

نقش طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه در پیش‌بینی افسردگی، اضطراب و فشار روانی در نوجوانان

رضا گل‌پور چمرکوهی او سید مظاهر حسینی^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۶/۲۷ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۸/۲۹

چکیده

مقدمه: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نشانه‌های مختلفی در نوجوانان از جمله مشکلات روان‌شناختی ارتباط دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه در پیش‌بینی افسردگی، اضطراب و فشار روانی نوجوانان بود.

روش: روش پژوهش همبستگی بود. در این پژوهش ۳۵۱ دانش‌آموز دختر و پسر مقطع متوسطه‌ی شهرستان نوشهر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. از پرسشنامه‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه (یانگ، ۱۹۹۷)، مقیاس افسردگی-اضطراب-فشار روانی (فرم کوتاه لایبوند و لایبوند، ۱۹۵۵) برای گردآوری داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه با افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان رابطه‌ی مثبت معنی‌داری دارد ($P < 0/01$). نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که ۲۸ درصد از واریانس افسردگی، ۳۱ درصد از واریانس اضطراب و ۳۲ درصد از واریانس فشار روانی از طریق طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه تبیین می‌شود.

نتیجه‌گیری: طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه، نقش مهمی در پیش‌بینی افسردگی، اضطراب و فشار روانی نوجوانان ایفا می‌کند. نتایج تلویحات مهمی در توجه به نقش طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه در مشکلات روانشناختی نوجوانان دارد.

کلیدواژه‌ها: طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه، افسردگی، اضطراب، فشار روانی، نوجوانان

نوجوان، (۱) ۴۰-۲۵
شبهه‌ی ارجاع‌دهی به این مقاله: گل‌پور چمرکوهی، رضا، و حسینی، سید مظاهر (۱۳۹۲). نقش طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه در پیش‌بینی افسردگی، اضطراب و فشار روانی نوجوانان. دو فصلنامه‌ی روانشناسی بالینی کودکان و نوجوانان، ۱(۱)، ۲۵-۴۰.

۱. نویسنده‌ی مسئول: گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور (reza.golpour.ch@gmail.com)

۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی و مشاور تحصیلی، آموزش و پرورش شهرستان نوشهر

مقدمه

در حوزه‌ی شناختی «طرح‌واره» را به صورت الگویی در نظر می‌گیرند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل می‌گیرد. در حوزه‌ی شناخت‌درمانی، بک^۲ (۱۹۶۷) در اولین نوشته‌های خود به مفهوم طرح‌واره اشاره کرد. طرح‌واره برای درک تجارب زندگی فرد ضروری است. یکی از مفاهیم جدی و بنیادی حوزه‌ی روان‌درمانی این است که بسیاری از طرح‌واره‌ها در سال‌های اول زندگی شکل می‌گیرند، به حرکت خود ادامه می‌دهند و در تجارب بعدی زندگی کاملاً حضور می‌یابند؛ بنابراین طرح‌واره می‌تواند مثبت یا منفی باشد. طرح‌واره‌ها، باورهای عمیق و مستحکم فرد در مورد خود و جهان و حاصل آموزه‌های نخستین هستند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، الگوها یا درونمایه‌های عمیق و فراگیری هستند که به رابطه‌ی فرد با خود یا دیگران ارتباط دارند و به شدت ناکارآمد هستند (یانگ، کلاسکا و ویشار^۳، ۲۰۰۳ به نقل از اویسی و بخشانی، ۱۳۹۱).

یانگ معتقد است که طرح‌واره‌ها، به الگوی خودتداوم‌بخشی از خاطرات، هیجانات، حواس‌ها و ادراکات اطلاق می‌شوند که رفتارها را هدایت می‌کنند. وی آن دسته از طرح‌واره‌ها را که منجر به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌شوند «طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه» می‌نامد. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، عمیق‌ترین سطح شناخت، موضوعات ثابت و درازمدتی هستند که در کودکی به وجود می‌آیند، به زندگی بزرگسالی راه می‌یابند و تا حد زیادی ناکارآمد هستند. این طرح‌واره‌ها الگویی برای پردازش تجارب بعدی محسوب می‌شوند (یانگ، ۱۹۹۹). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به شدت ناکارآمد هستند، برای بقای خود می‌جنگند و

1. schema

2. Beck

3 Young, klaska & weishaar

4 early maladaptive schema

با وجود آن که فرد می‌داند طرح‌واره منجر به ناراحتی وی می‌شود، اما با آن احساس راحتی می‌کند که این باعث می‌شود فرد به این نتیجه برسد که طرح‌واره‌ی وی درست است (صاحبی و حمیدپور، ۱۳۸۶).

