

# بررسی نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر نگرش به زندگی در دانش آموزان

اسماعیل عرب پور محمدآباد<sup>۱</sup>

۱. دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره سی و پنجم، شهریورماه ۱۳۹۸، صفحات ۷۳-۵۶

## چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر نگرش به زندگی در دانش آموزان بود. نوع تحقیق از نوع همبستگی بود. جامعه موردپژوهش کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهرستان خواف در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود که در مدارس این شهر مشغول به تحصیل بودند که تعداد ۵۰۰۰ نفر بوده است. به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای تعداد ۳۵۷ نفر به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۹۸) و نگرش به زندگی باتیستا (۱۹۹۸) استفاده شد. روش تجزیه تحلیل داده‌ها ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره بود. نتایج نشان داد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نگرش به زندگی در دانش آموزان رابطه وجود دارد. بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و نگرش به زندگی در دانش آموزان دختر و پسر تفاوت وجود دارد. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی نگرش به زندگی دانش آموزان مؤثر هستند. آموزش طرح‌واره درمانی در برنامه‌های آموزش دانش آموزان به‌منظور بهبود روابط و تحکیم خانواده ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، نگرش به زندگی، دانش آموزان.

## مقدمه

انسان، موجودی است کمال‌گرا و هدفمند که از بیهودگی، بی‌معنایی و بی‌هدفی، سخت‌گیران است. بیهودگی و پوچی، چنین موجودی را ارضا نمی‌کند و از این رو اگر زندگی، معنا و هدفی نداشته باشد، زنده ماندن نیز، ارزشی نخواهد داشت، هرچند تمامی امکانات زندگی هم فراهم باشد. علت نارضایتی و سرد شدن زندگی، «ناکامی در رفاه» نیست. زندگی ساده و حتی سخت را نیز می‌توان دوست داشت و راضی بود، به شرط آن‌که معنای زندگی را درک کرده باشیم. آنچه موجب بن‌بست و ناامیدی در زندگی می‌شود، «ناکامی در معنا طلبی» است. محروم بودن از معنای زندگی، ویران‌کننده‌تر از محرومیت مالی است. این، نشان‌دهنده نقش مؤثر معنا در نشاط و شادابی زندگی است. معناداری زندگی، امری روانی است و وابستگی تمام به نگرش انسان به زندگی دارد و برای آن‌که زندگی فرد معنادار شود، وی باید معنای زندگی را درک نماید. وقتی نگرش ما نسبت به زندگی مثبت و معنادار باشد، ذهن بسط پیدا می‌کند و پیشرفت آغاز می‌شود (آیزنک، ۱۳۷۵).

نگرش به زندگی<sup>۱</sup> (معنی زندگی) یک مفهوم وسیعی است. طبق تعریف یک سازه اختصاصی برگرفته از سیستم شناختی فرد است. نگرش به زندگی روی انتخاب‌ها فعالیت‌ها و اهداف فرد تأثیر گذاشته و موجب برخورداری او از یک زندگی هدفمند همراه با احساس قدرت و حس تکامل می‌شود (اوتو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). عواملی مختلفی در نگرش به زندگی نقش دارند. تنبام، احمد و مایو<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) نشان دادند که تفکرات غیرمنطقی نظیر نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، دلوایسی و اضطراب، اجتناب از مشکلات و درماندگی برای تغییر باعزت نفس پایین و نارضایتی از زندگی رابطه دارد. نتایج پژوهش بال و یانگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) نشان داد که افرادی

