

# The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Academic Vitality: The Mediating role of Cognitive Emotion Regulation

## ARTICLE INFO

**Article Type**  
Research Article

### Authors

Maliheh Hosseini Abrishami <sup>1</sup>  
Zahra Hashemi <sup>2\*</sup>  
Abbas Abdollahi <sup>3</sup>

### How to cite this article

Maliheh Hosseini Abrishami, Zahra Hashemi, Abbas Abdollahi, The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Academic Vitality: The Mediating role of Cognitive Emotion Regulation, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2022:5(4); 338-350

1. MsC. Department of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: z.hashemi@alzahra.ac.ir

### Article History

Received: 2021/12/23

Accepted: 2022/03/08

ePublished: 2022/03/16

## ABSTRACT

**Purpose:** Educational environments are places where there are always academic challenges. Academic vitality is one of the variables that helps to overcome academic problems and challenges. Therefore, the aim of this study was to investigate the relationship between early maladaptive schemas and academic vitality along with the mediating role of cognitive emotion regulation.

**Materials and Methods:** The present descriptive study was correlational. The statistical population of the study included all undergraduate and graduate students who were studying in Tehran in the academic year 2020-2021, from which 201 people were selected by convenience sampling. For data collection, short form questionnaires of Yang maladaptive schemas questionnaire (Yang, Klasco and Wieshar, 2003), Martin and Marsh (2006) Academic Vitality Questionnaire, and Garnfsky Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2001) were used.

**Findings:** Data analysis using structural equation modeling with bootstrap method showed that early maladaptive schemas have a direct effect on academic vitality, cognitive emotion regulation mediates between early maladaptive schemas and academic vitality.

**Conclusion:** Accordingly, in order to prevent the creation of maladaptive schemas and their destructive effects, educating families to meet basic needs and provide psychotherapy services is recommended.

**Keywords:** Early Maladaptive Schemas, Cognitive Emotion Regulation, Academic Vitality

## رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه با سرزندگی

## تحصیلی: نقش میانجی گری تنظیم شناختی هیجان

ملیحه حسینی ابریشمی<sup>۱</sup>

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

زهرا هاشمی<sup>۲\*</sup>

استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

عباس عبداللهی<sup>۳</sup>

استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

## چکیده

**هدف:** محیط‌های آموزشی مکان‌هایی هستند که در آن‌ها چالش‌های تحصیلی همواره وجود دارد. سرزندگی تحصیلی از جمله متغیرهایی است که برای فائق آمدن به مشکلات و چالش‌های تحصیلی کمک شایانی می‌کند. بنابراین هدف این پژوهش بررسی ارتباط طرحواره‌های ناسازگار اولیه با سرزندگی تحصیلی همراه با نقش میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان بود.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش توصیفی حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در تهران مشغول به تحصیل بودند را در بر گرفت، از میان آن‌ها تعداد ۲۰۱ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار یانگ (یانگ، کلاسکو و ویشار، ۲۰۰۳)، پرسشنامه سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶)، و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی (۲۰۰۱) استفاده شد.

**یافته‌ها:** تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری با روش بوت‌استرپ نشان داد طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر سرزندگی تحصیلی اثر مستقیم دارد، تنظیم شناختی هیجان بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سرزندگی تحصیلی میانجی‌گری می‌کند.

**نتیجه‌گیری:** بر این اساس به منظور جلوگیری از به وجود آمدن طرحواره‌های ناسازگار و تأثیرات مخرب آن‌ها، آموزش خانواده‌ها در راستای ارضای نیازهای بنیادین و فراهم آوردن خدمات روان‌درمانی پیشنهاد می‌گردد.

**واژه های کلیدی:** طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم شناختی هیجان، سرزندگی تحصیلی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۷

\* نویسنده مسئول: z.hashemi@alzahra.ac.ir

## مقدمه

آموزش عالی یکی از اصلی‌ترین ارکان موفقیت و پیشرفت در تمام کشورهای جهان است و هر جامعه‌ای که آموزش عالی قوی و کارآمدی داشته باشد امکان بیشتری برای پیشرفت دارد زیرا دانشجویان سرمایه‌های ارزشمندی هستند که آینده جوامع به تربیت صحیح آن‌ها بستگی دارد (۱). سرزندگی تحصیلی از جمله متغیرهایی است که به دانشجویان در رسیدن به موفقیت کمک شایانی می‌کند. از جمله عواملی که در بین دانشجویان توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده می‌توان به سرزندگی تحصیلی اشاره کرد. سرزندگی یعنی تطبیق یا وفق دادن شخص نسبت به محیط، مثلاً وقتی می‌گوییم یک فرد سرزنده است، یعنی با شرایط موجود سازگار شده است (۲). نتایج تحقیقات قبلی نیز نشان داد که طرحواره ناسازگار اولیه بر روی سرزندگی تحصیلی نیز تاثیر دارد (۳). از طرفی میان سرزندگی تحصیلی و تنظیم شناختی هیجان ارتباط دوسویه وجود دارد. بین راهبرد تنظیم شناختی هیجان مثبت با سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و بین راهبرد تنظیم شناختی هیجان منفی با سرزندگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد (۴).