افسردگی از بزرگ‌ترین مسائلی است که سلامت نوع بشر را تهدید می‌کند و در واقع چنان گسترش وسیعی دارد که در میان ناراحتی‌های روانی به عنوان سرماخوردگی معمول تصور می‌شود. واژه‌ی افسردگی، به طرق مختلف توسط افراد مختلف به کار برده می‌شود. برای بعضی‌ها افسردگی یک حالت و برای بعضی دیگر یک نوع خاص تجربه است. برخی از مردم آن را یک واکنش عاطفی در قبال زندگی و برخی دیگر آن را یک بیماری به شمار می‌آورند. در هر حال افسردگی، شایع‌ترین اختلال خلقی و عاطفی و بزرگترین بیماری قرن است. به بیان ساده‌تر افسردگی یک واکنش روانی-زیستی در برابر فشار و استرس زندگی است. چنین حالت واکنشی و اختلال خلقی محدود به زمان و مکان خاص نیست و می‌تواند در هر زمان و در هر شخصی و در هر موقعیتی که باشد، پدید آید (مه‌ریار، ۱۳۸۲).

همچنین یکی از پدیده‌هایی که پیوسته با بشر همراه بوده و به منزله‌ی بخشی از زندگی هر فرد در جوامع گوناگون تلقی می‌شود، اضطراب است. اضطراب بیش از حد پایین یا اضطراب خیلی زیاد، ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل توجهی مواجه سازد. منظور از اضطراب، هیجانی ناخوشایند است که همه‌ی ما درجاتی از آن را در قالب واژه‌هایی چون دلشوره، نگرانی و ترس تجربه کرده‌ایم (اتکینسون، اتکینسون، اسمیت، بم و نولین، ۲۰۰۵؛ به نقل از نبی‌نیا، سالاری و مدرس، ۱۳۹۰). میزان شیوع این اختلالات در بزرگسالان تقریباً ۳ درصد

1. anxiety

2. Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen

(لادر^۱، ۱۹۸۵) و میزان آن در کودکان و نوجوانان ۲ تا ۱۲ درصد (کافمن^۲، ۱۹۸۹) برآورده شده است. کدوارد و کوپر^۳ (۱۹۹۶) گزارش می‌کنند که ۲۷ درصد بیماران^۱ که به پزشکان عمومی مراجعه می‌کنند، دچار اضطراب هستند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۲).

فشار روانی نیز جز لاینفک زندگی روزمره است. پاسخ بدن به محرک‌های بیرونی و درونی «فشار روانی» نامیده می‌شود. عموماً فشار روانی ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، روانی و هیجانی انسان با تغییرات است. فشار روانی می‌تواند تحت تأثیر عوامل بیرونی و درونی ایجاد شود. عوامل بیرونی فشار روانی شامل تغییر شغل، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج، مرگ شخص محبوب و وجود یک بیماری در خانواده می‌باشد. عوامل درونی نیز شامل ناراحتی جسمانی و یا روانی است. ویژگی‌های شخصیتی از قبیل نیاز به نقص‌گرایی یا به دست آوردن رضایت دیگران نیز می‌تواند فشار روانی را ایجاد نماید (یعقوبی، ۱۳۸۵). فشار روانی می‌تواند واکنش‌های مثبت و منفی ایجاد کند؛ به عنوان نمونه، شاید به دلیل احساس بی‌کفایتی، میل به بی‌نقص بودن داشته باشید و در نتیجه‌ی فشار روانی دائمی که بر خود وارد می‌کنید، در نهایت به ضرر خودتان تمام می‌شود. از سوی دیگر، ممکن است شما فشار را به صورت مثبت تجربه کنید و در نتیجه به شدت برانگیخته شده و بتوانید بیش از آنچه که در شرایط معمولی می‌توانستید، موفقیت به دست آورید. بهر حال برای اغلب مردم تغییرات عمده‌ی زندگی، عامل اصلی فشار روانی است. این حوادث، الزام بیشتری را بر منابع مقابله‌ای فرد تحمیل می‌کنند (یعقوبی، ۱۳۸۵).

