



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

# مدل علی طرحواره ناکارآمد بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای با نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از پاندمی کرونا

دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران  
استادیار گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران  
دانشیار گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

الهه قربانی<sup>id</sup>  
ابوالفضل کرمی\*<sup>id</sup>  
فرح‌ناز نورمحمدی<sup>id</sup>  
علی‌اکبر خسروی بابادی<sup>id</sup>

دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۰ | پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۲ | ایمیل نویسنده مسئول: abolfazlkarami1@gmail.com

فصلنامه علمی پژوهشی  
خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷  
http://Aftj.ir

دوره ۲ | شماره ۵ | پیاپی ۲۷۴-۲۴۶

زمستان ۱۴۰۰

(مجموعه مقالات کویید-۱۹)

نوع مقاله: پژوهشی

## چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر، مطالعه رابطه بین طرحواره ناکارآمد با انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در جریان آموزش مجازی در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از شیوع ویروس کرونا بود. **روش:** برای تعیین برازش مدل از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. جامعه آماری پژوهش تمامی دختران نوجوان مدارس متوسطه دوم شهر تهران (سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹) و حجم نمونه ۵۱۱ نفر بود. داده‌های پژوهش توسط پرسشنامه‌های طرحواره‌های ناکارآمد (یانگ، ۱۹۹۸)، انعطاف‌پذیری شناختی (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰)، پرسشنامه ترجیح اعمال مقابله‌ای (کارور، شیبیر و وینتراب، ۱۹۸۹) و هوش هیجانی شرینگ (۱۹۹۶) جمع‌آوری گردیدند. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که اندازه اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر هوش هیجانی (۰/۰۹۲) متوسط، اندازه اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر هوش هیجانی (۰/۰۸۹) متوسط، اندازه اثر ترجیح اعمال مقابله‌ای بر طرحواره‌های ناکارآمد (۰/۴۰۰) قوی، اندازه اثر ترجیح اعمال مقابله‌ای بر هوش هیجانی (۰/۰۸۲) متوسط و اندازه اثر هوش هیجانی بر طرحواره‌های ناکارآمد (۰/۰۸۵) متوسط بود. همچنین با توجه به اینکه مقادیر ارزش  $t$  برای رابطه میان متغیرها بزرگ‌تر از ۱/۹۶ بود این امر نشان دهنده رابطه معنی‌دار بین این متغیرهاست و بنابراین مدل آزمون شده، از برازش مناسب جهت توضیح طرحواره‌های ناکارآمد در دختران نوجوان است. **نتیجه‌گیری:** وضعیت پاندمی کرونا، احتمالاً سبب تقویت طرحواره‌های ناکارآمدی مثل «آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری»، «انزوای اجتماعی/بیگانگی»، «رهاشدگی/بی‌ثباتی»، «معیارهای سختگیرانه» و البته طرحواره‌های «شکست»، «وابستگی/بی‌کفایتی»، «بی‌اعتمادی/بدرفتاری» و «نقص/شرم» شده است.

**کلیدواژه‌ها:** طرحواره ناکارآمد، هوش هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی، ترجیح اعمال

مقابله‌ای، پاندمی کرونا

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(قربانی، کرمی، نورمحمدی و خسروی بابادی، ۱۴۰۰)

در فهرست منابع:

قربانی، الهه، کرمی، ابوالفضل، نورمحمدی، فرح‌ناز، و خسروی بابادی، علی‌اکبر. (۱۴۰۰). مدل علی طرحواره ناکارآمد بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای با نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از پاندمی کرونا. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۲(۵) پیاپی ۲۴۶-۲۷۴.

## مقدمه

در جامعه ایرانی از دهه ۱۳۷۰ به تدریج استفاده از فضای مجازی در میان افراد گسترش یافت و امروز در شرایطی قرار داریم که بدون بهره‌گیری از ابزارهای ارتباطی فناوری اطلاعات و ارتباطات زندگی روزمره امکان‌پذیر نیست (کتابی و جعفریه، ۱۹۹۵). در این میان وضعیت نوجوانان و به ویژه دختران نوجوان شایان توجه خاص است. اگر در سال‌های قبل، آسیب‌های اجتماعی مربوط به دختران نوجوان ایرانی برخاسته از ساختار روابط خانوادگی، تصورات قالبی جنسیتی، محدودیت‌های فرهنگی در پوشش و روابط اجتماعی، شرایط شکننده در آینده تحصیلی و اشتغال، خشونت کلامی و رفتاری در خانواده، کوچه و خیابان و عواملی از این دست بود، فراگیر شدن فضای مجازی نیز منجر به پیچیدگی روزافزون زمینه‌های بروز آسیب‌های اجتماعی جدید در دختران نوجوان ایرانی شده است (مرآتی، خمیس آبادی و هاشمی زاده، ۱۳۹۱). استفاده از فضای مجازی در ابعاد خانوادگی، تحصیلی، سازگاری، اعتقادی - عبادی و روانی دختران نوجوان تأثیر منفی دارد و بین وسایل، «تلفن همراه» بیشترین و بازی‌های رایانه‌ای کمترین آسیب را بر آن‌ها داشته است (زندوانیان، حیدری، باقری و عطارزاده، ۱۳۹۲). مطالعه تفاوت‌های جنسیتی در میزان استفاده، نوع کاربری و تأثیرات گوناگون اینترنت بر نوجوانان و جوانان دختر حاکی از آن است که تهدید هویت دختران، اعتیاد اینترنتی، فرهنگ پذیری از طریق اینترنت، درگیری در عشق‌های مجازی و سوءاستفاده‌های جنسی، تهدیدات جدی برای کاربران دختر است (فرهمند، ۱۳۸۷).

بنا به گزارش مدیرکل امور تربیتی و مشاوره مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش، رهاشدگی کودک و نوجوان در فضای مجازی نیز یکی دیگر از آسیب‌های مهم در فضای مجازی است (شکوهی، ۱۳۹۹). در شرایطی که آموزش‌ها شکل مجازی پیدا کرده است و حضور در سامانه‌ها به صورت برخط چه برای آموزش و چه برای ارزشیابی ضروری است، فرصت و توجیه لازم برای نوجوانان در استفاده وقت و بی وقت ابزارهای ارتباطی به ویژه موبایل و تبلت فراهم شده است و همین امر رهاشدگی نوجوانان را در فضای مجازی غیرقابل کنترل نموده است. سواد کم اطلاعاتی والدین و پیشرفت‌های لحظه‌ای فناوری نیز مزید بر علت است. از سوی دیگر فرهنگ غلط مجازی را نیز بایستی مدنظر قرار داد. به گزارش خبرگزاری رسمی ایرنا (۱۳۹۸)، تأثیر شبکه‌های اجتماعی در کشور برابر با ۶۹/۸ درصد (۱۰ درصد بیش از میانگین جهانی) برآورد شده است.

همچنین نظر به محدودیت‌های اجتماعی - فرهنگی و تغییرات سبک زندگی در اثر استفاده از فضای مجازی در میان دختران نوجوانان ایرانی، بایستی نگران بهزیستی روانی زنان و مادران نسل فردا بود. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که از میان پیام‌های صوتی، تصویری، تبلیغات فرهنگی، تعاملات اجتماعی، برنامه‌های غیراخلاقی و آراستگی ظاهری در فضای مجازی، برنامه‌های غیراخلاقی بیشترین و تعاملات اجتماعی کمترین تأثیر را بر سبک زندگی زنان ایرانی داشتند (معظمی و دعاگویان، ۱۳۹۶). ناجی (۱۳۹۵) در گزارش خود مهم‌ترین آسیب‌های روانی استفاده طولانی مدت از اینترنت را چنین برشمرده است: اعتیاد اینترنتی، افسردگی، اضطراب اجتماعی، ضعف مهارت مقابله، عزت نفس پایین، خودکارآمدی کم. در همین راستا برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت با راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور رابطه منفی و با راهبردهای مقابله‌ای هیجان محور و اجتنابی رابطه مثبت دارد، و با سبک دلبستگی ایمن منفی و با سبک دلبستگی ناایمن، دوسوگرا و اجتنابی مثبت معنی‌دار است. همچنین بین اعتیاد به اینترنت و نمره سلامت روانی پایین

رابطه معنی‌دار وجود دارد. از آنجا که «هیجان» کلیدواژه زندگی روزمره در دوره نوجوانی است، تعاملات اجتماعی نوجوانان در فضای مجازی نیز تأثیرات متناقضی به بار آورده است؛ از یک سو، فرصت بروز هیجانات، تغییرات شناختی و به کارگیری سبک‌های مقابله‌ای را در فضایی به ظاهر امن و از راه دور فراهم آورده است و از سوی دیگر، این بروز و ظهور، مبتنی بر واقعیت‌های تعاملات چهره به چهره نیست و با نیازهای زندگی روزمره همخوانی ندارد؛ اما آنچه که آسیب‌پذیری دختران نوجوان را در فضای مجازی تشدید می‌کند ویژگی‌های آن‌ها به لحاظ متغیرهای هیجانی، شناختی و رفتاری و هوش است (بهداری و هاشمی، ۱۳۹۰). از طرف دیگر، طبق گزارش‌های سازمان بهزیستی کشور (۱۳۹۹) در شرایط قرنطینه خانگی و تعطیلی مدارس و حضور بیشتر کودکان و نوجوانان در خانه به‌ویژه در شرایط عدم امکان بهره‌مندی کودکان از امکانات و خدمات آموزشی، ورزشی و تفریحی نیز از جمله عواملی است که می‌تواند منجر به بروز و افزایش تنش بین والدین و فرزندان گردد. نتایج پژوهش مگسون، فریمن، رایبی، ریچاردسون، اور و فاردولی و همکاران (۲۰۲۱) نیز ارتباط میان شرایط قرنطینه و افزایش فشار روانی را به ویژه در میان دختران نوجوان نشان می‌دهد. در واقع، یکی از ویژگی‌های ذاتی همه بحران‌ها و فجایع طبیعی و انسان ساخت، وجود استرس و هراس اجتماعی و اضطراب جمعی به دلیل ماهیت ناشناختگی و مبهم بودن پدیده، اختلال در نظم و عملکرد نهادها و سازمان‌ها، و رکود اقتصادی، بیکاری، کاهش سطح تعاملات و ارتباطات اجتماعی است. لذا کودکان و نوجوانان به دلیل ویژگی‌های شناختی و روانی خود و عدم توان تحلیل و درک درست و منطقی واقعیت‌ها، در صورت مواجه شدن با چنین موقعیت‌هایی، فشار روانی بیشتری را نسبت به بزرگ‌ترها تجربه خواهند کرد (سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۹). تانگ، ژیانگ، شونگ و ژیانگ (۲۰۲۱) نیز هم ارتباط علائم افسردگی و اضطراب در میان نوجوانان در شرایط قرنطینه ناشی از شیوع کووید ۱۹ مورد تأیید قرار می‌دهند و هم به اهمیت گفتگوی والدین - فرزندان به عنوان عاملی محافظت‌کننده در خصوص سلامت روان تأکید می‌نمایند.

گفتگوی مدام بین والدین در خصوص ویروس مهلک کرونا و عواقب آن مانند امکان ابتلا و ترس از دست دادن اعضای خانواده، احتمال بیکاری و ورشکستگی در حضور کودکان می‌تواند سبب ایجاد اضطراب و نگرانی در ذهن و روان کودکان و نوجوانان شده و حتی در درازمدت تجارب حاصل از آن می‌تواند در تعیین و تغییر شکل نگرش‌ها و باورها و ایجاد شخصیت اساسی در بزرگ‌سالی اثرگذار باشد. طرحواره ای که بر اساس آن جهان به‌عنوان جایی ناامن و غیرقابل پیش‌بینی، تفسیر و تعبیر می‌شود که احتمالاً در صورت فقدان طرح و برنامه جهت کاهش استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان متأثر، خروجی آن در ایجاد نسل مطمئن و باثبات و حتی در نسل‌های منتج از آنان چندان خوشایند نخواهد بود. محدودیت‌های تردد، تعطیلی مدارس و ماندن در خانه سبب افزایش نرخ خشونت خانگی، اضطراب، ترس و هراس در میان دانش‌آموزان خواهد شد. (سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۹۹؛ رادوان، رادوان و رادوان، ۲۰۲۰). طرحواره‌ها می‌توانند مثبت یا منفی باشند. همچنین می‌توانند در سال‌های اول زندگی یا حتی در سال‌های بعد شکل بگیرند. البته وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه به خودی خود منجر به آسیب‌های روانی نمی‌گردد (کی و بارلاس، ۲۰۲۰). پژوهش‌های وسیعی نشان می‌دهند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر روی یک طیف قرار دارند و در جمعیت سالم نیز قابل مشاهده هستند (شوری، استروس، زاپور و استوارت، ۲۰۱۷ و ژو، لو، شای، هه، لو و وو، ۲۰۱۶). در واقع، راهبردهای اجتنابی هستند که به طور کلی رایج‌ترین انواع سبک‌های مقابله ناکارآمد مرتبط با آسیب‌های روانی را تشکیل می‌دهند، راهبردهایی مثل فقدان مواجهه با مسائل، دوری‌گزینی از موقعیت‌های میان فردی و هیجاناتی که این راهبردها به وجود می‌آورند (کمپاس، جاسر، بتیس،

واتسون، گرون، دانبر و همکاران، ۲۰۱۷). در مقابل، کی و بارلاس (۲۰۲۰) متذکر می‌شوند که سطوح بالای هیجان پذیری و خودکنترلی احتمالاً با باورهای کلیدی که به طور کلی کارآمدتر هستند مرتبط می‌باشند. این امر خود اشاره دارد به گرایشی جهت مقابله (درگیری) کارآمد و می‌تواند به عنوان عاملی محافظت کننده در مقابل توسعه یا تداوم طرحواره‌های ناکارآمد عمل نماید.