سرزندگی تحصیلی، توانایی یادگیرندگان در مواجهه با مسائل و چالش‌های تحصیلی است که بر اساس محدودیت‌های عملکردی خاص هر دانش آموز در پذیرش شرایط مختلف دوران تحصیل تعریف می‌شود، که همچنین به دانشجویان یاد می‌دهد مهارت‌های مقابله‌ای و استراتژی‌های یادگیری خود را با هدف دستیابی به نتایج علمی رضایت بخش تقویت کند. سرزندگی تحصیلی ویژگی است که به دانشجویانی که در انجام امور تحصیلی شکست خورده‌اند کمک می‌کند تا قوی‌تر از همیشه از جای برخیزند. همچنین به جای اینکه اجازه دهد تا مشکلات بر آن‌ها غلبه کند و عزم آن‌ها را از بین ببرد، راهی برای حل آن پیدا خواهند کرد (۵). به همین دلیل نظام آموزشی و مسئولین مدارس به دنبال راهی جهت افزایش سرزندگی تحصیلی در دانشجویان هستند. هنگامی که سرزندگی تحصیلی افراد در سطح پایینی قرار گیرد، کج خلقی و فرسودگی تحصیلی ایجاد می‌شود و در این حالت فرد از تمامی پتانسیل خود در انجام فعالیت‌هایش نمی‌تواند استفاده کند (۶). با این حال، در شرایطی که سرزندگی تحصیلی در سطح بالاتری قرار گیرد، انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های تحصیلی در فرد ایجاد می‌شود، خلق و خوی فرد در موقعیت مناسبی قرار می‌گیرد و تمام وظایف و فعالیت‌ها بسیار خوب انجام می‌شود (۷). با توجه به آنکه، سرزندگی تحصیلی دانشجویان یکی از عوامل مهم رشد و بهبود مراکز آموزشی است، شناخت عوامل افزایش‌دهنده سرزندگی تحصیلی می‌تواند در توسعه برنامه‌ریزی‌های هدفمندتر در زمینه تحصیلی مؤثر باشد. سرزندگی در دانشجویان، خوش‌بینی نسبت به فعالیت‌های تحصیلی و افزایش اعتماد به نفس را فراهم می‌سازد تا در نهایت با تغییر شرایط ناخوشایند به شرایط خوشایند منجر به افزایش تلاش و پشتکار فرد برای موفقیت‌های بیشتر تحصیلی شود (۴).

بررسی نظریه‌ها و نتایج بسیاری از پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند که مشکلات تحصیلی دانشجویان می‌تواند ریشه در طرحواره‌های آن‌ها داشته باشد. به طور مثال، در پژوهش‌های انجام شده

هیجان با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. از طرفی سامانی و حسین چاری (۱۸) به این نتیجه رسیدند که تنظیم شناختی هیجان بین والدگری و سازگاری تحصیلی دانشجویان نقش واسطه‌ای دارد. همچنین کریمی‌افشار و منظری‌توکلی (۱۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که راهبردهای تنظیم هیجان می‌توانند قسمتی از تغییرات مربوط به سرزندگی تحصیلی را تبیین نمایند. کولیوندسالوکی (۲۰) به این نتیجه رسید که سبک‌های فراشناخت و تنظیم هیجان پیش‌بینی کننده انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشند. یافته‌های پژوهش آل‌بادارین (۲۱) نیز نشان داد که راهبردهای تنظیم شناختی- هیجان دارای رابطه معناداری با پیشرفت تحصیلی دانشجویان می‌باشد.

باتوجه به آنچه در بالا گفته شده به نظر می‌رسد طححواره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم شناختی هیجان دارای نقش مهمی در تحصیل هستند و بررسی آنها ضروری به نظر می‌رسد چرا که نتایج این روابط و پیدا کردن انواع طححواره‌هایی که در حوزه آموزش از اهمیت نسبی بالاتر و تأثیرگذاری بیشتری برخوردارند می‌تواند راهگشای درمانگران و برنامه‌ریزان آموزشی باشد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش طححواره‌های ناسازگار اولیه بر سرزندگی تحصیلی همراه با متغیر میانجی تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان استان تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ می‌باشد.

#### مواد و روش‌ها

مطالعه انجام شده توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری مورد مطالعه کلیه دانشجویان دوره کارشناسی و کارشناس ارشد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در شهر تهران بودند. از میان آن‌ها تعداد ۲۰۱ نفر، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند (کلاسیک تعداد ۲۰۰ نفر را برای مطالعات مدل مناسب می‌دانند) (۲۲). از جمله مهم‌ترین ملاک‌های ورود به مطالعه می‌توان به دانشجوی بودن در مقاطع لیسانس و فوق لیسانس در شهر تهران در زمان انجام پژوهش، بازه سنی ۱۸-۳۵ سال، عدم ابتلا به اختلال روانپریشی حاد به نحوی که در پاسخ صحیح به سوالات اختلال ایجاد کند و تمایل به شرکت در پژوهش بعد از بیان اهداف و روش پژوهش اشاره کرد. همچنین عدم پاسخ دهی صحیح به سوالات پرسشنامه‌ها، عدم تکمیل تمامی سوالات پرسشنامه‌ها و انصراف از ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش از جمله مهم‌ترین ملاک‌های خروج از مطالعه می‌باشد. در این پژوهش تمامی معیارهای اخلاقی شامل رازداری، رضایت شرکت‌کنندگان و عدم افشا اسامی رعایت شد. همچنین تمامی شرکت‌کنندگان اهداف این پژوهش توضیح داده شد و به آنها اعلام شد این اختیار را دارند که در هر مرحله از پژوهش می‌توانند انصراف دهند. همچنین با توجه به شیوع کرونا و تعطیلی دانشگاه‌ها، از پرسشنامه‌های برخط در شبکه‌های مجازی استفاده شد. در این پژوهش از ابزارهای زیر جهت گردآوری داده‌ها استفاده شد:

ابزار سنجش

پرسشنامه طححواره‌های ناسازگار یانگ ۲

توسط دووست (۸)، نشان داده شد که طححواره‌های ناسازگار اولیه می‌تواند بر تجربه تحصیلی و میزان رضایت از تحصیل اثرگذار باشد. همچنین مطالعات قبلی رابطه بین طححواره‌های ناسازگار اولیه با حافظه کاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را نشان داده است. (۹). نتایج مطالعات داخلی نیز حاکی از آن است که میان طححواره‌های ناسازگار با تنیدگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۱۰). همچنین پژوهش‌های قبلی حکایت از رابطه بین طححواره‌های ناسازگار اولیه و میزان انگیزش تحصیلی و میزان خودکارآمدی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی منفی در دانشجویان می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت که طححواره‌های ناسازگار اولیه نقش مهمی در تحصیلات دانش‌آموزان و دانشجویان دارد که یکی از این متغیرهای تحصیلی مهم سرزندگی تحصیلی است.