1. Lader

2. Kaffman

3. Kedward & Cooper

بررسی‌های متعددی نشان داده است که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نشانه‌های مختلف مثلاً طرح‌واره‌ی کمال‌گرایی با نشانه‌های اضطراب و افسردگی (کاوامورا، هانت و فروست؛^۱ ۲۰۰۱؛ شافران^۲ و همکاران، ۲۰۰۰) و نشانه‌های روان‌تنی (شافران و همکاران، ۲۰۰۰) ارتباط دارد (به نقل از کاملی و همکاران، ۱۳۸۸). هافارت، ورسلند و سکستون^۳ (۲۰۰۲) دریافتند که درمان متمرکز بر طرح‌واره، با کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی، حملات هراس یا گذرهراسی همراه بوده است (به نقل از کاملی و همکاران، ۱۳۸۸). کامارا و کالرت^۴ (۲۰۰۱) نشان دادند که طرح‌واره‌های طرد اجتماعی و آسیب‌پذیری به ضرر و بیماری، نشانه‌های اضطراب را ایجاد می‌کنند.

همچنین نتایج پژوهش‌های بسیاری حاکی از آن است که برخی از جنبه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه مانند وابستگی، بی‌کفایتی، نقص و شرم، خودکنترلی و خودانضباطی پایین، انزوا، بازداری و آسیب‌پذیری نسبت به بیماری، پیش‌بینی‌کننده‌ی اختلالات روان‌نژندی مانند افسردگی، اضطراب، سوء مصرف مواد و بیماری‌های روان‌تنی می‌باشند (پتروسلی، گلاسر، کالهن و کمپل؛^۵ ۲۰۰۱؛ ولبورن - کورستین، کرگ، پونترفک و جوردن؛^۶ ۲۰۰۲؛ استوپا، تورم، واترز و پرستون؛^۷ ۲۰۰۱؛ گلاسر، کمپل، کالهن، بیتز^۸ و پتروسلی، ۲۰۰۲؛ هریس و کرتین؛^۹ ۲۰۰۲؛ کالوت، استوز، لویز و روییز؛^{۱۰} ۲۰۰۵) (به نقل از قنبری و همکاران،

1. Cawamora, Hant & Froset

2. Shafraan

3. Haffart, Versland & Sexton

4. Camara & Calert

5. Petrocelli, Glaser, Calhoun & Campbell

6. Welburn-Corstine, Kcereg, Pontorfact & Jordan

7. Stopa, thorne, Waters & Preston

8. Bates

9. Harris & Curtin

10. Calvete, Estevez, Lopeze & Ruiz

۲۰۱۱؛ رینر، لوبستیل، پیترز، آرنتز و هیوبرز، ۲۰۱۲؛ کالویت، اورو و هانکین، ۲۰۱۳).

اشمیت و جونیور^۱ (۲۰۰۴) رابطه‌ی بین طرح‌واره ناسازگار اولیه، حوادث زندگی و پریشانی روانی را بررسی کرده و بیان کردند که میان وقایع منفی زندگی و طرح‌واره‌های ناسازگار در سطح بالای پریشانی روانی، رابطه وجود دارد. موریس^۲ (۲۰۰۶)، بوسمنز، بریت و ون ولیبرگ^۳ (۲۰۱۰)، رلافز، لی، روتین و لوبستیل^۴ (۲۰۱۰) و ون ولیبرگ، بریت، بوسمنز، راسل و باگلز^۵ (۲۰۱۰) نیز نشان دادند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، پیش‌بینی‌کننده‌ی انواع پریشانی روان‌شناختی هستند. همچنین قنبری و همکاران (۲۰۱۱) بر این مطلب صحه گذاشتند که طرح‌واره‌های شکست، نقص و شرم، خودکنترلی و خودانضباطی پایین، در ارتباط بین کمالگرایی اجتماعی و افسردگی نقش میانجی دارند. هاردینگ، برنز و جکسون^۶ (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای دریافتند که زنان دارای بالاترین نمرات در طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه، شدیدترین نشانه‌های اختلال استرس پس از سانحه را نشان داده‌اند. بهرامی‌زاده و بهرامی (۲۰۱۱) نشان دادند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با روان‌نژندی همبستگی مثبت دارند. رلافز، آنکلس^۷ و موریس (۲۰۱۲) بیان کردند که طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه به عنوان عامل میانجی برای مشکلات رفتاری و هیجانی عمل می‌کند. لطفی و همکاران (۱۳۸۶) در