در این شرایط شناسایی عوامل هیجانی و شناختی مرتبط با آن به ویژه در شرایط قرنطینه به خاطر شیوع فراگیر کووید ۱۹ نیز اهمیتی مضاعف می‌یابد. گونزالس - تووار و هراندز - رودریگز (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که تفاوت‌های سنی با بیان هیجانی و انواع عواطف تجربه شده در مواجهه با بحران کرونا مرتبط هستند. بیان هیجانات در قبال این بحران، بیشتر تحت تأثیر عواطف منفی، سن و جنس افراد قرار دارد. سن یک عامل پیش‌بین عمده در بیان هیجان در مورد بحران کرونا است. سن بالاتر عاملی است که منجر به اجتناب کمتری برای بیان هیجان در قبال پاندومی کرونا است. افراد با سن بالاتر هم هیجان مثبت و هم هیجان منفی را در شرایط بحران کرونا گزارش داده‌اند. در میان این متغیرهای هیجانی و شناختی، در خصوص دختران نوجوان متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی، ترجیح اعمال مقابله‌ای و هوش هیجانی قابل توجه هستند. از سوی دیگر، شرایط خاص قرنطینه خانگی، سازوکار بروز این متغیرها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مسئله‌ای که در اینجا مطرح می‌شود این است که روابط متغیرهای مطرح شده با طرحواره‌های ناکارآمد در شرایط قرنطینه خانگی چگونه است. مطابق با نظریه انعطاف‌پذیری شناختی، سلامت روان یعنی پذیرش محیط‌های درونی و بیرونی خود فرد و تعهد به فعالیت‌هایی که از لحاظ ارزشمندی با ثبات است. شکل‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی نیز بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی به وسیله افراط در قوانین رفتاری و عاطفی ناسازگارانه یا به وسیله رفتارهایی ارزش محور و حساسیت به احتمالات که مربوط به آینده است، شرح داده می‌شوند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روانی و آسیب‌پذیری در طیف گسترده‌ای از ناراحتی که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی‌های روانی عمومی می‌شود، رابطه دارد (ماسودا و تالی، ۲۰۱۲). گولتن (۲۰۲۱) نشان داده است با گسترش پاندومی کرونا از ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱، میزان انعطاف‌پذیری شناختی افرادی که در ۲۰۱۹ از آموزش رسمی حضوری برخوردار بوده‌اند بیشتر از انعطاف‌پذیری شناختی افرادی بوده است که در ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ درگیر آموزش از راه دور بوده‌اند. از دیدگاه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، مقابله، تلاش‌های رفتاری و شناختی است که به منظور مدیریت کردن تقاضاهای بیرونی و درونی که به عنوان فشارزا یا فراتر از منابع فرد در نظر گرفته شده‌اند، استفاده می‌شود و به طور عمده به دو مقوله ی مسئله مدار و هیجان مدار تقسیم می‌شود. بر اساس این نظریه مقابله شامل دو فرایند است: ارزیابی موقعیت و به کارگیری راهبرد مقابله‌ای مناسب و پیامدهای استرس ناشی از راهبرد مقابله‌ای به کار گرفته شده. استفنسون و دولانگیس (۲۰۲۰) راهبردهای مقابله را با استفاده از دیدگاه لازاروس، به صورت خلاصه، افکار و رفتارهای استفاده شده برای مدیریت تقاضاهای درونی و بیرونی یک موقعیت تنش آمیز تعریف می‌کنند. کیم، شیم، چوی و چو (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که راهبردهای مقابله‌ای گرایشی شناختی و رفتاری، بهزیستی روانی باثبات را در جریان پاندومی کرونا پیش‌بینی می‌کنند و راهبردهای مقابله‌ای نقش میانجی در ارتباط میان ترس از واکسیناسیون و زوال بهزیستی روانی ایفا می‌نمایند. بذرافشان و دلم (۲۰۲۰) در پژوهشی که در نشریه بین‌المللی تحقیقات اپیدمیولوژیک منتشر شده نشان می‌دهند که افراد زیادی در مواجهه با بحران ناشی از پاندومی کرونا، سطح بالایی از پریشانی روانی را تجربه کرده‌اند و راهبردهای مقابله

منفی را مورد استفاده قرار داده‌اند. از سوی دیگر، گلمن (۲۰۰۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۹) هوش هیجانی را استعداد، مهارت و یا قابلیت دانست که عمیقاً تمامی توانایی‌های فردی را در دایره خود دارد. مورون و بیولیک - مورون (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان می‌دهند که در شرایط شیوع ویروس کرونا، نقش ایمن بخش هوش هیجانی با تجربه هیجانات (ترس، اضطراب و غم) با شدت کمتر اما نه با فراوانی کمتر مرتبط است. هوش هیجانی در تمام فرایندهای هیجانی و شناختی ممکن است نقش متغیر میانجی را میان طرحواره‌های ناکارآمد، انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای ایفا نماید. با توجه به این مقدمات، پرسش این پژوهش عبارت است از اینکه «مدل علی متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای با میانجیگری هوش هیجانی در شرایط قرنطینه‌خانی در ارتباط با طرحواره‌های ناکارآمد چگونه است؟»

در شرایط توسعه فضای مجازی و آثار آن بر نوجوانان و نیز پیامدهای منفی تعطیلی مدارس و شرایط قرنطینه بر نوجوانان دانش‌آموز، متغیرهایی مانند انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای به‌گونه‌ای متفاوت بروز خواهند نمود. این متغیرها احتمالاً از طریق متغیر هوش هیجانی بر وضعیت سلامت روان دختران نوجوان تأثیر می‌گذارند. در اینجا به نقش طرحواره‌ها به‌طور کلی و طرحواره‌های ناکارآمد به‌طور خاص نیز بایستی توجه نمود. موضوعی که در این پژوهش مسئله محوری است. نتایج این پژوهش، با توجه به خلاء پژوهشی موجود در این حوزه، به دانش ما در خصوص متغیرهای مورد بحث می‌افزاید و در حوزه کاربردی، شناخت بهتری در خصوص راهکارهای مؤثر مداخله فراهم می‌سازد. مشاوران مدارس و مراکز مشاوره مهم‌ترین مخاطبان این پژوهش هستند و می‌توانند نتایج به دست آمده را در فرایند طرحواره‌درمانگری مورد استفاده قرار دهند. با وجود پژوهش‌های صورت گرفته در مورد متغیرهای بحث شده، پژوهشی که روابط این متغیرها را در یک مدل جامع مورد بررسی قرار دهد انجام نگرفته است. با توجه به شکاف پژوهشی موجود در خصوص روابط متغیرهای فوق در شرایط قرنطینه‌خانی ناشی از پاندمی کرونا، به لحاظ نظری، بررسی روابط علی متغیرهای هیجانی و شناختی مثل انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای و نیز هوش هیجانی با طرحواره‌های ناکارآمد به‌عنوان یک مسئله مهم، قابل پژوهش است. از این‌رو سؤال اصلی پژوهش به صورت زیر است:

۱. آیا مدل علی طرحواره‌های ناکارآمد مبتنی بر انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای با نقش میانجی هوش هیجانی در دختران دانش‌آموز در شرایط قرنطینه‌خانی ناشی از پاندمی کرونا از برآزش مناسبی برخوردار است؟

### روش پژوهش

روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی و معادلات ساختاری بود. شرکت‌کنندگان پژوهش جامعه آماری این پژوهش، شامل تمامی دختران نوجوانان مدارس متوسطه دوم شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. با توجه به نوع پژوهش (معادله یابی ساختاری)، برآورد حجم نمونه از طریق فرمول  $n = NZ^2 \alpha S^2 / D^2 + Z^2 \alpha S^2$  انجام گردید (میرز، گامست، گلن و گارینو، ۱۹۹۹؛ ترجمه حسن‌پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۹۱). در نتیجه حجم نمونه با محاسبه ده درصد ریزش احتمالی معادل ۵۱۱ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. بدین صورت که از میان مناطق

بسیست و دوگانه آموزش و پرورش شهر تهران، ۵ منطقه به تصادف انتخاب شدند، سپس در هر منطقه ۳ مدرسه دخترانه و در هر مدرسه دو کلاس به تصادف انتخاب گردید.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه طرحواره یانگ - فرم کوتاه. پرسشنامه طرحواره یانگ - فرم کوتاه (توسط یانگ - ۱۹۹۸) برای اندازه گیری ۱۵ طرحواره ساخته شده است. این مقیاس شامل ۷۵ سؤال است و هر ۵ سؤال مربوط به یک طرحواره و تعداد طرحواره ها ۱۵ مورد است شامل: بریدگی و طرد (محرومیت هیجانی؛ رهاشدگی/ بی ثباتی؛ بی اعتمادی/ بد رفتاری؛ انزوای اجتماعی/ بیگانگی؛ نقص/ شرم)، خودگردانی و عملکرد مختل (شکست؛ وابستگی/ بی کفایتی؛ آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری؛ گرفتار/ خود تحول نیافته)، جهت مندی (اطاعت؛ ایثار)، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری (بازداری هیجانی؛ معیارهای سرسختانه) و محدودیت های مختل (استحقاق/ بزرگ منشی؛ خویشن داری/ خود انضباطی ناکافی). در برابر هر سؤال یک مقیاس لیکرت ۶ گزینه ای وجود دارد. نمره بالا در یک خرده مقیاس معین، احتمال بیشتر وجود یک طرحواره غیر انطباقی را برای آن فرد نشان می دهد. والر، می یو و هانیان (۲۰۰۱) همسانی درونی مقیاس را ۰/۹۶ گزارش دادند. به علاوه همسانی درونی برای تمامی خرده مقیاس ها بالاتر از ۰/۸۰ بود. پایایی بازآزمایی خرده مقیاس ها هم بین ۰/۵ تا ۰/۸۲ به دست آمد. صدوقی و وفایی (۱۳۸۷) همسانی درونی خرده مقیاس ها را بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ و نمره کل مقیاس را ۰/۹۴ گزارش کرده اند.

۲. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی<sup>۱</sup>. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سؤال است. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی - رفتاری افسردگی و سایر بیماری های روانی به کار می رود. در ایران و در پژوهش شارح، فرمانی و سلطانی (۲۰۱۴) سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه به دست آمده است که عبارتند از جایگزین ها، کنترل و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی. جمع نمرات تمام سؤالات، نمره کل آزمون انعطاف پذیری شناختی را به دست می دهد. در پژوهش دنیس و وندروال (۲۰۱۰) اعتبار هم زمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک برابر ۰/۳۹ و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران شارح و همکاران (شارح، سلطانی بحرینیان و فرمانی، ۱۳۹۲؛ به نقل از فاضلی و همکاران، ۱۳۹۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. آلفای کرونباخ داده های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های جایگزین ها، کنترل و جایگزین هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر ۰/۷۲/۵۵، ۰/۰۵۷ و ۰/۵۷ به دست آمد.