---

1. Life Attitude

2. Otto

3. Tannenbaum, Ahmed & Mayo

4. Ball & Young

که تفکرات غیرمنطقی بالایی دارند، آشفتگی هیجانی بیشتر و رضایت از زندگی کمتری گزارش می‌دهند. همچنین در دانشجویانی که تفکرات غیرمنطقی وجود دارد، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نداشتن خویشتن‌داری و برخی نشانه‌های اختلالات روانی رابطه نیرومندی دارد. از جمله این عوامل که در پژوهش حاضر به آن پرداخته می‌شود، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه<sup>۱</sup> است. طرح‌واره‌ها موجب جلوگیری از تفسیرهای ما از رویدادها می‌شوند و این سوگیری در آسیب‌شناسی روانی میان فردی به صورت سوءتفاهم، نگرش‌های تحریف‌شده، گمانه‌های نادرست، هدف و چشم‌داشت‌های غیرواقع‌بینانه خود را نشان می‌دهند (پاسکال، کرسین و جیل،<sup>۲</sup> ۲۰۰۸؛ به نقل از یوسفی،<sup>۳</sup> ۱۳۹۳). آن دسته از طرح‌واره‌ها را که به رشد و شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌انجامد، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌گویند، طرح‌واره‌های آسیب‌رسانی که از جریان اولیه‌ی رشد آغاز و در طول زندگی تداوم می‌یابد (نورداهل، هولت، هاگوم،<sup>۴</sup> ۲۰۰۵). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، عمیق‌ترین سطح ساختارهای شناختی هستند که خود را در رابطه با محیط و سایر افراد نشان می‌دهد (هافارت و سکتون،<sup>۵</sup> ۲۰۰۲). طرح‌واره‌ها بنا به تعریف خود چهارچوب ذهنی هستند که می‌توان آن‌ها را ساختارهای پردازش اطلاعات در نظر گرفت. طرح‌واره‌ها تعیین‌کننده احساس، رفتار و فکر فرد و باورهای عمیق و مستحکم فرد در مورد خود و جهان هستند. طبق تعریف یانگ، کلاسکو و ویشارو<sup>۶</sup> (۲۰۰۳) طرح‌واره‌ها، به الگوهای خود تداوم بخشی از خاطره‌ها، هیجان‌ها، شناخت‌ها، احساس‌ها و ادراک‌ها گفته می‌شود که رفتارها را هدایت می‌کنند. آن‌ها موضوعات ثابت و بلندمدتی هستند که در دوران کودکی به وجود می‌آیند و به زندگی بزرگ‌سالی راه می‌یابند و تا حد زیادی ناکارآمدند.

---

1. Distress tolerance

2. Pascal, Christine & jill

3. Nordahl, Holthe & Haugum

4. Hoffart & Sexton

5. Young, Klosko & Weishaar

رشد طرح‌واره اغلب به دوران کودکی بازمی‌گردد. مطابق نظر یانگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) بعضی از افراد به خاطر تجارب کودکی منفی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را ایجاد می‌کنند که بر شیوه تفکر، احساس و رفتار آن‌ها در روابط صمیمانه بعدی و سایر جنبه‌های زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد. یانگ معتقد است که طرح‌واره‌ها به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود می‌آیند که این نیازها عبارت‌اند از دل‌بستگی به ایمن به دیگران، خودگردانی، کفایت و هویت، آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم، خودانگیختگی و تفریح، محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویشتن‌داری (یانگ، ۱۳۹۰). طرح‌واره‌ها مطابق را پنج نیاز تحولی کودک به پنج حوزه بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت مندی، گوش‌به‌زندگی بیش‌ازحد و بازداری تقسیم‌شده‌اند که هرکدام شامل چند طرح‌واره می‌شوند (یانگ، ۱۳۹۱). یافته‌های مطالعه یاور، سروری، رضایی، ویسی و طهماسبی (۱۳۹۴) نشان داد که تنها بین طرح‌واره‌های طرد و رهاشدگی، محدودیت‌های مختل و دیگر جهت مندی با امید به زندگی مادران کودکان آسیب‌دیده ذهنی از لحاظ آماری ارتباط معنادار وجود دارد. بین سایر طرح‌واره‌ها و امید به زندگی ارتباط معناداری وجود نداشت. یوسف نژاد شیروانی و پیوسته گر (۱۳۹۰) نشان داد که بین محرومیت هیجانی، انزوای اجتماعی، نقص / شرم، شکست، وابستگی / بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، اطاعت، از خودگذشتگی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی، خویشتن‌داری و خود انضباط ناکافی با رضایت از زندگی رابطه منفی معنادار وجود دارد. دوره دبیرستان یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی برای دانش‌آموزان محسوب می‌شود. چراکه آینده زندگی افراد در این دوره شکل می‌گیرد. یکی از جنبه‌های مهم رشد انسان، فرآیند اجتماعی شدن اوست. ذاتی بودن زندگی جمع در انسان‌ها، ضرورت تماس با دیگران را به‌عنوان امری گریزناپذیر جلوه می‌دهد (محسنی و جار الهی، ۱۳۸۲). یکی از پیامدهای ناشی از نقص در مهارت‌های اجتماعی تأثیر طرح‌واره‌های ناسازگار است که به‌نوبه خود نگرش دانش‌آموزان را به زندگی تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (مهدی زاده مروتی و