1. Renner, Lobbstaël, Peeters, Arntz & Huibers

2. Calvete, Orue & Hankin

3. Schmidt & Jonier

4. Muris

5. Bosmans, Braet & Van Vlierberghe

6. Roelofs, Lee, Ruijten & Lobbstaël

7. Rosseel & Bogels

8. Harding, Burns & Jakson

9. Onckels

مطالعه‌ای نشان دادند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه آسیب‌پذیری خاصی را برای انواع آشفتگی‌های روان‌شناختی و آسیب‌شناسی شخصیتی ایجاد می‌کنند. به طور کلی، نتایج مطالعات مختلف اهمیت نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در طیف وسیعی از نشانه‌های مختلف آسیب‌روانی از جمله افسردگی، اضطراب و استرس را نشان می‌دهد. از طرفی دیگر، یافته‌های پژوهشی محدودی در ایران وجود دارد که به بررسی نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در مشکلات روان‌شناختی نوجوانان پرداخته‌اند. بنابراین با توجه به نتایج مطالعات فوق و ضرورت بررسی متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش حاضر این سؤال مطرح شد که «آیا بین طرح‌واره ناسازگار اولیه و افسردگی، اضطراب و فشار روانی رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد؟».

روش

روش تحقیق: با توجه به این که موضوع پژوهش حاضر، بررسی نقش طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه بر افسردگی، اضطراب و فشار روانی است، روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. در این پژوهش طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه به عنوان متغیر پیش‌بین و افسردگی، اضطراب و فشار روانی به عنوان متغیرهای ملاک در نظر گرفته شدند.

شرکت‌کنندگان در تحقیق: جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کل دانش‌آموزان نوجوان مقطع متوسطه شهرستان نوشهر در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ می‌باشد که از این میان تعداد ۳۵۱ دانش‌آموز بر اساس جدول مورگان و از طریق روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. از میان نمونه‌ی پژوهش ۵۱ درصد دختر و ۴۹ درصد پسر بودند. همچنین ۵۳ درصد در شهر و ۴۷ درصد در روستا زندگی می‌کردند.

ابزارهای گردآوری داده‌ها: در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از

ابزارهای زیر استفاده شد:

الف- پرسشنامه‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، فرم کوتاه (YQ-SF)

(SF): این پرسشنامه شامل ۷۵ گویه است که توسط یانگ (۱۹۹۷) طراحی شده است (ولبرن و همکاران، ۲۰۰۲). هر گویه با استفاده از شش گزینه در مقیاس لیکرت از «کاملاً غلط» تا «کاملاً درست» درجه‌بندی می‌شود. نمره‌ی بالا در یک خرده‌مقیاس معین با احتمال بیشتر وجود یک طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه را برای آن فرد نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، نمره‌ی فرد در هر طرح‌واره از جمع نمرات ۵ گویه‌ی مرتبط با آن طرح‌واره حاصل می‌شود (اشمیت و همکاران، ۱۹۹۵؛ جیسون، ۲۰۰۵؛ به نقل از صدوقی و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش والر و همکاران، اعتبار این مقیاس به وسیله آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۶ و برای تمام خرده‌مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۰ بود (صدوقی و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۷ به دست آمد.

