصوص نگرانی در ارتباط با مرگ و مردن از دوران کودکی و در زمانی شکل می‌گیرد که فرد قادر است آن را به عنوان یک رویداد غیر قابل برگشت و غیر قابل تغییر تصور کند (Lo et al., 2011). در پژوهش‌هایی که در این خصوص انجام شده به این نتایج دست یافتند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه توانسته‌اند به عنوان متغیر میانجی، رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی با اضطراب مرگ را تحت تأثیر قرار دهد (Masoudi et al., 2016).

باورهای فراشناختی (metacognitive beliefs) از دیگر متغیرهای مرتبط با طرحواره‌های ناسازگار اولیه است که در بستر فرهنگی هر جامعه، به‌ویژه در دوره نوجوانی، می‌توانند نمود بیشتری داشته باشند. باورهای فراشناختی مثبت و منفی، با پردازش شناختی فرد در مواجهه با استرس‌ها و چالش‌های فرهنگی ارتباط نزدیکی دارند. باورهای فراشناختی مثبت به فواید آن اشاره دارد، درگیر شدن در یک استراتژی مقابله‌ای معین (مانند نگرانی به من کمک می‌کند تا افکارم را کنترل کنم). مفاهیم فراشناخت منفی به کنترل ناپذیری و خطرات افکار و نتایج مربوط به استراتژی مقابله‌ای به کار گرفته شده به عنوان مثال، (وقتی نگرانی ام شروع می‌شود، نمی‌توانم آن را کنترل کنم)، (Aydin et al., 2020). در پژوهشی نشان داده شد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه رابطه مثبت و معناداری با مولفه‌های فراشناختی داشته است (Bavi & Masodifar, 2015).

از دیگر متغیرهای مرتبط با طرحواره‌های ناسازگار رفتارهای خودآسیب‌رسان (self-harm behaviors) هست که در دوره نوجوانی بیشتر از سایر دوره‌هاست و شامل راهبردهای نادرست در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا است. در تعریفی رفتارهای خودآسیب‌رسان به صدمه مستقیم و عمدی به سطح بدن است که فرد در ابتدا احساس آرامش می‌کند اما بعد از آن با هیجان گناه و شرمندگی مواجه می‌شود (Hakim Shooshtari & Khanipour, 2014, Jabari & Aghili, 2023). پژوهش‌ها نشان دادند که بعضی از طرحواره‌های ناسازگار با رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودکشی همبستگی کم تا متوسطی را دارند (Pilkington et al., 2021).



با توجه به مشکلاتی که نوجوانان در بستر فرهنگی جامعه با طرحواره‌های ناسازگار اولیه، اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب‌رسان دارند، درمان بر روی آن‌ها لازم و ضروری است، و یکی از مداخلاتی که می‌تواند اثرگذار باشد آموزش مهارت‌های هیجان‌مدار است که برگرفته از رویکرد هیجان‌مدار (emotional oriented approach) است. رویکردهیجان‌مدار یک رویکرد نوانسان‌گرایانه است که در ابتدا به عنوان رویکرد پردازشی-تجربه‌ای معرفی شد. این رویکرد هم به اساس تجربی و هم پردازش لحظه به لحظه تاکید می‌کند، مساله اصلی رویکرد هیجان‌مدار این است که هیجان بخش اساسی وجود فرد است و عامل کلیدی برای سازماندهی خود می‌باشد. هم‌چنین با تاکید بر هوش هیجانی به عنوان مولفه اصلی رویکرد هیجان‌مدار به دنبال افزایش آگاهی، دانش هیجانی و مدیریت هیجانی است تا بتواند با تفکیک هیجان‌ات سازگار و ناسازگار و جایگزین کردن هیجان‌ات سازگار به جای هیجان‌ات ناسازگار و ایجاد روایت جدید، رفتار سازگارانه را شکل دهد (Greenberg & Tompkins, 2008, Translated by Ramazani et al., 2020, Michael). در این خصوص در پژوهشی نشان داده شد، که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر اضطراب، راهبردهای تنظیم هیجانی نوجوان اثر معنی داری دارد (Nesayan et al., 2017). در پژوهش‌های دیگری نشان داده شد، که رویکرد هیجان‌مدار بر بهبود سلامت روانی و کاهش رفتارهای خودآسیب‌رسان و بهبود باورهای فراشناختی اثر بخشی معنی داری داشته است (Ahmadkhani et al., 2021, Mennin, et al., 2018, Miklowitz et al., 2020, Golpour et al., 2014).