---

<sup>۱</sup>. Young

امیری، ۱۳۹۰). بررسی حاضر در این راستا و باهدف دستیابی به یک الگوی پیش‌بینی نگرش به زندگی از روی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه انجام شده است. تا با مشخص کردن متغیرهایی که باعث پیش‌بینی نگرش به زندگی می‌شوند؛ بتوان زمینه را برای پژوهش‌های آزمایشی و مداخله‌های بعدی فراهم نمود و در جهت ارتقای نگرش به زندگی دانش‌آموزان گام برداشت.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دوم خواف در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود که در مدارس این شهر مشغول به تحصیل بودند؛ که حجم کل جامعه تقریباً برابر با ۵۰۰۰ نفر است از این تعداد، بر اساس جدول مورگان ۳۵۷ نفر انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری از نوع تصادفی طبقه‌ای است. بدین‌صورت که به‌صورت تصادفی از ۴ منطقه خواف (شمال، جنوب، شرق، غرب) ۴ مدرسه دخترانه و ۴ مدرسه پسرانه انتخاب و به‌طور تصادفی از هر مدرسه ۳ کلاس (۴۵ نفر) انتخاب شد؛ و به‌منظور ریزش احتمالی در مجموع ۳۶۰ نفر مورد آزمون قرار گرفت. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات به دو شکل آمار توصیفی مانند محاسبه و ترسیم جداول، توزیع فراوانی، محاسبه میانگین، انحراف معیار و برای بررسی فرضیه‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه همزمان و آزمون t مستقل استفاده شد. داده‌های حاصل از پرسش‌نامه وارد نرم‌افزار SPSS شد و تحلیل انجام پذیرفت.

## ابزار گردآوری اطلاعات

فرم کوتاه پرسشنامه‌ی طرح‌واره<sup>۱</sup>: این پرسشنامه ۷۵ آیتمی توسط یانگ (۱۹۹۹) برای ارزیابی ۱۵ طرح‌واره ناسازگار اولیه ساخته شده است. این طرح‌واره‌ها عبارت‌اند از: رهاشدگی / بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی / بدرفتاری، انزوای اجتماعی / بیگانگی، نقص / شرم، محرومیت هیجانی، وابستگی / بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به بیماری، خود تحول نیافته / گرفتار، شکست، استحقاق / بزرگ‌منشی، خودکنترلی ناکافی، اطاعت، فداکاری، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه / بیش انتقادی. هر سؤال بر یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (۱ برای کاملاً نادرست، ۶ برای کاملاً درست) در این پرسشنامه هر ۵ سؤال یک طرح‌واره را می‌سنجد. چنانچه میانگین هر خرده مقیاس بالاتر از ۲۵ باشد آن طرح‌واره ناکارآمد است. اعتبار مقیاس به‌وسیله‌ی آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۶۴؛ و برای تمام زیر مقیاس‌ها، بالابود (والر، مایر و اوهانین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). ضریب آلفا برای هر طرح‌واره‌ی ناسازگار از ۰/۸۳ تا ۰/۸۲؛ و برای تمام زیر مقیاس‌ها، روایی افتراقی و همگرایی خوبی دارد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهی (۱۳۸۵) بر دانشگاه‌های تهران انجام گرفته، همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ در جمعیت مؤنث ۰/۹۷ در جمعیت مذکر ۰/۹۸ است، به دست آمد. روایی کل به روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسش‌نامه نگرش به زندگی: شاخص نگرش نسبت به زندگی بر اساس نگرش مثبت به زندگی توسط باتیستا و آلموند<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) طراحی شده است. این آزمون ۲۸ سؤالی دارای ۲ زیرمقیاس‌های است: ۱. مقیاس چارچوب که بیانگر ادراک فرد از ساختار و فلسفه

