



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد در رشته‌ی

روانشناسی بالینی

پیش‌بینی سازگاری نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌ها  
ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

به کوشش

مریم بهروز

استاد راهنما

دکتر نوراله محمدی

شهریورماه ۱۳۹۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدا

اظهارنامه

این جانب مریم بهروز دانشجوی رشته روانشناسی بالینی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی اظهار می‌کنم که این پایان‌نامه حاصل پژوهش خود بوده و درجهایی از منابع دیگران استفاده کرده‌ام، نشانی دقیق و مشخصات کامل آن را نوشته‌ام. همچنین، اظهار می‌کنم که تحقیق و موضوع پایان‌نامه‌ام تکراری نیست تعهد می‌نمایم که بدون مجوز دانشگاه، دستاوردهای آن را منتشر ننموده و یا در اختیار غیر قرار ندهم. کلیه حقوق این اثر مطابق با آیین‌نامه مالکیت فکری معنوی متعلق به دانشگاه شیراز است.

نام و نام خانوادگی: مریم بهروز

تاریخ و امضاء:



به نام خدا

پیش بینی سازگاری نوجوانان بر اساس طرحواره‌ها ناسازگار اولیه  
و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

به کوشش

مریم بهروز

پایان نامه

ارائه شده به تحصیلات تکمیلی دانشگاه به عنوان بخشی از فعالیت های  
تحصیلی لازم برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

در رشته ی

روانشناسی بالینی

از

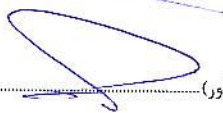
دانشگاه شیراز


شیراز

جمهوری اسلامی ایران

ارزیابی شده توسط کمیته پایان نامه با درجه : عالی

دکتر نوراله محمدی، دانشیار بخش روان شناسی بالینی (استاد راهنما).....  


دکتر چنگیز رحیمی، دانشیار بخش روان شناسی بالینی (استاد مشاور).....  


دکتر عبدالعزیز افلاک سیر، استادیار بخش روانشناسی بالینی (داور داخلی).....  


شهریور ۱۳۹۳

## تقدیم به پدر و مادر عزیزم

خدای را بسی شاکرم که از روی کرم پدر و مادری فداکار نصیبم ساخته تا در سایه  
درخت پر بار وجودشان بیسایم و از ریشه آنها شاخ و برگ گیرم و از سایه وجودشان  
در راه کسب علم و دانش تلاش نمایم.

والدینی که بودنشان تاج افتخاری است بر سرم و نامشان دلیلی است بر بودنم چرا که این  
دو وجود پس از پروردگار مایه هستی ام بوده اند دستم را گرفتند و راه رفتن را در این  
وادی زندگی پر از فراز و نشیب آموختند.

آموزگارانی که برایم زندگی؛ بودن و انسان بودن را معنا کردند

حال این برگ سبزی است تحفه درویش تقدیم آنان....

به پاس حدیث « من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق »

بسی شایسته است در محضر اساتید فرهیخته و فرزانه جناب آقای دکتر نور اله محمدی استاد محترم راهنما، و جناب آقای دکتر چنگیز رحیمی ،استاد محترم مشاور که باکرامتی چون خورشید ، سرزمین دل را روشنی بخشیدند و گلشن سرای علم و دانش را بارانمایی‌های کارساز و سازنده بارور ساختند ؛ تقدیر و تشکر نمایم.

## چکیده

### پیش‌بینی سازگاری نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

به کوشش

مریم بهروز

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی سازگاری نوجوانان بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان هست. طرح پژوهش از نوع همبستگی و جامعه‌ی آماری دانش‌آموزان مقطع دبیرستان بودند. بدین منظور ۳۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر مقطع دبیرستان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای در پژوهش شرکت کردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان سینها و سینگ (۱۹۹۱)، پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ فرم کوتاه ۷۵ سؤالی و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بودند. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون چندگانه، به روش گام‌به‌گام با نرم‌افزار SPSS استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که از میان طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، نقص/شرم، وابستگی، معیارهای سرسختی، بازداری هیجانی و خویش‌داری و از میان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، دیدگاه دگری و تمرکز مجدد به برنامه‌ریزی به‌طور معناداری، سازگاری دانش‌آموزان را پیش‌بینی کردند. نتیجه آن که: با افزایش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه سازگاری نوجوانان کم‌تر بود و نوجوانانی که از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان استفاده کردند سازگاری بیشتری نسبت به نوجوانانی که از راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان استفاده کردند نشان داده‌اند. با توجه به این یافته‌ها: نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در سازگاری نوجوانان باید توجه ویژه‌ای از سوی نهادهای مرتبط، آموزش و پرورش و درمانگران شناختی در جهت پیشگیری از ناسازگاری صورت گیرد.

