

The Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Cognitive Confusion with Difficulties in Emotion Regulation Among University Students

1. Mehrnoush Rajabi Abbasabadi[✉]: M.A., Department of Psychology, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
 2. Zohreh Sadeghiafjeh^{✉*}: Department of Psychology, VaP.C., Islamic Azad University, Varamin-Pishva, Iran
 3. Mitra Nik Amal[✉]: Department of Psychology, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
- *Corresponding Author's Email: Zsadeghi540@yahoo.com

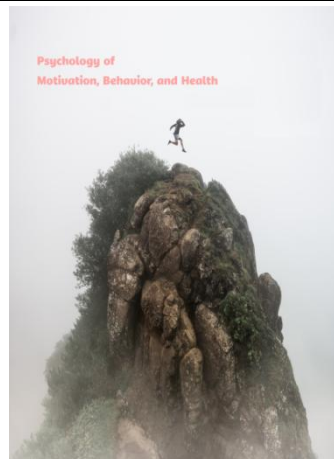
Received: 2026-05-02

Revised: 2026-07-05

Accepted: 2026-07-12

Initial Publish: 2026-07-12

Final Publish: 2027-04-21



Abstract

Introduction and Aim: Difficulties in emotion regulation are prevalent among university students and may negatively influence their mental health, academic performance, and interpersonal functioning. Considering the importance of cognitive factors in emotional vulnerability, the present study aimed to investigate the relationship between early maladaptive schemas, cognitive confusion, and difficulties in emotion regulation among students.

Methodology: This descriptive–correlational study was conducted among students of Islamic Azad University, Central Tehran Branch, during the 2023–2024 academic year. The sample consisted of 369 students selected through multistage cluster random sampling. Data were collected using the Young Early Maladaptive Schema Questionnaire, the Cognitive Confusion Scale, and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Data analysis was performed using Pearson correlation coefficients and multiple regression analysis in SPSS version 26.

Findings: The findings revealed that all domains of early maladaptive schemas had significant positive relationships with difficulties in emotion regulation ($p < 0.001$). The strongest correlations were observed for the impaired autonomy and performance domain ($r = 0.62$) and the disconnection/rejection domain ($r = 0.58$). Cognitive confusion also demonstrated a significant positive relationship with difficulties in emotion regulation ($r = 0.65$, $p < 0.001$). Multiple regression analysis indicated that early maladaptive schemas and cognitive confusion together explained 37.2% of the variance in emotion regulation difficulties ($R^2 = 0.372$, $F = 24.67$, $p < 0.001$). Among the predictors, cognitive confusion ($\beta = 0.30$) and the disconnection/rejection schema domain ($\beta = 0.28$) emerged as the strongest predictors of emotion regulation difficulties.

Conclusion: The findings suggest that difficulties in emotion regulation among university students are simultaneously influenced by deep cognitive structures and ongoing maladaptive cognitive processes. Early maladaptive schemas and cognitive confusion play substantial roles in the development and maintenance of emotional difficulties. Therefore, psychological interventions focused on modifying maladaptive schemas and reducing cognitive confusion may contribute to improving mental health and enhancing emotion regulation abilities in university students.

Keywords: Early maladaptive schemas; Cognitive confusion; Difficulties in emotion regulation; Mental health; University students

How to Cite: Rajabi Abbasabadi, M., Sadeghiafjeh, Z., & Nik Amal, M. (2027). The Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Cognitive Confusion with Difficulties in Emotion Regulation Among University Students. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 5(1), 1-16.



Copyright: © 2027 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

University students experience a developmental stage characterized by substantial psychological, emotional, academic, and interpersonal transitions. During this period, individuals are required to adapt to new educational environments, social expectations, identity-related concerns, and future-oriented uncertainties. These stressors may increase vulnerability to emotional dysregulation and various psychological problems (Maser et al., 2019). Emotion regulation is considered one of the central mechanisms underlying psychological adjustment and mental health because it enables individuals to monitor, evaluate, and modify their emotional experiences in adaptive ways (Cole et al., 2004). Individuals with adequate emotion regulation skills are generally more capable of coping with stress, maintaining interpersonal relationships, and achieving psychological well-being. Conversely, difficulties in emotion regulation are associated with anxiety, depression, impulsivity, self-injurious behaviors, and maladaptive coping strategies (Peterson et al., 2019). Gratz and Roemer conceptualized emotion regulation difficulties as multidimensional deficits involving emotional awareness, emotional clarity, impulse control, acceptance of emotional responses, goal-directed behavior, and access to adaptive regulatory strategies (Gratz & Roemer, 2004). Therefore, identifying the cognitive and emotional factors contributing to emotion regulation difficulties among university students is of considerable importance.

Among the variables associated with emotional dysregulation, early maladaptive schemas have received significant attention in recent decades. According to schema theory, early maladaptive schemas are pervasive cognitive-emotional patterns formed during childhood and adolescence as a result of unmet emotional needs and adverse interpersonal experiences (Young et al., 2003). These schemas shape individuals' perceptions of themselves, others, and the world and influence emotional processing throughout life. Maladaptive schemas often become activated in stressful situations, leading individuals to interpret experiences in dysfunctional and emotionally threatening ways. As a result, individuals with stronger maladaptive schemas may demonstrate greater vulnerability to psychological distress and impaired emotional functioning. Previous studies have consistently demonstrated significant relationships between early maladaptive schemas and depression, anxiety, emotional distress, and

interpersonal dysfunction (Ghaffari Rafi & Khanjani, 2017; Hasanvand Amouzadeh et al., 2013; Montazeri et al., 2012). Meta-analytic evidence also supports a robust association between maladaptive schemas and depressive symptoms among adolescents and young adults (Tariq et al., 2021). Similarly, maladaptive schemas have been linked to male depression symptoms, distress tolerance problems, and emotional instability (Chodkiewicz et al., 2022; Onen & Günes, 2021).

Another important factor related to emotional dysregulation is cognitive confusion or cognitive disturbance. Cognitive confusion refers to dysfunctional cognitive processes such as rumination, persistent worry, intrusive thoughts, attentional instability, and disorganized thinking patterns that interfere with adaptive emotional processing. Persistent cognitive disturbance may deplete cognitive resources necessary for emotional control and increase susceptibility to negative affective experiences (Egan et al., 2016). Individuals experiencing cognitive confusion often become trapped in repetitive cycles of negative thinking, making it difficult to regulate emotional reactions effectively. Previous findings suggest that cognitive disturbance is associated with depression, anxiety, emotional instability, and maladaptive coping patterns (Namjoo Abousaeidi et al., 2021; Rezaei et al., 2017). Studies also indicate that ineffective cognitive emotion regulation strategies may predict depressive symptoms and emotional distress among students (Salehi et al., 2015). Furthermore, difficulties in emotion regulation have been identified as mediating mechanisms between maladaptive schemas and psychological problems such as alexithymia, eating pathology, and attachment-related distress (Besharat et al., 2017; Çoban & Şirin, 2025; Komijani & Khanjani, 2024). Recent studies have additionally demonstrated that adverse childhood experiences may contribute to risky behaviors through the mediating roles of maladaptive schemas and emotion regulation difficulties (Dickie et al., 2025).

Despite the growing literature regarding maladaptive schemas and emotional dysregulation, relatively few studies have simultaneously examined the combined roles of early maladaptive schemas and cognitive confusion in predicting emotion regulation difficulties among university students. Since students represent a psychologically vulnerable population exposed to considerable emotional and cognitive stressors, investigating the interaction of these variables may provide valuable insight into the underlying mechanisms of emotional maladjustment. Therefore,

the present study aimed to examine the relationship between early maladaptive schemas, cognitive confusion, and difficulties in emotion regulation among university students.

