

The Effectiveness of Group Cognitive Schemas Training on Social Adjustment of Female High School Incompatible Students

Vahid Manzari Tavakoli¹, Moneereh Karimi^{2*}

1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, , Iran
2. Lecturer, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran

(Received: February 19, 2017; Accepted: December 7, 2019)

Abstract

This study examined the effectiveness of group cognitive schemas training on social adjustment of female high school incompatible students in Kerman. Design study was quasi-experimental with random assignment is pre- and post-test. The study population consisted of all female high school students in the academic has the second period of Kerman. Pre-test and post-test in both groups in California have responded to the scale of social adjustment. Data using descriptive statistics such as frequency, percentage, mean and standard deviation and inferential statistical methods such as analysis of covariance was analyzed. The results showed that cognitive schemas training effected on social adjustment of female high school students in Kerman ($P < 0.01$). The results of this study showed that training of cognitive schemas techniques to students can be an effective step in improving their mental and physical health.

Keywords: Cognitive schemas, Incompatible students, Social adjustment.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

* Corresponding Author, Email: Monirehkarimi45@yahoo.com

اثربخشی آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ناسازگار دختر دبیرستانی

وحید منظری توکلی^۱، منیره کریمی^{۲*}

۱. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۲. مدرس، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، کرمان، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۲/۰۱؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۹/۱۶)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ناسازگار دختر دبیرستانی شهر کرمان انجام گرفت. طرح این پژوهش آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی دوره دوم شهر کرمان بود. به روش تصادفی ۳۰ دانش‌آموز از بین دانش‌آموزانی که براساس نظر مشاوران مدرسه ناسازگاری مکرر در مدرسه داشتند، انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل هر یک، ۱۵ نفر تقسیم شدند. هر دو گروه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به مقیاس سازگاری اجتماعی کالیفرنیا پاسخ دادند. پس از انتخاب نمونه، برای گروه آزمایش طرحواره‌های شناختی به شیوه گروهی به مدت ۱۰ جلسه دوساعتی به‌صورت هفتگی اجرا شد و گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با روش‌های آماری نظیر میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر کرمان در سطح اطمینان ۹۹ درصد تأثیر دارد. براساس نتایج، آموزش تکنیک‌های طرحواره‌های شناختی به دانش‌آموزان و دانشجویمان می‌تواند گام مؤثری در بهبود سلامت روانی و جسمانی آنان داشته باشد.

واژگان کلیدی: دانش‌آموزان ناسازگار، سازگاری اجتماعی، طرحواره‌های شناختی.

مقدمه

اكتساب مهارت‌های اجتماعی، محور اصلی رشد اجتماعی، شکل‌گیری روابط اجتماعی، کیفیت تعامل‌های اجتماعی، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی فرد محسوب می‌شود (هادسون^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). کسب مهارت‌های اجتماعی نوجوانان دختر بخشی از اجتماعی‌شدن آنان است؛ در فرایند اجتماعی‌شدن، هنجارها، مهارت‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار فرد شکل می‌گیرد، تا به‌طور مناسب و مطلوبی نقش کنونی یا آتی خود را در جامعه ایفا کند. خانواده و نهادهای اجتماعی دیگر مانند مدرسه، مهم‌ترین عامل اجتماعی‌شدن به‌شمار می‌آیند که در قالب ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی بررسی می‌شوند (تئودور^۲ و همکاران، ۲۰۰۵).

در حیات اجتماعی افراد متمدن، سازگاری اجتماعی حتی از پاسخ گفتن به احتیاج‌های بدنی هم مهم‌تر است. انسان علاوه بر جنبه فیزیولوژیکی، موجودی اجتماعی است؛ اگر کودک احساس ناامنی کند، یا دانشجویی خود را فقط حس کند، یا شخصی خود را شکست خورده بیندارد، باید به‌طوری خود را با محیط سازش دهد (کالوت و اوره^۳، ۲۰۱۳). فرق اساسی بین سازگاری از نظر فیزیولوژیکی و اجتماعی آن است که در طی جریان اول فقط یک راه برای برقرارکردن تعادل از دست‌رفته وجود دارد و حال آنکه در جریان دوم برقرارنکردن تعادل با وجود ناراحتی و پریشانی شخص باعث مرگ او نمی‌شود ولی دائماً انسان با آن درگیر است. برای مثال، اگر غذا به شخص گرسنه نرسد، فوت می‌کند، ولی شخصی که احتیاج به محبت دارد با داشتن زندگی پررنجی به حیات خود ادامه می‌دهد (کول^۴، ۲۰۰۸).