بر اساس مطالب ذکر شده، هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب‌رسان دختران با طرحواره ناسازگار اولیه در بستر فرهنگی بود.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش تمامی دختران ۱۵-۲۵ سال با طرحواره ناسازگار اولیه در شهرستان مهریز بود. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از دختران با طرحواره ناسازگار اولیه که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره در گروه آزمایش و گروه کنترل قرار گرفتند.

روش اجرا

در ابتدا با ارائه معرفی نامه به اداره آموزش و پرورش و سازمان فنی و حرفه‌ای شهرستان مهریز و پس از کسب مجوز از سوی این دو سازمان، از ۱۰۰ نفر از دختران ۱۵ تا ۲۵ سال خواسته شد تا پرسشنامه ۷۵ سوالی طرحواره ناسازگار یانگ را پر کنند و در انتها ۳۰ نفر از دخترانی که حداقل دارای یک طرحواره ناسازگار اولیه بودند انتخاب شدند و بعد از پاسخ به پرسشنامه‌های اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب‌رسان در مرحله پیش‌آزمون به صورت تصادفی در گروه آزمایش که شامل ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش هیجان‌مدار را دریافت کردند. و گروه کنترل آموزشی را بر روی آن‌ها انجام نشد. بعد از اتمام جلسات آموزشی از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون گرفته شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه طرحواره ناسازگار یانگ (Young Schema Questionnaire): پرسشنامه طرحواره ناسازگار (Young & Brown, 2005)، یک ابزار خودگزارش دهی ۷۵ سوالی است که در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (کاملاً غلط تا کاملاً درست) از ۱ تا ۶ نمره گذاری می‌شود. داشتن نمره ۵ یا ۶ در هر طرحواره از نظر بالینی معنادار است، بدین معنا که این طرح‌واره در ذهن بیمار وجود دارد. طرحواره‌ها در پنج حوزه که شامل نبردگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، دیگر جهت‌مندی، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری و محدودیت‌های مختل تقسیم بندی می‌شود. در



ایران روایی و اعتبار این پرسشنامه توسط Yousefi et al. (2010)، در طی ۲ مرحله بر روی یک نمونه ۱۱۰ نفری بررسی شد و اعتبار پرسشنامه با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن در کل نمونه به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۶ به دست آمد. در این پژوهش ضریب پایایی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد.

مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (Templer Death Anxiety Scale): مقیاس اضطراب مرگ توسط (Templer (1970)

ایجاد شده و یک مقیاس خودگزارشی متشکل از ۱۵ سوال در طیف لیکرت ۴ درجه ای (بسیار مخالف، تقریباً مخالف، تقریباً موافق و بسیار موافق) با دامنه نمرات از صفر تا ۴۵ است و نمره های بالاتر از ۱۵ معرف اضطراب مرگ بیشتر است. (Templer (1970) ضریب بازآزمایی مقیاس اضطراب مرگ را ۰/۸۳ به دست آورد. (Conte et al. (1982) نیز، پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آزمون باز آزمون ۰/۷۶ و ثبات درونی آن را ۰/۸۳ آلفای کرونباخ پرسشنامه مذکور ۰/۷۰ محاسبه کردند.