Methodology

The present study employed a descriptive-correlational research design. The statistical population consisted of students enrolled at Islamic Azad University, Central Tehran Branch, during the 2023–2024 academic year. A multistage cluster random sampling method was used to select participants. Initially, several faculties were randomly selected, followed by the random selection of classrooms within each faculty. Based on statistical power estimation and to ensure sufficient sample adequacy, 400 questionnaires were distributed among students. After excluding incomplete and invalid responses, data from 369 participants were retained for final analysis.

Data collection was conducted using three standardized instruments. Early maladaptive schemas were assessed using the Young Schema Questionnaire, which measures major schema domains including disconnection/rejection, impaired autonomy and performance, impaired limits, other-directedness, and overvigilance/inhibition. Cognitive confusion was measured using the Cognitive Confusion Scale, which evaluates disorganized cognitive functioning, intrusive thinking, and related disturbances. Difficulties in emotion regulation were measured using the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), which assesses multiple dimensions of emotional dysregulation including emotional nonacceptance, impulse control difficulties, limited access to emotion regulation strategies, lack of emotional awareness, emotional clarity deficits, and difficulties engaging in goal-directed behavior.

After obtaining ethical approval and institutional permission, participants completed the questionnaires voluntarily and anonymously. Descriptive statistics including means, standard deviations, skewness, and kurtosis were calculated for all variables. Pearson correlation coefficients were used to examine relationships between variables. Multiple regression analysis using the Enter method was performed to determine the predictive contribution of maladaptive schema domains and cognitive confusion to difficulties in emotion regulation. Statistical analyses were conducted using SPSS version 26.

Findings

The demographic findings indicated that the majority of participants were between 18 and 25 years old, and female students constituted the largest proportion of the sample. Most participants were undergraduate students, while smaller proportions were graduate and doctoral students.

Descriptive analyses demonstrated that skewness and kurtosis values for all variables were within the acceptable range of ± 1 , indicating normal data distribution. The results of Pearson correlation analyses revealed significant positive relationships between all domains of early maladaptive schemas and difficulties in emotion regulation. Among schema domains, impaired autonomy and performance demonstrated the strongest positive correlation with emotion regulation difficulties ($r = 0.62$), followed by disconnection/rejection ($r = 0.58$). Other schema domains including impaired limits, other-directedness, and overvigilance/inhibition also showed significant positive associations with emotional dysregulation.

The findings further revealed a significant positive relationship between cognitive confusion and difficulties in emotion regulation ($r = 0.65$, $p < 0.001$). This result suggests that higher levels of cognitive confusion, including rumination and disorganized thinking, are associated with greater emotional dysregulation among students.

Multiple regression analysis demonstrated that early maladaptive schemas and cognitive confusion jointly predicted a substantial proportion of variance in difficulties in emotion regulation. The regression model was statistically significant ($F = 24.67$, $p < 0.001$), and the predictor variables explained 37.2% of the variance in emotion regulation difficulties ($R^2 = 0.372$). Among predictors, cognitive confusion emerged as the strongest predictor ($\beta = 0.30$), followed by the disconnection/rejection schema domain ($\beta = 0.28$). Impaired autonomy and performance, overvigilance/inhibition, impaired limits, and other-directedness also significantly contributed to the prediction of emotion regulation difficulties. These findings indicate that both deep cognitive structures and ongoing maladaptive cognitive processes play important roles in emotional dysregulation among university students.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that early maladaptive schemas and cognitive confusion are significantly associated with difficulties in emotion regulation among university students. Students with stronger maladaptive schemas reported greater problems managing emotional responses, controlling impulses, maintaining emotional awareness, and accessing adaptive regulation strategies. These findings support theoretical assumptions suggesting that maladaptive schemas distort emotional information processing and intensify emotional vulnerability. Individuals with maladaptive schemas are more likely to perceive stressful situations as threatening and emotionally overwhelming, which interferes with effective emotional regulation.

The strongest schema-related predictors of emotional dysregulation were impaired autonomy and performance and disconnection/rejection. Students characterized by feelings of inadequacy, dependence, abandonment, emotional deprivation, or mistrust may experience heightened emotional sensitivity and reduced psychological resilience. These schema domains appear to undermine adaptive coping capacities and increase emotional instability during stressful situations. Cognitive confusion also emerged as a powerful predictor of emotional dysregulation, indicating that persistent rumination, intrusive thoughts, and attentional disorganization significantly impair emotional control mechanisms. Individuals experiencing high cognitive confusion may become trapped in repetitive cycles of negative thinking that intensify emotional distress and weaken self-regulation abilities.

The findings additionally suggest that maladaptive schemas and cognitive confusion may interact dynamically. Maladaptive schemas may provide the negative cognitive content underlying emotional vulnerability, whereas cognitive confusion may maintain and intensify dysfunctional emotional processing through repetitive negative thinking patterns. This interaction likely contributes to a self-perpetuating cycle of emotional dysregulation, psychological distress, and maladaptive coping behaviors. Therefore, emotional difficulties among students should not be viewed solely as temporary emotional reactions but rather as outcomes of deeper cognitive-emotional structures combined with dysfunctional cognitive processing patterns.

Overall, the present study highlights the importance of considering both enduring cognitive schemas and ongoing cognitive disturbances in understanding emotional dysregulation among university students. The findings emphasize the necessity of psychological interventions that simultaneously target maladaptive schemas and cognitive confusion processes. Interventions such as schema therapy, cognitive-behavioral therapy, mindfulness-based approaches, and emotion regulation training may help students develop healthier emotional coping strategies, improve psychological resilience, and reduce vulnerability to mental health problems. The findings also underscore the importance of preventive mental health programs within university settings to identify students at risk for emotional dysregulation and provide timely psychological support.

بررسی ارتباط طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی با دشواری‌های تنظیم هیجان دانشجویان

۱. مهنوش رجبی عباس آبادی ^{ID}: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
۲. زهره صادقی افجه ^{ID}: گروه روانشناسی، واحد ورامین، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین-پیشوا، ایران
۳. میترا نیک آمال ^{ID}: گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
- *ایمیل نویسنده مسئول: Zsadeghi540@yahoo.com

انتشار نهایی: ۱۴۰۶/۰۲/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۱

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۴/۱۴

دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۱۲

چکیده

مقدمه و هدف: دشواری‌های تنظیم هیجان از جمله مشکلات رایج در میان دانشجویان هستند که می‌توانند سلامت روان، عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار دهند. با توجه به نقش سازه‌های شناختی در آسیب‌پذیری هیجانی، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی با دشواری‌های تنظیم هیجان در دانشجویان انجام شد.

روش‌شناسی: این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود و جامعه آماری آن را دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ تشکیل دادند. نمونه پژوهش شامل ۳۶۹ دانشجو بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ، مقیاس آشفتگی شناختی و مقیاس دشواری‌های تنظیم هیجان گردآوری شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تمامی حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه با دشواری‌های تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری داشتند ($P < 0/001$). بیشترین همبستگی مربوط به حوزه خودگردانی و عملکرد مختل ($r = 0/62$) و پس از آن حوزه بریدگی و طرد ($r = 0/58$) بود. همچنین، آشفتگی شناختی نیز با دشواری‌های تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری نشان داد ($r = 0/65$, $P < 0/001$). نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی در مجموع توانستند ۳۷/۲ درصد از واریانس دشواری‌های تنظیم هیجان را تبیین کنند ($F = 24/67$, $R^2 = 0/372$, $P < 0/001$). در میان متغیرهای پیش‌بین، آشفتگی شناختی ($\beta = 0/30$) و حوزه بریدگی و طرد ($\beta = 0/28$) قوی‌ترین پیش‌بین‌کننده‌های دشواری در تنظیم هیجان بودند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که دشواری‌های تنظیم هیجان دانشجویان تحت تأثیر همزمان ساختارهای شناختی عمیق و فرآیندهای شناختی جاری قرار دارد. طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی می‌توانند نقش مهمی در ایجاد و تداوم مشکلات هیجانی ایفا کنند. بنابراین، مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر اصلاح طرحواره‌های ناسازگار و کاهش آشفتگی شناختی می‌توانند در ارتقای سلامت روان و بهبود توانایی تنظیم هیجان دانشجویان مؤثر باشند.