سازگاری اجتماعی به وضعیتی گفته می‌شود که افراد یا گروه‌ها رفتار خود را به‌تدریج و از روی عمد یا غیر عمد تعدیل می‌کنند تا با فرهنگ موجود سازگاری کنند، مانند رعایت عادت‌ها،

-
1. Hudson
 2. Teodoro
 3. Calvete
 4. Cool

عرف و تقلید. به عبارتی، آن نوع واکنش‌هایی است که شخص برای رعایت محیط اجتماعی از خود نشان می‌دهد و آن‌ها را به علت هماهنگی شان با معیارهای اجتماع و پذیرفته شدنشان از طرف آن، اساس رفتار خود قرار می‌دهند (درتاج، حسنی و محمدی، ۱۳۸۸). محققان بر این باورند، سازگاری اجتماعی نه تنها تعیین‌کننده نوع و میزان ارتباطات فردی افراد است، بلکه در موقعیت‌های شغلی، اقتصادی و اجتماعی افراد نقش اساسی و تعیین‌کننده‌ای دارد. به همین دلیل، کسانی که بنا بر دلایلی نتوانند امیال و آرزوهای خود را در محاوره‌های اجتماعی کنترل کنند، ناسازگار اجتماعی می‌گویند (ترخان و احمدی لارشکی، ۱۳۹۳).

یکی از مشکلات عمده مدارس ایران کمک‌نکردن به دانش‌آموزان مشکل‌دار است. متأسفانه مدارس به جای آنکه آماده کمک به کسانی که عقب‌افتادگی یا مشکل ناسازگاری دارند، بیشتر آن‌ها را از خود دور می‌کنند و حالت دفعی از خود نشان می‌دهند. اغلب مدارس به دنبال دانش‌آموزان قوی و با نمره بالا هستند و بیشتر مواقع به تشویق و تکریم آن‌ها می‌پردازند. در مقابل، دانش‌آموزان به‌ظاهر ضعیف، مورد بی‌مهری قرار می‌گیرند و به‌طور ناخواسته آن‌ها را رها و سرکوب می‌کنند. یکی از روش‌های درمانی برای کمک به این دانش‌آموزان طرحواره‌های شناختی گروهی است (میرکمالی، ۱۳۹۱).

طرحواره‌های شناختی که توسط یانگ^۱ و همکاران (۱۹۹۹؛ ۱۹۹۰) به وجود آمده است، روشی نوین و یکپارچه است که به‌طور عمده، براساس بسط و گسترش مفاهیم و روش‌های درمان شناختی- رفتاری کلاسیک بنا شده است. طرحواره‌ها، اصول و مبانی مکتب‌های شناختی رفتاری، دلبستگی گشتالت، روابط شئی، سازنده‌گرایی و روان‌کاوی را در قالب یک مدل درمانی و مفهومی ارزشمند تلفیق کرده است. این شیوه درمان، سیستم جدیدی از روان‌درمانی را تدارک می‌بیند که به‌ویژه، برای بیماران مبتلا به اختلالات مزمن و مقاوم که تاکنون مسئله‌ای بغرنج در درمان محسوب می‌شدند، مناسب است. در حوزه رشد شناختی، طرحواره را به صورت قالبی در نظر

1. Young

می‌گیرند که براساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرد تا افراد نیز توسط طرحواره جهت یابند (حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۳). طرحواره به افراد کمک می‌کند تا تجارب خود را تبیین کنند. علاوه بر این، ادراک از طریق طرحواره واسطه‌مندی می‌شود و پاسخ‌های طرحواره بازنمایی انتزاعی خصوصیات متمایزکننده یک واقعه است (داسیانا، آلینا و هیگینز^۱، ۲۰۱۲).