۳. پرسشنامه ترجیح اعمال مقابله ای<sup>۲</sup>. کارور، شیر و وینتراب (۱۹۸۹) پرسشنامه ترجیح اعمال مقابله ای را با هدف ارزیابی راهبردهای متفاوت مقابله با استرس طراحی کردند. این پرسشنامه دارای ۶۰ سؤال است که سه سبک مقابله ای مسئله مدار (شامل عامل شناختی - گرایشی)، هیجان مدار (شامل دو عامل رفتاری - گرایشی و هیجانی - گرایشی) و کم فایده (شامل شناختی - اجتنابی و رفتاری - اجتنابی) را در ۵ زیرمقیاس

1. Cognitive flexibility inventory (CFI)  
2. Cope Operations Preference Enquiry (COPE)

می‌سند. کارور؛ شییر و وینتراب (۱۹۸۹) پایایی و روایی این مقیاس را در طی سه مطالعه بررسی کردند. ضرایب همسانی درونی را برای زیرمقیاس‌های این پرسشنامه از ۰/۴۵ تا ۰/۹۲ گزارش کردند. ضرایب پایایی بازآزمایی از ۰/۴۶ تا ۰/۸۶ گزارش شد. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با پرسشنامه جهت‌یابی زندگی، مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مقیاس کانون کنترل درونی - بیرونی راتر، پرسشنامه بررسی دیدگاه‌های شخصی و پرسشنامه بررسی فعالیت جنکینز بررسی شد. نتایج حاصل نشانگر همبستگی بالای پرسشنامه ترجیح اعمال مقابل‌های با پرسشنامه‌های ذکر شده است (کارور، شییر و وینتراب، ۱۹۸۹). جلالی نژاد و همکاران (۱۳۹۲) میزان آلفای کرونباخ را از ۰/۸۸ برای عامل شناختی - گرایشی تا ۰/۷۴ برای خرده مقیاس رفتاری - اجتنابی گزارش کردند. میزان ضریب دونیمه سازی نیز از ۰/۸۵ برای عامل رفتاری - گرایشی تا ۰/۶۷ برای عامل شناختی - اجتنابی متغیر بود. برای محاسبه روایی، میزان همبستگی نمره هر سؤال عامل با نمره کل همان عامل بررسی شد. طبق نتایج حاصله، تمامی پنج عامل با نمره کل همبستگی مثبت و معنی‌داری را نشان داد. عامل اول شناختی - گرایشی، بیشترین میزان همبستگی ( $r = 0/77$ ) و عامل چهارم شناختی - اجتنابی، کمترین میزان همبستگی ( $r = 0/21$ ) را داشتند.

**۴. پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ<sup>۱</sup>.** پرسشنامه هوش هیجانی در سال ۱۹۹۶ بر اساس نظریه گلن (۱۹۹۵؛ ترجمه پارسا، ۱۳۸۹) توسط شرینگ تدوین شده است. فرم اصلی شامل ۷۰ سؤال است که چندین جنبه از هوش هیجانی (خودآگاهی، خود نظم دهی، انگیزه، همدلی و مهارت‌های اجتماعی در شغل) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد که البته بعد از هنجار شدن در ایران تعدادی از سؤالات آزمون به دلایل مختلف از قبیل نداشتن مشخصات لازم سؤال، طولانی بودن سؤال عدم تطبیق با فرهنگ ایران حذف شده است. در نتیجه آزمون هنجار شده دارای ۳۳ سؤال است. این پرسشنامه مؤلفه‌های خودانگیزی (۷ سؤال)، خودآگاهی (۸ سؤال)، خودکنترلی (۷ سؤال)، همدلی (۶ سؤال) و مهارت اجتماعی (۵ سؤال) را می‌سنجد. هر آزمودنی ۶ نمره جداگانه دریافت می‌کند که ۵ نمره آن مربوط به مؤلفه‌های مختلف و یک نمره مربوط به نمره هوش هیجانی در کل است که بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هیچ‌وقت تا همیشه تدوین شده است. در ایران، منصوری (۱۳۸۰) میزان هماهنگی درونی این مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۵ به دست آورده است که مطلوبیت آزمون را نشان می‌دهد. در بررسی روایی سازه این آزمون، همبستگی نمرات دانشجویان دانشگاه‌های تهران در این آزمون و آزمون عزت نفس کوپر اسمیت بر روی نمونه ۳۰ نفری مورد بررسی قرار گرفت و بر اساس اطلاعات به دست آمده ( $P=0/001$  و  $r=0/63$ ) میزان همبستگی بین نمرات آزمودنی‌ها در ۲ آزمون از لحاظ آماری معنی‌دار است. همچنین اسدی (۱۳۸۲) میزان همسانی درونی آزمون را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آورد. ضریب پایایی پرسشنامه هوش هیجانی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شد و به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۴ به دست آمد.

**شیوه اجرا.** روش اجرای پژوهش به این صورت بود که پرسشنامه‌ها در اختیار نوجوانان قرار گرفت، آن‌گاه همه پرسشنامه‌ها در این مدارس توزیع و جمع‌آوری گردید. بعد از حذف پرسشنامه‌های ناقص و نیز حذف داده‌های پرت، نمونه مورد نظر پژوهش مبنای تحلیل پژوهش قرار گرفت؛ به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش، روابط بین متغیرها و به عبارتی تعمیم نتایج به دست آمده از نمونه به جامعه آماری پژوهش، از

1. Shring's Emotional Intelligence questionnaire

مدل سازی معادلات ساختاری با استفاده از دو نرم افزار اس پی اس ۲۶ و اسمارت پی ال اس ۳ انجام شد.

### یافته‌ها

در جدول ۱ آماره‌های توصیفی شاخص‌های پژوهش شامل تعداد پاسخگویان، کمترین مقدار، بیشترین مقدار، میانگین، انحراف معیار، ضرایب کشیدگی و چولگی گزارش شده است.

جدول ۱. توصیف پاسخگویان بر اساس شاخص‌های پژوهش

نام متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	آماره آزمون	مقدار معناداری
جایگزین‌ها	۵۱۱	۵/۲۰۲	۰/۶۷۷	-۰/۲۵۶	۲/۱۶۳	۰/۱۰۲	۰/۰۰۰
کنترل	۵۱۱	۵/۳۹۶	۰/۸۰۹	-۰/۴۴۶	۱/۲۳۷	۰/۰۷۴	۰/۰۰۰
جایگزین‌ها برای رفتارهای انسانی	۵۱۱	۵/۰۸	۰/۸۷	-۰/۳۰۶	۰/۷۲۳	۰/۱۷۳	۰/۰۰۰
انعطاف‌پذیری شناختی	۵۱۱	۵/۲۲۶	۰/۶۵۵	-۰/۲۹۱	۲/۸۲۶	۰/۰۶۳	۰/۰۰۰
شناختی - گرایشی	۵۱۱	۱/۲۰۲	۰/۴۴۵	۲/۹۳۸	۱۰/۹۸۹	۰/۴۴۶	۰/۰۰۰
رفتاری - گرایشی	۵۱۱	۱/۶۰۱	۰/۵۹۶	۱/۰۳۶	۱/۳۹۴	۰/۱۱۸	۰/۰۰۰
هیجانی - گرایشی	۵۱۱	۱/۵۰۷	۰/۴۶۴	۰/۸۹۹	۰/۱۲۲	۰/۱۷۵	۰/۰۰۰
شناختی - اجتنابی	۵۱۱	۱/۸۶۳	۰/۵۳۴	۰/۳۳۷	-۰/۵۳۶	۰/۰۸۹	۰/۰۰۰
رفتاری - اجتنابی	۵۱۱	۱/۷۲۲	۰/۵۳۶	۰/۴۲	-۰/۶۸۲	۰/۱۳۵	۰/۰۰۰
ترجیح اعمال مقابله‌ای	۵۱۱	۱/۵۷۹	۰/۴۳۳	۰/۸۴۱	۰/۳۵۵	۰/۱۰۴	۰/۰۰۰
خودانگیزی	۵۱۱	۳/۷۹۳	۰/۷۹۳	-۰/۸۶۲	۰/۶۰۴	۰/۱۴۱	۰/۰۰۰
خودآگاهی	۵۱۱	۳/۱۴۷	۰/۹۲۵	۰/۰۳۵	-۰/۹۵۴	۰/۰۹۵	۰/۰۰۰
خودکنترلی	۵۱۱	۳/۷۳۳	۰/۹۹۲	-۰/۹۰۱	۰/۳۲۱	۰/۲۸	۰/۰۰۰
همدلی	۵۱۱	۳/۸۷۳	۰/۹۸۳	-۰/۸۱۹	۰/۰۱۴	۰/۲۱۳	۰/۰۰۰
مهارت‌های اجتماعی	۵۱۱	۳/۵۱۴	۱/۱۹۵	-۰/۵۱۳	-۰/۹۹۴	۰/۲۷۲	۰/۰۰۰
هوش هیجانی	۵۱۱	۳/۶۱۲	۰/۷۱۵	-۰/۳۵۷	-۰/۴۳۷	۰/۰۶۳	۰/۰۰۰
محرومیت هیجانی	۵۱۱	۴/۸۳	۰/۶۸	-۰/۳۸	۰/۰۷	۰/۲۴۴	۰/۰۰۰
رهاشدگی / بی‌ثباتی	۵۱۱	۵/۰۹۶	۰/۶	-۰/۶۱۱	۰/۹۲۵	۰/۲۰۹	۰/۰۰۰
بی‌اعتمادی / بدرفتاری	۵۱۱	۴/۷۷۸	۰/۶۸۳	-۰/۰۱۴	-۰/۳۵۵	۰/۱۸۵	۰/۰۰۰
انزوای اجتماعی / بیگانگی	۵۱۱	۴/۸۵۲	۰/۶۷۳	-۰/۳۹۵	۰/۱۲	۰/۲۴۷	۰/۰۰۰
نقص / شرم	۵۱۱	۴/۸۷۵	۰/۶۲۷	-۰/۲۶۳	۰/۲۱۳	۰/۲۷۴	۰/۰۰۰
شکست	۵۱۱	۴/۹۱	۰/۵۹۱	-۰/۳۴۶	۱/۲۱۴	۰/۲۶۱	۰/۰۰۰
وابستگی / بی‌کفایتی	۵۱۱	۴/۸۸۱	۰/۵۷۷	-۰/۲۹۹	۰/۲۵۶	۰/۳۲۱	۰/۰۰۰



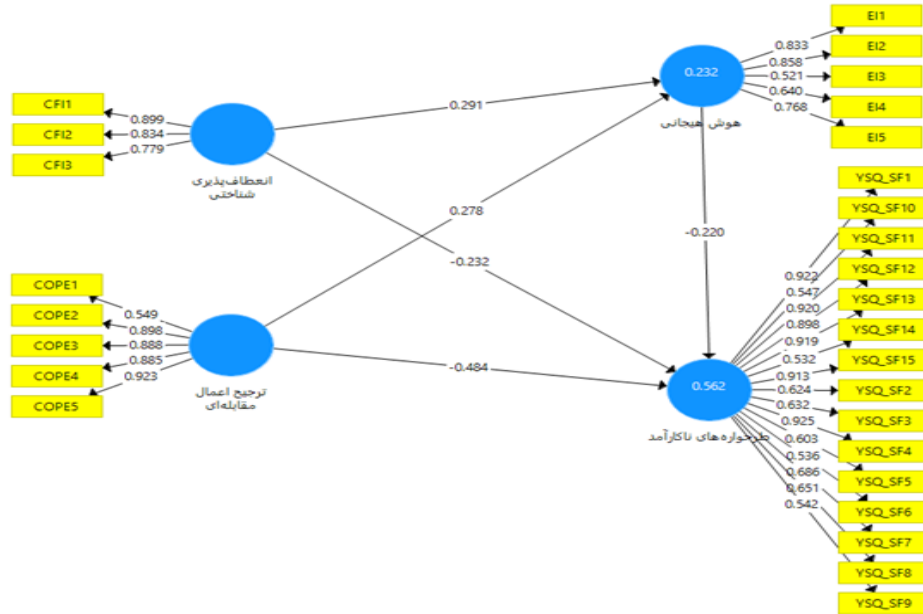
۰/۰۰۰	۰/۳۵۶	۱/۴۲۳	-۰/۲۸۶	۰/۵۶۵	۵/۰۵۷	۵۱۱	آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری
۰/۰۰۰	۰/۳۵۵	۰/۳۴۵	-۰/۱۲۶	۰/۵۴۹	۵/۲۹	۵۱۱	گرفتار/ خود تحول نیافته
۰/۰۰۰	۰/۳۲۸	۰/۳۵۳	-۰/۳۶۳	۰/۶۷۴	۴/۸۵	۵۱۱	اطاعت
۰/۰۰۰	۰/۲۳۱	۰/۰۵۷	-۰/۳۵۲	۰/۶۷۹	۴/۸۱۶	۵۱۱	ایثار
۰/۰۰۰	۰/۲۳۴	۰/۱۹۶	-۰/۳۹۷	۰/۶۸۱	۴/۸۱	۵۱۱	بازداری هیجانی
۰/۰۰۰	۰/۲۲۶	۰/۰۶۹	-۰/۳۵۶	۰/۶۸	۴/۸۱۱	۵۱۱	معیارهای سرسختانه
۰/۰۰۰	۰/۳۹	۳/۲۴	-۰/۸۰۲	۰/۵۵۱	۴/۹۷۱	۵۱۱	استحقاق/ بزرگ‌منشی
۰/۰۰۰	۰/۲۴۳	-۰/۰۵۷	-۰/۳۶	۰/۶۹۲	۴/۸۱۹	۵۱۱	خویشترداری/ خودانضباطی ناکافی
۰/۰۰۰	۰/۰۹۵	۰/۱۵۳	-۰/۱۰۹	۰/۴۶۵	۴/۹۱	۵۱۱	طرحواره‌های ناکارآمد