ب- مقیاس افسردگی-اضطراب- فشار روانی (DASS): این مقیاس،

توسط لاویبوند و لاویبوند^۱ (۱۹۹۵) ارائه گردید که فرم کوتاه آن شامل ۲۱ گویه دارد و برای اندازه‌گیری افسردگی، اضطراب و فشار روانی استفاده می‌شود. نمرات آن بر اساس طیف لیکرت به صورت (اصلاً، کم، متوسط و زیاد) تعیین شده است. پایین‌ترین نمره مربوط به هر گویه صفر و بالاترین نمره برای هر عامل ۲۱ می‌باشد. آنتونی^۲ و همکاران (۱۹۹۸) ضریب آلفای کرونباخ عوامل را به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۲ و ۰/۹۵ به دست آوردند. هنری و کرافورد^۳ (۲۰۰۵) نیز پایایی کل را ۰/۸۸، افسردگی ۰/۸۲، اضطراب ۰/۹۰ و استرس را ۰/۹۳ گزارش کردند. همچنین سامانی

^۱ Depression, Anxiety, Stress Scale

^۲ Lovibond & Lovibond

^۳ Antony

^۴ Henry & Craford

و جوکار (۱۳۸۶) ضرایب اعتبار بازآزمایی برای استرس را ۰/۸۰ افسردگی، ۰/۸۰ اضطراب ۰/۸۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ و نیز ضریب همسانی درونی برای عوامل استرس، افسردگی و اضطراب را به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۵ و ۰/۷۵ گزارش کردند.

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه، افسردگی، اضطراب و فشار روانی را نشان می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد که میانگین طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه، افسردگی، اضطراب و فشار روانی به ترتیب ۱۸۹/۰۱، ۵/۹۲، ۷/۴۱ و ۶/۱۲ می‌باشد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پیش‌بین و ملاک

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه	۱۸۹/۰۱	۴۶/۸۹
افسردگی	۵/۹۲	۳/۶۳
اضطراب	۷/۴۱	۴/۷
فشار روانی	۶/۱۲	۳/۹۹
کل	۱۹/۴۷	۱۰/۶۶

جدول ۲ نشان می‌دهد که طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه با افسردگی، اضطراب و فشار روانی رابطه مثبت و معناداری دارد ($p < 0/01$).

جدول ۲. نتایج همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه‌ی طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه با افسردگی، اضطراب و فشار روانی

متغیر پیش‌بین	متغیرهای ملاک		
	افسردگی	اضطراب	فشار روانی
طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه	۰/۵۳۰	۰/۵۶۱	۰/۵۶۷
	($p < 0/001$)	($p < 0/001$)	($p < 0/001$)
کل	۰/۶۴۰		
	($p < 0/001$)		

جدول ۳ نشان می‌دهد که با توجه به قابلیت پیش‌بینی طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه بر افسردگی، ۲۸ درصد از واریانس افسردگی از طریق این متغیر تبیین می‌شود. همانگونه که ملاحظه می‌شود، طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه ($Beta = -0/530$) توانسته است تغییرات مربوط به افسردگی را پیش‌بینی کند. با توجه به قابلیت پیش‌بینی طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه بر اضطراب، ۳۱ درصد از واریانس اضطراب از طریق این متغیر تبیین می‌شود. بنابراین طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه ($Beta = -0/561$) نیز توانسته است تغییرات مربوط به اضطراب را پیش‌بینی کند. با توجه به قابلیت پیش‌بینی طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه بر فشار روانی، ۳۲ درصد از واریانس فشار روانی از طریق این متغیر تبیین می‌شود. همانطور که ملاحظه می‌شود، طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه ($Beta = -0/567$) نیز توانسته است تغییرات مربوط به جهت فشار روانی را پیش‌بینی کند.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چند متغیری برای پیش‌بینی افسردگی، اضطراب و فشار روانی از طریق طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	R	2R	SE	B	Beta	T	p
افسردگی	طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه	۰/۵۳۰	۰/۲۸۱	۰/۰۰۴	۰/۰۴۱	۰/۵۳۰	۱۱/۶۷۴	۰/۰۰۱
اضطراب		۰/۵۶۱	۰/۳۱۴	۰/۰۰۴	۰/۰۵۶	۰/۵۶۱	۱۲/۶۴۴	۰/۰۰۱
فشار روانی		۰/۵۶۷	۰/۳۲۱	۰/۰۰۴	۰/۰۴۸	۰/۵۶۷	۱۲/۸۵۱	۰/۰۰۵
کل		۰/۶۴۰	۰/۴۱	۰/۰۰۹	۰/۱۴۶	۰/۶۴۰	۱۵/۵۶۸	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه بر افسردگی، اضطراب و فشار روانی در نوجوانان بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه و افسردگی رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد و هرچه