در روانشناسی و علوم شناختی، طححواره یک الگوی فکری یا رفتاری را توصیف می‌کند که اطلاعات را دسته‌بندی و روابط میان آن‌ها را سازماندهی می‌کند (۱۱). طححواره‌های ناسازگار اولیه، در دوران کودکی یا نوجوانی رشد کرده و به رفتارها و هیجانات ناسازگار منجر می‌شوند (۱۲).

از نظر یانگ این طححواره‌ها به عنوان فیلترهایی برای اطلاعات ورودی عمل می‌کنند. انسانها دنیا را از پشت عینک‌های طححواره رنگ خود می‌بینند بر این اساس آنها ممکن است باعث خطاهای ادراکی شوند (۱۳). بین طححواره‌های ناسازگار اولیه با راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان رابطه مثبت و مستقیم وجود دارد و بین طححواره‌های ناسازگار اولیه با راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه رابطه منفی و معکوس وجود داشت. طححواره‌های ناسازگار و ویژگی‌های شخصیتی هم مستقیم و هم غیرمستقیم از طریق تنظیم هیجان و خودتعیین‌گری با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه دارند. از طرفی طححواره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان توان پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی را دارند (۱۴).

تنظیم شناختی هیجان به نحوه تفکر و مدیریت افراد پس از بروز یک تجربه منفی و آسیب‌زا اشاره دارد، این ویژگی، در عین حالی که متأثر از طححواره‌های ناسازگار اولیه می‌باشد، می‌تواند در شیوه برخورد با مشکلات و تجارب استرس‌زا نقش مهمی داشته و یکی از روش‌های مقابله در برابر محرک‌های منفی به شمار می‌رود (۱۵). در دوران کودکی و بزرگسالی، همیشه تمامی هیجانات نیازی به کنترل و نظم‌دهی شناختی ندارند، اما در مواقعی که تنظیم آن‌ها قابل تطبیق باشد مانند امور تحصیلی- استراتژی‌های بسیاری برای استفاده از این هیجانات وجود دارد که یکی از استراتژی‌های متداول و عمدتاً سازگار، ارزیابی شناختی است، که هدف آن تغییر مسیری است که فرد درباره‌ی آن می‌اندیشد تا هیجانات خود را کنترل و تغییر دهد (۱۶).

بررسی پیشینه پژوهشی نشان داد که بین تنظیم شناختی هیجان و متغیرهای مختلف تحصیلی رابطه وجود دارد. نریمانی، کاظمی و نریمانی (۱۷) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین تنظیم شناختی

۲ Young early maladaptive schemas

۱ Al-badareen

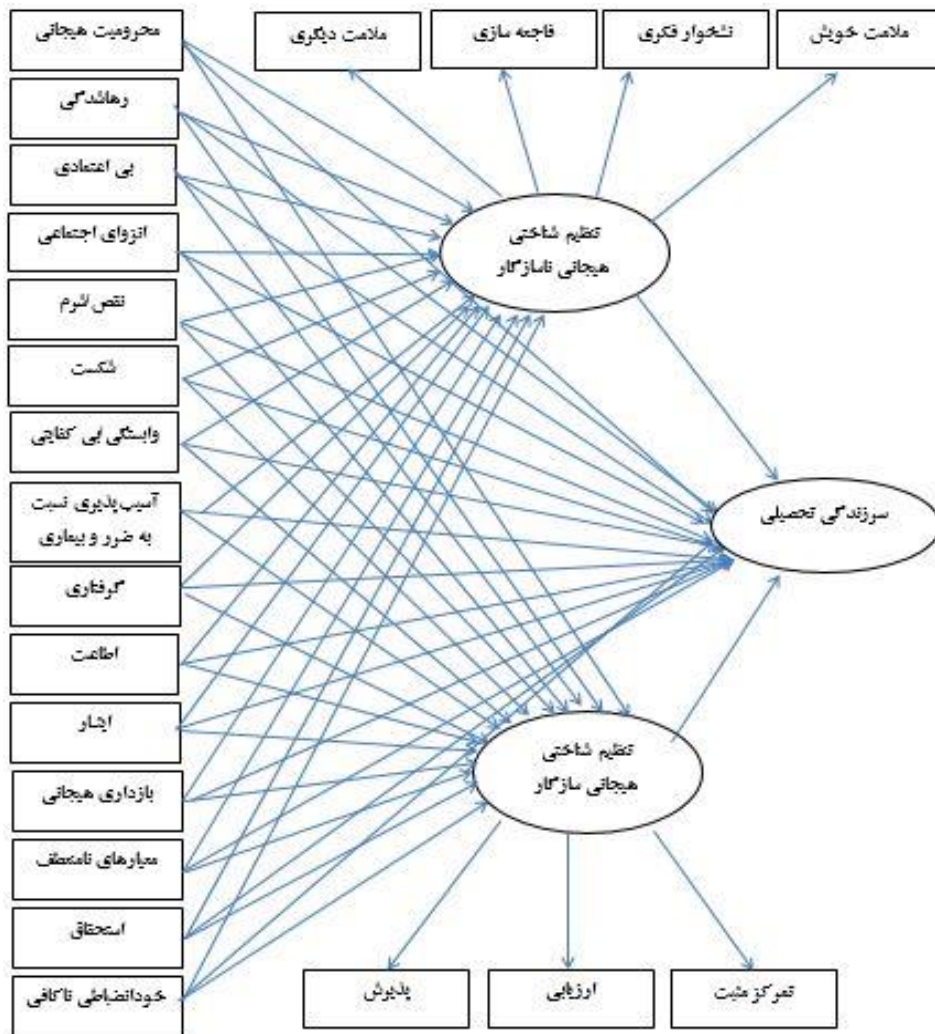
بار عاملی گویه بین ۰/۵ تا ۰/۶۴ بود. در پژوهش حاضر ضریب اعتبار پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹ بدست آمد. در پژوهش حاضر ضریب اعتبار پرسشنامه سرزندگی تحصیلی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹ بدست آمد که نشان از پایا بودن ابزار پژوهش بود.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی ۲ پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گارنفسکی (۲۰۰۱) تدوین شده است، این پرسشنامه، پرسشنامه ای چند بعدی و یک ابزار خود گزارشی ۵ گزینه ای است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می باشد. گارنفسکی و همکاران (۲۴) اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده اند. پایایی کل راهبردهای مثبت، منفی و کل با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آمد. پایایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی توسط یوسفی (۲۵) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل شناختی ۰/۸۲ گزارش شده است. روایی پرسشنامه در مطالعه یوسفی (۲۵) از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاسها آزمون بررسی شد و دامنه‌ای بین ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۰/۵۶ را در برگرفت که همگی آنها معنی‌دار بودند. در این پژوهش ضریب اعتبار پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ تا ۰/۸۳ به دست آمد.