کلیدواژه‌گان: طرحواره‌های ناسازگار اولیه؛ آشفتگی شناختی؛ دشواری‌های تنظیم هیجان؛ سلامت روان؛ دانشجویان

روان‌شناسی انگیزش،
رفتار و سلامت



نحوه استناددهی: رجبی عباس آبادی، مهنوش، صادقی افجه، زهره، و نیک آمال، میترا. (۱۴۰۶). بررسی ارتباط طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی با دشواری‌های تنظیم هیجان دانشجویان. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۵(۱)، ۱-۱۶.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

مقدمه

دوران دانشجویی یکی از حساس‌ترین مراحل تحول روان‌شناختی در چرخه زندگی انسان محسوب می‌شود؛ دوره‌ای که فرد هم‌زمان با تغییرات رشدی، اجتماعی، تحصیلی و هویتی گسترده مواجه می‌شود و ناگزیر است خود را با الزامات جدید زندگی سازگار سازد. دانشجویان در این مرحله معمولاً با فشارهای تحصیلی، نگرانی‌های شغلی، انتظارات خانوادگی، تعارض‌های بین‌فردی و ابهام نسبت به آینده مواجه هستند و همین عوامل می‌تواند آن‌ها را در معرض مشکلات هیجانی و روان‌شناختی قرار دهد (Maser et al., 2019). مطالعات نشان داده‌اند که اختلال در تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین مشکلات روان‌شناختی در جمعیت دانشجویی است و با پیامدهایی همچون اضطراب، افسردگی، رفتارهای پرخطر، افت عملکرد تحصیلی، خودآسیب‌رسانی و کاهش سلامت روان ارتباط مستقیم دارد (Peterson et al., 2019). در واقع، توانایی تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا تجربه‌های هیجانی خود را مدیریت کرده، پاسخ‌های رفتاری متناسبی نشان دهند و در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا عملکرد سازگارانه‌تری داشته باشند. از این‌رو، دشواری در تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از سازه‌های بنیادین در آسیب‌شناسی روانی مورد توجه گسترده پژوهشگران قرار گرفته است.

تنظیم هیجان مفهومی چندبعدی است که به فرآیندهای درونی و بیرونی مسئول پایش، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی اشاره دارد (Cole et al., 2004). این فرآیندها به فرد امکان می‌دهند شدت، مدت و نحوه ابراز هیجان‌های خود را متناسب با شرایط محیطی و اهداف فردی تنظیم کند. گراتز و رومر، تنظیم هیجان را مجموعه‌ای از توانایی‌ها شامل پذیرش هیجان‌ها، کنترل تکانه، دسترسی به راهبردهای تنظیمی مؤثر و آگاهی هیجانی می‌دانند و معتقدند نقص در هر یک از این ابعاد می‌تواند به آشفتگی هیجانی و اختلالات روان‌شناختی منجر شود (Gratz & Roemer, 2004). پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که در تنظیم هیجان خود با مشکل مواجه هستند، بیشتر به راهبردهای ناسازگارانه‌ای نظیر اجتناب تجربی، سرکوب هیجان، نشخوار فکری و تکانشگری متوسل می‌شوند و در نتیجه در معرض مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و رفتارهای آسیب‌رسان قرار می‌گیرند (Salehi et al., 2015). در جمعیت دانشجویی نیز دشواری

در تنظیم هیجان می‌تواند موجب افت تمرکز، فرسودگی روانی، کاهش سازگاری اجتماعی و اختلال در روابط بین‌فردی شود و کیفیت زندگی روانی دانشجویان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

یکی از مهم‌ترین متغیرهای شناختی مرتبط با دشواری در تنظیم هیجان، طرحواره‌های ناسازگار اولیه هستند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه به‌عنوان الگوهای فراگیر شناختی-هیجانی تعریف می‌شوند که در دوران کودکی و نوجوانی، در نتیجه تعامل میان تجارب آسیب‌زا و نیازهای هیجانی ارضانداشته شکل می‌گیرند و در سراسر زندگی تداوم می‌یابند (Young et al., 2003). این طرحواره‌ها شامل باورهای عمیق و پایداری درباره خود، دیگران و جهان هستند که به‌طور ناخودآگاه نحوه ادراک، تفسیر و واکنش افراد نسبت به رویدادهای زندگی را هدایت می‌کنند. زمانی که این طرحواره‌ها فعال می‌شوند، فرد موقعیت‌های هیجانی را به‌صورت تهدیدآمیز و ناکارآمد پردازش می‌کند و در نتیجه احتمال بروز هیجان‌های منفی شدید و دشواری در مدیریت آن‌ها افزایش می‌یابد. به بیان دیگر، طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند به‌عنوان زیرساخت شناختی اختلال در تنظیم هیجان عمل کنند و زمینه‌ساز آسیب‌پذیری روانی شوند.

پژوهش‌های متعدد داخلی و خارجی ارتباط میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مشکلات هیجانی را تأیید کرده‌اند. در پژوهش‌های داخلی، مشخص شده است که این طرحواره‌ها با افسردگی، اضطراب اجتماعی، ناگویی هیجانی، افکار خودکشی و ناسازگاری روانی رابطه معناداری دارند (Ghaffari Rafi & Khanjani, 2017; Hasanvand Amouzadeh et al., 2013; Montazeri et al., 2012; Nazari et al., 2017). برای مثال، حسنوند عموزاده و همکاران نشان دادند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه قادرند علائم اضطراب اجتماعی شامل ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک را در دانشجویان پیش‌بینی کنند (Hasanvand Amouzadeh et al., 2013). همچنین، غفاری رفیع و خانجانی گزارش کردند که شدت طرحواره‌های ناسازگار اولیه با میزان افسردگی دانشجویان رابطه مستقیم دارد (Ghaffari Rafi & Khanjani, 2017). در پژوهشی دیگر، نظری و همکاران نشان دادند که برخی طرحواره‌ها، به‌ویژه حوزه بریدگی و طرد، می‌توانند گرایش به خودکشی را در دانشجویان پیش‌بینی کنند (Nazari et al., 2017). این یافته‌ها نشان می‌دهد که طرحواره‌های ناسازگار نه تنها با اختلالات هیجانی در

ارتباط هستند، بلکه می‌توانند زمینه‌ساز بروز رفتارهای شدید آسیب‌زا نیز باشند.

در پژوهش‌های خارجی نیز رابطه میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مشکلات هیجانی به‌طور گسترده مورد تأیید قرار گرفته است. فراتحلیل طارق و همکاران نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه با افسردگی در نوجوانان و جوانان رابطه‌ای نیرومند دارند و این رابطه در حوزه‌هایی نظیر بریدگی و طرد و خودگردانی مختل قوی‌تر است (Tariq et al., 2021). چودکیوچ و همکاران نیز دریافتند که شدت طرحواره‌های ناسازگار اولیه با علائم افسردگی مردانه رابطه مستقیم دارد و این طرحواره‌ها می‌توانند در تداوم علائم خلقی نقش داشته باشند (Chodkiewicz et al., 2022). اون و گونش نیز در مطالعه‌ای بر بیماران مبتلا به میگرن نشان دادند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه با افسردگی، آشفتگی روانی و کاهش تحمل ناراحتی رابطه دارند (Onen & Günes, 2021). علاوه بر این، مکیک و همکاران بیان کردند که روان‌رنجورخویی می‌تواند نقش واسطه‌ای میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و هیجان‌پذیری منفی ایفا کند (Măcık et al., 2019). این شواهد نشان می‌دهد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه به‌عنوان ساختارهای شناختی عمیق، نقش مهمی در تجربه و تنظیم هیجان‌های منفی دارند.