طرح‌واره‌ی ناسازگار برجسته‌تر باشد، نشانه‌های افسردگی بیشتری احساس می‌گردد. این نتیجه با نتایج حاصل از پژوهش‌های قبلی (به عنوان مثال: بدوخا و همکاران، ۲۰۰۱؛ پتروسلی، گلاسِر، کالهن و کمپل، ۲۰۰۱؛ ولبورن - کورستین، کرگ، پونفرکت و جوردن، ۲۰۰۲؛ استوپا، تورم، واترز و پرستون، ۲۰۰۱؛ گلاسِر، کمپل، کالهن، بیتز و پتروسلی، ۲۰۰۲؛ هریس و کرتین، ۲۰۰۲؛ کالوت - استوز، لویز و روییز، ۲۰۰۵؛ به نقل از قبری و همکاران، ۲۰۱۱) همسو می‌باشد و نتایج آنان را مورد تأیید قرار می‌دهد.

نتایج به دست آمده از توان پیش‌بینی افسردگی از طریق طرح‌واره‌ی ناسازگار نشان می‌دهد که طرح‌واره‌ها موجب جهت‌گیری در تفسیرهای افراد از رویدادها می‌شوند. این جهت‌گیری‌ها در آسیب‌شناسی روانی، به صورت سوء تفاهم‌ها، نگرش‌های بدبینانه و تحریف شده، گمانه‌های نادرست و هدف و چشم‌داشت‌های غیر واقع‌بینانه خود را نشان می‌دهند (پاسکال، کریستین و جین، ۲۰۰۸؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۹). طرح‌واره‌ها همچنین موجب باورهای راجع به شایستگی شناختی، باورهای منفی، خودآگاهی شناختی می‌شوند که این امر می‌تواند نشانه‌های افسردگی را به دنبال داشته باشد.

همچنین نتایج، بیانگر این بود که بین طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه و اضطراب رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش‌های کاوامورا، هانت و فروست (۲۰۰۱)، کامارا و کالرت (۲۰۱۱) و کاملی و همکاران (۱۳۸۸) نیز بیانگر آن بود که طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه با نشانه‌های مختلف اختلالات اضطرابی، از جمله اضطراب فراگیر و اجتماعی همراه است. نتایج حاصل از توان پیش‌بینی اضطراب از طریق طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه بیانگر آن است که طرح‌واره‌ها به الگوی خودتداوم‌بخشی از خاطرات، هیجانات، حواس‌ها و ادراکات اطلاق می‌شوند که

رفتارها را هدایت می‌کنند و آن دسته از طرح‌واره‌ها را که منجر به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌شوند، طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه نامیده می‌شوند که عمیق‌ترین سطح شناخت را هدف قرار می‌دهند (یانگ، ۱۹۹۹). بنابراین طرح‌واره‌های ناسازگار می‌تواند موجب افزایش نشانه‌های اضطراب در نوجوانان شود.

نتایج نشان داد که بین طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه و فشار روانی نیز رابطه‌ی معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های نورمن و همکاران (۲۰۰۴)، موریس (۲۰۰۶)، بوسمنز، بیت و ون ولیبرگ (۲۰۱۰)، رلافز و همکاران (۲۰۱۰) و ون ولیبرگ و همکاران (۲۰۱۰) همسو است. آنها در پژوهش‌های خود دریافتند که بین وقایع زندگی منفی و طرح‌واره‌های ناسازگار در سطح بالای پریشانی روانی رابطه وجود دارد. یافته‌های حاصل از توان پیش‌بینی استرس از طریق طرح‌واره‌ی ناسازگار بیانگر این است که افراد با طرح‌واره‌ی ناسازگار بالا معمولاً با هدف دستیابی به استقلال و کفایت برای حل مشکل مراجعه نمی‌کنند، بلکه به دنبال یک داروی جادویی می‌گردند و یا می‌خواهند متخصص را ببینند که بگوید چه کار کنند. مشکلات چنین افرادی معمولاً در قالب نشانه‌های محور I مثل اضطراب، اجتناب هراس‌گونه و یا مشکلات جسمی ناشی از استرس بروز می‌کند (یانگ، ۱۹۹۹، به نقل از حمیدپور و اندوز، ۱۳۸۶).