۱. Schema Questionnaire-Short Form

۲. Waller, Meyer & Ohanian

۳. Battista, & Almond

زندگی و همچنین رویکرد او برای استنباط معنا در زندگی است. ۲. مقیاس تکمیل که به معنای ادراک فرد از زندگی بر اساس چارچوب انتخابی‌اش است. هر یک از زیرمقیاس‌ها شامل ۱۴ عبارت است که از این تعداد هفت عبارت به صورت مثبت و هفت عبارت دیگر به صورت منفی بیان شده‌اند. مجموع نمرات مثبت هر دو زیرمقیاس‌های، نمره نگرش کلی فرد به زندگی را به دست می‌دهد. در این عبارات به گزینه موافقم ۳ امتیاز، نظری ندارم ۲ امتیاز و مخالفم ۱ امتیاز تعلق می‌گیرد (باتیستا و آلموندا، ۱۹۹۸). باتیستا و آلموندا (۱۹۹۸) پایایی بازآزمایی برای شاخص نگرش نسبت به زندگی را ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. خیاط فراهانی (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی پرسشنامه نگرش به زندگی را در ایران هنجاریابی کند. ضریب اعتبار آزمون ۰/۸۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

## یافته‌ها

جدول ۱. توصیف آماری نمرات متغیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

شاخص آماری	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
خودگردانی مختل	۳۶۰	۷۰,۱۳۳	۱۸,۲۶۰
بریدگی / طرد	۳۶۰	۹۴,۱۲۵	۲۰,۱۳۳
محدودیت‌های مختل	۳۶۰	۳۱,۶۶۶	۴,۶۹۲
دیگر جهت مندی	۳۶۰	۲۸,۵۶۶	۳,۹۰۵
گوش به‌زندگی	۳۶۰	۳۱,۴۶۶	۵,۹۶۲

در جدول ۱ توصیف آماری نمرات مربوط به متغیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، شامل میانگین و انحراف استاندارد نمرات، نشان داده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌گردد میانگین نمره مؤلفه خودگردانی مختل برابر با  $۷۰/۱۳$ ، بریدگی / طرد برابر با  $۹۴/۱۲۵$ ، دیگر جهت مندی برابر با  $۲۸/۵۶$ ، محدودیت‌های مختل برابر با  $۳۱/۶۶$  و گوش‌به‌زنگی برابر با  $۳۱/۴۶$  می‌باشد.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
۳	۱۴۷۵۶,۵۶۱	۳	۱۹۱۸,۸۵۴	۵۹,۵۰۳	۰/۰۱
باقیمانده	۲۹۴۲۹,۲۱۴	۳۵۶	۸۲,۶۶۶		
کل	۴۴۱۸۵,۷۵۵	۳۵۹			

در جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل واریانس به‌منظور بررسی مدل رگرسیونی ارائه‌شده آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، مقدار F به‌دست‌آمده برابر با  $۵۹/۵۰۳$  می‌باشد که در سطح آلفای کوچک‌تر از  $۰/۰۱$  معنی‌دار است که نشان می‌دهد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه قادرند تغییرات مربوط به متغیر نگرش به زندگی را به‌خوبی تبیین نمایند و نشان‌دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه‌شده است.



جدول ۳. تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی نگرش به زندگی از طریق طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

مدل	ضرایب استاندارد نشده		t	سطح معنی‌دار	شاخص‌های هم‌خطی	
	B	خطای استاندارد			VIF	Tolerance
ثابت	۸۱,۹۹۰	۲,۹۰۸	۲۸,۱۹۸	۰,۰۰۱		
خودگردانی مختل	-۰,۱۷۹	۰,۰۳۵	-۵,۰۷۷	۰,۰۰۱	۰,۵۵۵	۱,۸۰۱
بریدگی / طرد	-۰,۱۴۶	۰,۰۳۲	-۴,۶۶۲	۰,۰۰۱	۰,۵۷۳	۱,۷۴۴
گوش‌به‌زندگی	-۰,۲۴۲	۰,۰۹۱	-۲,۶۵۲	۰,۰۰۱	۰,۷۸۱	۱,۲۸۰