طرحواره به‌عنوان نقشه انتزاعی شناختی در نظر گرفته می‌شود که راهنمای تفسیر اطلاعات و حل مسئله است. بنابراین، هر دانش‌آموزی به یک طرحواره زبانی برای فهم یک جمله و به یک طرحواره فرهنگی برای تفسیر یک افسانه نیاز دارد. گذشته از روان‌شناسی شناختی، در حوزه شناخت درمانی، بک (۱۹۹۹) در اولین نوشته‌هایش به مفهوم طرحواره اشاره کرد. با این حال، در بافتار روان‌شناسی و روان‌درمانی طرحواره به‌عنوان هر اصل سازمان بخش کلی در نظر گرفته می‌شود که برای درک تجربه‌های زندگی فرد ضروری است. یکی از مفاهیم جدی و بنیادی حوزه روان‌درمانی، این است که بسیاری از طرحواره‌ها در اوایل زندگی شکل می‌گیرند، به حرکت خود ادامه می‌دهند و خودشان را به تجارب بعدی زندگی تحمیل می‌کنند، حتی اگر هیچ کاربرد دیگری نداشته باشند، این مسئله همان چیزی است که گاهی با عنوان «نیاز به هماهنگی شناختی» از آن یاد می‌شود، یعنی حفظ دیدگاهی با ثبات درباره خود یا دیگران، حتی اگر این دیدگاه نادرست یا تحریف‌شده باشد. با این تعریف کلی، طرحواره می‌تواند مثبت یا منفی، سازگار یا ناسازگار باشد و همچنین، می‌تواند در اوایل زندگی یا در سیر بعدی زندگی شکل بگیرد (هیمبرگ^۲ و بروزویچ و رایپی، ۲۰۱۲).

دیدگاه بک و همکاران (۱۹۹۰) درباره راهبردهای شناختی و رفتاری افراد ناسازگار، به نظر می‌رسد با دیدگاه طرحواره‌های در باره سبک‌های مقابله‌ای همخوان است. افرادی که از سلامت روانی برخوردارند به کمک راهبردهای مقابله‌ای شناختی و رفتاری سازگارانه با موقعیت‌های زندگی مقابله می‌کنند، در حالی که افراد مشکل‌دار، پاسخ‌های ناسازگارانه و انعطاف‌ناپذیری را

1. Daciana, Alina & Higgins
2. Heimberg, Brozovichm & Rapee

به کار می‌گیرند. در طرحواره‌های شناختی گام نخست، شناسایی افکار غیر منطقی است که برخی از این افکار توسط بیماران توصیف می‌شود، ولی معمولاً از وجود آنها بی‌خبرند. افکار غیر منطقی را می‌توان با مصاحبه دقیق، درخواست از بیمار برای تهیه یادداشت روزانه و افکار تجربه‌شده خود مشخص کرد. در گام دوم، سعی می‌شود عقاید غیر منطقی تغییر داده شود. این کار به دو طریق کلامی با راهنمایی از جانب درمان‌گر در طی جلسات درمانی و رفتاری به وسیله خود بیمار در فعالیت‌های روزانه انجام می‌گیرد (گنزالس^۱ و همکاران، ۲۰۱۲).

خورشیدزاده و همکاران (۱۳۹۰) هشت جلسه آموزش طرحواره‌های گروهی را روی دانش‌آموز هفت‌ساله مبتلا به وسواس فکری- عملی اجرا کردند و نتیجه گرفتند، جوی که به وسیله درمانگر ایجاد می‌شود، عامل مهم در درمان است که احساس آزادی در بیان خود را در کودک تسهیل می‌کند، احساس و حالتی که او قبلاً تجربه نکرده بود، به وسیله برقراری ارتباط دریافت می‌کند.

باگرلی^۲ (۲۰۱۹) آثار آموزش مهارت‌های اجتماعی و آموزش طرحواره‌های گروهی بر اعتماد به نفس، افسردگی و اضطراب اجتماعی کودکان بی‌خانمان را بررسی کرد و افزایش چشمگیر اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و افسردگی را نشان داد.

سازگاری با مدرسه می‌تواند به اجزائی تقسیم شود که اهم آنها عبارت‌اند از رضایت از مدرسه و حضور و پافشاری بر آن، رقابت در نظر معلمان، نمرات پیشرفت تحصیلی، علاقه‌مندی معلمان به دانش‌آموزان، قضاوت معلم در سازگاری دانش‌آموز با مدرسه و غیره. مشکلات رفتاری دانش‌آموزان در سنین مدرسه می‌تواند به دلایل مختلف از جمله ارتباط نامناسب بین دانش‌آموز و معلم، دانش‌آموز و گروه همسالان، مشکلات و نابسامانی‌های خانوادگی و فقر فرهنگی باشد، که همه این موارد می‌تواند مانع رشد و بالندگی دختران نوجوان در زندگی باشد (اژه‌ای، منظری توکلی و حسینی، ۱۳۹۱). از آنجا که رویکرد واقعیت‌درمانی بر پایه شناخت درمانی بنا شده است