پرسشنامه باورهای فراشناختی (Metacognitions Questionnaire-MCQ-30): پرسشنامه باورهای فراشناختی

توسط Wells & Cartwright-Hatton (2004) ساخته شد. ۳۰ آیتم دارد که در یک طیف لیکرت ۴ درجه ای (=۱ موافق نیستیم تا ۴ کاملاً موافقم) درجه بندی شده است. نمرات خرده مقیاس بین ۶ تا ۲۴ است که نمرات بالاتر نشان دهنده اعتقاد بیشتر به باورهای فراشناختی است. این پرسشنامه دارای پنج مولفه اعتماد شناختی، باورهای مثبت در مورد نگرانی، خود آگاهی شناختی، باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری افکار و خطر و باورهایی در مورد نیاز به کنترل افکار است. پایایی آن به روش بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۷۵ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۹۵ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (Wells & Cartwright-Hatton, 2004). این پرسشنامه را Shirinzade et al. (2009) برای جمعیت ایرانی هنجاریابی کردند و نتایج را مطلوب گزارش دادند. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۱ گزارش شده است.

پرسشنامه رفتار خود آسیب رسان (Self-Harm Inventory-SHI): این پرسشنامه توسط Sansone (1998) ساخته

شد. پرسشنامه خودگزارشی ۲۲ گویه ای با پاسخ بله=۱ و خیر=۰ است. اعتبار این پرسشنامه با نقطه برش ۵ یا بیشتر، به طبقه بندی دقیق، ۸۴ درصد از پاسخ دهندگانی که براساس مصاحبه تشخیصی، واجد اختلال شخصیت مرزی بودند، منجر شد. (Sansone & Wiederman (1988) تحقیقات بعدی اعتبار همگرایی این ابزار را با ابزارهای خودگزارشی شخصیت مرزی، افسردگی و سابقه آزار دیدگی در کودکی نشان دادند. در مطالعه Hoseinzadeh (2012) آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمد.

پروتکل در پژوهش حاضر، آموزش هیجان مدار است که توسط Greenberg (2004) ساخته شد، و مولفه های اصلی آن عبارتند از: شناسایی باورهای منفی، آگاهی هیجانی، پاسخ دهی هیجانی اولیه و ثانویه، اجتناب در برابر پذیرش هیجان، استراتژی تنظیم هیجان، کنترل محرک، مسیرهای ارزشمند که در ۹ جلسه و هر هفته دو جلسه ۹۰ دقیقه ای برگزار شد. پروتکل آموزش هیجان مدار برگرفته از کتاب مربیگری هیجان مدار (Greenberg (2004) را گزارش کرده است.

Table 1.

The summary of emotional oriented training sessions taken from emotional focused coaching (Greenberg, 2004)