در جدول ۳ نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی نگرش به زندگی از طریق طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، آورده شده است. بر اساس مندرجات جدول، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به شکل معنی‌داری نگرش به زندگی را پیش‌بینی می‌نمایند. با توجه به مقدار آماره تحمل که از مقدار برش ۰/۱ بیشتر است و آماره تراکم عاملی (VIF) که از مقدار برش ۱۰ کمتر است، نتیجه می‌شود که از مفروضه هم‌خطی، تخطی صورت نگرفته است. در مدل نهایی، مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای طرح‌واره خودگردانی مختل برابر با ۰/۲۹۵، بریدگی/طرد برابر با -۰/۲۶۴ و برای طرح‌واره گوش‌به‌زندگی برابر با -۰/۱۳۰ می‌باشد. با توجه به مقدار آماره‌های t به‌دست آمده که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد، فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفته و نتیجه می‌گیریم که این متغیرها می‌توانند به شکل معنی‌داری نگرش به زندگی را پیش‌بینی نمایند. با توجه به منفی بودن ضرایب رگرسیونی به‌دست آمده می‌توان گفت که افراد دارای نمرات بالا در طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، نگرش به زندگی پایین‌تری دارند.

به‌منظور مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر و پسر، از آزمون  $t$  مستقل استفاده شد. نتایج حاصل از اجرای این آزمون در ادامه آورده شده است.

جدول ۴. توصیف آماری نمرات طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به تفکیک برای دانش‌آموزان دختر و پسر

متغیر	پسر		دختر	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خودگردانی مختل	۷۹,۶۰	۱۳,۸۱۱	۶۰,۶۶۶	۱۷,۲۵۵
بریدگی / طرد	۱۰۷,۲۵	۱۳,۲۱۵	۸۱,۰۰	۱۶,۷۹۹
محدودیت‌های مختل	۳۳,۹۶۶	۴,۳۸۶	۲۹,۳۶۶	۳,۷۷۸
دیگر جهت مندی	۳۰,۶۶۶	۳,۳۴۹	۲۶,۴۶۶	۳,۲۴۱
گوش‌به‌زندگی	۳۳,۴۰	۵,۰۵۱	۲۹,۵۳۳	۶,۱۸۵

در جدول ۴ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به تفکیک برای دانش‌آموزان دختر و پسر نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد میانگین نمرات طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه دانش‌آموزان پسر نسبت به دانش‌آموزان دختر بالاتر می‌باشد.

جدول ۵. نتایج آزمون t مستقل جهت مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه دانش‌آموزان دختر و پسر

متغیر	آماره t	df	سطح معنی‌داری	تفاوت میانگین
خودگردانی مختل	۱۱/۴۹۳	۳۵۸	۰/۰۱	۱۸/۹۳
بریدگی / طرد	۱۶/۴۷۶	۳۵۸	۰/۰۱	۲۶/۲۵
محدودیت‌های مختل	۱۰/۶۶	۳۵۸	۰/۰۱	۴/۶۰
دیگر جهت مندی	۱۲/۰۸۹	۳۵۸	۰/۰۱	۴/۲۰
گوش‌به‌زندگی	۶/۴۹۶	۳۵۸	۰/۰۱	۳/۸۶

در جدول ۵ نتایج آزمون t مستقل جهت مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه دانش‌آموزان دختر و پسر ارائه شده است. بر اساس مندرجات جدول تمامی مقادیر t به دست جهت مقایسه میانگین نمرات طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه دو گروه در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات دانش‌آموزان پسر، چنین نتیجه می‌شود که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دانش‌آموزان پسر نسبت به دانش‌آموزان دختر بیشتر است.

جدول ۶. توصیف آماری نمرات متغیر نگرش به زندگی به تفکیک برای دانش‌آموزان دختر و پسر

متغیر	پسر		دختر	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
نگرش به زندگی	۳۸,۹۱۶	۳,۱۴۶	۵۷,۲۰۰	۸,۲۹۹۱

در جدول ۶ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار متغیر نگرش به زندگی به تفکیک برای دانش‌آموزان دختر و پسر نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد میانگین نمره نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر نسبت به دانش‌آموزان پسر بالاتر می‌باشد.