در این پژوهش داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. رابطه مستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه با سرزندگی تحصیلی و میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان بین طرحواره‌های ناسازگار و سرزندگی تحصیلی با استفاده از روش‌های آماری همبستگی، برآورد ضرایب اثرات مستقیم، غیرمستقیم و شاخص‌های نیکویی برازش و مدل برازش شده از روش تحلیل مسیر از طریق بوت استرپ و با استفاده از نرم افزار نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۶ و AMOS ورژن ۲۴ مورد تحلیل قرار گرفتند.

پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه توسط یانگ و همکاران (۱۳) بر پایه مشاهدات تجربه شده توسط متخصصان بالینی ساخته شده است. پرسشنامه طرحواره یانگ فرم کوتاه (YSQ-SF) توسط یانگ در سال ۱۹۸۸ برای اندازه‌گیری ۱۵ طرحواره ساخته شده است. این مقیاس شامل ۷۵ ماده است که در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً غلط تا کاملاً درست) پاسخ داده می‌شود. این آزمون به صورت خود گزارش و بر روی طیف لیکرت ۵ درجه ای (از ۱- کاملاً موافقم، ۲- موافقم، ۳- تا حدودی موافقم، ۴- مخالفم، ۵- کاملاً مخالفم) نمره گذاری می‌شود. هر ۵ سوال مربوط به یک طرحواره است و میانگین این ۵ سوال نمره فرد را در آن طرح‌واره خاص مشخص می‌کند. همچنین این پرسشنامه با مقیاس‌های پریشانی روان‌شناختی، احساس ارزشمندی، آسیب‌پذیری روان‌شناختی نسبت به افسردگی و نشانه‌شناسی اختلالات شخصیت، روایی همگرا و افتراقی خوبی نشان داد. هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط دیوانداری و همکاران (۲۳) بر روی دانشجویان دانشگاه‌های تهران انجام شده است که همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در افراد مؤنث ۰/۹۷ در افراد مذکر ۰/۹۸ بدست آمد. در این پژوهش ضریب اعتبار با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش ۱ مقیاس سرزندگی تحصیلی را دهقانی‌زاده و حسین چاری با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) که دارای ۹ گویه است، توسعه دادند. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا میزان سرزندگی تحصیلی خود را بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) درجه‌بندی کنند. نتایج حاصل از این بررسی نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ به دست آمده برابر با ۰/۸۰ و ضریب بازآزمایی برابر با ۰/۷۳ بود. در پژوهش صدوقی و حسامپور نیز ضریب اعتبار پرسشنامه سرزندگی به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ به دست آمد. همچنین برای روایی این پرسشنامه دهقانی‌زاده و حسین‌چاری از تحلیل مؤلفه اصلی با چرخش متعامد واریماکس استفاده کردند،



نمودار ۱. مدل مفهومی سرزندگی تحصیلی پژوهش

یافته ها

۲۵/۹	۵۲	۳۰-۲۵	
۴۷/۸	۹۶	۳۵-۳۰	
۱۰	۲۰	الزهر	دانشگاه
۵/۵	۱۱	تهران	محل
۱/۵	۳	علامه	تحصیل
۸۳	۱۶۷	سایر	

همانطور که در جدول مشخص است، نمونه شامل ۲۰۱ آزمودنی بوده که از این تعداد ۱۳۹ نفر دختر (۶۹/۲) و ۶۲ نفر پسر (۳۰/۸) بودند. فراوانی و درصد فراوانی دیگر ویژگی‌های جمعیت شناختی نیز در همین جدول مشخص شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

متغیر	تعداد	درصد
دختر	۱۳۹	۶۹/۲
پسر	۶۲	۳۰/۸
کل	۲۰۱	۱۰۰
وضعیت		
مجرد	۱۱۳	۵۶/۲
متاهل	۸۸	۴۳/۸
مقطع		
کارشناسی	۱۱۸	۵۸/۷
تحصیلی		
کارشناسی ارشد	۸۳	۴۱/۳
بازه سنی		
۲۰-۱۸	۱۷	۸/۵
۲۵-۲۰	۳۶	۱۷/۹