می‌توان گفت که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه منجر به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌شوند (یانگ، ۱۹۹۹). یانگ معتقد است هرکدام از علایم آسیب‌شناسی روانی با تعداد بیشتری از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه مرتبط است (دیلاتر^۱ و همکاران، ۲۰۰۴؛ به نقل از شهامت، ۱۳۸۹). بر اساس رویکرد شناختی، طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه، قدیمی‌ترین مؤلفه‌های شناختی محسوب شده و حتی

^۱ Delattre

گاهی اوقات پیش از آن که کودک زبان را بیاموزد، شکل می‌گیرد (طرح‌واره‌ی پیش‌کلامی) و اغلب نفوذ خود را بر سیستم پردازش اطلاعات در زیر آستانه‌ی هوشیاری اعمال می‌کند و حالتی خودآیند دارد. فرض بر این است که این طرح‌واره‌ها به طور مستقیم یا غیرمستقیم موجب بروز مشکلات و ناراحتی‌هایی نظیر افسردگی، اضطراب، روابط مخرب و بی‌کفایتی در عملکرد می‌شوند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، معمولاً توسط وقایعی در محیط فعال می‌شوند که به آن طرح‌واره‌ی خاص مربوط بوده‌اند. برای مثال، زمانی که شخص می‌خواهد یک کار را با نهایت دقت انجام دهد، طرح‌واره ظاهر شده و شروع به فعالیت می‌کند و به دنبال فعالیت آن، افکاری نظیر «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم» و «من شکست می‌خورم» ظاهر می‌شوند. این افکار معمولاً با سطح بالایی از برانگیختگی عاطفی همراه هستند و در این مورد خاص، فرد اضطراب را تجربه خواهد کرد (حمیدپور، ۱۳۸۶).

از آنجایی که هر پژوهش از محدودیت‌هایی برخوردار است، پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنی نیست. این محدودیت‌ها عبارتند از اینکه در پژوهش حاضر از نمونه‌های غیربالینی و همچنین از ابزار پرسشنامه برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه استفاده شد که علی‌رغم اعتبار روان‌سنجی، دارای اشکالات خاص خود هستند. همچنین نتایج این پژوهش از قابلیت تعمیم‌پذیری به نمونه‌های دیگر (گروه‌های سنی مختلف) برخوردار نیست و با توجه به استفاده از طرح همبستگی، نمی‌توان برای رابطه‌ی بین متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش حاضر تبیین علی‌قائل شد.

یافته‌های پژوهش حاضر، بیانگر آن است که توجه به طرح‌واره‌های ناسازگار در کودکان و نوجوانان و اصلاح آنها، می‌تواند موجب تعدیل نشانه‌های مختلف از جمله افسردگی، اضطراب و فشار روانی به ویژه برای نوجوانان گردد. همچنین یکی از مسائل مهمی که این نتایج می‌تواند توجه متخصصین و مراکز ذی‌صلاح را بر روی آن متمرکز سازد، لزوم پرداختن به جنبه‌های پیشگیرانه است که با ارزیابی و

تشخیص به موقع و مناسب نشانه‌های ذکر شده و همچنین ارائه‌ی آموزش‌ها در خانواده‌ها و مدارس می‌توان نوجوانان در معرض خطر را شناسایی نموده و در جهت رفع مشکلات آنان اقدام نمود. از طرفی دیگر پژوهش حاضر می‌تواند زمینه‌ساز پژوهش‌های آتی در ارتباط با متغیرهای مورد مطالعه گردد.