در کنار طرحواره‌های ناسازگار اولیه، آشفتگی شناختی نیز یکی از عوامل مهم مرتبط با دشواری در تنظیم هیجان محسوب می‌شود. آشفتگی شناختی به مجموعه‌ای از فرآیندهای شناختی ناکارآمد نظیر نشخوار فکری، نگرانی مزمن، عدم تمرکز ذهنی و پردازش تحریف‌شده اطلاعات اشاره دارد که می‌تواند ظرفیت شناختی فرد برای مدیریت هیجان‌ها را مختل کند. زمانی که فرد درگیر افکار مزاحم و نشخوارهای مداوم می‌شود، منابع شناختی او برای ارزیابی منطقی موقعیت‌ها کاهش یافته و توانایی استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه تضعیف می‌شود (Egan et al., 2016). در چنین شرایطی، فرد ممکن است در چرخه‌ای از افکار منفی و هیجان‌های آزاردهنده گرفتار شود که خروج از آن دشوار است. این وضعیت به‌ویژه در دانشجویان، که با فشارهای تحصیلی و اجتماعی متعددی مواجه هستند، می‌تواند سلامت روان را به‌شدت تهدید کند.

مطالعات داخلی نشان داده‌اند که آشفتگی شناختی با اضطراب، افسردگی و مشکلات تنظیم هیجان رابطه معناداری دارد. برای مثال، رضایی و همکاران نشان دادند که نشخوار فکری و اجتناب تجربی نقش مهمی در اختلال افسردگی اساسی ایفا می‌کنند و می‌توانند شدت مشکلات هیجانی را افزایش دهند (Rezaei et al., 2017). همچنین، نامجو ابوسعیدی و همکاران گزارش کردند که کاهش آشفتگی شناختی از طریق مداخلات روان‌درمانی می‌تواند به بهبود وضعیت روانی افراد منجر شود (Namjoo Abousaeidi et al., 2021). امینیان نیز در پژوهش خود نشان داد که نقص در تنظیم هیجان و تجربه رویدادهای منفی با رفتارهای اعتیادگونه اینترنتی در دانشجویان مرتبط است (Aminian, 2009). این یافته‌ها نشان می‌دهد که آشفتگی شناختی نه تنها یک پیامد روان‌شناختی، بلکه عاملی مؤثر در ایجاد و تداوم مشکلات هیجانی است.

پژوهش‌های اخیر بر نقش واسطه‌ای دشواری در تنظیم هیجان در ارتباط میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آسیب‌شناسی روانی تأکید کرده‌اند. بشارت و همکاران نشان دادند که دشواری در تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی ایفا می‌کند (Besharat et al., 2017). همچنین، سهرابی و همکاران دریافتند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه میان سبک‌های دلبستگی و افسردگی نقش واسطه‌ای دارند (Sohrabi et al., 2016). در پژوهشی جدید، کمیجانی و خانجانی گزارش کردند که دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند رابطه میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و رفتار نابهنجار خوردن را میانجی‌گری کند (Komijani & Khanjani, 2024). از سوی دیگر، کوبان و شیرین نشان دادند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه میان دلبستگی اضطرابی و دشواری‌های تنظیم هیجان در جوانان نقش میانجی دارند (Çoban & Şirin, 2025). دیکی و همکاران نیز بیان کردند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و دشواری در تنظیم هیجان می‌توانند رابطه میان تجارب نامطلوب کودکی و رفتارهای پرخطر آینده را تبیین کنند (Dickie et al., 2025). این یافته‌ها بیانگر آن است که طرحواره‌های ناسازگار و دشواری در تنظیم هیجان در تعامل با یکدیگر عمل می‌کنند و می‌توانند هسته مرکزی بسیاری از مشکلات روان‌شناختی باشند.

علاوه بر این، عوامل اجتماعی و عاطفی نیز در شدت مشکلات تنظیم هیجان نقش دارند. یاوریان و همکاران نشان دادند که سازگاری اجتماعی و عاطفی پایین با علائم افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان رابطه دارد (Yavarian et al., 2020). همچنین، اکبری و همکاران گزارش کردند که دانشجویان دارای شکست عاطفی نسبت به دانشجویان عادی از طرحواره‌های ناسازگار بیشتری برخوردارند (Akbari et al., 2011). این نتایج نشان می‌دهد که تعامل میان عوامل شناختی و تجارب بین‌فردی می‌تواند در شکل‌گیری مشکلات هیجانی دانشجویان نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد. به همین دلیل، مطالعه همزمان متغیرهای شناختی عمقی مانند طرحواره‌های ناسازگار اولیه و فرآیندهای جاری مانند آشفتگی شناختی می‌تواند درک جامع‌تری از دشواری‌های تنظیم هیجان فراهم آورد.

با وجود اهمیت بالای دشواری در تنظیم هیجان در سلامت روان دانشجویان و نقش احتمالی طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی در بروز آن، هنوز پژوهش‌های محدودی به بررسی همزمان این متغیرها در جمعیت دانشجویی پرداخته‌اند. بیشتر مطالعات پیشین هر یک از این سازه‌ها را به‌صورت جداگانه بررسی کرده‌اند و کمتر پژوهشی تلاش کرده است سهم همزمان ساختارهای شناختی عمقی و فرآیندهای شناختی جاری را در تبیین دشواری‌های تنظیم هیجان مورد ارزیابی قرار دهد. از این‌رو، انجام پژوهشی که بتواند ارتباط و نقش پیش‌بینی‌کنندگی این متغیرها را به‌صورت یکپارچه بررسی کند، از اهمیت نظری و کاربردی ویژه‌ای برخوردار است. نتایج چنین پژوهشی می‌تواند مبنایی برای طراحی مداخلات روان‌شناختی مؤثر در حوزه سلامت روان دانشجویان فراهم سازد و به شناسایی عوامل زمینه‌ساز آسیب‌پذیری هیجانی در این گروه کمک کند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی با دشواری‌های تنظیم هیجان در دانشجویان انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف در دسته مطالعات بنیادی و از نظر روش در دسته پژوهش‌های توصیفی-همبستگی قرار می‌گیرد. در این مطالعه، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و دشواری‌های تنظیم هیجان به‌عنوان متغیر ملاک

مورد بررسی قرار گرفتند. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی در سال ۱۴۰۳ بود. نمونه‌گیری با استفاده از روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد. با توجه به طراحی همبستگی پژوهش و برای اطمینان از کفایت حجم نمونه، محاسبه اولیه نمونه با نرم‌افزار **G*Power** نسخه ۳.۱ انجام شد. بر اساس سطح معناداری $\alpha=0.05$ ، قدرت آزمون ۰.۹۵، اندازه اثر متوسط تا بزرگ (۰.۳۵) و سه متغیر پیش‌بین، حداقل حجم نمونه مورد نیاز ۲۲۰ نفر برآورد شد. برای جبران احتمال ریزش نمونه (نظیر عدم بازگشت یا تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها) و همچنین افزایش توان آماری و اعتبار بیرونی یافته‌ها، ۴۰۰ نفر از دانشجویان به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. در مرحله جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌های ناقص، مخدوش یا دارای الگوی پاسخ‌دهی نامنظم حذف شد و در نهایت ۳۶۹ پرسشنامه قابل قبول باقی ماند که مبنای تمامی تحلیل‌های آماری پژوهش قرار گرفت. این تعداد (N=369) نه تنها از حداقل نمونه محاسبه‌شده (n=220) بیشتر است، بلکه توان آماری بالاتری برای مطالعه فراهم می‌کند. در پژوهش حاضر، داده‌ها با استفاده از سه ابزار استاندارد گردآوری شد:

پرسشنامه آشفتگی شناختی: این پرسشنامه توسط **Mason et al (1994)** باهدف بررسی و ارزیابی میزان آشفتگی شناختی تدوین شده است و شامل ۱۴ سوال می‌باشد. روش نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت بله - خیر است. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان آشفتگی شناختی بالاتر فرد است و بالعکس. برای تعیین پایایی بازآزمایی، تعداد ۴۳ نفر به صورت نمونه‌گیری داوطلب انتخاب و سپس در فاصله ۴ هفته دوباره آزمایش شدند. همچنین، ضریب پایایی آشفتگی شناختی ۰/۵۷ به دست آمد. در پژوهش نامجو ابوسعیدی و همکاران (۱۴۰۰) به منظور بررسی همسانی درونی ابزار از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن ۰/۵۷ به دست آمد.