جلسه	محتوا
------	-------



اول	عنوان: عملکرد طرحواره ناسازگار اولیه، اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی، رفتار خود آسیب رسان محتوا: معرفی گروه (معرفی رهبر و اعضا، ایجاد احساس امنیت و احترام، بیان ساختار گروه، تعهد) اساس فرضیه گروه است. بحث در مورد عامل‌های پژوهش، توجه به پیامدهای مثبت و منفی کوتاه مدت و بلندمدت، عامل‌های پرسشنامه و تئوری‌های مربوط به آنها بحث شد.
دوم	عنوان: شناسایی باورهای منفی مربوط به هیجانات و آموزش عملکرد هیجانی محتوا: ارزیابی تکلیف جلسه قبل، شناسایی باورهای منفی اعضای گروه در مورد هیجانات و اثرات آنها، آموزش ماهیت و عملکرد سازگارانه همه هیجانات، آموزش نحوه شناسایی راه‌های جدید برخورد و پاسخ به نظرات منفی در موردهیجانات
سوم	عنوان: آگاهی هیجانی محتوا: مرور جلسه قبل، صحبت در مورد آگاهی هیجانی، تمرکز بر راه‌های رسیدن به افزایش آگاهی هیجانی، شناسایی راه‌های سالم و سازگار برای بیان، پاسخ و کار بر روی هیجانات، تکمیل کار برگ برای افزایش آگاهی هیجانی
چهارم	عنوان: پاسخ دهی هیجانی اولیه و ثانویه و پاسخ‌های هیجانی واضح و مبهم محتوا: ارزیابی تکلیف جلسه قبل آموزش تفاوت‌های بین پاسخ‌های هیجانی اولیه و ثانویه - تمرینات متمرکز بر شناسایی پاسخ‌های هیجانی ثانویه، آموزش تفاوت‌های شفاف و پاسخ‌های هیجانی مبهم، تمرین درون گروهی
پنجم	عنوان: اجتنابی / اکراه در مقابل پذیرش هیجانی / میل هیجانی محتوا: مرور جلسه قبل، بیان تجربیات اعضای گروه در خصوص کنترل مستقیم یا اجتناب از هیجانات با تاکید ویژه بر پیامدهای آن، آموزش پیامدهای متناقض برای کنترل یا اجتناب مستقیم هیجانات، تمایل به عنوان جایگزینی برای اجتناب، اکراه، انعکاس پیامدهای پذیرش در مقایسه با اجتناب، بیان تجربیات خود در این زمینه توسط اعضای گروه
ششم	عنوان: استراتژی‌های تنظیم احساسات محتوا: مرور جلسه قبل، استراتژی‌هایی برای تنظیم و صحبت در مورد راه‌های موثر برای کنترل احساسات، بحث در مورد راهبردهای انطباقی برای تنظیم احساسات که در آن استفاده شده است در گذشته یا ممکن است در آینده مفید باشد، تکمیل کار برگ راه‌های ناسالم تنظیم هیجانات
هفتم	عنوان: کنترل محرک محتوا: مرور جلسه قبل، بحث در مورد کتابچه رفتارهای تکانشی، بحث در مورد جزوه راهبردهای کنترل تکانه
هشتم	عنوان: مسیرهای ارزشمند محتوا: مرور جلسه قبل، آموزش در مورد اهمیت شناسایی مسیرهای ارزشمند در زندگی، آموزش و معرفی مفهوم مسیرهای ارزشمند، معرفی مفهوم عمل ارزشمند، و ارائه نمونه‌هایی از تبدیل جهات ارزشمند به اقدامات خاص و عملی
نهم	عنوان: موانع رفتار و تعهد مناسب محتوا: مرور جلسه قبل، صحبت از کتابچه موانع اقدامات ارزشمند، صحبت در مورد تعهد، صحبت از دفترچه تعهد

یافته‌ها

در این قسمت داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس چند متغیری تحلیل شدند. لازم به ذکر است،



پیش فرض های آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره شامل مستقل بودن، نرمال بودن (براساس چولگی و کشیدگی)، همگنی واریانس ها (آزمون لون) و شیب خط رگرسیون برقرار بوده است. جدول شماره ۲ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری را نشان داده است:

Table 2.

The results of Multi- variate analysis of covariance (MANCOVA) in posttest on death anxiety, metacognition beliefs and self harm behavior of the experimental and control groups

	value	F	Hypothesis df	sig	
Group	Pillai's Trace	0/88	41.061 ^b	3	0/01
	Wils'Lambda	0/11	41.061 ^b	3	0/01
	Hotelling's Trace	7/69	41.061 ^b	3	0/01
	Roy's Largest Root	7/69	41.061 ^b	3	0/01

جدول ۲ همان طور که ملاحظه می شود بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $P < 0/01$ تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین حداقل در یکی از متغیرهای وابسته بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد.

Table 3.