با توجه به یافته‌های آمار توصیفی پژوهش، میانگین متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی، ترجیح اعمال مقابله‌ای، هوش هیجانی و طرحواره‌های ناکارآمد به ترتیب برابر ۵/۲۲۶، ۱/۵۷۹، ۳/۶۱۲ و ۴/۹۱ به دست آمده است. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده می‌شود. هنگام بررسی نرمال بودن داده‌ها فرضیه صفر مبتنی بر اینکه توزیع داده‌ها نرمال است در سطح خطای ۵ درصد آزمون می‌شود؛ بنابراین اگر مقدار معناداری آزمون بزرگ‌تر مساوی ۰/۰۵ به دست آید، در این صورت دلیلی برای رد فرضیه صفر مبتنی بر اینکه داده‌ها نرمال است، وجود نخواهد داشت.

همان‌طور که در جدول ۱ مشخص است، داده‌های مربوط به متغیرهای تحقیق نرمال نیستند؛ بنابراین برای بررسی فرضیه‌های پژوهش، از نرم افزار اسمارت پی ال اس استفاده شده است. مدل مربوط به پژوهش حاضر در نمودار ۱ نمایش داده شده است، چهار مدل اندازه‌گیری مربوط به چهار مؤلفه پژوهش وجود دارد. بنابراین برای تحلیل مدل کلی نیاز به بررسی چهار مدل اندازه‌گیری (برای چهار مؤلفه) داریم. برای بررسی پایایی مدل‌های اندازه‌گیری از معیارهای بررسی ضرایب بارهای عاملی، ضرایب آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی استفاده شد که نتایج زیر به دست آمد: مقادیر مربوط به عامل‌های پژوهش بیشتر از ۰/۴ و نیز مقادیر مربوط به معیارهای یعنی آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی عامل‌های پژوهش در همه عامل‌ها بالاتر از ۰/۷ است که حاکی از پایایی مناسب مدل دارد. در خصوص روایی همگرایی مدل‌های پژوهش، با توجه به اینکه میانگین واریانس استخراج شده<sup>۱</sup>، ۰/۵ است روایی همگرایی پژوهش تأیید می‌گردد. با بررسی انجام شده به سه روش جدول بارهای متقاطع (سؤال‌های مربوط به هر عامل نسبت به خود آن عامل همبستگی بیشتری داشتند تا نسبت به عامل‌های دیگر)، فورنل لارکر (مقدار جذر میانگین واریانس استخراج شده هر عامل از مقدار همبستگی دو عامل بیشتر بود) و معیار نسبت خصیصه متفاوت - خصیصه یکسان<sup>۲</sup> (برای همه جفت متغیرها کمتر از ۰/۹ به دست آمد) روایی واگرایی مدل پژوهش تأیید می‌شود.

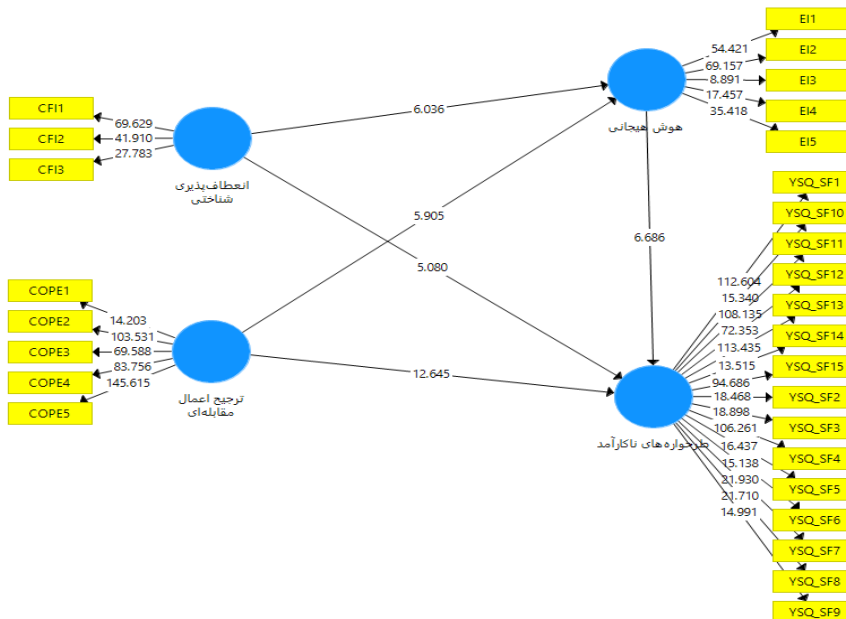
<sup>۱</sup>. Average Variance Extracted

<sup>۲</sup>. Heterotrait-Monotrait Ratio



نمودار ۱. مدل ضرایب استاندارد

برای بررسی برازش مدل پژوهش از چندین معیار استفاده می‌شود که اولین و اساسی‌ترین معیار، ضرایب معنی‌داری  $t^1$  است. ابتدایی‌ترین معیار برای سنجش رابطه‌ی بین عامل‌ها در مدل، اعداد معنی‌داری  $t$  است. در صورتی که مقدار این اعداد از  $1/96$  بیشتر شود، نشان از صحت رابطه‌ی بین عامل‌ها و در نتیجه تأیید فرضیه‌های پژوهش در سطح اطمینان  $0/95$  است.



<sup>1</sup> t-values

### نمودار ۲. مدل ضرایب معناداری

با توجه به مندرجات جدول ۲ که برای همه‌ی رابطه‌ها نشان داده شده است بین متغیرهایی رابطه معنی‌داری برقرار است که مقدار ارزش  $t$  برای این رابطه‌ها بیشتر از  $1/96$  باشد.

### جدول ۲. بررسی روابط درون مدل ساختاری

Value P	Value T	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	بررسی رابطه‌ها درون مدل ساختاری تحقیق
۰/۰۰۰	۵/۰۸	۰/۰۴۶	-۰/۲۳۲	انعطاف‌پذیری شناختی ← طرحواره‌های ناکارآمد
۰/۰۰۰	۶/۰۳۶	۰/۰۴۸	۰/۲۹۱	انعطاف‌پذیری شناختی ← هوش هیجانی
۰/۰۰۰	۱۲/۶۴۵	۰/۰۳۸	-۰/۴۸۴	ترجیح اعمال مقابله‌ای ← طرحواره‌های ناکارآمد
۰/۰۰۰	۵/۹۰۵	۰/۰۴۷	۰/۲۷۸	ترجیح اعمال مقابله‌ای ← هوش هیجانی
۰/۰۰۰	۶/۶۸۶	۰/۰۳۳	-۰/۲۲	هوش هیجانی ← طرحواره‌های ناکارآمد

با توجه به مندرجات جدول ۳ معیارهای ضریب تعیین<sup>۱</sup> و تناسب پیش‌بین<sup>۲</sup> برای متغیرهای وابسته در حد متوسط و قوی است.

### جدول ۳. بررسی معیارهای ضریب تعیین و تناسب پیش‌بین

نام متغیر	R <sup>2</sup>	Q <sup>2</sup>
طرحواره‌های ناکارآمد	۰/۵۶۲	۰/۲۸۵
هوش هیجانی	۰/۲۳۲	۰/۱۱۱

اندازه اثر متغیرهای پیش‌بین بر طرحواره‌های ناکارآمد و هوش هیجانی و متغیر میانجی هوش هیجانی بر طرحواره‌های ناکارآمد در جدول ۴ آمده است.

### جدول ۴. بررسی معیار اندازه اثر

نام متغیر	f <sup>2</sup>
اندازه اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر طرحواره‌های ناکارآمد	۰/۰۹۲
اندازه اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر هوش هیجانی	۰/۰۸۹
اندازه اثر ترجیح اعمال مقابله‌ای بر طرحواره‌های ناکارآمد	۰/۴۰۰
اندازه اثر ترجیح اعمال مقابله‌ای بر هوش هیجانی	۰/۰۸۲
اندازه اثر هوش هیجانی بر طرحواره‌های ناکارآمد	۰/۰۸۵

۱. R<sup>2</sup>

۲. Q<sup>2</sup>

مدل کلی شامل هر دو بخش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری می‌شود و با تأیید برازش آن، بررسی برازش در یک مدل کامل می‌شود. شاخص نیکویی برازش<sup>۱</sup> مربوط به بخش کلی مدل‌های ساختاری است. بدین معنی که توسط این معیار محقق می‌تواند پس از بررسی برازش بخش اندازه‌گیری و بخش مدل ساختاری پژوهش خود، برازش بخش کلی را نیز کنترل نماید. با توجه به سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ که به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای شاخص نیکویی برازش معرفی شده است و حصول مقدار ۰/۴۹۸ برای شاخص نیکویی برازش، نشان از برازش مناسب مدل دارد. در مجموع با عنایت به نتایج به دست آمده باید گفت با توجه به مراحل که جهت تصدیق مدل اندازه‌گیری و محاسبات روایی سازه و تشخیصی و به دنبال آن آزمون روابط بین سازه‌های پژوهش انجام شد، باید گفت مدل ارائه شده توسط پژوهشگر تأیید می‌شود، حال می‌توان به بررسی فرضیات پژوهش پرداخت (جدول ۵). برای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش و آزمون مدل کلی پژوهش از ضریب استاندارد و مقادیر ارزش معنی‌داری t استفاده شده است که اگر مقدار ارزش معنی‌داری t برای یک رابطه بزرگ‌تر از ۱/۹۶ باشد نشان‌دهنده رابطه معنی‌دار بین آن دو متغیر است.

جدول ۵. بررسی فرضیات پژوهش

نتیجه	P Value	T Value	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	بررسی رابطه‌ها درون مدل ساختاری تحقیق
<b>اثرات مستقیم</b>					
تأیید	۰/۰۰۰	۵/۰۸	۰/۰۴۶	-۰/۲۳۲	انعطاف‌پذیری شناختی ← طرحواره‌های ناکارآمد
تأیید	۰/۰۰۰	۶/۰۳۶	۰/۰۴۸	۰/۲۹۱	انعطاف‌پذیری شناختی ← هوش هیجانی
تأیید	۰/۰۰۰	۱۲/۶۴۵	۰/۰۳۸	-۰/۴۸۴	ترجیح اعمال مقابله‌ای ← طرحواره‌های ناکارآمد
تأیید	۰/۰۰۰	۵/۹۰۵	۰/۰۴۷	۰/۲۷۸	ترجیح اعمال مقابله‌ای ← هوش هیجانی
تأیید	۰/۰۰۰	۶/۶۸۶	۰/۰۳۳	-۰/۲۲	هوش هیجانی ← طرحواره‌های ناکارآمد
<b>اثرات غیرمستقیم</b>					
تأیید	۰/۰۰۰	۴/۵۴۹	۰/۰۱۴	-۰/۰۶۴	انعطاف‌پذیری شناختی ← هوش هیجانی ← طرحواره‌های ناکارآمد
تأیید	۰/۰۰۰	۴/۱۰۱	۰/۰۱۵	-۰/۰۶۱	ترجیح اعمال مقابله‌ای ← هوش هیجانی ← طرحواره‌های ناکارآمد
<b>اثرات کل</b>					
تأیید	۰/۰۰۰	۶/۳۸۱	۰/۰۴۶	-۰/۲۹۶	انعطاف‌پذیری شناختی ← طرحواره‌های ناکارآمد
تأیید	۰/۰۰۰	۶/۰۳۶	۰/۰۴۸	۰/۲۹۱	انعطاف‌پذیری شناختی ← هوش هیجانی
تأیید	۰/۰۰۰	۱۳/۱۱۶	۰/۰۴۲	-۰/۵۴۵	ترجیح اعمال مقابله‌ای ← طرحواره‌های ناکارآمد
تأیید	۰/۰۰۰	۵/۹۰۵	۰/۰۴۷	۰/۲۷۸	ترجیح اعمال مقابله‌ای ← هوش هیجانی
تأیید	۰/۰۰۰	۶/۶۸۶	۰/۰۳۳	-۰/۲۲	هوش هیجانی ← طرحواره‌های ناکارآمد