پرسشنامه طرحواره یانگ: این پرسشنامه شامل ۷۵ آیتم است که توسط یانگ در سال ۱۹۹۸ برای سنجش ۱۵ طرحواره اولیه ساخته شده است. هر آیتم پرسشنامه بروی مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً نادرست تا کاملاً درست (به کاملاً غلط نمره ۱، به تقریباً غلط نمره ۲، به کمی درست نمره ۳، بیشتر درست تا غلط نمره ۴، تقریباً

درست نمره ۵، کاملاً درست نمره ۶ تعلق می‌گیرد) نمره‌گذاری می‌شود. کسب نمرات بالاتر از ۲۵ در هر خرده مقیاس حاکی از طرحواره ناسازگار است (Young & Brown, 2003).

پرسشنامه دشواری‌های تنظیم هیجانی (DER): این پرسشنامه توسط درس گراتز در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است که شامل ۳۶ آیت‌م چند بعدی خود گزارشی است و الگوهای تنظیم هیجانی افراد را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی را نشان داد. گراتز اعتبار این پرسشنامه را ۰/۹۳ و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرده است (امینیان، ۱۳۸۷). در پژوهش امینیان (۱۳۸۷) پایایی آن با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شد که به ترتیب برابر ۰/۸۶ و ۰/۸۰، که بیانگر ضرایب قابل قبول پرسشنامه تنظیم هیجانی بود.

روش اجرای پژوهش به این صورت بود که ضمن اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، پرسشنامه‌ها به صورت انفرادی توسط پژوهشگر بین دانشجویان توزیع شد. از آنجایی که دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی دارای ۱۶ دانشکده (ادبیات و علوم انسانی، اقتصاد و حسابداری، زبان‌های جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی پاسخگویان

خارجی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، علوم سیاسی، هنر، مدیریت، حقوق، علوم اجتماعی، ارتباطات و رسانه، معماری و شهرسازی، روان‌شناسی و علوم تربیتی، فنی مهندسی، علوم پایه، مهندسی عمران و منابع زمین، علوم و فناوری‌های همگرا و کوانتومی، بین الملل) می‌باشد، ۴ دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، ادبیات و علوم انسانی، تربیت بدنی و علوم ورزشی و علوم اجتماعی، ارتباطات و رسانه از بین دانشکده‌ها به طور تصادفی انتخاب و با مراجعه به این دانشکده‌ها از هر دانشکده نیز ۵ کلاس به تصادف انتخاب شدند. از نمونه‌ها خواسته شد تا پرسشنامه‌ها را با احتساب زمان ۳۰ دقیقه تکمیل نمایند. بیان توضیحاتی درباره محرمانه ماندن، عدم ذکر نام و ملاک‌های ۷۸ و ۹ منشور اخلاق در پژوهش در متن پرسشنامه‌ها ذکر شد. برای تحلیل داده‌های پژوهش حاضر نیز از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۲۶) استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌های میانگین و انحراف معیار برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای اصلی پژوهش استفاده گردید.

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۳۶۹ دانشجوی دانشگاه آزاد تهران مرکزی مشغول به تحصیل شرکت داشتند. که در ادامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آنها شامل سن، جنسیت، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل در جدول (۱) ارائه شده است.

ویژگی	دسته‌بندی	فراوانی	درصد
سن	۱۸ تا ۲۵ سال	۲۲۵	۶۱
	۲۵ تا ۳۴ سال	۷۵	۲۰/۳
	۳۴ تا ۴۳ سال	۵۵	۱۴/۹
	بالای ۴۳ سال	۱۴	۳/۸
جنسیت	مذکر	۶۰	۱۶/۳
	مؤنث	۳۰۹	۸۳/۷
تحصیلات	کاردانی	۳۱	۸/۴
	کارشناسی	۲۳۵	۶۳/۷
	کارشناسی ارشد	۹۳	۲۵/۲
	دکتری	۱۰	۲/۷
وضعیت تأهل	متأهل	۲۱۵	۵۸/۳
	مجرد	۱۵۴	۴۱/۷
کل		۳۶۹	۱۰۰

طبق نتایج جدول ۱، بیشترین فراوانی سنی مربوط به گروه ۱۸ تا ۲۵ سال با ۲۲۵ نفر (۶۱٪) بود. در مورد جنسیت، اکثریت نمونه را زنان با ۳۰۹ نفر (۸۳٪) تشکیل می‌دادند. از نظر تحصیلات، بیشترین تعداد مربوط به کارشناسی با ۲۳۵ نفر (۶۳٪) بود. همچنین، بیشترین جدول ۲. آماره‌های توصیفی شرکت کنندگان در متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر آماره	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
آشناختگی شناختی	۸/۶۱	۱/۴۰	۰/۰۸	۰/۳۹
طرحواره‌های ناسازگار اولیه	۴۱/۷	۵/۸۰	۰/۳۶	-۰/۴۲
حوزه بریدگی طرد	۳۲/۶	۳/۴۰	۰/۱۴	-۰/۲۴
حوزه محدودیت‌های مختل	۲۹	۴/۷۱	۰/۷۶	۰/۹۵
حوزه دیگر جهت مندی	۴۳	۷/۷۶	۰/۰۸	۰/۱۹
حوزه خودگردانی و عملکرد مختل	۳۸/۹	۶/۵۵	۰/۲۹	۰/۲۲
حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری	۴۹/۸۶	۷/۸۲	۰/۳۰	۰/۰۳
مشکلات در تنظیم هیجان (نمره کل)	۴۱/۵	۶	۰/۲۵	۰/۰۵
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۶۴/۰۸	۹/۲۹	۰/۲۰	-۰/۵۹
دشواری در انجام رفتار هدفمند	۲۸/۰۶	۴/۸۰	۰/۲۶	-۰/۵۲
دشواری در کنترل تکانه	۱۸/۷۴	۳/۵۹	۰/۲۰	-۰/۳۱
فقدان آگاهی هیجانی	۹/۱۲	۲/۰۹	۰/۱۳	-۰/۰۶
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	۸/۸۹	۲/۰۶	-۰/۱۲	۰/۰۱
عدم وضوح هیجانی				

هدفمند، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی در شرکت کنندگان محاسبه و ارائه شده است. فرضیه نخست پژوهش بر این اساس بود که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و دشواری‌های تنظیم هیجان دانشجویان رابطه وجود دارد. در همین راستا، همبستگی بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه، آشناختگی شناختی و دشواری‌های تنظیم هیجان دانشجویان در جدول (۳) ارائه شده است.