جدول ۷. نتایج آزمون t مستقل جهت مقایسه نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر و پسر

متغیر	آماره t	df	سطح معنی‌داری	تفاوت میانگین
نگرش به زندگی	۲۷/۶۳۸	۳۵۸	۰/۰۱	۱۸/۲۸

در جدول ۷ نتایج آزمون t مستقل جهت مقایسه نگرش به زندگی دانش‌آموزان دختر و پسر ارائه شده است. بر اساس مندرجات جدول مقدار آماره t به دست جهت مقایسه میانگین نمرات نگرش به زندگی دو گروه در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد. با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات دانش‌آموزان دختر، چنین نتیجه می‌شود که نگرش به زندگی در دانش‌آموزان دختر نسبت به دانش‌آموزان پسر بهتر است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نگرش به زندگی در دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. همچنین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند به شکل معنی‌داری نگرش به زندگی را پیش‌بینی نمایند. نتایج به دست آمده در راستای پژوهش‌های قبلی از جمله پژوهش (تنبام و همکاران، ۲۰۰۷؛ بال و یانگ، ۲۰۰۰؛ دهقانی و همکاران، ۱۳۹۳) است. در دانشجویانی که تفکرات غیرمنطقی وجود دارد، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نداشتن خویشتن‌داری و برخی نشانه‌های اختلالات روانی رابطه نیرومندی دارد. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که برخی از افراد به‌منظور مواجهه با مشکلات و رویدادهای منفی در زندگی در دوران کودکی بعضی از این طرح‌واره‌ها و راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه را ایجاد می‌کنند. اگرچه طرح‌واره‌ها در دوران کودکی کارکرد خوبی دارند اما

استفاده از آن‌ها در سال‌های بعدی زندگی ناسازگارانه است؛ زیرا ادراک جهان مشابه دوران کودکی نیست. وجود این طرح‌واره‌ها در دوران بزرگسالی باعث مقابله با مشکلات در راه‌های ناسازگارانه می‌شود و تهدیدی در زندگی به شمار می‌رود (پنلی و توماکا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). فعال شدن طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه منجر به ارزیابی منفی رویدادها و تعبیر محرک‌ها به صورت منفی و تهدیدآمیز می‌شود که فرد موقعیت فشارزا را به صورت منفی ارزیابی کند و در نتیجه در یک راهبرد مقابله‌ای منفعل و ناسازگار درگیر می‌شود؛ و به دنبال استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار، آشفتگی روان‌شناختی بیشتری را تجربه می‌کند و در نتیجه کیفیت زندگی را دچار تزلزل می‌کند (دهقانی، ایزدی خواه تقی نسب و رضایی، ۱۳۹۳) و لذا زمینه نگرش منفی در زندگی وی فراهم می‌شود. در تبیینی دیگر می‌توان گفت که عمده‌ترین نقش طرح‌واره‌ها تأثیر در شیوه پردازش است. اگرچه طرح‌واره‌ها غالباً ذهن را در تصمیم‌گیری یاری می‌کنند و معمولاً قابل‌انتظارترین پیش‌بینی را به عمل می‌آورند و مغز را برای کارکرد هنجاری آماده می‌کنند؛ اما ممکن است در نقش عاملی مقاوم در برابر تغییر، عمل کنند و آن موقعی است که نوعی در آن‌ها «رکورد کاری» ایجاد می‌شود. کاملاً در فرایند تغییر الگوهای رفتاری ما با کندی و اشکال روبه‌رو هستیم. این کندی و اشکال به نظر می‌رسد که عمدتاً با طرح‌واره‌ها یا سازمان‌بندی ادراک‌ها، تصورات، باورها و بازخوردها ارتباط داشته باشد (یانگ و برون<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰). لذا می‌توان گفت که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه موجب می‌شود که فرد نسبت به زندگی گرایش منفی پیدا کند؛ بنابراین به دست آمدن چنین نتیجه‌ای دور از انتظار نیست. نتایج نشان داد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و نگرش به زندگی در دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت وجود دارد؛ و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دانش‌آموزان پسر نسبت به دانش‌آموزان دختر بیشتر است. نگرش به زندگی در دانش‌آموزان دختر نسبت به دانش‌آموزان پسر بهتر است؛ که یافته فوق با پژوهش پیشین در زمینه طرح‌واره‌های ناسازگار و نگرش به زندگی از جمله