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

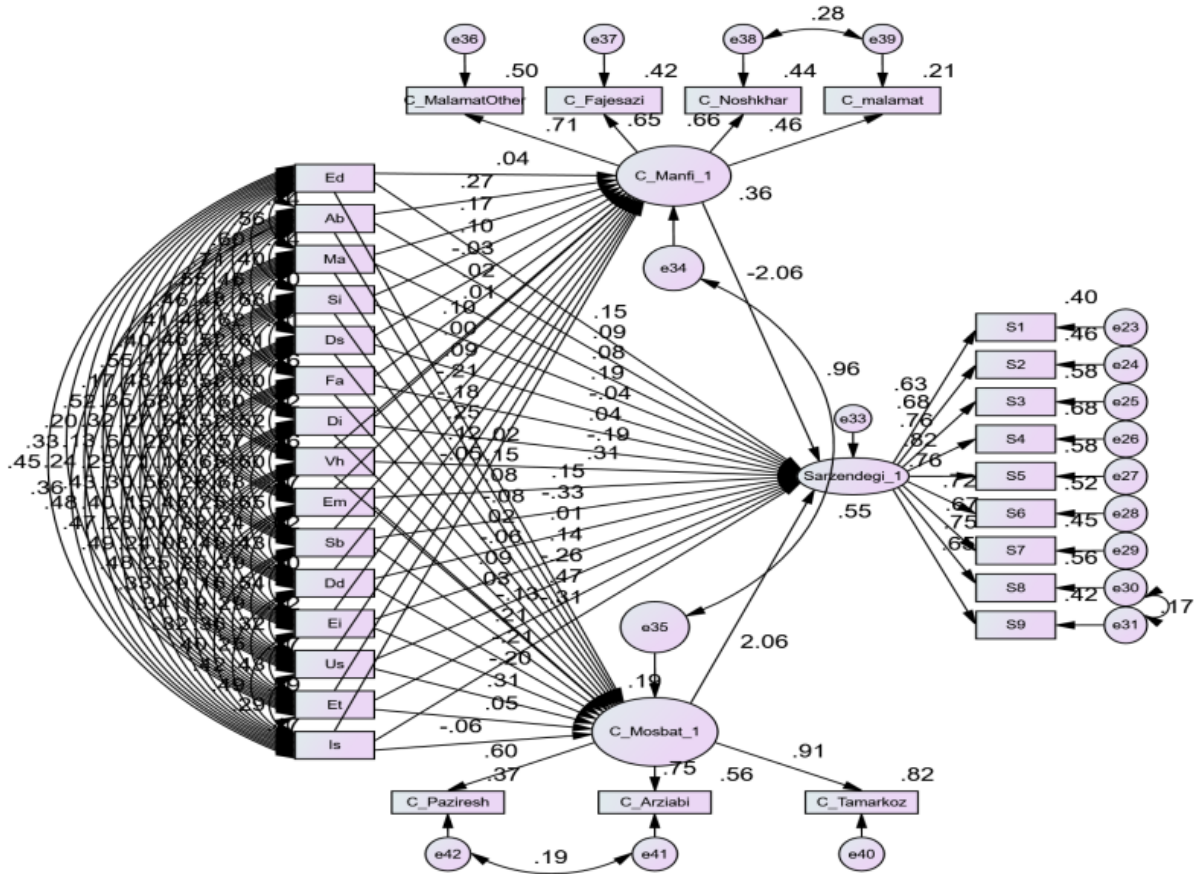
متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	
محرومیت	1																										
هیجانی		1																									
رهاشده‌گی			1																								
بی‌اعتمادی				1																							
انزوای اجتماعی					1																						
نقص/شرم						1																					
شکست							1																				
وابستگی								1																			
آسیب پذیری									1																		
گرفتاری										1																	
اطاعت											1																
ایثار												1															
بازداری													1														
هیجانی														1													
معیار															1												
نامتعطف																1											





شناختی هیجان مثبت و معنادار است. و رابطه‌ی برخی از طرحواره‌ها با راهبردها سازگار تنظیم شناختی هیجان منفی و معنادار است.

با توجه به اینکه همبستگی مولفه‌های طرحواره کمتر از ۰/۹ شد، ضرایب تحمل بزرگ‌تر از ۰/۴ و شاخص تورم واریانس کوچک‌تر از ۲/۵ شد، پیش فرض عدم هم خطی چندگانه رعایت شد. با توجه به جدول ۲ رابطه‌ی مولفه‌های طرحواره با سرزندگی تحصیلی منفی و معنادار است. رابطه‌ی طرحواره‌ها با راهبردهای ناسازگار تنظیم



نمودار ۲. مدل برازش شده همراه با ضرایب استاندارد

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	طرحواره‌های ناسازگار	تنظیم شناختی هیجان	سرزندگی تحصیلی
طرحواره‌های ناسازگار	۱		
تنظیم شناختی هیجان	**.۰/۱۹	۱	
سرزندگی تحصیلی	**-.۰/۳۲	*.۰/۱۷	۱



جدول ۴. ضرایب اثر مستقیم و غیرمستقیم در مدل اثر طرحواره‌های ناسازگار بر سرزندگی تحصیلی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان

برآورد بوت استرپ		فاصله اطمینان ۰/۹۵		خطای استاندارد		برآورد استاندارد		حد بالا		حد پایین	
محرومیت هیجانی (Ed)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	۰/۱۰۴	۰/۱۲۳	-۰/۱۲۹	-۰/۳۵۶	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۱۵۰	۰/۲۵۶
رها شدگی- بی ثباتی (Ab)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۱۵۴	۰/۰۹۹	-۰/۳۳۴	۰/۰۶۱	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۰۹۳	-۰/۴۲۷
بی اعتمادی بد رفتاری (Ma)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۰۹۵	۰/۱۳۰	-۰/۳۲۷	۰/۱۶۳	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۰۸۴	-۰/۳۵۷
انزوای اجتماعی بیگانگی (Si)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۱۸۵	۰/۱۲۸	-۰/۴۱۳	۰/۰۹۱	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۱۸۹	۰/۵۱۳
نقص/ شرم (Ds)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	۰/۰۷۸	۰/۱۶۴	-۰/۲۵۶۳	۰/۳۸۹	تحصیلی	مدل میانجی کامل	-۰/۰۴۳	۰/۴۰۳
شکست (Fa)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۱۳۱	۰/۱۳۶	-۰/۴۱۸	۰/۱۲۵	تحصیلی	مدل میانجی کامل	-۰/۰۴۳	۰/۴۲۵
وابستگی/ بی کفایتی (di)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۰۲۱	۰/۱۳۲	-۰/۲۵۲	۰/۲۶۱	تحصیلی	مدل میانجی کامل	-۰/۱۹۴	۰/۳۵۱
آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری (Vh)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	۰/۳۱۱	۰/۳۳۱	۰/۰۳۳	۲/۱۲۵	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۳۱۱	۰/۳۳۱
خویشتن تحول نیافته (Em)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۱۲۳	۰/۱۲۸	-۰/۳۶۳	۰/۱۳۰	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۱۴۶	۰/۳۹۲
اطاعت (Sb)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۰۷۸	۰/۱۳۴	-۰/۳۵۹	۰/۱۷۹	تحصیلی	مدل میانجی کامل	-۰/۲۲۹	۰/۴۳۳
ایثار گری (dd)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	۰/۰۲۱	۰/۰۸۹	-۰/۱۵۹	۰/۱۹۱	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۰۱۵	۰/۲۴۲
باز داری هیجانی (Ei)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	۰/۱۰۴	۰/۱۰۵	-۰/۰۸۶	۰/۳۱۹	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۱۴۴	۰/۲۸۴
معیار های سرسختانه (Us)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۲۶۳	۰/۲۸۲	-۱/۱۷۰	۰/۰۸۹	تحصیلی	مدل میانجی کامل	-۰/۲۶۳	۰/۲۸۲
استحقاق/بزرگ منشی (Et)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	۰/۳۱۷	۰/۱۱۱	۰/۰۸۸	۰/۵۳۷	تحصیلی	مدل میانجی کامل	۰/۴۶۶	۰/۳۳۶
خویشتن داری/ خود (Is)	<--	سرزندگی	مدل مستقیم	-۰/۳۳۷	۰/۱۰۷	-۰/۵۸۰	-۰/۱۴۰	تحصیلی	مدل میانجی کامل	-۰/۳۰۷	۰/۲۹۳

معناست که با ورود متغیر تنظیم شناختی هیجان به مدل دیگر طرحواره خود انضباطی ناکافی به طور مستقیم پیش‌بین سرزندگی تحصیلی نیست و این تاثیر از طریق تنظیم شناختی هیجان رخ می‌دهد. در این حالت نقش میانجی کامل نامیده می‌شود. باقی طرحواره‌هایی که اسمی از آن‌ها نیامده اثر معناداری بر سرزندگی تحصیلی ندارند.

برآورد و خطای استاندارد حاصل از روش بوت‌استرپ در مدل اثر طرحواره‌های ناسازگار بر سرزندگی تحصیلی مشخص هستند. در اینجا مسیر اثر طرحواره ناسازگار بزرگ منشی بر سرزندگی تحصیلی در هر دو مدل مستقیم و میانجی معنادار است که به معنای وجود نقش میانجی سهمی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین این طرحواره و سرزندگی تحصیلی است. همچنین مسیر اثر طرحواره ناسازگار خود انضباطی ناکافی بر سرزندگی تحصیلی در مدل مستقیم معنادار و در مدل میانجی کامل، غیر معنادار است. این یافته بدان

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل

شاخص‌های برازش	RMSEA	IFI	CFI	GFI	TLI	CMIN/DF	PNFI	AIC
مدل میانجی کامل	۰/۰۵	۰/۹۵	۰/۹۴	۰/۸۷	۰/۹۱	۱/۶۱	۰/۵۵	۸۷۹/۷۴۶

با توجه به اینکه (CMIN/DF) عدد ۱/۶۱ و شاخص‌های (IFI)، (TLI)، (CFI) بالای ۰/۹ شد و (RMSEA) ۰/۰۵ شد می‌توان گفت برازش مدل پیشنهادی مطلوب است.

### نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی مستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر سرزندگی تحصیلی و نقش میانجی‌گری تنظیم شناختی بین طرحواره‌های ناسازگار و سرزندگی تحصیلی بود. یافته‌ها نشان داد که کلیت طرحواره‌های ناسازگار رابطه‌ی مستقیم بر سرزندگی تحصیلی دارند. گرچه به دلیل زیاد بودن تعداد طرحواره‌ها و عدم امکان گروه‌بندی طرحواره‌ها و پخش واریانس در بین طرحواره‌ها تنها آماره  $t$  در طرحواره‌های بزرگ‌منشی و خودانضباطی ناکافی معنادار است، به همین دلیل است که اثر طرحواره‌های ناسازگار در تبیین سرزندگی تحصیلی با توجه به ضریب تعیین اصلاح شده (۱۸۴/۰) زیاد نیست. ذکر این نکته لازم است که منفی بودن آماره  $t$  نشان از معکوس بودن رابطه‌ی طرحواره‌ها با سرزندگی تحصیلی است. بنابراین نتایج پژوهش با پژوهش شفیع‌ی و همکاران که نتایج نشان داد که طرحواره درمانی بر سرزندگی تحصیلی، خودنظم‌جویی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی اثر معناداری دارد، همسو می‌باشد. همچنین با پژوهش‌های عظیمی و موسوی‌زاده (۲۶)، آخوندی و همکاران (۲۷) و آهامی و همکاران که رابطه منفی و معناداری بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و عملکرد تحصیلی وجود داشت همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته باید گفت که به دلیل اینکه که طرحواره‌ها الگوهای شناختی، هیجانی و رفتاری ناکارآمدی هستند که موجب سوگیری در تفسیرهای فرد می‌شوند و روی ارتباط فرد با دیگران و دنیا اثر نامطلوبی می‌گذارند و رفتارهای فردی را جهت می‌دهند. و از سویی دیگر سرزندگی تحصیلی به پاسخ سازگار، و مناسب فرد به چالش‌ها و موانع تحصیلی مختلف مانند استرس، نمرات ضعیف و کاهش انگیزه تحصیلی اشاره دارد و از مولفه‌های بهزیستی ذهنی است (۲۸). از این رو به صورت کلی با افزایش طرحواره‌های ناسازگار اولیه، افراد نمی‌توانند با چالش‌های تحصیلی مختلف که نیازمند توجه و تأمل، پاسخ درخور و شایسته و همچنین عملکرد مناسب است، به طور سازگاران‌های برخورد داشته باشند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با سرزندگی تحصیلی میانجی‌گری می‌کند. از آنجایی که تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه‌ی شناختی دستکاری و ورود اطلاعات فراخواننده‌ی هیجان دارد. و افراد در موقعیت‌های مختلف زندگی و برای سازگاری با محیط نیازمند تنظیم شناختی هیجان می‌باشند بنابراین تنظیم شناختی هیجان در