1. Gonzales

2. Bagerly

و برای بسیاری از مشکلاتی که افراد در زندگی روزمره خود با آنها درگیرند، راه حل می‌آفریند، برای مثال فردی که طرحواره انزوای اجتماعی / بیگانگی دارد، در عین حال، معتقد است از دیگران کناره‌گیری کرده، اما اغلب به گونه‌ای رفتار می‌کند که انزوای او بیشتر شود، به نظر می‌رسد به‌کارگیری آن می‌تواند در دانش‌آموزان نوجوان ناسازگار سودمند باشد. طرحواره‌های شناختی نشان می‌دهد چگونه می‌توان به چنین افرادی کمک کرد، تا الگوهای ناسازگار خود را بشناسند و تغییر دهند. در همین راستا و با توجه به اهمیت شناخت روش‌های درمانی نظیر طرحواره‌های شناختی گروهی در حوزه روان‌شناسی، و تعلیم و تربیت، و همین‌طور کمک به مشکلات ناسازگاری دانش‌آموزان نوجوان، پژوهش حاضر نیز به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر کرمان تأثیر دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی با رویکرد کمی، با روش آزمایشی، با گروه کنترل و گروه آزمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل همه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی ناسازگار دوره دوم شهر کرمان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ است. حجم نمونه براساس نوع پژوهش که در تحقیقات آزمایشی برای هر گروه حداقل ۱۰ نفر در نظر گرفته می‌شود (دلاور، ۱۳۸۹) انتخاب شد. بدین ترتیب که با مراجعه به اداره کل آموزش و پرورش شهر کرمان، فهرست دبیرستان‌های دخترانه‌های تحت نظارت آنان را گرفته و از بین آنها به‌طور تصادفی، دو مدرسه انتخاب شد، سپس، از این مدارس به‌طور تصادفی ۳۰ دانش‌آموز از بین دانش‌آموزانی که براساس نظر مشاوران مدرسه ناسازگاری مکرر در مدرسه داشته‌اند، انتخاب شده، و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل هر یک ۱۵ نفر تقسیم شدند. هر دو گروه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به مقیاس سازگاری اجتماعی کالیفرنیا پاسخ دادند. پس از انتخاب نمونه، برای گروه آزمایش طرحواره‌های شناختی به شیوه گروهی بر پایه الگوی شناختی یانگ (۲۰۰۰)، به مدت ۱۰ جلسه دوساعته به صورت هفتگی اجرا شد و گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکردند.

خلاصه جلسات طرحواره‌های شناختی به شیوه گروهی بر پایه الگوی یانگ (۲۰۰۰) به شرح زیر بود:

- **جلسه اول:** توضیح مدل طرحواره به زبان ساده و شفاف، چگونگی شکل‌گیری طرحواره‌های شناختی ناسازگار اولیه، ویژگی‌های طرحواره شناختی ناسازگار اولیه، ریشه‌های تاریخی و حوزه‌های آن، عملکردهای طرحواره، سبک‌ها و پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار.
- **جلسه دوم:** آموزش به بیمار در زمینه طرحواره‌ها، مفهوم‌سازی مشکل بیمار طبق رویکرد طرحواره‌محور و جمع‌آوری همه اطلاعات به دست آمده در مرحله سنجش، شناسایی حوزه‌های مختل طرحواره مربوط به دانش‌آموزان، بررسی شواهد عینی تعیین‌کننده و تردکننده طرحواره‌ها براساس شواهد زندگی گذشته و فعلی آزمودنی.
- **جلسه سوم:** آموزش دو تکنیک از تکنیک‌های شناختی طرحواره‌های شناختی شامل آزمون اعتبار طرحواره و تعریف جدید از شواهد تأییدکننده طرحواره.
- **جلسه چهارم:** آموزش و تمرین دو تکنیک شناختی دیگر شامل ارزیابی مزایا و معایب سبک‌های مقابله‌ای آزمودنی و برقراری گفت‌وگو بین جنبه طرحواره و جنبه سالم و یادگیری پاسخ‌های جنبه سالم توسط آزمودنی.
- **جلسه پنجم:** آموزش تکنیک‌های تهیه و تدوین کارت‌های آموزشی طرحواره هنگام مواجهه با موقعیت برانگیزاننده طرحواره، نوشتن فرم ثبت طرحواره طی زندگی روزمره و زمان برانگیخته شدن طرحواره‌ها.
- **جلسه ششم:** ارائه منطق به‌کارگیری تکنیک‌های تجربی، تصویرسازی ذهنی، مفهوم‌سازی تصویر ذهنی در قالب طرحواره و اجرای گفت‌وگوهای خیالی، تقویت مفهوم «بزرگسال سالم» در ذهن آزمودنی، شناسایی نیازهای هیجانی ارضاننده و جنگیدن علیه طرحواره‌ها در سطح عاطفی.
- **جلسه هفتم:** ایجاد فرصت برای آزمودنی برای شناسایی احساسش نسبت به والدین و

- نیازهای برآورده‌نشده او توسط آنها، کمک به آزمودنی برای بیرون‌ریختن عواطف بلوکه‌شده با حادثه آسیب‌زا و فراهم کردن زمینه حمایت برای آزمودنی.
- **جلسه هشتم:** پیدا کردن راه‌های جدید برای برقراری ارتباط و دست‌برداشتن از سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و جبران افراطی، تهیه فهرست جامعی از رفتارهای مشکل‌ساز و تعیین اولویت‌های تغییر و مشخص کردن آماج‌های درمانی.
- **جلسه نهم:** تصویرسازی ذهنی موقعیت‌های مشکل‌آفرین و رویارویی با مشکل‌سازترین رفتار، تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویرسازی ذهنی و ایفای نقش و انجام دادن تکالیف مرتبط با الگوهای رفتاری جدید. بازنگری مزایا و معایب رفتارهای ناسالم و سالم.
- **جلسه دهم:** غلبه بر موانع تغییر رفتار، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و اجرای پس‌آزمون. شایان ذکر است در این شیوه درمانی نیز در هر جلسه، علاوه بر مرور جلسه و تمرین‌های جلسه قبل، تکالیف خانگی نیز داده می‌شد. گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکردند.
- برای تجزیه و تحلیل داده‌ها روش‌های آمار توصیفی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد، و روش‌های آمار استنباطی نظیر تحلیل کوواریانس به کار گرفته شد. همه این داده‌ها به وسیله نرم‌افزار تحلیل آماری SPSS تجزیه و تحلیل شد. ابزار پژوهش پرسشنامه بود:
- مقیاس سازگاری اجتماعی کالیفرنیا:** مقیاس شخصیت کالیفرنیا شامل دو مقیاس عمده سازگاری خویشتن و سازگاری اجتماعی است. این مقیاس نیمرخ سازگاری فردی و اجتماعی فرد را اندازه‌گیری می‌کند و توسط ثورب، کلارک و تیگز (۱۹۸۹) برای اولین بار منتشر شده است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر بخش سازگاری اجتماعی این مقیاس به کار گرفته شده است. این بخش از آزمون سه زیرمقیاس دارد که عبارت‌اند از مهارت‌های اجتماعی، گرایش ضداجتماعی و روابط مدرسه‌ای. پاسخگویی به ۴۵ پرسش مقیاس سازگاری اجتماعی به صورت بلی و خیر است. به‌منظور بررسی روایی این آزمون، روش تحلیل عاملی اجرا شد، نتایج نشان‌دهنده وجود سه عامل است که در مجموع، ۰٫۶۸ از واریانس کل آزمون را تبیین می‌کنند. پایایی کل این آزمون نیز ۰٫۹۵ گزارش شده است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۶).

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمره سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش و گروه کنترل را دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱. توصیف نمره سازگاری اجتماعی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرها	مرحله	میانگین	انحراف معیار
سازگاری اجتماعی گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۲۸،۵۵	۴،۷۴
	پس‌آزمون	۱۶،۸۲	۳،۸۴
سازگاری اجتماعی گروه کنترل	پیش‌آزمون	۲۷،۸۷	۴،۴۸
	پس‌آزمون	۲۷،۳۴	۴،۵۱

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار سازگاری اجتماعی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون تغییر چشمگیری دارد، اما میانگین و انحراف معیار سازگاری اجتماعی گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تغییر محسوسی نداشته است. در ادامه، تحلیل کوواریانس انجام گرفت. برای اجرای این آزمون باید مفروضه‌های آن رعایت شود. به این منظور، ابتدا، فرض همگنی شیب رگرسیون بررسی شد.

جدول ۲. بررسی همگنی رگرسیون

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P
تعامل گروه و پیش‌آزمون	۱	۱،۴۲	۰،۷۸	۰،۳۷

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تعامل گروه و پیش‌آزمون در سطح $P < ۰،۰۵$ معنادار نیست؛ پس فرض همگنی شیب رگرسیون تأیید می‌شود. در ادامه، برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها آزمون لوین اجرا شد که نتایج آن در جدول ۳ بیان شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها

متغیر	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	P
سازگاری اجتماعی	۱	۲۸	۱،۲۱	۰،۱۸

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقدار F در سطح $P < 0,05$ معنادار نیست، پس فرض برابری واریانس‌ها تأیید می‌شود. نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایشی و کنترل در متغیر سازگاری اجتماعی در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴. مقایسه داده‌های استنباطی گروه‌های آزمایشی و کنترل براساس تحلیل کوواریانس در متغیر سازگاری اجتماعی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورها	آماره F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۶۱/۴۵	۱	۶۱/۴۵	۱/۳۶	۰/۱۷	۰/۴۶
گروه‌ها	۸۵۱/۱۹	۱	۸۵۱/۱۹	۱۸/۸۴	۰/۰۱	
خطا	۱۲۱۹/۹۶	۲۷	۴۵/۱۸			

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، با تحلیل کوواریانس، معنادار بودن تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون اضطراب اجتماعی هر دو گروه آزمایش و کنترل را پس از در نظر گرفتن تفاوت اولیه بین دو گروه در پیش‌آزمون، آزموده شد و این نتیجه حاصل شد که دو گروه در پس‌آزمون با نسبت $F_{1,27} = 18,84$ ، در سطح $P < 0,01$ ، باهم تفاوت معناداری داشته‌اند، یعنی پس از برگزاری جلسات آموزش طرحواره‌های شناختی گروهی به دانش‌آموزان گروه آزمایش، این گروه به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل به پرسش‌های آزمون سازگاری اجتماعی پاسخ دادند. همچنین، ضریب اتا، $0,46$ به دست آمد، که براساس جدول کوهن، بیان‌کننده میزان اثربخشی خوب طرحواره‌های شناختی گروهی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان است. بنابراین، می‌توان گفت، آموزش طرحواره‌های شناختی گروهی بر سازگاری اجتماعی دختران دبیرستانی شهر کرمان در سطح معناداری در سطح معناداری $P < 0,01$ تأثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر کرمان انجام گرفت. بر این اساس، فرضیه پژوهش به

این شرح بود: «آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر کرمان تأثیر دارد».

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر کرمان تأثیر دارد. با تحلیل کوواریانس، معناداربودن تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون سازگاری اجتماعی (کل) هر دو گروه آزمایش و کنترل را پس از منظورداشتن تفاوت اولیه بین دو گروه در پیش‌آزمون، آزموده شده و نشان داده شد دو گروه در پس‌آزمون، باهم تفاوت معناداری داشته‌اند، یعنی پس از برگزاری جلسات طرحواره‌های شناختی به دانش‌آموزان گروه آزمایش، این گروه به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل به پرسش‌های آزمون سازگاری اجتماعی (کل) پاسخ دادند. این یافته با نتایج پژوهش‌های بیان‌زاده و ارجمندی (۱۳۸۸)، و ویکس و همکاران (۲۰۰۸) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت دانش‌آموز باید یاد بگیرد که به صورت گروهی کار کند. برای این کار او باید به کمک معلم مهارت‌ها و شایستگی‌های اجتماعی خود را رشد دهد. بنابراین، هر اقدامی که برای تغییردادن رفتار تربیتی داشته باشد، بدین معنا، اقدام به تنبیه که تنها هدفش قطع رفتار ناسازگار است فاقد جنبه تربیتی خواهد بود و در نتیجه، اثربخشی کمتری خواهد داشت. تنبیه به دانش‌آموزان نشان می‌دهد کدام کار را انجام ندهند، اما نشان نمی‌دهد کدام کار را انجام دهد. بنابراین، معلم باید رفتارهای شایسته، مناسب، سازگار و مورد قبول را یاد بدهد، همان‌طور که حل مسائل ریاضی را یاد می‌دهد. او باید نگرش تربیتی را به‌جای نگرش تنبیهی به‌کار گیرد. یکی دیگر از هدف‌های تعلیم و تربیت این است که دانش‌آموز، به‌تدریج کنترل رفتار خود را بر عهده بگیرد، او اثر عوامل خارجی بر رفتار را کنار بگذارد و بر رشد شخصیتی مسئولیت‌پذیری خود متکی باشد. بنابراین، معلمی که می‌خواهد رفتار ناسازگار دانش‌آموزی را تغییر دهد، باید با این دید قدم بردارد. او باید تربیتی دهد که دانش‌آموز عوامل خارجی را کنار بگذارد و تصمیم‌گیری‌ها و کنترل رفتارها را شخصاً و با اراده خود دنبال کند. برای این کار باید رفتار مناسب، همان‌طور که بیان شد، آموزش داده شود. معلم باید سودمندی رفتارهای ناسازگاری برای زندگی آینده را نشان دهد و دانش‌آموز نیز واقعاً آن‌ها را

ضروری احساس کند و در نتیجه، به میل خود یاد بگیرد. برای معلم می‌تواند راه حل دشواری‌ها را آموزش دهد. از شاگرد بخواهد که برای رفع آن شخصاً اقدام کند و نتیجه را گزارش دهد. طرحواره‌های شناختی تلفیقی از مبانی مکاتب شناختی رفتاری، دلبستگی گشتاکت، روابط شیئی، سازنده‌گرایی و روان‌کاری است. شاید بتوان گفت طرحواره بسته‌ای حافظه‌ای است که محتوای آن را آموزه‌های فرد در طول زمان شکل می‌دهد. باید توجه کرد در روند پدیدایی طرحواره‌ها عواملی مثل بنیادهای زیستی فرد و عوامل مربوط به محیط تربیتی او مثل محیط خانواده، فرهنگ، تجارب وی در فرایند رشد، رخدادهای بزرگ و... تأثیر می‌گذارند. این بسته حافظه‌ای مثل یک فیلتر بزرگ و پیچیده بر سر راه اطلاعات ورودی به حافظه و همچنین، اطلاعات موجود در حافظه عمل کرده و با سرند، دسته‌بندی، و سازمان‌دهی، شکل‌گیری معانی جدید را در ذهن ممکن می‌کند. طرحواره‌ها فراتر از یک باورند آن‌ها فرد را برای مقوله‌بندی اطلاعات و پیش‌بینی رخدادهای توانا می‌کنند. یک طرحواره دربرگیرنده مجموعه‌ای از خاطرات، هیجان‌ها، حس‌های بدنی و شناختارهاست. ویژگی مقاوم‌بودن و سخت‌جانی طرحواره‌ها آن‌ها را در صدر فهرست چالش‌های کسانی می‌گذارد که در حرفه‌شان با «تغییر» سروکار دارند. طرحواره‌های شناختی به درک پایه‌های مشکلات روان‌شناختی فرد در دوران کودکی، ارتباط مراجع - درمانگر و نشانیدن فرمول‌بندی مشکل بر زمینه تاریخچه فردی گسترده‌تری پای می‌فشارد (بیان‌زاده و ارجمندی، ۱۳۸۸).

به‌پژوه و حسینی (۱۳۸۹) نشان دادند برنامه مداخله‌های اثر معناداری بر بهبود سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دیرآموز در گروه آزمایشی داشته است. فعال‌سازی یک ذهنیت خاص که از طریق آموزش طرحواره‌های شناختی صورت می‌گیرد، حاصل میراث ژنتیکی فرد و باورهای فرهنگی و اجتماعی اوست. بک معتقد است ذهنیت ممکن است لزوماً هنگام برانگیختن طرحواره، فعال نشود؛ حتی زمانی که مؤلفه شناختی طرحواره برانگیخته می‌شود، ممکن است هیچ مؤلفه عاطفی، انگیزشی یا رفتاری را مشاهده نکنیم. بیماران طی فرایند درمان، یاد می‌گیرند با به‌کارگیری سیستم کنترل هشیار، ذهنیت‌های خود را نافع‌کنند. بیماران می‌توانند این کار را از طریق تفسیر واقعه برانگیزاننده طوری که با ذهنیت ناهمخوان باشد،

انجام دهند. علاوه بر این، ذهنیت‌ها می‌توانند اصلاح شوند. از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که پژوهش در میان دانش‌آموزان دختر شهر کرمان انجام گرفت و در تعمیم آن به جنسیت پسر و شرایط دیگر باید به تفاوت موقعیت‌ها توجه کرد. متغیرهای مزاحم دیگری در پژوهش حاضر، مانند سطح سواد والدین، شرایط خانوادگی، تغذیه و جز آن می‌تواند رویایی درونی پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد. در پایان، پیشنهاد می‌شود واحدهای درمانی در سطح آموزش و پرورش کشور به‌ویژه مشاوران شاغل در مراکز مشاوره و کانون‌های اصلاح و تربیت، برنامه آموزش گروهی طرحواره‌های شناختی را در رأس روش‌های درمانی خود قرار دهند، زیرا آموزش تکنیک‌های طرحواره‌های شناختی به دانش‌آموزان و دانشجویان می‌تواند گام مؤثری در بهبود سلامت روانی و جسمانی آنان داشته باشد. همچنین، پیشنهاد می‌شود آموزش طرحواره‌های شناختی گروهی بر روی جامعه دانش‌آموزان خاص نظیر دانش‌آموزان بیش‌فعال، دانش‌آموزان عقب‌مانده، دانش‌آموزان دارای اختلال سلوک که احتمالاً از اضطراب اجتماعی بیشتری نسبت به دانش‌آموزان ناسازگار برخوردار باشند، انجام گیرد.

منابع

- اژه‌ای، جواد، منظری توکلی، وحید، و حسینی، سیدرحمان (۱۳۹۱). بررسی مقایسه‌ای تأثیر درمان شناختی-رفتاری گروهی، معنادرمانی گروهی و تلفیق آن‌ها بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان ناسازگار. *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۶(۳)، ۴۰-۳۰.
- به‌پژوه، احمد، و حسینی، محمدرضا (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دیرآموز. *اختلالات یادگیری*، ۱(۲)، ۴۱-۲۳.
- بیان‌زاده، محمد، و ارجمندی، مریم (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش طرحواره‌های شناختی گروهی در کودکان عقب‌مانده ذهنی خفیف. *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۴(۳)، ۴۱-۳۰.
- ترخان، مرتضی، و احمدی لارشکی، قاسم (۱۳۹۳). رابطه بین سوگیری شناختی متمرکز بر خود و مسئولیت‌پذیری با سازگاری اجتماعی زنان. *شناخت اجتماعی*، ۳(ویژه‌نامه)، ۱۰۸-۹۷.
- حمیدپور، حسن، و اندوز، زهرا (۱۳۹۳). *طرحواره‌ها: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی*. تهران: انتشارات ارجمند.
- خدایاری‌فرد، محمد، رحیمی‌نژاد، عباس، و عابدینی، یاسمین (۱۳۸۶). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری اجتماعی دانشجویان شاهد و غیر شاهد. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۵۲(۳)، ۴۲-۲۵.
- خورشیدزاده، محسن، برجعلی، احمد، سهرابی، فرامرز، و دلاور، علی (۱۳۹۰). اثربخشی طرحواره درمانی در درمان زنان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۲)، ۲۹-۱۷.
- درتاج، فریبرز، حسینی، فاطمه، و محمدی، علی (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۲-۱۵ سال. *روان‌شناسی*، ۶(۴)، ۶۱-۴۵.
- دلاور، علی (۱۳۸۹). *احتمالات و آمار کاربردی در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. چاپ پنجم، تهران: انتشارات رشد.
- میرکمالی، سید محمد (۱۳۹۱). *روابط انسانی در آموزشگاه*. تهران: یسپرون.
- Bagerly, F. C. (2019). The effects of exercising self-control on creativity. *Thinking Skills and Creativity*, 14(4), 2, 20-31.

- Calvete, E., & Orue, I. (2013). An examination of the structure and stability of early maladaptive schemas by means of the Young Schema Questionnaire-3, *European Journal of Psychological Assessment*, 29 (4), 283-290.
- Cool, A. (2008). A descriptive multivariate analysis of selected social psychological background conditions. *Journal of Family*, 17(2), 189-209.
- Daciana, S. H., Alina, J. B., & Higgins, D. M. (2012). Decreased latent inhibition is associated with increased creative achievement in high functioning individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(2), 499-506.
- Gonzales Dies, Z., Calvete Zumalde, E., & Orue Sola, I. (2012). Early maladaptive schemas and social anxiety: The moderating effect of avoidant vs. overcompensation coping. *The 20th European Congress of Psychiatry*.
- Heimberg, R. C., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2012). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: update and extension. In Hofmann S. G., DiBartolo P. M., *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 395-422), San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Hudson, J. L., Rapee, R. M., Lyneham, H. J., & Wuthrich, V., Schniering, C. A. (2010). Treatment outcome rates for children with social phobia. *World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies*.
- Teodoro, M. L., Kappler, K. C., Rodrigues, J. L., de Freitas, P. M., & Haase, V. G. (2005). The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY) and its Adaptation for Brazilian children and adolescents. *International Journal of Psychology*, 39(2), 239-246.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., & Schneier, F. R. (2008). Empirical validation and psychometric evaluation of the brief fear of negative evaluation scale in patients with social anxiety disorder. *Psychology Assessment*, 2(2), 179-190.