Result of univariate analysis of covariance in post-test on death anxiety, metacognition beliefs and self harm behavior

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig	Partial Squared	Eta
Group	Death Anxiety	210.45	1	210.45	28.25	0.01	0.85	
	Metacognitive beliefs	409.29	1	409.29	101.71	0.001	0.56	
	Self-Harm Behaviors	21.87	1	21.87	23.32	0.01	0.61	
Error	Death Anxiety	134.06	18	7.44				
	Metacognitive beliefs	72.43	18	4.02				
	Self-Harm Behaviors	16.88	18	0.93				
Total	Death Anxiety	34832	23					
	Metacognitive beliefs	91538	23					
	Self-Harm Behaviors	316	23					

جدول ۳ طبق نتایج به دست آمده از مقدار معناداری واریانس بین گروهی که مقدار آن در اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب رسان برابر با $0/01$ است. بنابراین آموزش هیجان مدار بر اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب رسان اثر بخش بود. هم چنین نتایج نشان داد آموزش هیجان مدار به میزان ۸۵ درصد بر متغیر اضطراب مرگ، ۵۶ درصد بر متغیر باورهای فراشناختی و ۶۱ درصد بر متغیر رفتارهای

خودآسیب رسان موثر بود.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش هیجان مدار بر اضطراب مرگ، باورهای فراشناختی و رفتارهای خودآسیب رسان دختران با طرحواره ناسازگار اولیه بعد از آموزش هیجان مدار به طور معنی داری کاهش پیدا کرد. این یافته با نتایج پژوهش Nesayan et al. (2017) همسو بوده است. در تبیین آن می‌توان گزارش کرد، اضطراب مرگ به عنوان یکی انواع مهم اضطراب شامل افکار، ترس‌ها و هیجاناتی است که با واقعه پایانی زندگی و فراتر از حالت عادی زندگی مرتبط است، از طرفی دیگر اضطراب مرگ با راهبردهای منفی چون نشخوار فکری، مقصدانستن خود و دیگران نیز همراه است. لذا آموزش هیجان مدار به دختران نوجوان با طرحواره ناسازگار اولیه کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی همراه با اضطراب مرگ را تجربه کنند و به واسطه آن آگاهی پیدا کند تا هیجان را برای تغییر در دسترس داشته باشد. در نتیجه هیجان‌های شان را با پذیرفتن و تجربه کردن آن و از طریق مقایسه آن با هیجان‌های متفاوت، تغییر می‌دهند تا آن‌ها را به شیوه سازگارانه‌ای تبدیل کنند. تأثیر این فرآیند در بستر فرهنگی جامعه ایرانی نیز مشهود است زیرا باورهای مربوط به مرگ و زندگی پس از آن می‌تواند در این فرهنگ شدت اضطراب مرگ را تحت تأثیر قرار دهد.

از سوی دیگر آموزش هیجان مدار باعث کاهش باورهای فراشناختی در دختران با طرحواره ناسازگار اولیه شد. و با پژوهش‌های (Ahmadkhani et al., 2021)، (Mennin et al., 2018) همسو بوده است. باورهای فراشناختی باورهایی هستند که فرد در مورد تفکر و فرآیندهای آن دارد (Besharat et al., 2015). این باورها به دو دسته مثبت و منفی تقسیم بندی می‌شوند، باورهای فراشناختی مثبت شامل باورهایی در ارتباط با سودمندی افکار تکرارشونده منفی است که افراد را درگیر فعالیت‌های فکری تکرارشونده می‌کند. باورهای فراشناختی منفی، به باورهای مربوط به آسیب‌زا بودن افکار تکرارشونده منفی اشاره دارد، از سوی دیگر، باورهای فراشناختی منفی و مهارت‌های پایین فراشناختی باعث اختلال در ادراک فرد از قابل کنترل بودن موقعیت‌ها و امن بودن آن‌ها می‌شود. در این میان، تأثیرات فرهنگی نیز بر نحوه پردازش این باورها نقش اساسی ایفا می‌کند و در نتیجه فرد مغلوب طرحواره‌های ناسازگار می‌شود. در آموزش هیجان مدار به آگاهی در آوردن محتوای ذهنی تأکید می‌شود که از جانب فرد مورد انکار یا تحریف قرار گرفته است. در این آموزش به این اشاره می‌کند که شخص مغلوب مشکلات و ناتوانی اش در حل مساله نیست و مشکل افراد از شیوه پردازش آن‌ها از تجربه است. با آگاه کردن افراد از احساسات مثبت و منفی و آموزش نحوه پذیرش آن‌ها و مقابله موثر با آن‌ها می‌تواند باعث کاهش باورهای فراشناختی منفی شود (Ahmadkhani et al., 2021). همانطور که منین و همکاران (Mennin et al., 2018) نیز نشان دادند که پس از درمان مبتنی بر هیجان در شرکت کنندگان به طور قابل توجهی اضطراب، نگرانی، نشخوار فکری را بهبود یافته بود.