**کلمات کلیدی:** طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سازگاری نوجوانان

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول: مقدمه

۲	۱-۱- کلیات
۷	۱-۲- بیان مسئله
۱۰	۱-۳- ضرورت و اهمیت پژوهش
۱۳	۱-۴- اهداف پژوهش
۱۳	۱-۴-۱- اهداف اصلی
۱۳	۱-۴-۲- اهداف فرعی
۱۴	۱-۵- سؤال‌های پژوهش
۱۴	۱-۶- تعریف مفهومی متغیرها
۱۵	۱-۶-۱- سازگاری
۱۵	۱-۶-۲- طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۱۵	۱-۶-۳- راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
۱۵	۱-۷- تعریف عملیاتی متغیرها
۱۵	۱-۷-۱- سازگاری



- ۱-۷-۲- طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ..... ۱۵
- ۱-۷-۳- راهبرد تنظیم شناختی هیجان ..... ۱۶

صفحه

عنوان

### فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

- ۱-۲- ۱- مقدمه ..... ۱۸
- ۲-۲- ۲- مبانی نظری ..... ۱۸
- ۱-۲-۲- ۱- سازگاری تحصیلی ..... ۱۸
- ۲-۲-۲- ۲- طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ..... ۲۱
- ۱-۲-۲-۲- ۱- تاریخچه طرح‌واره ..... ۲۲
- ۲-۲-۲-۲- ۲- تعریف طرح‌واره ..... ۲۳
- ۳-۲-۲-۲- ۳- ریشه‌های تحولی طرح‌واره ..... ۲۸
- ۴-۲-۲-۲- ۴- ریشه‌های والدینی ..... ۳۱
- ۵-۲-۲-۲- ۵- حوزه‌های طرح‌واره ..... ۳۱
- ۶-۲-۲-۲- ۶- عملکردهای طرح‌واره ..... ۳۹
- ۳-۲-۲- ۳- مبانی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ..... ۴۰
- ۴-۲-۲- ۴- پیشینه ..... ۴۳
- ۱-۴-۲-۲- ۱- پژوهش‌های مربوط به سازگاری ..... ۴۳
- ۲-۴-۲-۲- ۲- پژوهش‌های مربوط به راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سازگاری ..... ۴۵
- ۳-۴-۲-۲- ۳- پژوهش‌های مربوط به طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سازگاری ..... ۴۸

### فصل سوم: روش پژوهش

- ۱-۳- ۱- طرح پژوهش و بیان متغیرها ..... ۵۳

- ۲-۳-جامعه آماری و نمونه ..... ۵۳
- ۳-۳-ابزار پژوهش ..... ۵۴
- ۳-۳-۱-مقیاس سازگاری دانش‌آموزان ..... ۵۴

صفحه

عنوان

- ۲-۳-۳-فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ..... ۵۵
- ۳-۳-۳-پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) ..... ۵۷
- ۴-۳-روش اجرا ..... ۶۲
- ۵-۳-روش تجزیه و تحلیل داده‌ها ..... ۶۳

#### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها

- ۱-۴-مقدمه ..... ۶۵
- ۲-۴-آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی ..... ۶۵
- ۳-۴-ماتریس همبستگی ..... ۶۷
- ۴-۴-تحلیل استنباطی داده‌ها ..... ۶۹
- ۱-۴-۴-پرسش اول: آیا سازگاری بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه پیش‌بینی می‌شود؟ ..... ۶۹
- ۲-۴-۴-پرسش دوم: آیا سازگاری بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پیش‌بینی می‌شود؟ ..... ۷۳
- ۳-۴-۴-پرسش سوم: آیا طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌توانند سازگاری را پیش‌بینی کند؟ ..... ۷۷

#### فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

- ۱-۵-بحث و بررسی یافته‌های پژوهش ..... ۸۱

۹۰ ..... ۲-۵- پیشنهادهای پژوهش

۹۲ ..... ۳-۵- محدودیت‌های پژوهش

صفحه

عنوان

### فهرست منابع

۹۳ ..... منابع فارسی

۹۶ ..... منابع انگلیسی

### پیوست

۱۰۵ ..... ۱- پرسشنامه سازگاری

۱۰۸ ..... ۲- پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

۱۱۱ ..... ۳- پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

## فهرست جداول

صفحه

عنوان

جدول ۱:۴ شاخص‌های توصیفی پرسشنامه‌های سازگاری، پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار، پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان.....	۶۶
جدول ۲:۴ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش (کاملاً نمرات تغییر و بزرگ).....	۶۷
جدول ۳: ۴ تحلیل واریانس پیش‌بینی سازگاری بر اساس ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار.....	۶۹
جدول ۴:۴ مدل پیش‌بینی سازگاری بر اساس ابعاد طرح‌واره‌های ناسازگار.....	۷۰
جدول ۵:۴ نتیجه تحلیل واریانس رگرسیون پیش‌بینی سازگاری بر اساس حوزه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار.....	۷۱
جدول ۶:۴ مدل پیش‌بینی سازگاری از روی حوزه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.....	۷۲
جدول ۷:۴ تحلیل واریانس رگرسیون پیش‌بینی سازگاری بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی مثبت منفی هیجان.....	۷۳
جدول ۸:۴ مدل پیش‌بینی سازگاری از روی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت و منفی.....	۷۴
جدول ۹:۴ تحلیل رگرسیون پیش‌بینی سازگاری از روی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان.....	۷۵

جدول ۱۰:۴ مدل پیش‌بینی سازگاری از روی خرده مقیاس‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ..... ۷۶

صفحه

عنوان

جدول ۱۱-۴ نتایج تحلیل واریانس پیش‌بینی سازگاری بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ..... ۷۷

جدول ۱۲:۴ ضرایب مدل پیش‌بینی سازگاری بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار و راهبرد تنظیم شناختی هیجان ..... ۷۸

# فصل اول

## مقدمه

### ۱-۱- کلیات

نوجوانی پایه و اساس رشد بزرگسالی است، اساس سلامت روان و یا آسیب‌شناسی روانی دوران بزرگسالی در این دوره بنانهاده می‌شود ( استون برگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). انتقال از کودکی به نوجوانی با تغییراتی درزمینه بیولوژیکی، شناختی، عاطفی و روابط بین فردی همراه است. اگرچه درمان آن‌ها با تفاوت‌های فردی بسیار همراه است اما چنین تغییراتی نوجوانان را نسبت به مشکلات رفتاری و عاطفی آسیب‌پذیر می‌کند. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است (پیر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). این دوره همراه با تغییرات جسمانی، اجتماعی و شخصیتی است که اغلب بین ۱۳ تا ۲۳ رخ می‌دهد (بیابان‌گرد، ۱۳۷۷).

تغییرات این دوره از رشد می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد مشکلات خاصی شود. هنگامی که نوجوانان نمی‌توانند به‌طور موفقیت‌آمیز بر بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشانی‌های روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد و اختلال فراوانی در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز خواهد کرد که به دنبال آن شخصیت آن‌ها دچار اغتشاش خواهد شد (کاربر، گیلی، مارتین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). از همین رو یکی از موضوعات موردبررسی در این دوره سازگاری آنان است. ابعاد سازگاری شامل سازگاری اجتماعی، عاطفی، جسمانی و اخلاقی است (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۵).

---

<sup>۱</sup> - Stehnbrg

<sup>۲</sup> - Pierre

<sup>۳</sup> - Garber, keily & Martin

تلاش روزمره انسان‌ها بر محور سازگاری دور می‌زند. انسان‌ها در هر دوره‌ای از زندگی با عوامل و حوادث فشارزای متعدد مواجه می‌شوند، که ناچار به مقابله با آن‌ها هستند. در دنیای امروز نوجوانان به دلیل شرایط سنی، تغییرات جسمانی، انتظارات جامعه و فشار هم‌نوعان و فشار تحصیلی و نظایر آن با تغییرات زیادی در زندگی مواجهه هستند که این تغییرات مستلزم نوعی سازگاری مجدد است (داهی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). هر انسانی هوشیارانه یا نا هوشیارانه می‌کوشد نیازهای متنوع، متغیر و گاهی متعارض خود را در محیطی که در آن زندگی می‌کند برآورده سازد. یک فرد زمانی از سازگاری بهره‌منداست که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش رابطه‌ای سالم برقرار کند. محیط اجتماعی شامل خانواده، محل کسب‌وکار، مدرسه و دانشگاه و... هست. اگر افراد نتوانند با محیط خود به شیوه‌ای مطلوب رابطه برقرار نمایند ناسازگاری قلمداد می‌شود.