۱. Goodness of Fitness (GOF)

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، مطالعه رابطه بین طرحواره ناکارآمد با انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در جریان آموزش مجازی در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از شیوع ویروس کرونا بود. همان‌طور که یافته‌های پژوهش نشان داد مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده به صورت مطلوب برازش داشت و همه نشانگرهای مدل اندازه‌گیری از توان لازم برای اندازه‌گیری متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردار بودند. یافته‌های پژوهش نشان داد که روابط بین متغیرهای پژوهش معنی‌دار گردید با این توصیف که اندازه اثر انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای با نقش میانجی هوش هیجانی بر طرحواره‌های ناکارآمد، متوسط بود. در واقع، نتایج مدل ساختاری پژوهش حاضر نشان داد اثر کل ترجیح اعمال مقابله‌ای بر طرحواره ناکارآمد، قوی بود؛ در حالی که اثر کل انعطاف‌پذیری شناختی بر طرحواره ناکارآمد، نسبتاً متوسط به بالا بود. همچنین نقش میانجی هوش هیجانی در ارتباط با اثر کل هر یک از متغیرهای مدل پیشنهادی بر طرحواره ناکارآمد معنی‌دار گردید و در نهایت اثر کل هوش هیجانی بر طرحواره ناکارآمد به میزان متوسط بود. بدین ترتیب، مدل ساختاری پیشنهادی پژوهش یعنی مدل علی طرحواره ناکارآمد بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای با نقش میانجی هوش هیجانی در دختران دانش‌آموز در شرایط قرنطینه ناشی از کرونا از برازش مناسبی برخوردار بود.

شرایط شکننده فردی - اجتماعی در دوران قرنطینه ناشی از کرونا، آثار متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای را چه به صورت منفرد و چه با واسطه‌گری متغیر هوش هیجانی بر متغیر طرحواره‌های ناکارآمد، تقویت نموده و سبب تبیین دقیق‌تر روابط این متغیرها را در قالب مدل ساختاری پیشنهادی می‌شود. در مجموع، وضعیت پاندمی کرونا، احتمالاً سبب تقویت طرحواره‌های ناکارآمدی مثل «آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری»، «انزوای اجتماعی / بیگانگی»، «رهاشدگی / بی‌ثباتی»، «معیارهای سختگیرانه» و البته طرحواره‌های «شکست»، «وابستگی / بی‌کفایتی» و «بی‌اعتمادی / بدرفتاری» و «نقص / شرم» شده است. بر اساس یافته‌ها، اثر مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی بر طرحواره ناکارآمد معنی‌دار گردید و در عین حال اندازه اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر طرحواره‌های ناکارآمد، متوسط بود. نتایج به دست آمده همسو با یافته‌های پژوهش فاستینو و واسکو (۲۰۲۰) و نیز محمدخانی، سلیمانی و سیدعلی نقی (۱۳۹۳) بود.

با توجه به اینکه انعطاف‌پذیری شناختی توانایی افراد در تعدیل روند شناخت برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های جدید و غیرقابل پیش‌بینی تعریف شده است، در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از کرونا، با توجه به افزایش انزوای فردی و اجتماعی نوجوانان به ویژه از گروه همسالان، می‌تواند حالت غم و نشخوار فکری را با سطح پایین انعطاف‌پذیری شناختی افراد را گسترش داده و طرحواره‌های ناکارآمد رهاشدگی و معیارهای سرسختانه را تقویت نماید. این تبیین با یافته‌های رحیم زادگان و عطادخت (۱۳۹۹) همسو است که نشان دادند به طور معکوس، سطح بالای انعطاف‌پذیری شناختی و تمایز یافتگی خود از نقش محافظت‌کنندگی در برابر اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا برخوردار هستند. از زاویه‌ای دیگر می‌توان رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و طرحواره‌های ناکارآمد را در ارتباط با فرایند آموزش مجازی برای نوجوانان تبیین نمود. همان‌طور که گولتن (۲۰۲۱) نشان داده است با گسترش پاندمی کرونا از ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱، میزان انعطاف‌پذیری شناختی افرادی که در ۲۰۱۹ از آموزش رسمی حضوری برخوردار بوده‌اند بیشتر از انعطاف‌پذیری شناختی افرادی بوده است که در ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ درگیر آموزش از راه دور بوده‌اند. این امر می‌تواند برخاسته از پدیده انزوای

کروناپی باشد. در هر صورت، سطح پایین انعطاف پذیری شناختی در شرایط قرنطینه خانگی به دلیل درگیری در آموزش‌های مجازی از راه دور، از یک طرف، با شکل‌گیری طرحواره‌های ناکارآمد «رهاشدگی / بی‌ثباتی» و «انزوای اجتماعی / بیگانگی» که در دسته «بریدگی و طرد» قرار دارند ممکن است مرتبط باشد و از طرف دیگر، با شکل‌گیری طرحواره ناکارآمد «آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری» که در دسته «خودگردانی و عملکرد مختل» قرار دارد همبسته باشد. در عین حال بایستی توجه داشت که در چنین وضعیتی، روابط نوجوانان در فضای مجازی به عنوان عاملی مثبت در جهت افزایش میزان انعطاف‌پذیری شناختی و در صورت مدیریت صحیح و سنجیده روابط مجازی، به عنوان عاملی بازدارنده در مقابل کاهش میزان انعطاف‌پذیری شناختی ایفای نقش نماید.

یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که اثر مستقیم *ترجیح اعمال مقابله‌ای بر طرحواره ناکارآمد* معنی‌دار گردید و اندازه اثر *ترجیح اعمال مقابله‌ای بر طرحواره‌های ناکارآمد*، قوی بود. نتایج پژوهش با یافته‌های تبار و حسن شعبان (۱۳۹۷)، دهقانی، ایزدی خواه، محمدتقی نسب و رضایی (۱۳۹۳) و کامارا و کالوت (۲۰۱۲) همسو بود. شرایط قرنطینه خانگی ناشی از کرونا بر ترجیح اعمال مقابله‌ای نوجوانان و دو فرایند مرتبط با آن‌ها یعنی ارزیابی موقعیت و به کارگیری راهبرد مقابله‌ای مناسب و پیامدهای استرس ناشی از راهبرد مقابله‌ای به کار گرفته شده، به دلیل کاهش حمایت اجتماعی از جانب همسالان و همکلاسی‌ها و افزایش تنش‌ها در محیط خانواده و نیز کاهش سطح هیجان‌پذیری و خودکنترلی می‌تواند تأثیر منفی به جا گذارد. افراد زیادی در مواجهه با بحران ناشی از پاندمی کرونا، سطح بالایی از پریشانی روانی را تجربه کرده‌اند و راهبردهای مقابله منفی را مورد استفاده قرار داده‌اند (بذرافشان و دلم، ۲۰۲۰). این وضعیت، از یک سو اتخاذ سبک مقابله‌ای هیجانی ناسازگار و سبک مقابله‌ای کم فایده را شدت بخشیده است. این تبیین با تعبیر کمپاس و همکاران (۲۰۱۷) از راهبردهای اجتنابی همسو است که معتقدند این راهبردهای اجتنابی، به طور کلی رایج‌ترین انواع سبک‌های مقابله ناکارآمد مرتبط با آسیب‌های روانی را تشکیل می‌دهند، راهبردهایی مثل فقدان مواجهه با مسائل، دوری‌گزینی از موقعیت‌های میان فردی و هیجاناتی که این راهبردها به وجود می‌آورند. به این ترتیب، اتخاذ سبک مقابله‌ای هیجانی ناسازگار و سبک مقابله‌ای کم فایده در مواجهه با بیماری کرونا و شرایط قرنطینه خانگی ناشی از آن، ممکن است منجر به شکل‌گیری طرحواره‌های ناکارآمد «شکست» و «وابستگی / بی‌کفایتی» که در دسته «خودگردانی و عملکرد مختل» قرار دارند و نیز طرحواره‌های ناکارآمد «بی‌اعتمادی / بد رفتاری» و «نقص / شرم» که در دسته «بریدگی و طرد» قرار دارند گردد. از سوی دیگر، تبیین فوق به طور معکوس با یافته‌های کی و بارلاس (۲۰۲۰) مورد تأیید قرار می‌گیرد که نشان دادند سطوح بالای هیجان‌پذیری و خودکنترلی احتمالاً با باورهای کلیدی که به طور کلی کارآمدتر هستند مرتبط می‌باشند و این امر خود اشاره دارد به گرایشی جهت مقابله (درگیری) کارآمد و می‌تواند به عنوان عاملی محافظت‌کننده در مقابل توسعه یا تداوم طرحواره‌های ناکارآمد عمل نماید. همچنین، این تبیین به طور معکوس با یافته‌های کیم، شیم، چوی و چو (۲۰۲۱) مورد تأیید قرار می‌گیرد که نشان دادند راهبردهای مقابله‌ای گرایشی شناختی و رفتاری، بهزیستی روانی باثبات را در جریان پاندمی کرونا پیش‌بینی می‌کنند.

طبق یافته‌های پژوهش حاضر، اثر غیرمستقیم *انعطاف‌پذیری شناختی* با نقش میانجی *هوش هیجانی بر طرحواره ناکارآمد* معنی‌دار گردید و در عین حال اندازه اثر غیرمستقیم *انعطاف‌پذیری شناختی بر*

طرحواره‌های ناکارآمد با نقش میانجی هوش هیجانی، متوسط بود. این یافته‌ها با یافته‌های آتش سخن و عبدالمهی (۱۳۹۶)، خانه کشی و طباطبائی فر (۱۳۹۹) و مشیریان و فراچی (۱۳۹۷) همسو بود. نقش واسطه‌ای هوش هیجانی برای انعطاف‌پذیری شناختی و طرحواره‌های ناکارآمد در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از کرونا، می‌تواند برخاسته از مؤلفه‌های شناختی خودآگاهی و دیگر آگاهی باشد که در انزوای کرونایی وضعیتی شکننده پیدا می‌کند.

یافته‌های پژوهش نشانگر آن بود که اثر غیرمستقیم ترجیح اعمال مقابله‌ای با نقش میانجی هوش هیجانی بر طرحواره ناکارآمد معنی‌دار گردید. در عین حال اندازه اثر غیرمستقیم ترجیح اعمال مقابله‌ای بر طرحواره‌های ناکارآمد با نقش میانجی هوش هیجانی، متوسط بود. این یافته با یافته‌های ملایی، آسایش، قربانی و سبزی (۱۳۹۱)، کی و بارلاس (۲۰۲۰) و پژوهش حمیدی (۱۳۸۶) همسو بود. نقش واسطه‌ای هوش هیجانی برای ترجیح اعمال مقابله‌ای و طرحواره‌های ناکارآمد در شرایط قرنطینه خانگی ناشی از کرونا، می‌تواند با عامل تضعیف کارکرد هوش هیجانی تحت تأثیر فشارهای روانی شرایط قرنطینه (مورون و بیولیک - مورون، ۲۰۲۱) تبیین شود؛ از سوی دیگر، می‌تواند با کاستی مؤلفه‌های شناختی خودآگاهی و دیگر آگاهی مرتبط باشد. در واقع نقش میانجی هوش هیجانی تضعیف شده تحت تأثیر فشارهای روانی شرایط قرنطینه برای ترجیح اعمال مقابله‌ای، می‌تواند به خاطر برهم‌کنشی و هم‌افزایی کاستی‌ها و آسیب‌های وارده به عناصر هیجانی و شناختی بوده و در عنصر رفتاری این دو متغیر (یعنی هوش هیجانی و ترجیح اعمال مقابله‌ای) امتداد یابد و برآیند حاصل، طرحواره‌های ناکارآمد را متأثر ساخته و تقویت نماید. این تبیین با یافته‌های پژوهش انز، الدریج، مونتگومری و گونزالس (۲۰۱۸) همسو است که نشان می‌دهند هوش هیجانی بالا با تنیدگی ادراک شده مرتبط است و این ارتباط تا حدی هم توسط پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار و سازگار میانجی‌گری می‌شود. هوش هیجانی بالا با استفاده بیشتر از مقابله سازگار و استفاده کمتر از مقابله ناسازگار مرتبط است و برعکس، این موارد به ترتیب با تنیدگی ادراک شده به طور منفی و به طور مثبت مرتبط هستند. نتیجه کلی پژوهش حاضر حاکی از آن است که هوش هیجانی در ارتباط با اثر غیرمستقیم هر یک از متغیرهای برونزاد مکنون مدل پیشنهادی، به شکلی معنی‌دار میانجی‌گری می‌کند و اثر مستقیم، اثر غیرمستقیم و اثر کل متغیرهای برونزاد مکنون انعطاف‌پذیری شناختی و ترجیح اعمال مقابله‌ای بر طرحواره ناکارآمد به عنوان متغیر درونزاد معنی‌دار بود. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های صورت گرفته در داخل و خارج کشور در ارتباط با متغیرهای موضوع مورد پژوهش همخوانی داشت و مدل تأیید گردید.