<sup>۱</sup>. Penley, Tomaka

<sup>۲</sup>. Young & Brown

(یوسف نژاد شیروانی و پیوسته گر، ۱۳۹۰؛ کاظمی و مطهری، ۱۳۹۲؛ محمدی، ۱۳۹۰؛ خیاط فراهانی، ۱۳۹۰) همسو است. همچنین نتیجه پژوهش حاضر مبنی بر تفاوت دختر و پسر در متغیر نگرش به زندگی با یافته‌های پژوهش‌های مشابه قبلی از جمله (محمدی، ۱۳۹۰؛ خیاط فراهانی، ۱۳۹۰) همسو است. مطالعه یوسف نژاد شیروانی و پیوسته گر (۱۳۹۰) تحت عنوان رابطه رضایت از زندگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان نشان دادند که بین طرح‌واره‌های دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های پژوهش سپاه منصور، امامی پور و امراللهی بیوکی (۱۳۹۳) نشان داد که میانگین نمرات بیشتر طرح‌واره‌ها در دانش‌آموزان دختر بالاتر از دانش‌آموزان پسر است. در همین راستا کاظمی و مطهری (۱۳۹۲) در پژوهش رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و حالات فراشناختی در دانش‌آموزان دختر و پسر نشان دادند که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دانش‌آموزان دختر و پسر تفاوت وجود دارد. مطالعه محمدی (۱۳۹۰) تحت عنوان مقایسه میزان احساس تنهایی، نگرش به زندگی و جهت‌گیری مذهبی در دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه شهر جهرم نشان داد که بین دانش‌آموزان دختر و پسر در نگرش به زندگی (میزان معنا خواهی در زندگی) تفاوت معنادار وجود داشت و نمرات پسران بیشتر از دختران بود. همچنین یافته‌های پژوهش خیاط فراهانی (۱۳۹۰) نشان می‌دهد که در بین دختر و پسر از بین خرده مقیاس‌های نگرش به زندگی تنها در خرده مقیاس پذیرش مرگ تفاوت معنادار وجود دارد. پژوهش مرادی و آقامرادی (۱۳۹۳) نشان داد که تفاوت معناداری در میزان نگرش به زندگی افراد خود مراجع و مطلوبیت و پذیرش اجتماعی ایشان نسبت به معتادان اجباری در کمپ‌ها مشاهده گردید که اهمیت تغییر نگرش و لزوم حمایت‌های اجتماعی بر اثر بخشی درمان را مشخص می‌نماید.

تفاوت‌های مورد اشاره در دو متغیر پژوهش به احتمال زیاد تحت تأثیر باورهای قالبی جنسیتی قرار دارد. این موضوع را می‌توان چنین تبیین کرد که باورهای قالب جنسیتی به بروز انتظاراتی منجر می‌شود که دو جنس بر اساس آن اندیشه، احساس و رفتار می‌کنند. در باورهای فرهنگی ویژگی‌هایی چون مستقل بودن، واقع‌بینانه عمل کردن، خرده‌گرایی و مسئولیت، بااراده بودن، ویژگی‌های مردانه و

در مقابل ویژگی‌هایی چون مهربانی، احساسی عمل کردن، حساس بودن به نیازهای دیگران، صمیمیت و حمایت از دیگران ویژگی‌های زنانه محسوب می‌شوند (قربانی، ۱۳۸۳)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ممکن است ترکیب چنین ویژگی‌هایی به کاربرد تفاوت‌هایی در متغیرهای پژوهش می‌شود؛ بنابراین گنجاندن آموزش طرح‌واره درمانی در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج به منظور بهبود روابط زوجین و تحکیم خانواده ضروری به نظر می‌رسد.