بر اساس نتایج جدول (۲)، مقادیر چولگی و کشیدگی برای تمامی متغیرهای مورد بررسی در محدوده ± 1 قرار دارند، بنابراین می‌توان گفت که توزیع نمرات در کلیه متغیرها نرمال است. همچنین، میانگین و انحراف معیار آشناختگی شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل حوزه‌های بریدگی و طرد، محدودیت‌های مختل، دیگرجهت‌مندی، خودگردانی و عملکرد مختل، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری، و دشواری‌های تنظیم هیجان شامل نمره کل دشواری‌های تنظیم هیجان، عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه، آشناختگی شناختی و دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان

ردیف	متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	دشواری در تنظیم هیجان	۱					
۲	حوزه بریدگی طرد	۰/۵۸*	۱				
۳	حوزه محدودیت‌های مختل	۰/۴۵**	۰/۳۸**	۱			
۴	حوزه دیگر جهت مندی	۰/۵۰	۰/۳۰**	۰/۴۵**	۱		
۵	حوزه خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۶۲**	۰/۴۸**	۰/۲۵**	۰/۴۲**	۱	
۶	حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری	۰/۵۵**	۰/۴۰**	۰/۵۲**	۰/۴۷**	۰/۴۷**	۱

بی‌ثباتی و بی‌اعتمادی در روابط بین‌فردی به‌طور قابل توجهی با ناتوانی در مدیریت هیجانات مرتبط است. سایر حوزه‌های طرحواره‌ای نیز همبستگی مثبت و معناداری با دشواری‌های تنظیم هیجان نشان دادند. فرضیه دوم پژوهش این بود که آشفتگی شناختی با دشواری‌های تنظیم هیجان دانشجویان رابطه دارد. به همین منظور، همبستگی بین آشفتگی شناختی و دشواری‌های تنظیم هیجان در جدول (۴) ارائه شده است.

همان‌طور که نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد، بین دشواری‌های تنظیم هیجان و تمامی حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه رابطه‌ای مثبت و معنادار در سطح ۰.۰۱ وجود دارد، که نشان‌دهنده تأیید فرضیه اول پژوهش است. بیشترین همبستگی مثبت و معنادار مربوط به حوزه خودگردانی و عملکرد مختل ($r = 0.62$) بود، که بیانگر نقش کلیدی احساس ناکارآمدی، وابستگی و ترس از شکست در ایجاد دشواری‌های تنظیم هیجان است. پس از آن، حوزه بریدگی و طرد با ضریب همبستگی ۰.۵۸ قرار دارد، که نشان می‌دهد تجارب طرد،

جدول ۴. ماتریس همبستگی بین آشفتگی شناختی و دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان

ردیف	متغیرها	۱	۲
۱	دشواری در تنظیم هیجان	۱	
۲	آشفتگی شناختی	۰/۶۵**	۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

دارند. در راستای تحلیل داده‌های مربوط به این فرضیه پژوهشی، از روش تحلیل رگرسیون خطی چندگانه (به روش Enter) استفاده شد. برای تعیین سهم هر یک از طرحواره‌های ناسازگار اولیه (حوزه بریدگی طرد، حوزه محدودیت‌های مختل، حوزه دیگر جهت‌مندی، حوزه خودگردانی و عملکرد مختل و حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداري) و آشفتگی شناختی در پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان از تحلیل رگرسیون خطی چندگانه صورت گرفت (جدول ۵).

همان‌طور که نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد، بین آشفتگی شناختی و دشواری در تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰.۰۱ وجود دارد ($r = 0.65$) این نتیجه نشان می‌دهد که با افزایش علائم آشفتگی شناختی (مانند نشخوار فکری، نگرانی و خلق پایین)، دشواری دانشجویان در مدیریت و تنظیم هیجان‌اتشان نیز به‌طور معناداری افزایش می‌یابد. بر این اساس، فرضیه دوم پژوهش نیز تأیید می‌گردد. فرضیه سوم مطالعه: طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی در پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان سهم

جدول ۵. خلاصه مدل رگرسیون بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، آشفتگی شناختی و دشواری در تنظیم هیجان

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	مقدار R ²	ضریب‌تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد
رگرسیون	۴۲/۱۵	۶	۷/۰۳	۲۴/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۳۷۲	۰/۳۵۸	۱/۹۲
باقیمانده	۷۱/۲۸	۲۵۰	۰/۲۹					
کل	۱۱۳/۴۳	۲۵۶	-					

آشفتگی شناختی پیش‌بینی می‌گردد. نتایج ضرایب رگرسیون چندگانه دشواری در تنظیم هیجان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی در جدول (۶) گزارش شد.

نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد که آزمون تحلیل واریانس معنادار بوده ($F = 24.67$; $R^2 = 0.372$; $P < 0.001$) و ۳۷/۲ درصد از واریانس دشواری در تنظیم هیجان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه،

جدول ۶. ضرایب رگرسیون دشواری در تنظیم هیجان بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	مقدار t	مقدار P
	مقدار B	خطای استاندارد	β		
مقدار ثابت	۳/۲۱	۰/۴۵	-	۷/۱۳	۰/۰۰۱
حوزه بریدگی طرد	۰/۳۲	۰/۰۷	۰/۲۸	۴/۵۷	۰/۰۰۱
حوزه محدودیت‌های مختل	۰/۱۸	۰/۰۵	۰/۱۵	۳/۶۰	۰/۰۰۱
حوزه دیگر جهت مندی	۰/۱۲	۰/۰۴	۰/۱۰	۳	۰/۰۰۱
حوزه خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۲۵	۰/۰۶	۰/۲۱	۴/۱۷	۰/۰۰۱
حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری	۰/۲۹	۰/۰۶	۰/۲۴	۴/۸۳	۰/۰۰۱
آشفتگی شناختی	۰/۳۵	۰/۰۵	۰/۳۰	۷	۰/۰۰۱

تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ترکیب متغیرهای مستقل به صورت معناداری قادر به پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان هستند ($F=24/67$ ؛ $p=0/001$). ضریب تعیین ($R^2=0/372$) نشان می‌دهد که این مدل ۳۷.۲٪ از واریانس دشواری در تنظیم هیجان را تبیین می‌کند. ضرایب استاندارد (β) نشان می‌دهند: آشفتگی شناختی ($\beta=0/30$) و حوزه بریدگی و طرد ($\beta=0/28$) قوی‌ترین پیش‌بین‌کننده‌های دشواری در تنظیم هیجان بودند. سایر طرحواره‌ها نیز سهم معناداری در پیش‌بینی متغیر ملاک داشتند. خطای استاندارد مدل (۱.۹۲) نشان‌دهنده دقت قابل قبول مدل در پیش‌بینی است. این نتایج از فرضیه سوم پژوهش حمایت می‌کنند و نشان می‌دهند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی سهم معناداری در پیش‌بینی دشواری در تنظیم هیجان دانشجویان دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی با دشواری‌های تنظیم هیجان در دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که تمامی حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه با دشواری‌های تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری دارند و در میان آن‌ها، حوزه خودگردانی و عملکرد مختل و حوزه بریدگی و طرد بیشترین همبستگی را با دشواری در تنظیم هیجان نشان دادند. همچنین، آشفتگی شناختی نیز با دشواری‌های تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری داشت. یافته‌های تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی در مجموع توانستند بخش قابل توجهی از واریانس دشواری‌های تنظیم هیجان را پیش‌بینی کنند و در این میان، آشفتگی شناختی و حوزه بریدگی و

طرد قوی‌ترین پیش‌بین‌ها بودند. این نتایج نشان می‌دهد که مشکلات تنظیم هیجان دانشجویان نه تنها ریشه در فرآیندهای شناختی جاری دارند، بلکه تحت تأثیر ساختارهای شناختی عمیق و پایدار نیز قرار می‌گیرند.

یافته مربوط به رابطه مثبت طرحواره‌های ناسازگار اولیه با دشواری‌های تنظیم هیجان با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است (Komijani & Çoban & Şirin, 2025; Besharat et al., 2017; Khanjani, 2024). از منظر نظری، طرحواره‌های ناسازگار اولیه در نتیجه ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی در دوران کودکی شکل می‌گیرند و به عنوان چارچوب‌های شناختی پایدار، نحوه ادراک و تفسیر فرد از رویدادهای زندگی را هدایت می‌کنند (Young et al., 2003). هنگامی که این طرحواره‌ها فعال می‌شوند، فرد رویدادهای محیطی را تهدیدآمیزتر از واقعیت ادراک می‌کند و در نتیجه واکنش‌های هیجانی شدیدتری را تجربه می‌نماید. چنین شرایطی باعث می‌شود توانایی فرد برای استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان کاهش یابد و به جای آن، راهبردهای ناکارآمدی مانند اجتناب، سرکوب هیجان و نشخوار فکری فعال شوند. بنابراین، هرچه شدت طرحواره‌های ناسازگار بیشتر باشد، احتمال تجربه دشواری در تنظیم هیجان نیز افزایش می‌یابد.