بر مبنای نتایج پژوهش، پنج پیشنهاد کاربردی به شرح زیر ارائه می‌گردد: (۱) از مداخله مبتنی بر طرحواره درمانی بر اساس یک پروتکل ترکیبی شامل آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و آموزش هوش هیجانی باهدف اصلاح طرحواره‌های ناکارآمد در دختران نوجوان در دوره پساکرونا استفاده شود. (۲) پروتکل آموزش مهارت‌های شناختی و فراشناختی با هدف اصلاح طرحواره‌های ناکارآمد در دختران نوجوان در دوره پساکرونا اجرا گردد. (۳) پروتکل مداخله آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با هدف اصلاح طرحواره‌های ناکارآمد در دختران نوجوان در دوره پساکرونا اجرا گردد. (۴) پروتکل ترکیبی آموزش مهارت‌های شناختی - فراشناختی و آموزش هوش هیجانی با هدف اصلاح طرحواره‌های ناکارآمد در دختران نوجوان در دوره پساکرونا اجرا گردد. (۵) پروتکل ترکیبی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و آموزش هوش هیجانی با هدف اصلاح طرحواره‌های ناکارآمد در دختران نوجوان در دوره پساکرونا اجرا گردد. نخستین

محدودیت این پژوهش فقدان پیشینه کافی به دلیل جدید بودن موضوع بود. دیگر آنکه متغیر میانجی نتوانست واسطه‌گری کامل داشته باشد و این امر حاکی از احتمال وجود متغیرهای میانجی دیگر دارد که این پژوهش را در مدل پیشنهادی خود دچار محدودیت می‌سازد. لذا پیشنهاد می‌شود رابطه متغیرهای میانجی دیگر نظیر هوش معنوی یا هوش فرهنگی مورد پژوهش قرار گیرد.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری حین تکمیل پرسشنامه‌ها رعایت شد. با توجه به شرایط و ضمن تأکید به محرمانه بودن پاسخ‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند.

### سپاسگزاری

از همه دختران نوجوانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول بود که در تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۸ توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی به تصویب رسیده است و همه نویسندگان این مقاله نقش یکسانی در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها و تحلیل آن، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش یکسانی داشتند.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

- آتش سخن، پریا، و عبدالمهدی، داود (۱۳۹۶). *رابطه طرحواره‌های شخصیتی با خودپنداره و هوش هیجانی*. دومین کنگره بین‌المللی علوم انسانی، مطالعات فرهنگی، تهران.
- اسدی جعفر (۱۳۸۲). *رابطه بین هوش هیجانی فرسودگی شغلی و سلامت روان کارکنان شرکت ایران خودرو*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- بهادری خسروشاهی، جعفر، و هاشمی‌نصرت آباد، تورج (۱۳۹۰). *رابطه سبک‌های دلبستگی، راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی با اعتیاد به اینترنت*. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*. ۸(۳۰): ۱۷۷-۱۸۸.
- تبار، شیما، و حسن شعبان‌خمسه، علی (۱۳۹۷). *رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با سبک‌های مقابله‌ای در افراد تحت درمان با مواد نگهدارنده در شهر سمنان سال ۹۵*. کنفرانس ملی ایده‌های نوین در روانشناسی و علوم تربیتی با تأکید بر پژوهش‌های علمی اخیر، تهران.



سازمان بهزیستی کشور (۱۳۹۹). مصاحبه دکتر رضا جعفری، دبیر کارگروه آسیب‌های اجتماعی بهزیستی گیلان، کرونا و لزوم مراقبت روانی-اجتماعی از کودکان و نوجوانان. بازیابی در تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۴ از سایت <http://www.behzisti.ir>.

جلالی نژاد، راضیه، یزدخواستی، فریبا، عابدی، احمد (۱۳۹۲). روسازی و تعیین پایایی و ساختار عاملی پرسشنامه ترجیح اعمال مقابله‌ای کارور، شیبر و وینتراب برای دانشجویان. *مجله علمی - پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۳ (۲): ۵۴-۴۱.

حمیدی، فریده (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی با سبک‌های مقابله‌ای در نوجوانان دختر و پسر مناطق محروم. *روانشناسی کاربردی*، ۲ (۳): ۴۴۴-۴۳۲.

خانه کشی، علی، و طباطبائی فر، جمیله (۱۳۹۹). رابطه بین صفات شخصیتی و هوش هیجانی با *انعطاف‌پذیری شناختی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان آمل*، سومین کنگره بین‌المللی علوم روان‌شناختی و آموزشی، تهران.

خبرگزاری ایرنا (۱۳۹۸). *گزارش تحلیل نگاهی بر آسیب‌های اعتیاد به فضای مجازی*. انتشار در تاریخ ۱۳۹۸/۰۶/۲۶. بازیابی در تاریخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۵ از سایت [www.irna.ir](http://www.irna.ir).

دهقانی، سپیده، ایزدی خواه، زهرا، محمدتقی نسب، مریم، و رضایی، الهام (۱۳۹۳). تحلیل مسیر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، راهبردهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی روانی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۲ (۱): ۸-۱.

زندوانیان، احمد، حیدری، مریم، باقری، ریحانه، و عطارزاده، فاطمه (۱۳۹۲). آسیب‌های فضای مجازی بین دانش‌آموزان دختر. *فصلنامه مطالعات فرهنگ ارتباطات*، ۱۴ (۲۳): ۲۱۶-۱۹۵.

صدوقی، زهره، و آگیلار وفایی، مریم (۱۳۸۷). تحلیل عاملی نسخه کوتاه پرسش‌نامه طرحواره یانگ در نمونه غیر بالینی ایرانی. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲ (۱۴): ۲۱۹-۲۱۴.

فاضلی، مژگان، و احتشام زاده هاشمی شیخ شبانی، سیداسماعیل (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر انعطاف‌پذیری شناختی افراد افسرده. *اندیشه و رفتار*، ۹ (۳۴): ۵۰-۳۵.

فرهمند، مریم (۱۳۸۷). دختران و کاربرد اینترنت. *مطالعات راهبردی زنان*، ۱۱ (۴۱): ۱۷۰-۱۳۵.

کتابی، ساناز، و جعفریه، حسن (۱۳۹۵). *کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات*. تهران: نشر ادیبان روز.

گلمن، دانیل (۱۹۹۵). *هوش هیجانی*. ترجمه پارسا، نسرين (۱۳۸۹). تهران: انتشارات رشد.

محمدخانی، شهرام، سلیمانی، حمیده، و سیدعلی نقی، سیداحمد (۱۳۹۳). نقش طرحواره‌های هیجانی در تاب‌آوری افراد مبتلا به HIV. *مجله دانش و تندرستی*، ۹ (۳): ۱۰-۱.

شکوهی، مسعود، (۱۳۹۹) مدیرکل امور تربیتی و مشاوره مراقبت، در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش. مصاحبه با خبرگزاری برنا، ۱۳/۰۴/۱۳۹۹. بازیابی در تاریخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۵ از سایت

<http://www.bornanews.ir>

مرآتی، علیرضا، و خمیس آبادی، مرضیه، و هاشمی زاده، وحیبه (۱۳۹۱). *بررسی آسیب‌های حضور در محیط مجازی برای دختران*. نخستین کنگره ملی فضای مجازی و آسیب‌های اجتماعی نوپدید، تهران.

مشیریان فراچی، سیدموسی (۱۳۹۷). *بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر انعطاف‌پذیری شناختی در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه*، اولین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی، شیروان.

معظمی گودرزی، محبوبه، و دعاگویان، داود (۱۳۹۶). بررسی تأثیر فضای مجازی بر سبک زندگی زنان ۱۸-۴۰ ساله منطقه ۲ و ۵ شهر تهران (۱۳۹۵-۱۳۹۴). مطالعات توسعه اجتماعی ایران، ۱۰(۱): ۱۳۹-۱۲۵.

ملایی، عین اله، آسایش، حمید، قربانی، مصطفی، و سبزی، زهرا (۱۳۹۱). همبستگی هوش هیجانی با مهارت‌های مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان. پژوهنده، ۱۷(۳): ۱۳۳-۱۲۷.

منصوری، باقر (۱۳۸۰). *هنجاریابی پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ در بین دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه‌های تهران*. دانشگاه علامه طباطبایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

میرزا، لاورنس اس، گامست، گلن، و گارینو، ا. جی. (۱۳۹۱). *پژوهش چند متغیری کاربردی*. مترجمان: حسن پاشا شریفی؛ ولی‌الله فرزاد؛ سیمین دخت رضاخانی؛ بلال ایزانلو و مجتبی حبیبی. تهران: انتشارات رشد

ناجی، مهدی (۱۳۹۵). *سلامت روانی کودکان و نوجوانان در فضای مجازی*. انتشار در خبرگزاری صدا و سیما در تاریخ ۱۳۹۵/۰۸/۲۲.

### References

- Bazrafshan, M. R., & Delam, H. (2020). Using ineffective coping strategies for facing with COVID-19. *International Journal of Epidemiologic Research*, 7(2): 52-52.
- Camara M. & Calvete E. (2012). Cognitive schemas predicting anxiety and depressive symptoms: The role of dysfunctional coping strategies. *European Congress of Psychiatry*, 27 (S1): 1- 1.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological bulletin*, 143(9): 939.
- Carver, C. S. Scheier, M. F. and Weintrub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(3): 267.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validit, *Cogn Ther Res*, 34: 241-253.
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse education today*, 68: 226-231.
- Faustino, B., & Vasco, A. B. (2020). Early maladaptive schemas and cognitive fusion on the regulation of psychological needs. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(2): 105-112.
- González-Tovar, M., & Hernández-Rodríguez, S. (2021). COVID-19 and Emotional Variables in a Sample of Chileans. *Frontiers in Psychology*, 12: 43.
- Gülten, Ü. (2021). Does Student's Cognitive Flexibility Decrease During Pandemic? A New Approach to Measure Cognitive Flexibility. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 9(1): 13-22.
- Ke, T., & Barlas, J. (2020). Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(1): 1-20.
- Kim, J. H., Shim, Y., Choi, I., & Choi, E. (2022). The role of coping strategies in maintaining well-being during the COVID-19 outbreak in South Korea. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1): 320-332.
- Lazarus RS & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of youth and adolescence*, 50(1): 44-57.
- Masuda, A., & Tully, E.C. (2012). The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1): 66-71.
- Moroń, M., & Biolik-Moroń, M. (2021). Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Personality and Individual Differences*, January, 168: 110348.
- Radwan, E., Radwan, A., & Radwan, W. (2020). The mental health of school students and the COVID-19 pandemic. *Aquademia*, 4(2): ep20020.
- Shareh H, Farmani A, Soltani E. (2014). Investigating the Reliability and Validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian University Students. *PCP*. 2(1):43-50
- Shorey, R. C., Strauss, C., Zapor, H., & Stuart, G. L. (2017). Dating violence perpetration: Associations with early maladaptive schemas. *Violence and victims*, 32(4): 714-727.
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping Strategies. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 55-60.
- Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2021). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of affective disorders*, 279: 353-360.
- Waller, G, Meyer, C. Ohanian, V. (2001). Psychometric properties of the long & short versions of the young schema questionnaire: Core beliefs among bulimic and comparison women. *Cognit Ther Res*, 25(2):137-47.
- Zhu, H., Luo, X., Cai, T., He, J., Lu, Y., & Wu, S. (2016). Life event stress and binge eating among adolescents: The roles of early maladaptive schemas and impulsivity. *Stress and Health*, 32(4): 395-401.