هم‌چنین رفتارهای خودآسیب رسان در دختران با طرحواره ناسازگار اولیه پس از آموزش هیجان مدار به طور معناداری کاهش یافت و این یافته با نتایج پژوهش (Miklowitz et al., 2020)، (Bentley et al., 2017)، همسو بوده است و مشابه با یافته‌های (Jabari & Aghili, 2023) می‌باشد. رفتارهای خودآسیب رسان شیوه‌ای برای بیان، تقویت و با کنترل هیجان‌های منفی است و ممکن است به دنبال تداوم آن کاهش هیجان‌های منفی یا ایجاد حالت‌های مثبت و یارهایی از حالت‌های بی‌حسی و کرختی هیجانی ایجاد شود. در بیانی دیگر، دشواری در تنظیم هیجان‌های یکی از عوامل خطر خودآسیب رسانی بدون خودکشی است (Jabari & Aghili, 2023). اختلال در تنظیم هیجان و استفاده بیشتر از تنظیم هیجان منفی با فعال شدن طرحواره‌های ناکارآمد مرتبط است. این فرآیند در بستر فرهنگی جامعه نیز معنا و اهمیت بیشتری می‌یابد، زیرا هنجارهای فرهنگی می‌توانند در شدت و نحوه ابراز هیجان‌های منفی داشته باشند. آموزش هیجان مدار به دختران نوجوان با طرحواره ناسازگار اولیه کمک می‌کند تا با توجه به هیجان‌ها،



نمادگذاری آن‌ها با آگاهی، پذیرش و حس فاعلیت در برابر آن‌ها، تنظیم و ایجاد تمایز بین هیجان‌ها بتوانند به طرز انعطاف پذیر هیجان‌ات را مدیریت کنند و از این طریق باعث کاهش رفتارهای خودآسیب رسان در آن‌ها شود.

سهم نویسندگان: آسیه پیروی: ایده‌پردازی در خصوص موضوع، گردآوری اطلاعات و داده‌ها، تحلیل محتوا، ارسال و اصلاح مقاله؛ دکتر زهرا نادری ملک: طراحی چارچوب کلی، تحلیل محتوا و نویسنده مسئول؛ دکتر ماریه دهقان منشادی: جمع‌آوری اطلاعات تدوین محتوای اولیه. همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مورد بررسی قرار داده و تأیید نموده‌اند.

سپاسگزاری: نویسندگان مراتب تشکر خود را از همه کسانی که در انجام این مقاله نقش داشته‌اند اعلام می‌دارند.

تعارض منافع: در این پژوهش هیچگونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده‌است.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده‌است.