لازاروس<sup>۲</sup> (۱۹۸۳)، سازگاری را به‌عنوان عامل مهم در کاهش تعارضات رایج میان حوزه‌های درونی و بیرونی رفتار آدمی معرفی می‌کند. پیازه (۱۹۸۳) سازگاری را به‌عنوان تلاش مستمر ارگانیسم در تعادل جویی با محیط پیرامون با استفاده دو مکانیم درون سازی و برون سازی تعریف می‌کند. بنا بر اعتقاد میلر<sup>۳</sup> (۱۹۸۳) سازگاری فرایند روانی است که در افراد انسانی از عوامل مختلفی از جمله مجموعه محرک‌ها، امکانات و کنش‌های محیطی تأثیر می‌پذیرد. در دیدگاه‌های مختلف مجموعه توانایی و استعداد‌های درونی که در نحوه‌ی این سازگاری دخالت دارند مورد توجه قرار گرفته است. بنا بر اعتقاد رد-ویکتور سازگاری جریانی است که در آن فرد برای وفق دادن خود با فشارهای درونی و ملزومات بیرونی تلاش به خرج می‌دهد.

نیازهای افراد مهم‌ترین عامل در سازگاری است. چون افراد برای رسیدن به نیازهای خود، ناگزیر به تعامل و سازش با محیط خود هستند در غیر این صورت به آنچه خواهان آن هستند، دست نمی‌یابند. باید یادآور شد که سازگاری از بدو تولد تا پایان مرگ همراه با انسان است، و در هر برهه‌ای زمانی به‌گونه‌ای خاص، فرد آن را به کار می‌برد. علاوه بر این سازگاری دارای عرصه‌های مختلفی نیز هست. مثلاً سازگاری در انتقال به محیط یا موقعیت جدید، سازگاری در

---

<sup>۱</sup> - Dahi

<sup>۲</sup> - Lazarus

<sup>۳</sup> - Miller



روابط بین فردی، سازگاری در موقعیت‌های آموزشی که از آن به‌عنوان سازگاری تحصیلی یاد می‌شود اسلامی نسب (۱۳۷۳).

سازگاری امری نسبی است و انسان‌ها به درجات مختلف به سازگاری دست می‌یابند و البته حدود مرز مشخص و مطلق برای شخص سازگار و ناسازگار وجود ندارد. شاید کلی‌ترین ویژگی فرد سازگار آن است که نسبت به خود واقع‌بین است. شخص سازگار کسی است که می‌تواند انگیزه‌ها و هدف‌هایش را تغییر دهد بدون آن‌که آن‌ها را با مکانیزم‌های دفاعی تغییر شکل دهد. درعین‌حال که سازگاری کامل وجود ندارد ولی سازگاری مطلوب احتمالاً هنگامی رخ می‌دهد که بین آنچه فرد راجع به خود می‌اندیشد با آنچه دیگران درباره او می‌اندیشند توافق منطقی وجود داشته باشد (نوابی نژاد، ۱۳۸۰).

درواقع سازگاری تحصیلی ناظر بر توانمندی فراگیران در انطباق با شرایط و الزامات تحصیل و نقش‌هایی است که مدرسه به‌عنوان نهاد اجتماعی فرا روی آن‌ها قرار می‌دهد (پیتوس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶)؛ بنابراین سازگاری را می‌توان به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی و محصول ترکیبی از چند ویژگی شخصیتی و عوامل اجتماعی، خانوادگی، آموزشی و نظایر آن در نظر گرفت.