\*\*\*

### پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندر وال

جملات زیر را به دقت بخوانید و پاسخ خود را در محل مناسب علامت بزنید.

کاملاً مخالفم  مخالفم  تا حدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تا حدی موافقم  کاملاً موافقم

۱ - در ارزیابی موقعیت‌ها توانایی خوبی دارم.

کاملاً مخالفم  مخالفم  تا حدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تا حدی موافقم  کاملاً موافقم

۲ - هنگام روبرویی با موقعیت‌های دشوار برای تصمیم‌گیری مشکل دارم.

کاملاً مخالفم  مخالفم  تا حدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تا حدی موافقم  کاملاً موافقم

۳ - قبل از تصمیم‌گیری گزینه‌های گوناگون را در نظر می‌گیرم.

کاملاً مخالفم  مخالفم  تا حدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تا حدی موافقم  کاملاً موافقم

۴ - وقتی با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو می‌شوم احساس می‌کنم کنترلم را از دست خواهم داد.

کاملاً مخالفم  مخالفم  تا حدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تا حدی موافقم  کاملاً موافقم

۵ - دوست دارم به موقعیت‌های دشوار از نقطه نظرهای مختلف نگاه کنم.

کاملاً مخالفم  مخالفم  تا حدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تا حدی موافقم  کاملاً موافقم

۶ - قبل از انجام هر رفتار دنبال اطلاعاتی می‌گردم که سریعاً در دسترس نیستند.

کاملاً مخالفم  مخالفم  تا حدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تا حدی موافقم  کاملاً موافقم

۷ - هنگامی که با موقعیت‌های دشوار روبه‌رو می‌شوم، احساس پشیمانی می‌کنم و دیگر نمی‌توانم برای حل موقعیت تفکر کنم.

کاملاً مخالفم  مخالفم  تا حدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تا حدی موافقم  کاملاً موافقم

- ۸- سعی می‌کنم مسائل را از نقطه نظر افراد دیگر نگاه کنم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۹- اینکه برای برخورد کردن با موقعیت‌های دشوار یک راه معین و قطعی وجود ندارد آزرده می‌شوم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۰- خود را در موقعیت‌های دیگران گذاشتن برایم آسان است.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۱- وقتی با موقعیت‌های دشوار رو به رو می‌شوم، نمی‌دانم چه کار باید بکنم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۲- از جنبه‌های گوناگون به موقعیت‌های دشوار نگاه کردن مهم است.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۳- در موقعیت‌های دشوار قبل از اینکه تصمیم بگیرم چگونه رفتار کنم، گزینه‌های مختلف را در نظر می‌گیرم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۴- من معمولاً به یک موقعیت از نقطه نظر‌های مختلف نگاه می‌کنم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۵- من قادرم بر دشواری‌هایی که در زندگی با آنها رو به رو می‌شوم غلبه کنم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۶- من تمام اطلاعات و حقایق را وقتی علل رفتاری تعیین می‌کنم در نظر می‌گیرم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۷- در موقعیت‌های دشوار حس می‌کنم هیچ قدرتی برای تغییر ندارم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۸- وقتی با موقعیت‌های دشوار رو به رو می‌شوم، درنگ کرده و سعی می‌کنم به راه‌های مختلف برای حل آن فکر کنم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۱۹- می‌توانم به بیشتر از یک راه حل برای حل موقعیت‌های دشواری که با آن روبه‌رو شده‌ام فکر کنم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم
- ۲۰- قبل از پاسخ دادن به شرایط دشوار میتوانم گزینه‌های مختلف را در نظر بگیرم.  
 کاملاً مخالفم  مخالفم  تاحدی مخالفم  نه موافق و نه مخالفم  تاحدی موافقم  کاملاً موافقم

\*\*\*

### پرسشنامه ترجیح اعمال مقابله‌ای

عبارات زیر را خوانده و پاسخ خود را با توجه به گزینه‌های روبروی هر سؤال علامت بزنید.  
 من هیچگاه انجام نمی‌دهم  خیلی کم انجام می‌دهم  در حد متوسط انجام می‌دهم  همیشه انجام می‌دهم

- ۱- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم بر اساس نتایج تجاریم رشد کنم.
- ۲- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم برای اینکه ذهنم را از مشکلی آزاد کنم، سعی می‌کنم خودم را مشغول به کار دیگری نمایم.  
 من هیچگاه انجام نمی‌دهم  خیلی کم انجام می‌دهم  در حد متوسط انجام می‌دهم  همیشه انجام می‌دهم
- ۳- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم عصبانی می‌شوم و هیجانانگرم را بروز می‌دهم.  
 من هیچگاه انجام نمی‌دهم  خیلی کم انجام می‌دهم  در حد متوسط انجام می‌دهم  همیشه انجام می‌دهم
- ۴- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم به توصیه‌های دیگران گوش بدهم.  
 من هیچگاه انجام نمی‌دهم  خیلی کم انجام می‌دهم  در حد متوسط انجام می‌دهم  همیشه انجام می‌دهم
- ۵- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم تمامی قوایم را روی آن متمرکز می‌سازم.  
 من هیچگاه انجام نمی‌دهم  خیلی کم انجام می‌دهم  در حد متوسط انجام می‌دهم  همیشه انجام می‌دهم
- ۶- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم به خودم می‌گویم «این جدی نیست».  
 من هیچگاه انجام نمی‌دهم  خیلی کم انجام می‌دهم  در حد متوسط انجام می‌دهم  همیشه انجام می‌دهم
- ۷- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم به خدا توکل می‌کنم.  
 من هیچگاه انجام نمی‌دهم  خیلی کم انجام می‌دهم  در حد متوسط انجام می‌دهم  همیشه انجام می‌دهم
- ۸- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم آن را به شوخی بگیرم و بخندم.  
 من هیچگاه انجام نمی‌دهم  خیلی کم انجام می‌دهم  در حد متوسط انجام می‌دهم  همیشه انجام می‌دهم

- ۹- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم به خودم می‌گویم توان حل آن را ندارم و تلاشم را متوقف می‌کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۰- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم از اینکه واکنشی سریع نشان دهم ممانعت بعمل می‌آورم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۱- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم در باره احساس خودم با فردی صحبت می‌کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۲- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم برای اینکه حالم خوب شود به مصرف مواد و مشروبات روی می‌آورم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۳- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم به این فکر می‌کنم که این اتفاق افتاده است. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۴- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم با فردی مشورت می‌کنم تا اطلاعات بیشتری درباره آن کسب کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۵- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم خودم را با افکار یا فعالیت‌های دیگری درگیر نگذارم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۶- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم درباره مسایل دیگری تخیل پردازی کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۷- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم بیقرار می‌شوم و سعی می‌کنم آن را انکار نکنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۸- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم از خدا کمک می‌گیرم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۱۹- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم برای حل آن برنامه ریزی کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۰- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم آن را به شوخی می‌گیرم و درباره آن به طنز گویی می‌پردازم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۱- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم می‌پذیرم که اتفاق افتاده و قابل تغییر نیست. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۲- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم از هرگونه واکنش به آن می‌پرهیزم تا اینکه موقعیت اجازه دهد. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۳- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم حمایت عاطفی و وابستگی و دوستانم را به خودم جلب کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۴- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم دست از تلاش برای رسیدن به هدف برمی‌دارم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۵- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم فعالیت مضاعفی می‌کنم تا خودم را خلاص نمایم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۶- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم خودم را با خوردن مشروبات الکلی و مصرف مواد از مشکل دور نگه دارم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۷- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم از پذیرش آن سرباز می‌زنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۸- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم به احساساتم اجازه بروز می‌دهم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۲۹- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم از دیدگاه دیگر و مثبت‌تری به آن بنگرم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۳۰- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم با فردی که بتواند کمکی جدی درباره آن مشکل انجام دهد صحبت می‌کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۳۱- وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم بیش از حد معمول می‌خوابم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0

- ۳۲ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم با یک استراتژی برای حل آن اقدام کنم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۳۳ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم بر روی آن تمرکز کنم و در صورت لزوم فعالیت های دیگر را رها کنم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۳۴ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم با دیگران همدردی می کنم و سعی می کنم درکم کنند.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۳۵ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم برای اینکه کمتر به آن فکر کنم مشروبات الکلی و مواد مصرف می کنم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۳۶ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم درباره آن به شوخی و بذله گویی می پردازم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۳۷ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم برای رسیدن به آنچه که می خواهم تلاش نمی کنم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۳۸ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم نکات مثبت این اتفاق را بیابم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۳۹ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم درباره اینکه چقدر می توانم موقعیت را خوب مدیریت کنم به تفکر می پردازم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۰ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم چنین وانمود کنم که اتفاقی نیفتاده است.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۱ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم برای اینکه شرایط بدتر نشود از واکنش سریع بپرهیزم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۲ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم جلوی مسایلی که مانع می شود روی مشکل تمرکز نکنم را بگیرم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۳ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم برای اینکه به آن فکر نکنم به سینما می روم و یا به تلویزیون نگاه می کنم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۴ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم واقعیت را می پذیرم که آن اتفاق افتاده است.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۵ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم از افرادی که چنین مشکلی را تجربه کرده اند اطلاعاتی بگیرم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۶ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم احساسات منفی دارم و آنها را به شدت بروز می دهم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۷ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم به صورت مستقیم وارد عمل می شوم تا آن را حل کنم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۸ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم با توسل به مناسک مذهبی خود را آرام سازم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۴۹ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم خودم را مجبور می کنم تا صبر کنم و منتظر موقعیت مناسبی برای واکنش باشم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۵۰ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم سعی می کنم آن را به تمسخر بگیرم و از آن یک سرگرمی بسازم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۵۱ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم تلاش کمی برای حل آن مشکل می کنم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۵۲ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم با کسی صحبت می کنم تا متوجه شود چه احساسی دارم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۵۳ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم برای اینکه از آن خلاص شوم به مصرف مشروبات و مواد روی می آورم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0
- ۵۴ - وقتی با مشکلی مواجه می شوم یاد می گیرم چگونه با آن کنار بیایم.  
 من هیچگاه انجام نمی دهم 0 خیلی کم انجام می دهم 0 در حد متوسط انجام می دهم 0 همیشه انجام می دهم 0

- ۵۵ - وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم برای اینکه تمرکز را روی آن داشته باشم سایر فعالیت‌هایم را کنار می‌گذارم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۵۶ - وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم درباره اقدامات بعدی به صورت جدی فکر می‌کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۵۷ - وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم طوری رفتار می‌کنم که گویا چنین اتفاقی نیفتاده است. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۵۸ - وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم آنچه را که باید در حال حاضر انجام دهم، انجام می‌دهم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۵۹ - وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم سعی می‌کنم از تجربیات دیگران استفاده کنم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0
- ۶۰ - وقتی با مشکلی مواجه می‌شوم بیش از حد معمول به عبادت می‌پردازم. من هیچگاه انجام نمی‌دهم 0 خیلی کم انجام می‌دهم 0 در حد متوسط انجام می‌دهم 0 همیشه انجام می‌دهم 0

\*\*\*

### پرسشنامه طر حواره یانگ - فرم کوتاه

افراد ممکن است از این جمله‌ها برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما می‌دهد. اگر برای پاسخ دادن خاطر جمع نیستید برپایه چیزی که احساس می‌کنید پاسخ دهید نه بر اساس آنچه فکر می‌کنید درست است.