رابطه‌ی بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه موجب شناخت‌ها و رفتارهای ناکارآمد می‌شوند و سرزندگی تحصیلی که شامل سازگار شدن با موقعیت‌های چالش برانگیز است نقش میانجی دارد. با توجه به اینکه تنظیم شناختی هیجان بین طرحواره ناسازگار بزرگ‌منشی و سرزندگی تحصیلی نقش میانجی سهمی دارد می‌توان گفت افرادی که طرحواره بزرگ‌منشی دارند حقوق ویژه‌ای برای خود قائل هستند، این افراد برای اینکه بتوانند کسب قدرت کنند و یا دیگران را کنترل نمایند تمرکز افراطی بر برتری‌جویی (موفق‌ترین، با استعدادترین و...) دارند. و از سویی دیگر تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه‌ی شناختی اطلاعات فراخوان هیجانی دارد. از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان می‌توان به نشخوار فکری و سرزنش دیگران اشاره کرد. که افراد با طرحواره بزرگ‌منشی از آن استفاده می‌کنند و به ویژه سرزنش دیگران، برای برتری‌جویی خود و مقصر دانستن دیگران برای آنچه اتفاق افتاده است از آن سود می‌برند، در واقع با افزایش طرحواره استحقاق استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان افزایش می‌یابد. راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان مانند پذیرش آنچه که رخ داده، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به معنی فکر کردن درباره مراحل فایده‌آمدن بر واقعه منفی که افراد با طرحواره بزرگ‌منشی از این راهبردهای سازگار هم استفاده می‌کنند، یعنی فرد برای دستیابی به برتری، و در راستای الگوهای شناختی، هیجانی و کنشی خود حاضر به استفاده از هر گونه امکاناتی خواهد بود و از آن‌جایی که فرآیندهای شناختی برای کنترل و تنظیم هیجان روی برخورد افراد با مسائل و چالش‌های تحصیلی اثر گذار هستند. (۲۹)، پس می‌توانند سرزندگی تحصیلی افراد را که نیازمند پاسخ سازنده و مناسب به موانع تحصیلی است را تحت تأثیر قرار دهند، پس با افزایش طرحواره بزرگ‌منشی سرزندگی تحصیلی افراد هم افزایش می‌یابد. بنابراین تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین طرحواره ناسازگار بزرگ‌منشی و سرزندگی تحصیلی نقش میانجی دارد، هرچند که این میانجی‌گری سهمی است. در تبیین اینکه تنظیم شناختی هیجان بین طرحواره خود انضباطی ناکافی و سرزندگی تحصیلی بصورت کامل میانجی‌گری می‌کند می‌توان گفت، افراد با طرحواره‌ی خود انضباطی ناکافی مشکلات مستمری در خویشنداری مناسب و عدم تحمل ناکامی‌ها برای دستیابی به اهداف شخصی دارند، از پذیرش مسئولیت گریزان هستند و در جلوگیری از ابراز تکانه‌ها و بیان هیجان‌ها ناتوان هستند. با افزایش طرحواره خود انضباطی ناکافی استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان مانند نشخوار فکری و فاجعه‌انگاری کاهش می‌یابد که ممکن است ناشی از سبک مقابله‌ای تسلیم به معنی اینکه فرد درست بودن طرحواره را می‌پذیرد و تلاش نمی‌کند با آن بجنگد و در برابر طرحواره منفعل است بنابراین فرد

emotional-behavioral-intellectual method on academic self-concept, achievement motivation and mental health of unsuccessful students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, (59), 66-77.

Bibi, Sh., Wang, Zh., Ghaffar, A., & Iqbal, Z. (2018). Social Achievement goals and Academic Adjustment among College Students: Data from Pakistan. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 7 (3), 588- 593

Taheri Behrooz, Zahra (1399). Predicting academic achievement based on early maladaptive schemas, emotional regulation and participation in the educational activities of female high school students. Master Thesis in Educational Psychology, Payame Noor University of Hamadan,

Payame Noor Kaboudar Ahang Center House, J. (2013). Predictors of Resilience in First-Year University Students. A report submitted as a partial requirement for the degree of Masters, 1-75

Gaxiola, J. C., Gonzalez, S., & Gaxiola, E. (2013). Self-regulation, resilience and educational metas: protectors variables The academic ranking of bachelors. *Colombiana Journal of Psychology*, 22 (2), 241–252

Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., Cid, L. (2017). Impact of the Basic Psychological Needs in Subjective Happiness, Subjective Vitality and Physical Activity in an Elderly Portuguese Population. *Edic Des es Desafio Singular*, 13 (2): 58-70

Houlden, V., Weich, S., Albuquerque, J., Jarvis, S., & Rees, H. (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. *PLOS ONE*, 2 (1): 20- 55

Dowsett, S. (2019). Early maladaptive schemas and their association with the mental health and academic experience of psychology students. A thesis submitted in partial completion of the requirements of

با طرحواره خود انضباطی ناکافی در حالت تسلیم به راحتی از انجام تکالیف دست می‌کشد، یا ممکن است ناشی از سبک مقابله‌ای اجتناب باشد یعنی اینکه فرد به گونه‌ای رفتار می‌کند که در موقعیتی که طرحواره ممکن است فعال شود قرار نگیرد بنابراین فرد با طرحواره خود انضباطی ناکافی در حالت اجتناب از انجام تکالیف اجتناب می‌کند. همچنین با افزایش طرحواره خود انضباطی ناکافی استفاده از راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان مانند پذیرش آنچه که رخ داده، تمرکز مجدد مثبت به معنی فکر کردن به موضوع شاد به جای تفکر درباره رخداد منفی، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به معنی فکر کردن درباره مراحل فایز آمدن بر واقعه منفی، ارزیابی مجدد مثبت به معنی تفکر درباره جنبه‌های مثبت واقعه و کنار آمدن با دیدگاه به معنی نسبی دانستن واقعه، هم کاهش می‌یابد که تمام این‌ها باعث می‌شود که افراد نتوانند شناخت‌های خود را برای تنظیم هیجانی درست به کار ببرند و در نهایت چنین فردی نمی‌تواند در موقعیت‌های تحصیلی در برابر چالش‌ها به شیوه‌ای سازگار برخورد نماید و سرزندگی تحصیلی بالایی داشته باشد. بنابراین تنظیم شناختی هیجان در رابطه‌ی بین طرحواره ناسازگار خود انضباطی ناکافی و سرزندگی تحصیلی نقش میانجی دارد و این میانجی‌گری به صورت کامل است.