منابع

- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۲). *اضطراب امتحان*. اردبیل: انتشارات نیک آموز.
- اویسی، عباسعلی، و بخشانی، نورمحمد (۱۳۹۱). مقایسه‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در مردان وابسته و غیروابسته به مواد اپیوئیدی شهر زاهدان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۲ (۱۴): ۱۶۴-۱۷۱.
- سامانی، سیامک، و جوکار، بهرام (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. *مجله اجتماعی و علوم انسانی دانشگاه شیراز*. ۲۶(۳): ۶۵-۷۶.
- شهامت، فاطمه (۱۳۸۹). پیش‌بینی نشانه‌های سلامت عمومی (جسمانی‌سازی، اضطراب و افسردگی) بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه. *فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی*. ۵(۲۰): ۱۲۴-۱۰۳.
- صدوقی، زهره، آگیلار-وفای، مریم، رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم، و اصفهانیان، نامیه (۱۳۸۷). تحلیل عاملی نسخه‌ی کوتاه پرسش‌نامه طرح‌واره یانگ در نمونه غیربالینی ایرانی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲): ۲۱۹-۲۱۴.
- کاملی، زهرا، قنبری‌هاشم‌آبادی، بهرام، و آقامحمدیان شهرباف، حمید (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر طرح‌واره بر تعدیل طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دختران بی‌سرپرست و بدسرپرست. *نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی و مشاوره*، ۱، ۸۳-۹۸.
- مهریار، امیر هوشنگ (۱۳۸۲). *افسردگی*. تهران: انتشارات رشد.

نبی‌نیا، انورسادات، سالاری، پروین، و مدرس‌غروی، مرتضی (۱۳۹۰). بررسی ارتباط سبک دلبستگی بالغین به والدین با تنش، اضطراب و افسردگی. *مجله اصول بهداشت روانی*. ۱۴(۲): ۱۹۴-۲۰۲.

یانگ، جفری (۱۹۹۹). *شناخت درمانی اختلالات شخصیت؛ رویکرد متمرکز بر طرح‌واره*. ترجمه‌ی علی صاحبی و حسن حمیدپور (۱۳۸۶). تهران: انتشارات ارجمند.

یانگ، کلاسکو، ویشار (۱۹۹۹). *طرح‌واره درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)*. ترجمه حسن حمیدپور (۱۳۸۶) تهران: انتشارات ارجمند.

Bahramizade, H., & Bahrami, E. (2011). The evaluation of prediction potential neuroticism and extraversion according to early maladaptive schemas. *Social and Behavioral Science*, 27, 524-529.

Bosmans, G., Braet, C., & Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 374-385.

Camara, M., & Calrete, E. (2011). Early maladaptive schema as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of psychology and behavioral assessment*, 34, 52-68.

Ganbari Jahromi, F., Nazari, G., & Barzegar, M. (2011). The relationship between sociality prescribed perfectionism and depression: The mediating role of maladaptive cognitive schemas. *Social and Behavioral Science*, 32, 141-147.

Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B.L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27, 278-288.

Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS) construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *Clinical Psychology*, 44, 227-239.

Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors, and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413.

Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of Affective Disorders*, 136, 581-590.

- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., & Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39, 471–479.
- Roelofs, J., Onckels, L. & Muris, P. (2012). Attachment Quality and Psychopathological Symptoms in Clinically Referred Adolescents: The Mediating Role of Early Maladaptive Schema. *Journal of Child and Family Studies*, 22, 377–385.
- Sarason . S. B., & Mandlen . G. (1952). Some correlations of test anxiety. *Journal of Abnormal and social psychology*, 47, 810-817.
- Schmidt, B. & Jonior, E. (2004). maladaptive schemas, negative life events and psychological distress. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 56-72.
- Spielberger, C.D. & Vagg, R.R. (1995). *Test anxiety: theory assessment and Treatment*. washington. D. C.
- Van Vlierberghe, L., Braet, C., Bosmans, G., Rosseel, Y., & Bogels, S. (2010). Maladaptive schemas and psychopathology in adolescence: On the utility of young's schema theory in youth. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 316–332.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorder: A schema-focused approach*. Sarasota, FL.: Professional Resource Press.