مدرسه به‌عنوان دومین نهاد اجتماعی بعد از خانواده نقش مهمی در فرایند اجتماعی نمودن نسل آینده یک جامعه دارد. نهاد مدرسه به‌عنوان فرایندی است که در آن تجارب آموزشی، نگرش‌ها و موفقیت‌ها و شکست‌ها، جامعه عمل به خود می‌گیرد. علاوه بر این ورود به مدرسه مستلزم جدایی از محیط خانواده و مواجهه با شرایط متغیر جدیدی است که سازگاری خاص خود را می‌طلبد. فرایند تحصیل به دلیل نوسانات متعدد و متفاوت، رقابت‌ها، تکالیف تحصیلی و نظایر آن، فضایی چالش‌برانگیز، برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند سازگاری با آن نیازمند کسب راهبردهای ویژه‌ای است (بردستانی، ۱۳۸۳).

همچنین مطالعه راهبردهای تنظیم شناختی عاطفی و رابطه آن با آسیب‌شناسی روانی به دلیل ماهیت انعطاف‌پذیر دوره نوجوانی و پایه‌ریزی الگوهای رفتار بزرگ‌سالی در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

---

<sup>۱</sup> - Pettus

یکی از نکته‌های که همواره در پژوهش‌های روانشناسی مورد توجه قرار گرفته است، بررسی تفاوت‌های جنسیتی در پاسخ‌دهی به موقعیت‌های منفی زندگی است. در مقایسه پسرها با دخترها پژوهشگران نشان دادند، دخترها در چنین شرایطی عواطف منفی بیشتری گزارش می‌کنند (ویلسون و ویلسون ۱۹۹۶<sup>۱</sup>). اگرچه در استفاده از نوع خاصی از راهبردها میان دو جنس تفاوتی مشاهده نشد (ویلسون و همکاران ۱۹۹۶)؛ اما در میزان استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی عاطفی میان دو جنس تفاوت دیده شده است (داهی ۲۰۰۱).

توانایی تنظیم شناختی عواطف، امری همگانی است، اما چون در دوران نوجوانی، نوجوانان با تجاربی متفاوت و منحصر به فرد مواجه و دستخوش تغییرات جسمانی، اجتماعی، روانی می‌شوند. چنین تغییراتی منجر به کاهش ظرفیت مقابله مؤثر در آن‌ها می‌گردد (بیولر و جانسو ن، ۱۹۸۶). لذا در پاسخ به این تجارب هیجان‌های خود را به شیوه‌های متفاوتی کنترل و تنظیم می‌کنند (سیچرر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱).

امروزه به‌روشنی مشخص شده است که تنظیم هیجانی نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس‌آور زندگی بازی می‌کنند. بسیاری از موضوعات مورد مطالعه روانشناسی بالینی از قبیل افکار و خاطرات پریشان کننده و اشتغالات ذهنی بادوام، در اصل در حیطه شناخت قرار دارد و نظریه‌های متعددی مانند دیدگاه روان تحلیلگرانه آسیب‌شناسی روانی در اواخر قرن گذشته، به‌منظور تفسیر این پدیده‌ها تلاش کرده است.

تنظیم هیجان‌ات انسان‌ها به شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی آن‌ها بستگی دارد؛ که در شناخت احساسات یاری رسانده و از غرق شدن در هیجان‌ات جلوگیری می‌کند. تنظیم هیجان‌ات از طریق شناخت، به‌طور پیچیده‌ای با زندگی انسان در ارتباط یافته است.

بامطالعه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان میان نوجوانان سالم و بیمار می‌توان پیش‌بینی نمود چه نوجوانانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات روانی هستند و نوجوانان سالم و بیمار از چه نوع راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی استفاده می‌کنند. مشکلات هیجانی می‌توانند ایجادکننده‌ی مشکلات فراوانی باشند، عوامل متعددی می‌توانند زمینه‌ساز این دسته از مشکلات باشند؛ عواملی که یا نشأت گرفته از درون فرد و یا در نتیجه محیطی است که فرد در

---

<sup>۱</sup> - Wilsin, G. wilson, T.

<sup>۲</sup> - Scherer

آن قرار گرفته است.

همچنین پژوهشگران بر این عقیده‌اند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه همچون یک صافی برای اثبات یا تأکید تجارب کودکی عمل می‌کند و به نشانه‌های بالینی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلالات شخصیت، تنهایی به دلیل روابط بین فردی مخرب و سوءمصرف الکل، پراشتهایی وز خم معده منجر می‌شود (گرین،هاوس،کولین،شاو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲).

طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، یک الگوی وسیع و نافذ است که از خاطرات، هیجان‌ها، شناخت‌ها و احساسات جسمانی راجع به خود و روابط با دیگران تشکیل شده، در طول دوران کودکی یا نوجوانی رشد کرده، و حاصل زندگی یک فرد است و تا حد خاصی درست عمل نمی‌کند (تیم<sup>۲</sup> ۲۰۱۰).

این طرح‌واره‌ها در عمیق‌ترین سطح شناخت، معمولاً بیرون از سطح آگاهی عمل می‌کنند. طرح‌واره‌های شناختی در سازگاری نوجوانان اثر می‌گذارد. طرح‌واره‌ها به‌عنوان نقشه انتزاعی شناختی در نظر گرفته می‌شود. یانگ مفهوم طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را مطرح می‌کند و معتقد است به دلیل ارضاء نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوره کودکی، تجارب ناگوار دوره کودکی و خلق‌وخوی هیجانی کودک طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به وجود می‌آیند.

طرح‌واره‌ها مسئول ساختاردهی اطلاعات، فراهم کردن مفهوم هدایت رفتار هستند (تیم<sup>۲</sup> ۲۰۱۰). شناخت درمانگران معتقدند که طرح‌واره‌ها برای پیشرفت و حفظ اشکال مزمن آسیب‌های روانی مانند اختلال شخصیت و افسردگی نقش محوری دارند (پادسکی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴). طرح‌واره‌های شناختی بر شناخت، طرح‌واره‌های ارتباطی بر روابط و طرح‌واره‌های هیجانی پرهیجان تمرکز دارند (می<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲).

نظریه‌های شناختی در مورد اختلالات هیجانی، نظیر نظریه طرح‌واره<sup>۵</sup> (بک، ۱۹۷۶) بر این اصل مبتنی هستند که اختلالات روانی با آشفتگی در تفکر همراه است. به‌ویژه اضطراب و افسردگی با افکار منفی خودکار و تحریف در تفسیر محرک‌ها و رویدادها مشخص می‌شوند.

---

<sup>۱</sup> - Green,haus,Collin,k.M.& Shaw.

<sup>۲</sup> - Thimm

<sup>۳</sup> - Padesky

<sup>۴</sup> - Meyer

<sup>۵</sup> - Schema theory

تصور می‌شود که افکار منفی یا تفاسیر تحریف‌شده، از فعال شدن باورهای منفی انباشته‌شده در حافظه بلندمدت نشأت می‌گیرند.

طبق این نظریه، اختلال هیجانی با فعال شدن طرح‌واره‌های بدکنش رابطه دارد. طرح‌واره‌ها، ساختارهای حافظه هستند که حاوی دو نوع اطلاعات: باورها و مفروضات می‌باشند. اسپیر<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) معتقد است که دوران تحصیل دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد. بدین سان عواملی که موجب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها، چالش‌ها و تهدیدهای زندگی می‌شوند، بنیادی‌ترین سازه‌های موجود مورد بررسی رویکرد مثبت می‌باشند.

## ۱-۲- بیان مسأله

سازگاری تحصیلی به‌عنوان یکی از ابعاد کلی سازگاری روانی موردتوجه پژوهشگران هست که عوامل متعددی نظیر خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، شخصی و بین شخصی و به‌طورکلی مجموعه‌ای از عوامل درونی و بیرونی در آن دخیل هستند، به‌بیان‌دیگر نحوه تحول و شکل‌گیری عزت‌نفس، خودپنداری، اکتساب هویت و به‌طورکلی کیفیت سازگاری همگی متأثر از چگونگی تعامل عوامل بیرونی و پدیده‌های تحولی می‌باشند (کوپر، هولمن و برایتوایت<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳).

کنش سازگاری به لحاظ روانشناسی، یعنی تطبیق با محیط به‌منظور رفع نیازهای فردی است. آذین (۱۳۹۰) عنوان می‌کند هرکسی احتیاجات روانی دارد که باید برطرف نموده تا تعامل روانی برقرار شود. روانشناسان سازگاری خود را در برابر محیط موردتوجه قرار داده‌اند و خصوصیات از شخصیت را به‌نچار تلقی کرده‌اند که به خود کمک می‌کند تا خود را با جهان پیرامون سازگار کند. مشاهدات و تجربیات نشان می‌دهد که کمتر خانواده‌هایی هستند که به

---

<sup>۱</sup> - Sperry

<sup>۲</sup> - Cooper, Holman & Braitwaite