در تبیین قوی بودن حوزه خودگردانی و عملکرد مختل می‌توان بیان کرد افرادی که در این حوزه نمرات بالاتری کسب می‌کنند، معمولاً احساس ناتوانی، وابستگی و ترس از شکست را تجربه می‌کنند. این افراد اغلب باور دارند که قادر به مدیریت مؤثر موقعیت‌های دشوار نیستند و همین احساس ناکارآمدی موجب می‌شود در مواجهه با

هیجان‌های منفی دچار آشفتگی بیشتری شوند. فعال شدن این حوزه طرحواره‌ای می‌تواند احساس درماندگی روانی و ناتوانی در کنترل شرایط را تشدید کند و در نتیجه ظرفیت فرد برای تنظیم هیجان را کاهش دهد. این تبیین با یافته‌های پژوهش‌های پیشین درباره ارتباط طرحواره‌های ناسازگار با افسردگی و اضطراب هماهنگ است (Chodkiewicz et al., 2022; Tariq et al., 2021). همچنین، پژوهش منتظری و همکاران نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه با افسردگی در دانشجویان رابطه مستقیم دارند و این رابطه می‌تواند ناشی از ضعف در مدیریت هیجان‌های منفی باشد (Montazeri et al., 2012).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که حوزه بریدگی و طرد نیز رابطه نیرومندی با دشواری‌های تنظیم هیجان دارد. این حوزه شامل طرحواره‌هایی نظیر رهاشدگی، محرومیت هیجانی، بی‌اعتمادی و نقص/شرم است که همگی با احساس ناایمنی در روابط بین‌فردی مرتبط هستند. افرادی که این طرحواره‌ها را تجربه می‌کنند، معمولاً جهان را محیطی ناامن و دیگران را غیرقابل اعتماد ادراک می‌کنند و همین مسئله سبب می‌شود در موقعیت‌های هیجانی، احساس تهدید و آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند. این افراد در مدیریت هیجان‌های خود به دشواری دچار می‌شوند، زیرا تجربه مداوم طرد یا بی‌ثباتی هیجانی موجب افزایش حساسیت هیجانی و کاهش تحمل روانی آن‌ها می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش حسونده عموزاده و همکاران درباره نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در اضطراب اجتماعی همخوان است (Hasanvand Amouzadeh et al., 2013). همچنین، پژوهش نظری و همکاران نیز نشان داد که طرحواره‌های مرتبط با طرد و بی‌ارزشی می‌توانند گرایش به افکار خودکشی را پیش‌بینی کنند (Nazari et al., 2017). بنابراین، به نظر می‌رسد تجربه مداوم احساس طرد و بی‌پناهی، ظرفیت افراد برای تنظیم سالم هیجان‌ها را به شدت مختل می‌کند.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد که آشفتگی شناختی با دشواری‌های تنظیم هیجان رابطه مثبت و معناداری دارد و قوی‌ترین پیش‌بین این متغیر محسوب می‌شود. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های داخلی و خارجی همسو است (Egan et al., 2016; Namjoo Abousaeidi et al., 2021; Rezaei et al., 2017).

آشفتگی شناختی معمولاً با نشخوار فکری، نگرانی مزمن، پراکندگی توجه و اشتغال ذهنی با افکار منفی همراه است. چنین فرآیندهایی منابع شناختی فرد را مصرف می‌کنند و مانع از پردازش منطقی و سازگارانه موقعیت‌های هیجانی می‌شوند. زمانی که ذهن فرد درگیر افکار منفی و نگرانی‌های مداوم است، ظرفیت حافظه فعال و کنترل شناختی کاهش می‌یابد و فرد نمی‌تواند از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان استفاده کند. در نتیجه، هیجان‌های منفی شدت یافته و فرد در چرخه‌ای از افکار و احساسات ناکارآمد گرفتار می‌شود.

از منظر نظری، می‌توان رابطه آشفتگی شناختی و دشواری در تنظیم هیجان را در قالب نقص در کارکردهای اجرایی و خودنظم‌دهی تبیین کرد. افرادی که دچار آشفتگی شناختی هستند، در تمرکز، بازداری پاسخ‌های هیجانی و ارزیابی منطقی موقعیت‌ها ضعف دارند. این مسئله سبب می‌شود هنگام مواجهه با تنیدگی‌های روزمره، نتوانند هیجان‌های خود را به‌طور مؤثر مدیریت کنند. یافته حاضر با پژوهش صالحی و همکاران نیز همسو است که نشان داد راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نقش مهمی در پیش‌بینی افسردگی دارند (Salehi et al., 2015). همچنین، امینیان گزارش کرد که نقص در تنظیم هیجان و تجربه رویدادهای منفی با رفتارهای اعتیادگونه اینترنتی در دانشجویان مرتبط است (Aminian, 2009). بنابراین، آشفتگی شناختی را می‌توان عاملی کلیدی در شکل‌گیری آسیب‌پذیری هیجانی در دانشجویان دانست.

یافته‌های رگرسیون چندگانه نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی در کنار یکدیگر سهم قابل‌توجهی در پیش‌بینی دشواری‌های تنظیم هیجان دارند. این یافته نشان می‌دهد که ساختارهای شناختی عمقی و فرآیندهای شناختی جاری در تعامل با یکدیگر عمل می‌کنند. در واقع، طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند زمینه فعال شدن فرآیندهای ناکارآمد شناختی مانند نشخوار فکری و نگرانی را فراهم سازند و این فرآیندها نیز به نوبه خود شدت هیجان‌های منفی و مشکلات تنظیم هیجان را افزایش دهند. این تبیین با مدل‌های شناختی-هیجانی جدید همخوان است که معتقدند آسیب‌پذیری روانی حاصل تعامل میان باورهای بنیادین و فرآیندهای پردازش اطلاعات است (Çoban & Şirin, 2025; Dickie et al., 2025). به بیان دیگر، طرحواره‌های ناسازگار «محتوای منفی» ذهن را

تولید می‌کنند و آشفتگی شناختی «فرآیند تداوم و تشدید» این محتوا را بر عهده دارد.

پژوهش حاضر همچنین از نظر نتایج با مطالعاتی که بر نقش تنظیم هیجان در مشکلات روان‌شناختی تأکید کرده‌اند هماهنگ است. بشارت و همکاران نشان دادند که دشواری در تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و ناگویی هیجانی دارد (Besharat et al., 2017). سهرابی و همکاران نیز دریافته‌اند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه میان سبک‌های دلبستگی و افسردگی نقش واسطه‌ای دارند (Sohrabi et al., 2016). علاوه بر این، پژوهش کمیجانی و خانجانی نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان می‌تواند رابطه میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و رفتار نابهنجار خوردن را تبیین کند (Komijani & Khanjani, 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که دشواری در تنظیم هیجان نه تنها یک پیامد روان‌شناختی، بلکه سازوکاری مرکزی در انتقال اثر طرحواره‌های ناسازگار به مشکلات روانی و رفتاری است.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر با مطالعات مرتبط با سلامت روان دانشجویان نیز همخوانی دارد. یاوریان و همکاران گزارش کردند که ضعف در سازگاری اجتماعی و عاطفی با افزایش علائم افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان مرتبط است (Yavarian et al., 2020). همچنین، ماسر و همکاران نشان دادند که دانشجویان به دلیل فشارهای تحصیلی و اجتماعی در معرض آشفتگی روانی قابل توجهی قرار دارند (Maser et al., 2019). در چنین شرایطی، وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی می‌تواند توانایی مقابله هیجانی دانشجویان را کاهش دهد و آن‌ها را نسبت به مشکلات روان‌شناختی آسیب‌پذیرتر سازد.