- (۱) کاملاً در مورد من نادرست است. (۲) اکثر اوقات در مورد من نادرست است.
- (۳) در مورد من بیشتر درست است تا نادرست. (۴) تقریباً در مورد من درست است.
- (۵) اکثر اوقات در مورد من درست است. (۶) کاملاً در مورد من درست است.
- ۱ - اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرفهایم را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲ - به طور کلی، کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳ - در بیشتر اوقات زندگی این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شمار می‌روم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴ - در غالب اوقات کسی را نداشتم که واقعاً در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵ - وقتی که نمیدانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا میشد که مرا نصیحت و راهنمایی کند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۶ - به افراد نزدیک خودم خیلی وابست‌ه‌ام، چون می‌ترسم مبدا مرا ترک کنند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۷ - آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۸ - نگرانم مبدا نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۹ - وقتی احساس می‌کنم کسی که برایم مهم است از من دوری میکند، مأیوس می‌شوم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۰ - برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که دیگران مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می‌کنم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۱ - احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۲ - احساس می‌کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)

- ۱۳ - دیگران دیر یا زود به من خیانت میکنند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۴ - نسبت به انگیزه های دیگران سوءظن شدید دارم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۵ - معمولاً به طور جدی به انگیزه های نهانی مردم فکر می کنم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۶ - ناچور وصله اجتماع هستم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۷ - اساساً بادیگران خیلی فرق دارم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۸ - نمی توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه گیری هستم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۱۹ - احساس می کنم با مردم بیگانه ام.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۰ - همیشه احساس می کنم در جمع جایی ندارم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۱ - مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب های مرا ببینند، نمیتوانند دوستم داشته باشند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۲ - اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه ای صمیمی داشته باشد.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۳ - لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۴ - احساس می کنم هیچکس مرا دوست ندارد.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۵ - در بسیاری از جنبه ها، چنان شخصیت پر عیب و ایرادی دارم که نمی توانم در کنار دیگران راحت باشم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۶ - تقریباً هیچ کاری را نمی توانم به خوبی دیگران انجام دهم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۷ - هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می آید، احساس بی کفایتی می کنم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۸ - بیشتر مردم در حوزه های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۲۹ - نمی توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۰ - در کار یا تحصیل مثل بقیه باهوش نیستم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۱ - احساس می کنم نمی توانم به تنهایی از پس کارهای روزمره زندگی ام بر بیایم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۲ - فکر می کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته ای هستم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۳ - عقل درست و حسابی ندارم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۴ - اصلاً به قضاوت های خودم در موقعیت های روزمره اعتماد ندارم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۵ - احساس می کنم نمی توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)



- ۳۶ - نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبادا اتفاق بدی بیفتد.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۷ - احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برایم اتفاق بیفتد.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۸ - آدم ترسویی هستم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۳۹ - می‌ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۰ - اغلب نگرانم از اینکه دچار سکت قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۱ - قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سالهایم انجام می‌دهند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۲ - من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسائل یکدیگر درگیر کنیم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۳ - اگر من و والدینم، مسائل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۴ - اغلب احساس می‌کنم که انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است ... نمیتوانم یک جداگانه برای خودم داشته باشم .  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۵ - هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که نمیدانم کی هستم و چی می‌خواهم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۶ - در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در کار آنها می‌ترسم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۷ - احساس می‌کنم چاره‌های ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک میکنند یا در صدد تلافی بر می‌آیند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۸ - در روابطم، به دیگران اجازه میدهم که بر من مسلط شوند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۴۹ - همیشه به دیگران اجازه داده‌ام که به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً نمی‌دانم چه می‌خواهم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۰ - خیلی برایم مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۱ - در نهایت، کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۲ - آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۳ - مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه میتوانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۴ - همیشه به درد و دل دیگران گوش داده‌ام.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۵ - اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمیدهم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۶ - خجالت می‌کشم که احساسات مثبتام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز دهم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۷ - از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)
- ۵۸ - برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی‌تکلف رفتار کنم.  
(۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)

- (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۵۹ - آنقدر خودم را کنترل می کنم که مردم فکر می کنند آدم بی احساسی هستم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۰ - از نظر دیگران من عصبی و ناراحت هستم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۱ - باید در هر کاری که انجام میدهم بهترین باشم، نمی توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۲ - سعی می کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچگاه مرا راضی نمیکند.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۳ - باید به تمام مسئولیتهایم عمل کنم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۴ - احساس می کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواستههایم، همواره تحت فشار هستم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۵ - وقتی که کاری را اشتباه انجام میدهم، نمی توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه تراشی میزنم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۶ - وقتی از کسی چیزی میخواهم، خیلی برایم سخت است «نه» بشنوم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۷ - آدم خاصی هستم و نمی توانم محدودیتهایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۸ - از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند، به شدت متنفرم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۶۹ - احساس می کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آن هستند اطاعت کنم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۷۰ - احساس می کنم کارها و خواسته های من، ارزشمندتر از کارها و خواسته های دیگران است.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۷۱ - حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۷۲ - اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مأیوس می شوم و دست از تلاش بر میدارم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۷۳ - خیلی برای من سخت است که بخاطر دستیابی به هدف بلندمدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۷۴ - نمیتوانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام دهم، حتی اگر بدانم که این کارها نتایج خوبی به دنبال دارد.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)  
 ۷۵ - به ندرت توانسته ام به تصمیم ها و راه حلهای خودم پایبند باشم.  
 (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶)

\*\*\*

### پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ

جمله های زیر را بخوانید و آن جمله ای که بهترین شکل، روحیات شما را توصیف می کند را علامت بزنید.

۱- حتی موقعی که تمام تلاش خود را به کار می گیرم باز هم برای کارهایی که انجام نشده است خود را مقصر می دانم.

الف (همیشه) ب (اغلب اوقات) ج (گاهی اوقات) د (به ندرت) ه (هیچ وقت)

۲- می دانم که هرکس مشکلاتی دارد ولی مشکلات من آنقدر زیاد است که نمی توانم از خودم راضی باشم.

الف (همیشه) ب (اغلب اوقات) ج (گاهی اوقات) د (به ندرت) ه (هیچ وقت)

۳- وقتی که متأثر می شوم قادر نیستم با دقت آن مسئله ای که مرا ناراحت می کند شناسایی کنم.

الف (همیشه) ب (اغلب اوقات) ج (گاهی اوقات) د (به ندرت) ه (هیچ وقت)

۴- بعضی افراد باعث می شوند در من احساس بدی نسبت به خودم ایجاد شود.

الف (همیشه) ب (اغلب اوقات) ج (گاهی اوقات) د (به ندرت) ه (هیچ وقت)

- ۵- وقتی چیزی را خراب می‌کنم یا وقتی اوضاع برایم به هم می‌ریزد به خودم حرف‌های سرزنش‌کننده می‌زنم، غیرازیک بازنده چیزی نیستم احمق، احمق من هرگز کارخوبی انجام نمی‌دهم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۶- از شیوه لباس پوشیدن و رفتار خودم خجالت زده هستم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۷- در موقعیت‌هایی که بایستی از خودم هیجان‌نشان دهم احساس ناراحتی نمی‌کنم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۸- دست دادن و بغل کردن کسی که از نزدیکان من نیست برایم نامانوس و غیرطبیعی است.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۹- وقتی که چیزی را دوست دارم یا می‌خواهم تا زمانیکه آن را به دست نیآورم فکر آن از ذهنم خارج نمی‌شود.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۱۰- اگرچه ممکن است چیزهایی برای اصلاح در من وجود داشته باشد ولی خودم را آن‌طور که هستم دوست دارم.
- الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم
- ۱۱- چیزهایی را بیان می‌کنم که بعداً باعث پشیمانی من می‌شود.
- الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم
- ۱۲- لحظاتی هست که خودم را خیلی قوی توانمند و سرشار از انرژی می‌بینم.
- الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم
- ۱۳- وقتی که با کسی که عصبانی است مواجه می‌شوم دست و پای خود را گم می‌کنم.
- الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم
- ۱۴- من نیاز دارم که متفاوت از دیگران باشم.
- الف) کاملاً درست ب) درست ج) نظری ندارم د) غلط ه) کاملاً غلط
- ۱۵- وقتی که تصمیم می‌گیرم که کاری انجام دهم با تمام موانعی که باعث عدم حصول به هدف من است درگیر می‌شوم.
- الف) کاملاً درست ب) درست ج) نظری ندارم د) غلط ه) کاملاً غلط
- ۱۶- قادر نیستم از فکر کردن به مشکلات خودم دست بکشم.
- الف) کاملاً درست ب) درست ج) نظری ندارم د) غلط ه) کاملاً غلط
- ۱۷- لازم است تا زمانی که شخصی را واقعاً نشناخته‌ایم با او سرد و بی‌تفاوت رفتار کنیم.
- الف) کاملاً درست ب) درست ج) نظری ندارم د) غلط ه) کاملاً غلط
- ۱۸- تمام تلاش خودم را به کار می‌گیرم تا گریه نکنم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۱۹- گفتن چیزهایی مثل «دوست دارم» برایم مشکل است حتی موقعی که واقعاً این را احساس می‌کنم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۲۰- من تمام تلاشم را به کار می‌گیرم حتی اگر کسی ناظر بر کار من نباشد.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۲۱- خسته و دل‌تنگ می‌شوم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۲۲- وقتی که افراد لیاقت دارند از آن‌ها تقدیر می‌کنم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۲۳- برای چیزهایی که دیگران حتی به آن‌ها فکر نمی‌کنند نگران می‌شوم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۲۴- برای پیشرفت نیاز به تشویق و تحریک دیگران دارم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۲۵- با افراد هیجانی احساس راحتی نمی‌کنم.
- الف (همیشه ب) اغلب اوقات ج) گاهی اوقات د) به ندرت ه) هیچ وقت
- ۲۶- زندگی من پر از راه‌های کور (بن‌بست) است.
- الف) کاملاً موافقم ب) موافقم ج) نظری ندارم د) مخالفم ه) کاملاً مخالفم
- ۲۷- از کارم را ضعیف‌تر می‌کنم مگر آن‌که کسی آن را تمجید کند.

- الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم (ج) نظری ندارم (د) مخالفم (ه) کاملاً مخالفم
- ۲۸- وقتی از مشکلات فرد دیگری اطلاع پیدا می‌کنم به سرعت راه حل‌های متعددی به ذهنم خطور می‌کند.  
الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت
- ۲۹- من کارهایی را انجام می‌دهم که مردم از من انتظار دارند حتی اگر موافق آن نباشم.  
الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت
- ۳۰- اطرافیان به من می‌گویند در مقابل مشکلات کوچک واکنش بیش از حد نشان می‌دهم.  
الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت
- ۳۱- هرچقدر که کارها را پیش برده باشم بازهم خودم را بخاطر کم‌کاری سرزنش می‌کنم.  
الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت
- ۳۲- من به دلایلی که نمی‌توانم بفهمم خودم را بدبخت می‌دانم.  
الف) همیشه (ب) اغلب اوقات (ج) گاهی اوقات (د) به ندرت (ه) هیچ وقت
- ۳۳- من به توانایی خودم اعتماد دارم.  
الف) خیلی زیاد (ب) زیاد (ج) خیلی کم (د) کم (ه) اصلاً

## A causal model of maladaptive schema based on cognitive flexibility and preferring coping strategies with the mediating role of emotional intelligence during home quarantine conditions caused by the Coronavirus pandemic

Elaheh. Ghorbani<sup>1</sup>, Abolfazl. Karami\*<sup>2</sup>, Farahnaz. Noormohammadi<sup>3</sup>, & Ali akbar. Khosravi babadi<sup>4</sup>

### Abstract

**Aim:** The present study aimed to investigate the relationship between maladaptive schema with cognitive flexibility and preference for coping strategies with the mediating role of emotional intelligence in e-learning during home quarantine due to the Coronavirus pandemic. **Methods:** Structural equation modeling was used to determine the model fit index. The study's statistical population included all the teen girls in senior high schools in Tehran (the academic year 2020-2021), and the sample size was 511 people. Research data were collected using Young's maladaptive schema questionnaires (1998), Dennis and Vander Wal cognitive flexibility questionnaires (2010), preference of coping strategies by Carver, Shearer, and Winthrab (1989), and Schering (1996) emotional intelligence questionnaires. The data were analyzed using structural equations. **Results:** The findings indicated that the effect size of cognitive flexibility on maladaptive schemas was moderate (0.092), the effect size of cognitive flexibility on emotional intelligence was moderate (0.089), the effect size of coping strategies preferences on maladaptive schemas was strong (0.400), the effect size of coping strategies preferences on emotional intelligence was moderate (0.082), and the effect size of emotional intelligence on maladaptive schemas was moderate (0.085). Furthermore, since the values of t value for the relationship between the variables were greater than 1.96, it will be indicated that there is a significant relationship between these variables, and therefore the examined model has a good fit to explain maladaptive schemas among teen girls. **Conclusion:** The Coronavirus pandemic condition has probably empowered maladaptive schemas such as "vulnerability to harm and disease", "social isolation / alienation", "abandonment / instability", "strict criteria" and, also, schemas of "failure", "dependence / inadequacy", "distrust / abuse" and "defect / shame".

**Keywords:** Maladaptive Schema, Emotional Intelligence, Cognitive Flexibility, Coping Strategies Preference, Coronavirus Pandemic

---

1. PhD Student, Department of Counseling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. \*Corresponding Author: Associate Professor, Department of Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran  
Email: mfatattahi2000200@yahoo.com

3. Assistant Professor, Counseling Department, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

4. Associate Professor, Department of Counseling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran