Journal of Cognitive Psychology
September 2023, Volume 11, Issue 2

Investigating the Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship between Early Maladaptive Schemas and Psychological Distress

Houshang Garavand[1],Narges Hafezi[2]*

[1] *Assistant Professor Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.*

[2] *Master of School Counseling, Shahid Rajaee Teacher Training university, Tehran, Iran. Hafezi.n.tsn@Gmail.com*

Citation: Garavand H, Hafezi N. Investigating the Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship between Early Maladaptive Schemas and Psychological Distress.. **J**ournal of **C**ognitive **P**sychology. 2023; 11 (2):61-74 [Persian].

Abstract

This study aimed to examine the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between maladaptive schemas and psychological distress. The research design employed in this study was descriptive-correlational, utilizing structural equation modeling. The population of this study included all undergraduate students of Poldokhtar Higher Education Center during 2020-2021. The size of the statistical sample according to Klein's rule of thumb equals 230 people which was done by available sampling method and an online questionnaire. The Young Schema Questionnaire, the Cognitive Flexibility Inventory by Dennis and Vanderwal, and the Kessler Psychological Distress Scale were used to collect the data. The data were analyzed using structural equation modeling, and bootstrapping was employed to examine the mediating role of variables. The results indicated that maladaptive schemas have a direct significant effect on psychological distress and an indirect effect through cognitive flexibility. Based on the results, the research model demonstrated a good fit. By reducing maladaptive schemas, students can enhance their cognitive flexibility, which may lead to overcoming academic issues, reducing psychological distress.

Key words
Early maladaptive schemas, Psychological distress, Cognitive flexibility

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

بررسی نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در رابطهٔ بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با پریشانی روان‌شناختی

هوشنگ گراوند[۱]، نرگس حافظی[۲]

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

۲. (نویسنده مسئول) کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران. ایران. Hafezi.n.tsn@Gmail.com

واژگان کلیدی
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه،
پریشانی روان‌شناختی،
انعطاف‌پذیری شناختی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در رابطهٔ بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با پریشانی روان‌شناختی صورت پذیرفت. این پژوهش توصیفی- همبستگی و به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعهٔ این پژوهش شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی مرکز آموزش عالی پلدختر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. حجم نمونهٔ آماری بر اساس قاعده سرانگشتی کلاین برابر ۲۳۰ نفر تعیین شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس و با پرسشنامه آنلاین انجام شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های طرح‌واره یانگ، پرسشنامهٔ انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال و پرسشنامهٔ ارزیابی پریشانی روان‌شناختی کسلر و همکاران استفاده شد. تحلیل داده‌ها به روش آماری مدل معادلات ساختاری انجام شد و برای بررسی نقش واسطه‌ای متغیرها از آزمون بوت‌استراپ استفاده شد. نتایج نشان داد طرح‌واره‌های ناسازگار بر پریشانی روان‌شناختی تأثیر مستقیم و به واسطه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر غیرمستقیم دارد. بر اساس نتایج، مدل پژوهش از برازش مطلوب برخوردار است. با کاهش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌توان به دانشجویان کمک کرد تا انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری داشته باشند که نتیجه‌ی آن می‌تواند غلبه بر مسائل و مشکلات تحصیلی و کاهش پریشانی روان‌شناختی باشد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مقدمه

شیوع اختلالات روانی به‌طور قابل‌توجهی در دهه‌های اخیر در سراسر جهان افزایش یافته است (GBD, ۲۰۱۹) به‌طوری‌که از هر چهار نفر در جهان یک نفر تحت تأثیر یک اختلال روانی است (WHO، ۲۰۲۲) و از هر پنج نفری که اختلالات روانی یا عصبی تشخیص داده نشده است، یک نفر ممکن است دچار پریشانی روان‌شناختی یا مشکلات سلامت روان باشد (تپار و همکاران، ۲۰۱۲؛ الخاگواسورن و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس متاآنالیز اخیر در ۶۱ مطالعه که اروپا، آمریکای شمالی و چین را پوشش می‌دهد، پریشانی روان‌شناختی در طول همه‌گیری کووید-۱۹ در مقایسه با قبل رایج‌تر شد (رابینسون و همکاران، ۲۰۲۲، بست و همکاران، ۲۰۲۳). پریشانی روان‌شناختی حالتی از رنج عاطفی است و با علائم افسردگی (مانند غمگینی، ناامیدی)، از دست دادن علاقه، اضطراب، احساس تنش و بی‌قراری مشخص می‌شود و اغلب با علائم جسمی (مانند سردرد و بی‌خوابی) همراه است (ریندر، ۲۰۰۴؛ هورویتز، ۲۰۰۷؛ فلیژا و همکاران، ۲۰۲۳) و به‌طور قابل‌توجهی بر بهزیستی روان‌شناختی (ویت و ویر، ۱۹۸۳) و عملکرد اجتماعی (ریندر، ۲۰۰۴) تأثیر می‌گذارد (ریو و فن، ۲۰۲۳) و شیوع آن در بین جوانان نسبت به بزرگسالان بیشتر است (بست و همکاران، ۲۰۲۳). بر طبق تحقیقات اخیر ازجمله عواملی که در ایجاد پریشانی روان‌شناختی مؤثر هستند و آن را پیش‌بینی می‌کنند می‌توان به ناملایمات محیطی (کوپلز و رولت، ۲۰۲۳)، خشونت‌های خانگی و عملکردهای شناختی (پور نقاش تهرانی و همکاران، ۱۳۹۷)، فشارخون بالا (انگ و همکاران، ۲۰۲۲)، جنسیت (مؤنث) و ترس از اخراج شدن از مدرسه در گروه نوجوانان پناهنده بدون همراه (هون و همکاران ۲۰۲۳) و طرحواره‌های ناسازگار اولیه که می‌توانند با تأثیرگذاری بر راهبردهای تنظیم هیجان، سطح پریشانی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند اشاره کرد (قربانی و همکاران، ۲۰۲۳). طرحواره در ابتدا توسط آرون بک در چارچوب شناخت درمانی، به‌عنوان ساختارهای ذهنی برای تفسیر و طبقه‌بندی محرک‌های محیطی بر اساس الگوهای شناختی پایدار مطرح شد (داستال و پیلکینگتون، ۲۰۲۳). یونگ این مجموعه از باورها یا طرحواره‌های اصلی را که منجر به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌شود را طرحواره‌های ناسازگار می‌نامد که به‌طور منفی بر نحوه تفسیر و واکنش فرد به تجربیات بین فردی تأثیر می‌گذارند و با توسعه و حفظ بیماری روانی مرتبط هستند (برویزترز و همکاران، ۲۰۲۳). به نظر می‌رسد که احتمال دارد طرحواره‌های ناسازگار اولیه و انعطاف‌پذیری شناختی در طول توسعه باهم تعامل داشته باشند به‌طوری‌که برخی یا همه مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی مهارت‌های پیشرفته‌تری را تشکیل دهند که تنها پس از کسب طرحواره‌های ناسازگار اولیه امکان‌پذیر باشد، اما تأثیر منفی طرحواره‌ها بر عملکرد روانی را کاهش دهد. از طرف دیگر، ممکن است این طرحواره‌های ناسازگار میزان توسعه انعطاف‌پذیری شناختی را محدود کند. یک احتمال دیگر این است که عدم توسعه مهارت‌های انعطاف‌پذیری شناختی طرحواره‌های ناسازگار اولیه را ایجاد می‌کند (فیشر و همکاران، ۲۰۱۶). بااین‌حال، باید تأکید کرد که تعیین اینکه کدام مداخلات به بهترین وجه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یا انعطاف‌پذیری شناختی را اصلاح می‌کنند، تلاشی جداگانه برای کشف اینکه کدام متغیر به‌عنوان تعدیل‌کننده یا میانجی بهتر عمل می‌کند می‌طلبد (فیشر و همکاران، ۲۰۱۶). تغییر الگوهای شناختی افراد بخش مرکزی کارکردهایی است که آن‌ها را قادر می‌سازد تا با غلبه بر پاسخ‌های خودکار خود، به‌طور موفقیت‌آمیزی با تغییرات محیطی سازگار شوند (دایمند، ۲۰۱۳؛ تنهن و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی بالایی برخوردار هستند می‌توانند با شرایط دشوار کنار بیایند و نظرات و ایده‌های بدیل مطرح نمایند (تورن و همکاران، ۲۰۲۲)، در مقابل افرادی که از انعطاف‌پذیری کمتری برخوردارند، به‌سختی می‌توانند یادگیری‌های اولیه خود را فراموش کنند، آن‌ها بر یادگیری‌های قبلی خود که پیامدهای منفی برایشان دارد پافشاری می‌کنند و این پافشاری به سازگاری آن‌ها با شرایط جدید آسیب می‌رساند (شمس، ۱۴۰۱؛ شکری و همکاران، ۱۴۰۲). با توجه به عمومیت انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان یک ویژگی روانی، این سازه با بسیاری از فرایندهای روان‌شناختی و شخصیتی افراد ارتباط دارد (دییر و لنارتویچ، ۲۰۱۹) به‌طوری‌که محققان بیان می‌کنند که انعطاف‌پذیری شناختی رابطه بین استرس و پیامدهای مختلف سلامتی را مهار می‌کند و ممکن است در برابر پریشانی روان‌شناختی پس از تجارب استرس‌زا محافظت کند (گلاستر و همکاران، ۲۰۱۷؛ کروسکا و همکاران، ۲۰۲۰؛ یلدیز، ۲۰۲۱). همچنین در پژوهش‌های اخیر می‌توان به نقش میانجی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی و مشکلات خواب در زنان باردار (محرابی و همکاران،۱۴۰۱)، رابطه بین استرس شغلی و بهزیستی روان‌شناختی (دهقانی و فهیمی، ۱۴۰۰)، تنهایی و امید (آکدنیز و یولتیکن، ۲۰۲۳)، احساس تعلق (اتس-اوس و بلوت-سرین، ۲۰۲۳)، بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان (موتوالی و همکاران، ۲۰۲۳) و اضطراب و افسردگی و سطوح بالای تکانشگری (یو و همکاران، ۲۰۲۰) اشاره کرد و نقش انعطاف‌پذیری شناختی در تبیین این عوامل را مشاهده نمود. چندین سال هست که جهان درگیر بیماری کرونا و پیامدهای ناشی از آن است و به دنبال شیوع این بیماری مشکلات جسمی، روان‌شناختی، اقتصادی و بسیاری از مشکلات دیگر در حال افزایش است؛ بنابراین لزوم کار پژوهشی روی انواع پیامدهای ناشی از کرونا دیده می‌شود. همان‌طور که پژوهش‌ها نشان داده است پریشانی روان‌شناختی یکی از هسته‌ای‌ترین مشکلات سلامت روان است که منجر به بروز مشکلات دیگر می‌شود و در زمان انجام پژوهش حاضر هیچ اطلاعی در مورد تأثیر اپیدمی کووید-۱۹ بر وضعیت روان‌شناختی و سلامت عمومی مردم در دست نبود؛ بنابراین با توجه به اهمیت نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه به‌عنوان یک عامل شناختی مهم در تبیین رفتار و رشد شخصیت افراد در بزرگسالی، در این پژوهش سعی بر آن است نقش میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در رابطهٔ بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با پریشانی روان‌شناختی و همچنین تأثیر عوامل مطرح‌شده بر یکدیگر به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم موردبررسی قرار گیرد.

روش

پژوهش حاضر ازلحاظ هدف جزء پژوهش‌های کاربردی و ازلحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی است. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی مرکز آموزش عالی پلدختر به تعداد ۴۵۰ دانشجو در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بودند. برای تعیین حجم نمونه، بر اساس نظر کلاین (۲۰۱۵) می‌توان تعداد مسیرهای مورد آزمون در مدل را ملاک تعیین حجم نمونه قرار داد؛ یعنی به ازاء هر پارامتر می‌توان حداقل ۱۰ و حداکثر ۲۰ نفر را انتخاب کرد؛ لذا حجم نمونه برابر ۲۳۰ نفر تعیین گردید. معیارهای ورود برای شرکت‌کنندگان شامل: دانشجوی مقطع کارشناسی، تحصیل در مرکز آموزش عالی پلدختر و اعلام رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه بود. عدم تمایل به تکمیل پرسشنامه آنلاین و تکمیل ناقص پرسشنامه بیش از ۵ درصد سؤالات از معیارهای خروج از پژوهش بود. درمجموع بر اساس معیارهای ورود و خروج، ۲۴۵ نفر وارد مطالعه شدند که ۱۵ نفر به خاطر تکمیل ناقص پرسشنامه از مطالعه خارج و درنهایت ۲۳۰ نفر تجزیه‌وتحلیل شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، عنوان پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد. ازآنجایی‌که داده‌ها به‌صورت پرسشنامه آنلاین فراهم شد، درنتیجه به‌گونه‌ای بود که محققان نیز اسامی افراد و این‌که پاسخ پرسش‌ها متعلق به چه شخص خاصی است را نمی‌دانستند. برای به‌دست آوردن شاخص‌های توصیفی و بررسی همبستگی دوبه‌دوی متغیرهای پژوهش از روش همبستگی پیرسون با نرم‌افزار SPSS-۲۲ و برای بررسی برازندگی مدل از روش تحلیل مسیر با نرم‌افزار آموس AMOS-۲۴ استفاده شده است. همچنین برای بررسی روابط غیرمستقیم مسیرها از روش بوت‌استراپ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه طرحواره یانگ فرم کوتاه ۹۰ سؤالی

پرسشنامه خودگزارشی طرحواره‌های ناسازگار اولیه، توسط یانگ در سال ۱۹۹۰ ساخته شد که دارای ۹۰ ماده است که ۱۸ حیطه از طرحواره‌های ناسازگار اولیه را اندازه می‌گیرد. هر آیتم به‌وسیله مقیاس درجه‌بندی ۶ تایی نمره‌گذاری می‌شود. بنابراین نمره‌های این پرسشنامه با جمع نمرات ماده‌های هر مقیاس به‌دست می‌آید. به‌عبارت‌دیگر هر مقیاس دارای ۵ ماده است که نوع طرحواره ناسازگار اولیه را اندازه می‌گیرد. کمینه و بیشینه نمره‌های اندازه‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه بین ۱ تا ۶ می‌باشد، که نمرهٔ بالا حاکی از میزان بالای طرحواره‌های ناسازگار اولیه در آزمودنی‌ها است. در ایران علاوه بر هنجاریابی فرم کوتاه ویرایش اول (فرم ۷۵ سؤالی) توسط آهی، محمدی فر و بشارت (۱۳۸۶)؛ فرم جدید ویرایش سوم (فرم کوتاه ۹۰ سؤالی) توسط یوسفی و همکاران (۱۳۸۹) موردبررسی قرار گرفت که روایی و اعتبار پرسشنامه بر روی یک نمونه ۵۷۹ نفری در دو مرحله بررسی شد. در این بررسی اعتبار پرسشنامه با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن در کل نمونه به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۶، در دختران ۰/۸۷ و ۰/۸۴، در پسران (۰/۸۴ و ۰/۸۱) و ضریب آلفای کرونباخ برای کل ۰/۹۵ گزارش

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

شده است؛ همچنین ضرایب به‌دست‌آمده برای خرده مؤلفه‌ها حاکی از همسانی درونی بالای سؤالات می‌باشد.

پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰):

این پرسشنامه که توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی از ۱ تا ۷ می‌باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل‌کنترل ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها ج) توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهشی ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان پرسشنامه را موردبررسی قرار دادند به‌طوری‌که روایی همزمان پرسشنامه برابر با ۰/۳۹ و روایی همگرای آن ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی پرسشنامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری، ادراک توجیه رفتار و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ و با روش باز آزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران شاره، فرمانی و سلطانی (۱۳۹۳) ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار را در نمونه ایرانی موردبررسی قراردادند. به‌طوری‌که ضریب اعتبار باز آزمایی برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای خرده مقیاس‌های کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های گوناگون و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ به دست آمد. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ و برای خرده مؤلفه‌های پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۶ به‌دست آمد که نتایج حاکی از پایایی مناسب ابزار پژوهش می‌باشد.

پرسشنامه‌ی ارزیابی پریشانی روان‌شناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۲):

پرسشنامه‌ی ارزیابی پریشانی روان‌شناختی کسلر (K10) که توسط کسلر و همکاران در سال ۲۰۰۲ به‌صورت ۱۰ سؤالی تدوین شده، ویژه‌ی شناسایی اختلالات روانی در جمعیت عمومی است و وضعیت روانی را طی یک ماه اخیر بررسی می‌کند. پاسخ به سؤالات این پرسشنامه، به‌صورت ۵ گزینه‌ای (همیشه تا هرگز) است و بین صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شود (کسلر، بارکر، کابل، اپستاین و همکاران، ۲۰۰۳). آندروز و اسلید (۲۰۰۱) اعتبار و پایایی پرسشنامه‌ی k10 را مورد تأیید قرار دادند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این پرسشنامه برای شناسایی اختلالات خلقی و اضطرابی کارایی مناسبی دارد (اندرسن، گریمسرود، مایر، ویلیامز و همکاران، ۲۰۱۱). وزیری و لطفی کاشانی (۱۳۹۱) نیز در یک مطالعه پژوهشی، پایایی پرسشنامه‌ی کسلر را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰۴ و با روش دونیمه سازی ۰/۸۶۸ به‌دست آوردند. آن‌ها با به‌دست آوردن همبستگی نمرات این پرسشنامه با پرسشنامه‌ی سلامت عمومی اعتبار این آزمون را ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی ۰/۸۸ به‌دست آمد که نتایج حاکی از پایایی مناسب ابزار پژوهش هست.

یافته‌ها

میانگین سن شرکت‌کنندگان ۲۳/۸۲ (انحراف استاندارد، ۲/۵۸) بود. ۶۷ نفر (۲۹/۱ درصد) دانشجوی رشته روانشناسی، ۴۴ نفر (۱۹/۱ درصد) دانشجوی رشته حسابداری، ۴۲ نفر (۱۸/۳ درصد) دانشجوی رشته آموزش زبان انگلیسی، ۳۵ نفر (۱۵/۲ درصد) دانشجوی رشته علوم ورزشی، ۳۲ نفر (۱۳/۹ درصد) دانشجوی رشته مهندسی کشاورزی، ۱۰ نفر (۴/۳ درصد) دانشجوی رشته کامپیوتر بودند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آورده شده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

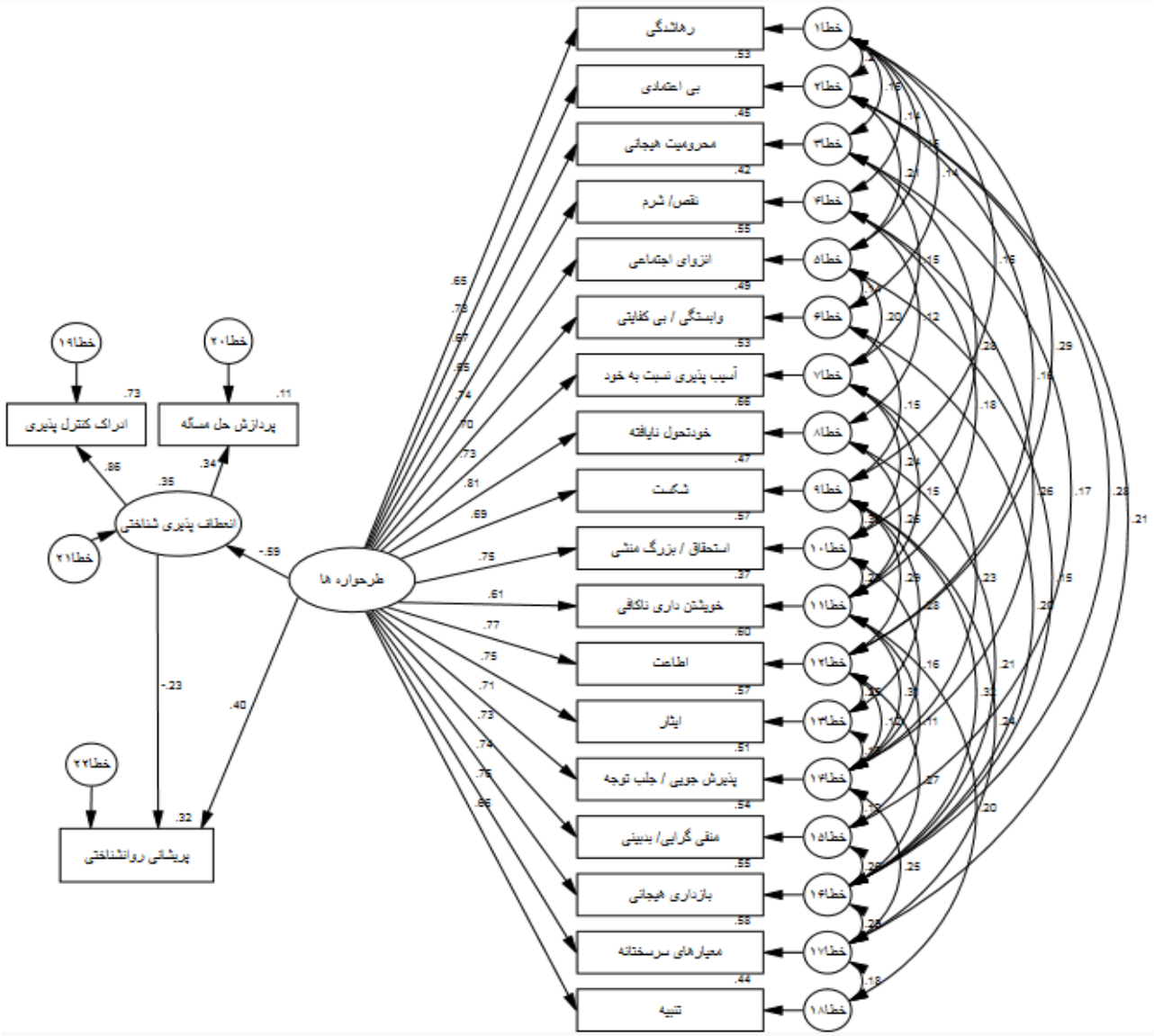
جدول ۱- میانگین، انحراف استاندارد، کجی، کشیدگی و ضرایب هم‌بستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱- طرح‌واره	۱		
۲- انعطاف‌پذیری	**-۰/۳۴	۱	
۳- پریشانی روان‌شناختی	**۰/۵۳	**۰/۳۸-	۱
میانگین	۲/۹۸	۴/۴۳	۱/۶۳
انحراف معیار	۰/۷۸۹	۰/۹۴۴	۰/۸۱۳
کجی	-۰/۰۳	۰/۵۲۷	۰/۰۱۵
کشیدگی	۰/۳۹۶	-۰/۰۶	-۰/۱۹۱

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، رابطهٔ بین همهٔ متغیرها معنی‌دار می‌باشند (P<۰/۰۱). برای آزمون مدل پیشنهادی پژوهش، چند مفروضه اصلی تحلیل مسیر شامل داده‌های گمشده، نرمال بودن و هم‌خطی چندگانه بررسی شد. دامنه مقادیر ضریب کجی از ۰/۰۳- تا ۰/۵۳ و دامنه مقادیر ضریب کشیدگی از ۰/۱۹- تا ۰/۴۰ بود. درمجموع مقادیر کجی و کشیدگی مربوط به تمام متغیرهای مشاهده‌شده، کمتر از ۲ بود که بیانگر آن است که توزیع هیچ‌کدام از متغیرهای مشاهده‌شده، تفاوت معنی‌دار با توزیع نرمال ندارد. هم‌خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین نیز با استفاده از آماره اغماض یا تحمل و عامل تورم واریانس بررسی شد. نتایج نشان داد که مقادیر ارزش‌های تحمل به‌دست‌آمده برای متغیرها بالای ۰/۱۰ و در دامنه ۰/۴۱ تا ۰/۸۳ بود که نشان‌دهنده نبود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است. همچنین مقدار عامل تورم واریانس به‌دست‌آمده برای متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ و در دامنه ۰/۴۵ تا ۲/۰۲ بود که بیانگر نبود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است. مدل اصلاح‌شده نهایی در حالت ضرایب استاندارد، در شکل ۱ نشان داده شده است.

در جدول ۲ ضرایب اثر مستقیم و سطح معنی‌داری بین متغیرهای پژوهش آورده شده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]



شکل ۱- مدل نهایی آزمون شده تأثیرگذاری طرحواره‌های ناسازگار بر پریشانی روان‌شناختی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان

جدول ۲- ضریب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش

مسیر	b	S.E	B	C.R	Sig
طرحواره‌های ناسازگار-پریشانی روان‌شناختی	۰/۴۶	۰/۱۳	۰/۴۰	۳/۵۷	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی- پریشانی روان‌شناختی	-۰/۱۷	۰/۱۱	-۰/۲۳	-۲/۸۰	۰/۰۱۲
طرحواره‌های ناسازگار- انعطاف‌پذیری شناختی	-۰/۹۶	۰/۱۳۹	-۰/۵۹	-۶/۹۰	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود مسیر طرحواره‌های ناسازگار بر پریشانی روان‌شناختی (P<۰/۰۱، β =۰/۴۰) دارای اثر مثبت و بر انعطاف‌پذیری شناختی (P<۰/۰۱، β =-۰/۵۹) دارای اثر منفی و معنی‌دار بود. همچنین انعطاف‌پذیری شناختی بر پریشانی روان‌شناختی (P<۰/۰۱، β =-۰/۲۳) دارای اثر منفی و معنی‌دار می‌باشد.

جدول ۳ نتایج حاصل از روش بوت‌استراپ را برای روابط واسطه‌ای نشان می‌دهد.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

جدول ۳- ضریب مسیر غیرمستقیم مدل نهایی سرزندگی تحصیلی با استفاده از روش بوت‌استراپ

مسیر			B	فاصله اطمینان ۹۵٪		سطح معنی‌داری
متغیر پیش‌بین	متغیر واسطه‌ای	متغیر ملاک		حد بالا	حد پایین	
طرح‌واره‌های ناسازگار	انعطاف‌پذیری شناختی	پریشانی روان‌شناختی	۰/۱۳۶	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۰۳۲

نتایج غیرمستقیم مدل پژوهش نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار از طریق میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی اثر غیرمستقیم بر پریشانی روان‌شناختی دارند.

شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و مدل اصلاح‌شده نهایی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴- شاخص‌های برازندگی مدل اولیه و نهایی

شاخص	χ^2	Df	P	χ^2/df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI	TLI
اولیه	۸۹۴/۲۵	۱۸۷	۰/۰۰۱	۴/۷۸	۰/۱۲۹	۰/۶۹	۰/۶۲	۰/۷۹	۰/۷۵	۰/۷۹	۰/۷۷
نهایی	۴۲۴/۱۱	۱۴۱	۰/۰۰۱	۳	۰/۰۹۴	۰/۸۵	۰/۷۵	۰/۹۲	۰/۸۸	۰/۹۲	۰/۸۸
	-	-	>۰/۰۵	<۳	<۰/۰۸	۰/۹۰ <	۰/۹۰ <	۰/۹۰ <	۰/۹۰ <	۰/۹۰ <	۰/۹۰ <

نتایج جدول بالا حاکی از آن است که همه‌ی شاخص‌ها در حد مطلوب گزارش شده‌اند و مدل نهایی با داده‌ها برازش مطلوب دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی تبیین رابطهٔ طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با پریشانی روان‌شناختی با نقش میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی انجام شد. نتایج حاصل از این پژوهش به‌صورت کلی بدین شرح است که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به‌صورت مستقیم و همچنین به‌صورت غیرمستقیم، با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی بر پریشانی روان‌شناختی دانشجویان تأثیر دارد؛ نتایج حاصل از پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش دمهری و همکاران (۱۴۰۱)، سمیرمی و همکاران (۲۰۲۳)، مظلوم و همکاران (۲۰۲۳)، آرسلن و الن (۲۰۲۲)، آرسلن (۲۰۲۳)، کارک و همکاران (۲۰۲۳) همسو و هم‌جهت بوده است و نتایج این پژوهش‌ها، گواهی بر نقش میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در تبیین سایر عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی افراد بوده است. در تبیین نتایج حاصل، شایان‌ذکر است که ازنظر رفتاری، وقتی افراد انعطاف‌پذیر با مشکلاتی مواجه می‌شوند، تمایل دارند به دنبال راه‌حل‌های جایگزین برای مشکلات خود باشند و از تفکر سفت‌وسخت اجتناب کنند؛ به‌عبارت‌دیگر، افرادی که ازنظر شناختی انعطاف‌پذیر هستند، هنگام حل مشکلات، گزینه‌های جایگزین را در نظر می‌گیرند (کیم و رانکو، ۲۰۲۲) و در طول رویدادهای استرس‌زای زندگی، انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند از احساسات منفی محافظت کند، به فرد اجازه دهد با موقعیت‌های منفی سازگار شود، سلامت روان را بهبود بخشد و تأثیر پیامدهای روان‌شناختی نامطلوب را کاهش دهد به‌طوری‌که بررسی کروسکا و همکارانش (۲۰۲۰) مشخص کرد که چگونه انعطاف‌پذیری شناختی به کاهش پریشانی روان‌شناختی در طول کووید-۱۹ کمک می‌کند و سطوح بالای انعطاف‌پذیری شناختی در برابر پریشانی روان‌شناختی محافظت می‌کند (تیندل و همکاران، ۲۰۲۲)؛ بنابراین مطابق نظریه انعطاف‌پذیری شناختی اختلال در شرایط شناختی و انگیزشی می‌تواند پردازش شناختی افراد را با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو سازد و فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات تحت تأثیر قرار دهد (دیکستین و نلسون، ۲۰۰۷؛ رفیعی و میکاییلی منیع، ۱۳۹۸).

در تبیین نتیجه حاصل از پژوهش حاضر که انعطاف‌پذیری شناختی رابطه بین پریشانی روان‌شناختی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را تبیین می‌کند، می‌توان چنین بیان کرد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه تجربیات منحصربه‌فرد شخص هستند و در دوران کودکی منجر به ایجاد یک مجموعه متمایز از باورهای اصلی در مورد خود و دیگران می‌شوند. این طرحواره ها که در طول زمان شکل می‌گیرند و در برابر تغییر بسیار مقاوم

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

هستند (علی عسگر نجار و همکاران، ۱۴۰۱) رفتار، احساسات و افکار فرد را در موقعیت‌های مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهند و با ایجاد اضطراب، افسردگی، تنش و بی‌قراری، حالاتی از رنج عاطفی و پریشانی روان‌شناختی را موجب می‌شود. به‌طوری‌که پژوهش تورنر، اسپین و گیلمن (۲۰۱۹) نیز نشان داد که طرحواره‌های ناسازگار به‌طور کامل رابطه مثبت بین باورهای غیرمنطقی و علائم اضطراب و افسردگی (پریشانی روان‌شناختی) را واسطه می‌کنند و مکانیسم بالقوه‌ای هستند که از طریق آن باورهای غیرمنطقی پریشانی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند. وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه باعث می‌شود افراد ازنظر شناختی انعطاف‌پذیر نباشند و نتوانند توجه خود را به راه‌های دیگری از خود و مشکلاتشان معطوف کنند (مارتین و همکاران، ۱۹۹۱؛ انیورت و یالجین، ۲۰۲۱) همچنین انعطاف‌پذیر نبودن ازنظر شناختی می‌تواند با داشتن افکار نشخوارکننده همراه باشد (ژنت و همکاران، ۲۰۱۳).

در سطح نظری، اطلاعات کمی در مورد رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه وجود دارد و به نظر می‌رسد که آن‌ها تأثیرات مشترکی دارند به‌طوری‌که اگر طرحواره‌های ناسازگار اولیه تأثیری بر آسیب‌شناسی روانی داشته باشند، از طریق کاهش درجه انعطاف‌پذیری شناختی است. از طرف دیگر، می‌توان دیدگاه تعامل گرایانه‌تری اتخاذ کرد که در آن آسیب‌شناسی روانی به‌طور مشترک توسط سطوح فعلی انعطاف‌پذیری شناختی و قدرت طرحواره‌های ناسازگار اولیه تعیین می‌شود. به‌عنوان‌مثال، ممکن است تأثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر آسیب‌شناسی روانی برای افراد دارای طرحواره‌های ناسازگار اولیه کم یا ضعیف، بیشتر باشد، اما برای افراد با طرحواره‌های ناسازگار اولیه زیاد و یا قوی، تأثیر کمتری بر آسیب‌شناسی روانی داشته باشد، یا به همان اندازه معقول، طرحواره‌های ناسازگار اولیه ممکن است در سطوح پایین انعطاف‌پذیری شناختی، تأثیر قوی بر آسیب‌شناسی روانی بگذارد، اما در سطوح بالای انعطاف‌پذیری شناختی تأثیری کمتر یا بدون تأثیر بگذارد؛ بنابراین تغییر محتوا و ساختار طرحواره‌های ناسازگار، از طریق بهبود شناخت و استفاده از مکانیسم‌های شناختی مؤثر، انعطاف‌پذیری شناختی افراد را افزایش می‌دهد (فیشر و همکاران، ۲۰۱۶). با توجه به مطالب بیان‌شده و نتایج حاصل از این پژوهش، طرحواره‌های ناسازگار اولیه رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و پریشانی روان‌شناختی را تعدیل می‌کند، همچنین انعطاف‌پذیری شناختی رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و پریشانی روان‌شناختی را تعدیل می‌کند؛ به‌این‌ترتیب بین انعطاف‌پذیری شناختی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه رابطه‌ای غیرمستقیم وجود دارد؛ به‌طوری‌که کاهش و افزایش پریشانی روان‌شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ بنابراین مداخلاتی باهدف توسعه مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی و همچنین تغییر محتوای طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌تواند گامی مؤثر جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد اجتماعی افراد باشد. هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است و از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به دشواری در جمع‌آوری داده‌ها با توجه به همه‌گیری و شیوع کرونا ویروس، روش نمونه‌گیری غیر تصادفی داوطلبانه و محدود شدن جامعه پژوهش به دانشجویان مرکز آموزش عالی پلدختر اشاره کرد. یکی دیگر از محدودیت‌های این مطالعه را می‌توان استفاده از روش خودگزارش‌دهی برای سنجش متغیرهای روان‌شناختی دانشجویان برشمرد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی در کنار ابزارهای خودگزارش‌دهی از مصاحبه و معاینه بالینی نیز برای تشخیص مشکلات روان‌شناختی دانشجویان استفاده شود. همچنین، به بررسی دیگر عوامل مؤثر در ارتباط با پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان پرداخته شود. با توجه به این‌که روش‌های مقابله به عوامل مختلف مرتبط هستند و در فرهنگ‌های مختلف می‌تواند متفاوت باشد، امکان تعمیم نتایج این تحقیق کم است. لذا پیشنهاد می‌شود مطالعات وسیع‌تری در این زمینه و با حضور نمونه‌های بیشتر از سایر دانشگاه‌ها و مقایسه آن‌ها با مطالعه حاضر انجام گیرد.

تشکر و قدردانی: نویسنده‌گان مراتب تشکر خود را از مسؤولان و دانشجویانی که در جمع‌آوری اطّلاعات نقش داشته‌اند، اعلام می‌دارند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

منابع

Ahi, GH, Mohammadi Far, M A, Besharat, M A (2007). Reliability and Validity of the short form of Young schemas questionnaire-short Psychology and Educational Sciences. 37 (3), 5-20 [Persian] https://sid.ir/paper/55767/fa

Akdeniz, S., & Gültekin Ahçı, Z. (2023). The role of cognitive flexibility and hope in the relationship between loneliness and psychological adjustment: a moderated mediation model. *Educational and Developmental Psychologist*, *40*(1), 74-85. https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2050460

Aliaskar najar, Z, Yaghubi, H, Hassanabadi, H. (2022). Predicting Academic Procrastination based on Early Maladaptive Schemas with the Mediating Role of Cognitive Flexibility and Metacognitive Beliefs Jornal of Clinical Psychology. 14 (1), 37-48. [Persian]. https://doi.org/10.22075/jcp.2022.21824.2011

Anayurt, A., & YALÇIN, İ. (2021). Investigation of Relations between Emotion Regulation, Early Maladaptive Schemas, Cognitive Flexibility, and Rumination. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *29*(4), 194-204. https://doi.org/10.24106/kefdergi.818048

Anderson, L. S., Grimsrud, A., Myer, L., Williams, D. R., Stien, D. J., & Seedat S. (2011). The psychometric properties of the K10 and K6 scales in screening for mood and anxiety disorders in the South African Stress and Health study. International Journal Methods Psychiatr Research, 20(4): 215-223. https://doi.org/10.1002/mpr.351

Andrews, G., Slade, T (2001). Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (k10). Australian and New Zealand Journal of Public Health, 25, 494-497. https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00310.x

Ang, C. W., Tan, M. M., Bärnighausen, T., Reininghaus, U., Reidpath, D., & Su, T. T. (2022). Mental distress along the cascade of care in managing hypertension. *Scientific Reports*, *12*(1), 15910. https://doi.org/10.1038/s41598-022-20020-1

Arslan, G. (2023). Dysfunctional parenting and emotional problems and substance misuse: Enhancing psychological flexibility in college students. *Journal of ethnicity in substance abuse*, 1-17. https://doi.org/10.1080/15332640.2023.2237930

Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, *27*(4), 803-814. https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892

Ateş-Ös, A., & Bulut-Serin, N. (2023). Cognitive flexibility and belonging among university students: mediating role of adaptation. *Current Psychology*, 1-9. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04577-2

Best, R., Strough, J., & Bruine de Bruin, W. (2023). Age differences in psychological distress during the COVID-19 pandemic: March 2020–June 2021. *Frontiers in Psychology*, 14, 1101353. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101353

Bruysters, N. Y. F., & Pilkington, P. D. (2023). Overprotective parenting experiences and early maladaptive schemas in adolescence and adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *30*(1), 10-23. https://doi.org/10.1002/cpp.2776

Dehghani, F, & Bahari, Z. (2021). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship Between Job Stress and Psychological Wellbeing of Nurses. Iran Journal of Nursing (IJN), 34(133), 16-27. [Persian]. https://doi.org/10.32598/ijn.34.5.2

Demehri, F, Abooei, A, & Jalayer, M. (2022). Prediction of Homesickness Based on Maladaptive Schemas, Psychological Flexibility, and Social Desirability among Medical and Paramedical Female Students in Dormitories in Shahid Sadoughi University of Medical Sciences in 2022. TOLOO-E-BEHDASHT, 21(6 (96)), 28-42.[Persian]. https://doi.org/10.18502/tbj.v21i6.12293

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*(3), 241-253. https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4

Dheer, R. J. , & Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. Journal of Vocational Behavior, 115, 103339. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103339

Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Dickstein, D. P., Nelson, E., McClure, E. B., Grimley, M. E., Knopf, L., Brotman, M. A., Rich, B. A., Pine, D. S., & Leibenluft, E.(2007). Cognitive flexibility in phenotypes of pediatric bipolar disorder. Child adolesc, 46(3), 341-355. https://doi.org/10.1097/chi.0b013e31802d0b3d

Dostal, A. L., & Pilkington, P. D. (2023). Early maladaptive schemas and obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 336. 42-51. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.053

Fischer, T. D., Smout, M. F., & Delfabbro, P. H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of contextual behavioral science*, *5*(3), 169-177. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.06.002

Flesia, L., Adeeb, M., Waseem, A., Helmy, M., & Monaro, M. (2023). Psychological distress related to the COVID-19 pandemic: The protective role of hope. European journal of investigation in health, psychology and education, 13(1), 67-80. https://doi.org/10.3390/ejihpe13010005

GBD (2019) Diseases and Injuries Collaborators. Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet* 2020, *396*, 1204–1222. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9

Genet, J. J., Malooly, A. M., & Siemer, M. (2013). Flexibility is not always adaptive: Affective flexibility and inflexibility predict rumination use in everyday life. Cognition and Emotion, 27(4), 685-695. https://doi.org/10.1080/02699931.2012.733351

Ghorbani Hassan Abadi, R. ., Ghasemi Motlagh, M. . ., & Jajarmi , M. . (2023). The mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between early maladaptive schemas with psychological distress. Social Determinants of Health, 9(1), 1–11. https://doi.org/10.22037/sdh.v9i1.38532

Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. Journal of Contextual Behavioral Science, 6(2), 166–171. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003

Höhne, E., Banaschewski, T., Bajbouj, M., Böge, K., Sukale, T., & Kamp-Becker, I. (2023). Prevalences of mental distress and its associated factors in unaccompanied refugee minors in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *32*(7), 1211-1217. https://doi.org/10.1007/s00787-021-01926-z

Horwitz, A. V. (2007). Distinguishing distress from disorder as psychological outcomes of stressful social arrangements. *Health:*, 11(3), 273-289. https://doi.org/10.1177/1363459307077541

Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., ... & Zaslavsky, A. M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. Archives of general psychiatry, 60(2), 184-189. http://doi:10.1001/archpsyc.60.2.184

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychological medicine, 32(6), 959-976. http://doi:10.1017/S0033291702006074

Kim, D., & Runco, M. A. (2022). Role of cognitive flexibility in bilingualism and creativity. *Journal of Creativity*, *32*(3), 100032. https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2022.100032

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Kline, R. B. (2015). Principles and practice of structural equation modeling: Guilford publications.

Kopels, M. C., & Roulette, C. J. (2023). Food insecurity, diet and mental distress among resource insecure students during COVID-19. *Evolution, Medicine, and Public Health*, *11*(1), 18-29. https://doi.org/10.1093/emph/eoad001

Körük, S., Aykaç, B., & Vapurlu, S. (2023). The Mediating Role of Psychological Flexibility in the Relationship between Job Satisfaction–Job-related Emotional Exhaustion and Dyadic Marital Adjustment. *Marriage & Family Review*, *59*(7), 480-499. https://doi.org/10.1080/01494929.2023.2234352

Kroska, E. B., Roche, A. I., Adamowicz, J. L., & Stegall, M. S. (2020). Psychological flexibility in the context of COVID-19 adversity: Associations with distress. Journal of contextual behavioral science, 18, 28-33. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.011

Lkhagvasuren, B., Hiramoto, T., Tumurbaatar, E., Bat-Erdene, E., Tumur-Ochir, G., Viswanath, V., ... & Jadamba, T. (2023, March). The Brain Overwork Scale: A Population-Based Cross-Sectional Study on the Psychometric Properties of a New 10-Item Scale to Assess Mental Distress in Mongolia. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 7, p. 1003). MDPI. https://doi.org/10.3390/healthcare11071003

Martin, D. J., Oren, Z., & Boone, K. (1991). Major depressives' and dysthymics' performance on the Wisconsin Card Sorting Test. Journal of clinical psychology, 47(5), 684-690. https://doi.org/10.1002/1097-4679(199109)47:5%3C684::AID-JCLP2270470509%3E3.0.CO;2-G

Mazloom, M., Mohammadkhani, S., Akbari, M., Hasani, J., & Esfandbod, M. (2023). Comparing the Mechanism of Change of Cognitive-Behavioral Therapy and Emotion Efficacy Therapy in Improving Psychological Adjustment of Women with Breast Cancer: the Role of Cognitive and Emotional Flexibility, Illness Perception, and Valued Action. International Journal of Cognitive Therapy, 1-24. https://doi.org/10.1007/s41811-023-00180-2

Mehrabi, M, davoodian, M, Abarbekoh, P, Soleimani, H. (2022). The Role of Mentalization, Psychological Flexibility and Difficulty in Regulating Emotion in Predicting Psychological Distress and Sleep Problems in Pregnant Women During the Corona Epidemic. Quarterly Journal of Nursing Management, 11(1), 46-58. [Persian] https://ijnv.ir/article-1-930-en.html

Motevalli, S., Salahshour, H. M., & Bailey, R. P. (2023). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between cognitive emotion regulation strategies and mindfulness in patients with type 2 diabetes. Journal of affective disorders, *339*, 676-682. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.043

Pournaghash Tehrani, SS., Ghalandarzadeh, Z., Farahani, H., Saberi, SM. & Pashaei Bahram, M. (2018). Relationship between domestic violence and cognitive functions in women victim of spouse abuse: Mediating role of the self-regulation and psychological Distress. Journal Of Cognitive Psycholigy , 6(3), 51-60. [Persian] http://jcp.khu.ac.ir/article-1-3052-en.html

Rafiei, Z & Michaeli Manee, F. (2019). Exploring the Effect of Cognitive Fatigue on Cognitive Flexibility Considering the Mediatory Role of Cognition among Female Students. Journal of Cognitive Psychology. 7(1), 40-57. [Persian]. https://jcp.khu.ac.ir/article-1-3136-en.html

Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of advanced nursing*, *45*(5), 536-545. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x

Robinson, E., Sutin, A. R., Daly, M., & Jones, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. *Journal of affective disorders*, *296*, 567-576. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.098

Ryu, S., & Fan, L. (2023). The relationship between financial worries and psychological distress among US adults. *Journal of Family and Economic Issues*, *44*(1), 16-33. https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9

Semiromi, R. T., Daneshgar, N., Divsalar, M., & Ghezelseflo, M. (2023). Investigating the

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

mediating role of psychological flexibility in the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, *5*(1), 58-64. https://doi.org/10.52547/jarac.5.1.71

Shams, S (2022). Predicting Covid Disease-19 Anxiety Based on Perceived Stress and Anxiety Sensitivity in Nurses: The Mediating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Health Promotion Management*, *11*(3), 1-14. [Persian]. http://dx.doi.org/10.22034/JHPM.11.3.1

Shareh, H., & Eshaghi Sani, M. (2019). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle-aged women. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 24(4), 384-399. [Persian]. http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.24.4.384

Shokri, E, Hasanzade, R, Fakhri, M. (2023). The Effectiveness of Behavioral Activation Therapy on Executive Function and Cognitive Flexibility in Physically-Motor Disabled People with Psychological Distress. Journal of Research in Behavioral Sciences 2023; 21 (2): 228-237. [Persian] http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1493-en.html

Tanhan, F., Özok, H. İ., Kaya, A., & Yıldırım, M. (2023). Mediating and moderating effects of cognitive flexibility in the relationship between social media addiction and phubbing. *Current Psychology*, 1-12. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04242-8

Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The lancet*, *379*(9820), 1056-1067. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4

Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Scientific Reports*, *12*(1), 8688. https://doi.org/10.1038/s41598-022-12262-w

Turan, Z., Kucuk, S., & Cilligol Karabey, S. (2022). The university students' self-regulated effort, flexibility and satisfaction in distance education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, *19*(1), 1-19. http://dx.doi.org/10.1186/s41239-022-00342-w

Turner, M. J., Aspin, G., & Gillman, J. (2019). Maladaptive schemas as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *44*, 9-16. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.015

Vaziri, SH, Lotfi Kashani, F (2012). Identity Styles and Psychological Distress. Thought & Behavior in Clinical Psychology. 7(26), 77-86. [Persian]. https://www.sid.ir/en/journal/viewpaper.aspx?id=366018

Veit, C. T., & Ware, J. E., Jr. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(5), 730–742. https://doi.org/10.1037//0022-006x.51.5.730

World Health Organization.(2022) Mental Disorders. (accessed on 8 June 2022). Available online: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders.

Yıldız, E. (2021). Toplum ruh sağliği ve psikolojik esneklik konusunda neler söylenebilir? What can be said about community mental health and psychological flexibility? In R. Aylaz (Ed.), Toplum ruh sağliğinda hemşirelik yaklaşımları (pp. 12–18). Türkiye Klinikleri.https://www.researchgate.net/publication/354176587

Young .J. (1990). Cognitive therapy for personality disorders: A schema – Focused approach. Sarasota. FL. Professional resource exchange Inc.

Yousefi, N, Etamidi, O, Bahrami, F, Fatehizadeh, M, and Ahmadi, S.A. (2010) . Examining the psychometric indicators of the early maladaptive schemas questionnaire. Journal of Psychology, 14(2(54)), 182-203. [Persian] SID. https://sid.ir/paper/475417/fa

Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health & medicine*, *25*(1), 25-36. https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]