این پژوهش همچون هر پژوهش دیگری دارای برخی محدودیت‌ها می‌باشد که از جمله آنها می‌توان به شیوع بیماری کرونا اشاره کرد که مجبور به استفاده از نمونه‌گیری در دسترس گردید، همچنین این مطالعه تنها بر روی دانشجویان انجام شده است بنابراین در تعمیم نتایج آن به سایر اقشار و گروه‌های سنی باید احتیاط نمود. از آنجا که روش استفاده این مطالعه از نوع مدل می‌باشد نمی‌توان رابطه علت و معلولی بین متغیرها تبیین کرد و در آخر اینکه جمعیت مورد مطالعه تنها دانشجویان شهر تهران بودند. جهت رفع محدودیت‌های موجود پیشنهاد می‌گردد در آینده از نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود، طرحواره‌های ناسازگار با راهبردهای مقابله‌ای به صورت جزئی‌تری بررسی گردد، این روابط در گروه‌های سنی دیگر بررسی شوند و با اجرای پژوهش‌های آزمایشی سعی در کشف روابط علل و معلولی نمود.

همان‌طور که بررسی شد طرحواره‌های ناسازگار اولیه نقش مهمی بر سرزندگی تحصیلی دارند. همچنین نشان داده شد که در این میان تنظیم شناختی هیجان نقش میانجی را میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سرزندگی تحصیلی ایفا می‌کند. بنابراین به منظور افزایش پیشرفت و موفقیت تحصیلی و بالا بردن میزان سرزندگی تحصیلی پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها در راستای ارضای نیازهای بنیادین فرزندان خود بکوشند تا مانع از به وجود آمدن طرحواره‌های ناسازگار شوند و درمانگران به طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان دقت بیشتری کنند.

## References

Sepehrian Azar, Firoozeh; Saadatmand, Saeed (1394). The effect of life skills training and group counseling with

psychopathology. *Cogn. Behav. Ther.* 43, 22-33

Narimani, Azin Kazemi Reza Narimani Mohammad (1400) The relationship between cognitive regulation and personal intelligence with academic burnout. *Quarterly Journal of New Psychological Research.* 16 (61): 74-65

Samani, Fatemeh Hosseinchari, Massoud (2013). Investigating the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between parenting and academic adjustment in students. *Psychological Methods and Models*, 3 (11): 98-83

Karimi Afshar, Ishrat; Manzari Tavakoli, Ahmad (1397). The Relationship between Emotion Regulation Strategies and Students' Academic Vitality, Paper Presented at the National Conference on Social and Psychological Injuries, Firoozabad

Kolyvandsaluki, Fatemeh (1398). Relationship between metacognitive styles and emotion regulation with motivation of academic achievement of female high school students in Malayer city. Master Thesis in Educational Psychology, Payame Noor University of Hamadan, Payame Noor Center of Hamadan

Al-badareen, G. (2016). Cognitive Emotion Regulation Strategies as Predictors of Academic Achievement among University Students. *Journal of Educational and Psychological Studies - Sultan Qaboos University*, 10 (4), 680-686

Kline RB (2005). Principles and practice of a structural equation modeling (third edition). Guilford press

Diwandari, Hassan; Oh, Qasim; Akbari, Hamza; Mahdavian, Hossein (1388). Short form of Young Schema Questionnaire: A study of psychometric properties and factor structure among students of Islamic Azad University, Kashmar Branch, academic year 2006-2007. *Educational Research*

the award of Professional Doctorate in Counseling Psychology

Ahami, A., Mammad, K. Azzaoui, F., Boulbaroud, S., Rouim, F. and Rusinek, S. (2017) Early Maladaptive Schemas, Working Memory and Academic Performances of Moroccan Students. *Open Journal of Medical Psychology*, 6, 53-65

Khodabakhshi, Maryam (1397). The predictive role of early maladaptive schemas on academic stress and academic self-efficacy of female high school students in Gachsaran. Master Thesis in Educational Psychology, Islamic Azad University, Gachsaran Branch

Taylor, CDj., Bee, P., Haddock, G. (2017). Does schema therapy change schemas and symptoms? A systematic review across mental health disorders. *Psychol Psychother*, 90(3):456-479.

Flink, N., Lehto, S. M., Koivumaa-Honkanen, H., Viinamäki, H., Ruusunen, A., Valkonen-Korhonen, M., & Honkalampi, K. (2017). Early maladaptive schemas and suicidal ideation in depressed patients. *European Journal of Psychiatry*, 31(3), 87-92.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weshaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, New York: Guilford.

Sundag, J., Zens, C., Ascone, L., Thome, S., & Lincoln, T. M. (2018). Are schemas passed on? A study on the association between early maladaptive schemas in parents and their offspring and the putative translating mechanisms. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 46(6), 738-753.

Domaradzka E and Fajkowska M (2018) Cognitive Emotion Regulation Strategies in Anxiety and Depression Understood as Types of Personality. *Front. Psychol*, 9 (856), 1-12.

Aldao, A., and Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and

- Journal of Islamic Azad University, Bojnourd Branch, (20): 103-133
- Garnefski N. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 30 (8) 1311-1327
- Yousefi, Farideh (2003). Causal model of emotional intelligence, cognitive development, cognitive strategies for emotion regulation and general health. Unpublished dissertation of Doctor of Educational Psychology, Shiraz University
- Azimi, Saber (1398). Relationship between primary maladaptive schema and emotional intelligence with academic achievement and aggression of high school male students in Parsabad city. Master Thesis in Educational Psychology, Islamic Azad University, Ardabil Branch, Faculty of Humanities
- Akhundi, Maryam (1398). Predicting test anxiety based on early maladaptive schemas and due to stress among male undergraduate students of Payame Noor University, Hamadan. Master Thesis in Educational Psychology, Payame Noor University of Hamadan, Payame Noor Center of Hamadan
- Putwain, D. W., Daly, A. L., Chamberlain, S & Sadreddini, S. (2015). "Academically buoyant students are less anxious about and perform better in high stakes examinations." *British Journal of Educational Psychology*, 85 (3), 247-263
- Renna ME, Quintero JM, Fresco DM and Mennin DS (2017) Emotion Regulation Therapy: A Mechanism-Targeted Treatment for Disorders of Distress. *Front. Psychol.* 8 (98)