References

- Ahmadvani, L., Vahidi, M., Khosravi, M., Dehghan-Khalili, S., & Zadhasan, Z. (2021). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Metacognitive Beliefs and Pain Perception in Patients with Functional Indigestion. *International Journal of Body, Mind & Culture*, 8(4), 2345-5802. [Persian] URL: <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v8i4.300>
- Aydın, O., Güçlü, M., Ünal-Aydın, P., & Spada, M. M. (2020). Metacognitions and emotion recognition in Internet Gaming Disorder among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100296. URL: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100296>
- Bavi, S., & Masodifar, M. (2015). The Relationship between Components of Primary Maladaptive Schemas and Meta-Cognitive Beliefs with Signs of Obsessive-Compulsive Disorder among Students. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 5(0), 251-260. [Persian] URL: <http://jdisabilstud.org/article-1-573-fa.html>
- Besharat, M. A., Mirjalili, R. S., & Bahrami Ehsan, H. (2015). The mediating role of meta-cognitive beliefs and cognitive emotion regulation deficit on the relationship between cognitive perfectionism and worry in generalized anxiety disorder. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(3), 115-122. [Persian] URL: <https://doi:10.22038/jfmh.2015.4316>
- Bentley, K. H., Nock, M. K., Sauer-Zavala, S., Gorman, B. S., & Barlow, D. H. (2017). A functional analysis of two transdiagnostic, emotion-focused interventions on nonsuicidal self-injury. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(6), 632-646. DOI: <https://10.1037/ccp0000205>
- Conte, H. R., Weiner, M. B., & Plutchik, R. (1982). Measuring death anxiety: Conceptual, psychometric, and factor-analytic aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 775-785. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.4.775>
- Feyzollahi, S., Naremani, M., & Mousazadeh, T. (2023). The comparison of the effectiveness Schema Therapy and acceptance and commitment therapy on emotion cognitive regulation and early maladaptive schemas in women with suicidal thoughts (With an emphasis on culture). *Woman Cultural Psychology*,



- 15(57), 1-17. [Persian] DOI: <https://10.22034/jwcp.2023.707510>
- Golpour, R., Abolghasemi, A., Ahadi, B., & Narimani, M. (2014). Comparison of effectiveness of cognitive self-compassion training and emotion-focused therapy on physical and mental health in depressed students. *Journal of School Psychology*, 3(2), 153-169. URL: <https://doi.org/93-3-2-9>
- Gol, A., Anbarani, B. S., Sharbaf, H. A., Tabatabaee, S. N., & Olya, M. K. K. (2020). The Role of Pathological Traits, Early Maladaptive Schemas and Emotional in Predicting Personality Disorders of Cluster "C". *Journal of Psychology*, 3(24), 265-282. URL: <http://rimag.ricest.ac.ir/fa/Article/21981>
- Greenberg, L. S., & Tompkins Michael, A. (2008). *Working With Emotion in Psychodynamic, Cognitive Behavior, and Emotion-Focused Psychotherapy*. Translated by Arash Ramazani, Zeinab Bagheri, Iman Hematyar. (2020). Rawn Publications, Tehran. [Persian] URL: <https://ravabook.com>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused Therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 3-16. DOI: <https://10.1002/cpp.388>
- Jabari, N., & Aghili, M. (2023). The effectiveness of compassion and emotion-focused therapy on self-harming behaviors and interpersonal needs in female adolescents with suicidal ideation. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(69), 61-70. [Persian] URL: <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.16242>
- Lo, C., Hales, S., Zimmermann, C., Gagliese, L., Rydall, A., & Rodin, G. (2011). Measuring Death-related Anxiety in Advanced Cancer: Preliminary Psychometrics of the Death and Dying Distress Scale. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 33, S140-S145. URL: <https://doi.org/10.1097/MPH.0b013e318230e1fd>
- Masoudi, Sh, Hatami, H, Modares Gharavl, M, & Banijamali, SH. (2016). The mediating role of early maladaptive schemas in relationship between attachment styles and anxiety of death among cancer patients. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 10(39), 37-46. [Persian] URL: <https://sid.ir/paper/172270/en##>
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., O'Toole, M. S., & Heimberg, R. G. (2018). *A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression*. DOI: <https://10.1037/ccp0000289>
- Miklowitz, D. J., Merranko, J. A., Weintraub, M. J., Walshaw, P. D., Singh, M. K., Chang, K. D., & Schneck, C. D. (2020). Effects of family-focused therapy on suicidal ideation and behavior in youth at high risk for bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 275, 14-22. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.015>
- Nesayan, A., Hosseini, B., & Asadi Gandomani, R. (2017). The effectiveness of emotion regulation skills training on anxiety and emotional regulation strategies in adolescent students. *Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 263-270. URL: <https://doi.org/10.29252/nirp.jpcp.5.4.263>
- Pilkington, P., Younan, R., & Bishop, A. (2021). Early maladaptive schemas, suicidal ideation, and self-harm: A meta-analytic review. *Journal of affective disorders Reports*, 3, 100051. URL: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100051>
- Pilkington, P. D., Bishop, A., & Younan, R. (2021). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Psychother*, 28(3), 569-584. URL: <https://doi.org/10.1002/cpp.2533>