#### منابع

- آهی، قاسم (۱۳۸۵). هنجاریابی نسخه کوتاه پرسشنامه طرح‌واره یانگ، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
- آیزنک، مایکل (۱۳۷۵). روان‌شناسی شادی. ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت، تهران: نشر دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
- خیاط فراهانی، آذر (۱۳۹۰). روسازی پرسشنامه نگرش زندگی و بررسی رابطه آن با عزت‌نفس دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تحقیقات روان‌شناختی، شماره ۱۰، ۵۴-۴۵.
- دهقانی، سپیده؛ ایزدی خواه زهرا؛ محمدتقی نسب، مریم؛ رضایی، الهام (۱۳۹۳). تحلیل مسیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، راهبردهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی روانی، مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۲(۱)، ۸-۱.
- سپاه منصور، مژگان؛ امامی پور، سوزان؛ امراللهی بیوکی، عطیه (۱۳۹۳). مقایسه عملکرد خانواده و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دو گروه نوجوانان مستقل و وابسته به دیگران، فصلنامه تحقیقات روان‌شناختی، ۶(۲۴)، ۳۳-۱۳.
- قربانی، ناصر (۱۳۸۳). سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، تهران: نشر تبلور.

- کاظمی، حمید؛ مطهری، سارا (۱۳۹۲). رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و حالات فراشناختی در دانش‌آموزان دختر و پسر، پژوهش‌های علوم شناختی، ۳(۱)، ۲۲-۱۱.
- محسنی، منوچهر؛ جاراللهی، عذرا (۱۳۸۲) مشارکت اجتماعی در ایران، تهران: نشر آرون.
- محمدی، لیلی (۱۳۹۰). مقایسه میزان احساس تنهایی، نگرش به زندگی و جهت‌گیری مذهبی در دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه شهر جهرم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد مرودشت شیراز.
- مرادی، پیمان و اقامرادی، ابوبکر (۱۳۹۳)، مقایسه میزان اشتیاق برای تغییر و پذیرش اجتماعی و نگرش به زندگی در معتادین خود مراجع به کلینیک‌ها و معتادین اجباری کمپ‌ها، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری، تهران.
- مهدی‌زاده، رؤیا؛ مروتی، مهناز و امیری، صادق (۱۳۹۰). همبستگی نگرش به زندگی با عزت‌نفس و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج. هفتمین همایش پژوهشی سالیانه دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی شرق کشور. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد.
- یانگ، جفری (۱۳۹۰). شناخت درمانی اختلالات شخصیت: رویکرد طرح‌واره محور. ترجمه علی صاحبی و حسن حمید پور تهران: ارجمند.
- یانگ، جفری؛ کلوکو، ژانت؛ ویشار، مارجوی (۱۳۹۱). طرح‌واره درمانی (راهنمای متخصصین بالینی)، ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز، تهران: ارجمند.



- یاورى، عبدالرضا؛ سرورى، فرانک؛ رضايى، محمد؛ ويسى، فرزاد؛ طهماسبى، بهرام (۱۳۹۴). ارتباط امید به زندگی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در مادران کودکان آسیب‌دیده ذهنی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۳، مجله علمی پژوهان، ۱۳(۲)، ۳۲-۳۹.
- يوسف نژاد شیروانى، مائده؛ پیوسته گر، مهرانگیز (۱۳۹۰). رابطه رضایت از زندگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۲(۲)، ۵۵-۶۵.
- یوسفی، سمیه (۱۳۹۳). رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سبک تبیینی (خوش‌بینی - بدبینی) با سرسختی روان‌شناختی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.
- Ball, S.A., & Young, J.E. (2000). Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(3), 270-281
- Battista, J., Almond, R. (1998). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Hoffart, A., & Sexton, H. (2002). The role of optimism in the process of schema-focused cognitive therapy of personality problems. *Behaviour research and therapy*, 40(6), 611-623.
- Nordahl, H. M., Holthe, H., & Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(2), 142-149.
- Otto, M., Powers, M., & Fischmann, D. (2005). Clinical Psychology Review: Outcome research study at one year changes in substance use health and criminal behavior after

one year. London: Department of health, preference in rat. *Brain Research*, 965, 212-221.

- Penley, J.A., Tomaka, J. (2002). Associations among the Big five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32 (7), 1215-28.
- Tannenbaum, C., Ahmed, S., & Mayo, N. (2007). What drives older women's perceptions of health-related quality of life. *Quality of Life Research*, 16(4), 593-605
- Young, J. E. & Brown, G. (1990). *Young schema Questionnaire* (2nd ed). New York: cognitive therapy center of New York.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (rev. ed). Sarasota, FL: Professional Resources Press
- Young, J. E. (2002). Schema-focused therapy for personality disorder. *Cognitive behaviour therapy: A guide for the practising clinician*, 201-222
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*: Guilford Press