به‌طور کلی، یافته‌های این پژوهش بر اهمیت نقش همزمان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی در دشواری‌های تنظیم هیجان تأکید می‌کند. نتایج نشان می‌دهد که دانشجویانی که دارای الگوهای شناختی ناسازگار و فرآیندهای فکری آشفته هستند، در مدیریت هیجان‌های خود با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند و این وضعیت می‌تواند سلامت روان آنان را تهدید کند. بنابراین، توجه به این متغیرها در برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی دانشگاه‌ها ضروری به نظر می‌رسد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از روش همبستگی اشاره کرد که امکان استنتاج روابط علی را محدود می‌سازد. همچنین، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و احتمال سوگیری پاسخ‌دهی یا تمایل آزمودنی‌ها به ارائه تصویری مطلوب از خود وجود داشت. محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان یک دانشگاه نیز تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به سایر گروه‌های جمعیتی محدود می‌کند. علاوه بر این، برخی متغیرهای مؤثر مانند وضعیت اقتصادی، سابقه اختلالات روان‌شناختی یا حمایت اجتماعی در پژوهش حاضر کنترل نشدند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و علی برای بررسی دقیق‌تر نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه و آشفتگی شناختی در شکل‌گیری دشواری‌های تنظیم هیجان استفاده شود. همچنین، بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند سبک‌های دلبستگی، تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی و حمایت اجتماعی می‌تواند به تبیین جامع‌تر این روابط کمک کند. اجرای پژوهش در گروه‌های سنی و فرهنگی مختلف و استفاده از روش‌های ترکیبی کمی و کیفی نیز می‌تواند در غنای یافته‌ها مؤثر باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، توصیه می‌شود مراکز مشاوره دانشگاهی برنامه‌هایی را برای شناسایی و اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کاهش آشفتگی شناختی دانشجویان طراحی و اجرا کنند. استفاده از مداخلاتی مانند طرحواره‌درمانی، آموزش تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی و درمان‌های شناختی-رفتاری می‌تواند در بهبود سلامت روان دانشجویان مؤثر باشد. همچنین، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای افزایش آگاهی دانشجویان نسبت به الگوهای فکری ناسازگار و آموزش راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه می‌تواند از بروز مشکلات هیجانی و رفتاری در این گروه پیشگیری کند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله، از مسئولان مراکز حمایتی شهر سمنان و زنان خشونت‌دیده خانگی مراجعه‌کننده به آنها به‌ترتیب برای همکاری و شرکت در پژوهش تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- Proceedings on Early Maladaptive Schemas and Depression among Students, Islamic Azad University of Tabriz,
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hasanvand Amouzadeh, M., Hasanvand Amouzadeh, A., & Ghadampour, M. (2013). Prediction of Social Anxiety Symptoms (Fear, Avoidance, and Physiological Discomfort) Based on Early Maladaptive Schemas. *New Psychological Research Quarterly*, 8(32), 89-110.
- Komijani, N., & Khanjani, M. (2024). The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Abnormal Eating Behavior with the Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties among Students. *Research Ethics Committee*.
- Maçik, D., Łysiak, M., & Maçik, R. (2019). Mediating role of neuroticism between early maladaptive schemas and negative emotionality. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(3), 220-231. <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.88583>
- Maser, B., Danilewitz, M., Guérin, E., Findlay, L., & Frank, E. (2019). Medical Student Psychological Distress and Mental Illness Relative to the General Population: A Canadian Cross-Sectional Survey. *Academic Medicine*, 94(11), 1781-1791. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002958>
- Montazeri, M. S., Kaveh Farsani, Z., Mehrabi, H., & Shakiba, A. (2012). The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Depression among Male Students in Falavarjan County. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 23(98), 179-188.
- Namjoo Abousaeidi, M., Askari, M., & Yousefi, A. (2021). Comparing the Effectiveness of Positive Psychotherapy and Reality Therapy on Cognitive Disturbance and Anxiety about Substance Use Relapse among Treated Addicts. *Behavioral Sciences Research*, 19(4), 563-574.
- Nazari, A., Heshmati, R., & Doudkanlou Milan, H. (2017). Early Maladaptive Schemas as Predictors of Suicidal Tendency among Students. Iranian Psychological Association Group,
- Onen, S., & Günes, A. (2021). Early Maladaptive Schemas, Depression, Distress and Discomfort Tolerance in Migraine Headache. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 47, 180-186. <https://doi.org/10.15761/0101-608300000000259>
- Peterson, A. L., Chen, J. I., Karver, M. S., & Labouliere, C. D. (2019). Frustration with feeling: Latent classes of non-suicidal self-injury and emotion regulation difficulties. *Psychiatry research*, 275, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.03.014>
- Rezaei, M., Ghazanfari, F., & Rezaei, F. (2017). The Role of Emotional Schemas, Rumination, and Experiential Avoidance in Major Depressive Disorder: Application of Path Analysis. *New Psychological Research Quarterly*, 12(45), 105-129.
- Salehi, A., Mazaheri, Z., Aghajani, Z., & Jahanbazi, B. (2015). The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Predicting Depression. *Knowledge and research in applied psychology*, 16(1), 108-117.
- Sohrabi, F., Darabi, A., Rastgoo, N., Jalalvand, M., & Azami, Y. (2016). The Mediating Role of Early Maladaptive Schemas in the Relationship between Attachment Styles and Depression among Students. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 7(25), 91-110.
- Tariq, A., Reid, C., & Chan, S. W. (2021). A meta-analysis of the relationship between early maladaptive schemas and depression in adolescence and young adulthood.
- Akbari, A., Poursharifi, H., Amiri Pichaklaei, A., & Fahimi, S. (2011). Comparison of Maladaptive Schemas in Students with Romantic Breakup and Normal Students. Annual Conference of the Iranian Psychiatric Association,
- Aminian, M. (2009). *The Relationship of Emotion Regulation, Negative Events, and Addictive Internet Use among Students*
- Besharat, M. A., Khalili Khezrabad, M., Rezazadeh, S. M. R., & Hosseini, S. A. (2017). The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties in the Relationship between Early Maladaptive Psychostructures and Alexithymia. *Psychological Methods and Models*, 8(3), 183-206.
- Chodkiewicz, J., Wydrzyński, M., & Talarowska, M. (2022). J. Young's Early Maladaptive Schemas and Symptoms of Male Depression. *Life*, 12(2), 167. <https://doi.org/10.3390/life12020167>
- Çoban, R., & Şirin, H. D. (2025). Investigating the mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between anxious attachment and emotion regulation difficulties in young adults. *Journal of Social Sciences Research / Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 15(3). <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1741033>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Dickie, D. T., Langhinrichsen-Rohling, J., & McAnulty, R. D. (2025). College students' adverse childhood experiences and their anticipated risky behaviors: Early maladaptive schemas and emotion regulation difficulties as potential mediators. *Journal of American College Health*, 73(8), 3134-3142. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2369854>
- Egan, M., Daly, M., & Delaney, L. (2016). Adolescent psychological distress, unemployment, and the Great Recession: Evidence from the National Longitudinal Study of Youth 1997. *Social Science & Medicine*, 156, 98-105. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.03.013>
- Ghaffari Rafi, M., & Khanjani, Z. (2017). Early Maladaptive Schemas and Depression among Students. Conference

- Psychological medicine*, 51(8), 1233-1248.
<https://doi.org/10.1017/S0033291721001458>
- Yavarian, R., Haghighi, M. M., & Rahmani Rezaieh, M. (2020). Determining the Role of Social and Emotional Adjustment Levels in Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress among Students of Urmia University of Medical Sciences in 2018. *Journal of Nursing and Midwifery*, 18(5), 409-419.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.