- Saarijärvi, P., Salmivalli, C., Helmi, S., & Karukivi, M. (2023). Early maladaptive schemas are associated with self-injury thoughts and behavior in adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(1), 632. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05127-7>
- Sansone, R. A., Wiederman, M. W., & Sansone, L. A. (1998). The self-harm inventory (SHI): Development of a scale for identifying self-destructive behaviors and borderline personality disorder. *Journal of clinical psychology*, 54(7), 973-983. URL: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199811\)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199811)54:7<973::AID-JCLP11>3.0.CO;2-H)
- Masoudi, Sh, Hatami, H, Modares Gharavl, M, & Banijamali, SH. (2016). The mediating role of early maladaptive schemas in relationship between attachment styles and anxiety of death among cancer patients. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 10(39), 37-46. [Persian] URL: <https://sid.ir/paper/172270/en>
- Shirinzade, D. S., Goudarzi, M., Rahimi, C., & Naziri, G. (2009). Study of factor structure, validity and reliability of metacognition questionnaire-30. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 12(3), 445-461. [Persian] URL: <https://www.magiran.com/p1362150>
- Hakim Shooshtari, M. H., & Khanipour, H. (2014). Comparison of Self-harm and Suicide Attempt in Adolescents: A Systematic Review. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 20(1), 3-13. [Persian] URL: <https://sid.ir/paper/16771/fa>
- Tahbaz Hoseinzadeh, S., Ghorbani, N., & Nabavi, S. (2011). Comparison of self-destructive tendencies and integrative self-knowledge among multiple sclerosis and healthy people. *Contemporary Psychology*, 6(2), 35-44. [Persian] URL: <https://sid.ir/paper/496265/fa>
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *The Journal of general psychology*, 82(2), 165-177. URL: <https://doi.org/10.1080/00221309.1970.9920634>
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-396. URL: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5)
- Young, J.E., & Brown, G. (2005). Youngs schema questionnaire-shortform. *Psychological Assessment*, 34(47), 1-8. URL: https://jes.ut.ac.ir/article_27297_06c435a4ffe72de37d6b87fb0e73bb
- Young, J., E. Klosko, J, S. Weishaar, M, E. (2020). *Schema Therapy (A practitioner's Guide)* (H. A. Hamidpour, Z, Trans. Schema therapy conceptual model. Arjmand, 23-92. URL: <http://schema.therapy.com>
- Yousefi, R., adhamahian, a., & afnhglmhamane, k. (2016). The Role of Early Maladaptive Schemas, Personality Traits and Attachment Styles in Prediction symptoms of Female Students Love Trauma Syndrome. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 14(3), 171-190. [Persian] URL: <https://doi:10.22051/jwsps.2016.2559>
- Mousavi, S. V., Rezaei, S., Karajvandani, S. A., & Javanparast, H. (2018). The Moderating Role of Internal-External Locus of Control in the Relationship between Early Maladaptive Schemas and Social Anxiety in Adolescents. *Journal of Psychology*, 2(22), 172-187. [Persian] URL: <http://rimag.ricest.ac.ir/fa/Article/21258>
- Valipour, M., Anbarani, B. S., Davoodi, F., Shaerbafe, H. A., & Gol, A. (2022). The Role of Pathological Personality Traits, Early Maladaptive Schemas and Emotional Schemas in