

## بررسی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در میان نوجوانان دبیرستانی

قاسم حسینی<sup>۱</sup>، افسانه نادری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران

نام نویسنده مسئول:

قاسم حسینی

### چکیده

هدف این پژوهش توصیفی، بررسی فراوانی انواع طرحواره‌های ناسازگار اولیه در میان نوجوانان دختر و پسر منطقه‌ی ۱۶ آموزش و پرورش شهر تهران بود. جامعه‌ی آماری تحقیق، شامل همه‌ی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی دوره‌ی اول و دوم منطقه‌ی ۱۶ تهران بود. بدین منظور، ابتدا ۳ دبیرستان دوره‌ی اول و یک دبیرستان دوره‌ی دوم، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و در گام بعدی ۲۴۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر (۱۲۰ دختر و ۱۲۰ پسر) به پرسشنامه‌ی ۷۵ سوالی طرحواره‌ی یانگ پاسخ دادند. یافته‌ها نشان داد که در کل، طرحواره‌های ناسازگار معیارهای سرسختانه، ایثار، استحقاق/بزرگ‌منشی، ره‌اشدگی و خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی دارای بیشترین فراوانی در میان دانش‌آموزان هستند. ضمن اینکه در میان پسران طرحواره‌های ایثار، معیارهای سرسختانه، ره‌اشدگی، استحقاق/بزرگ‌منشی و خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی و در میان دختران طرحواره‌های معیارهای سرسختانه، ایثار، استحقاق/بزرگ‌منشی، بی‌اعتمادی و خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی دارای بیشترین فراوانی بودند. انجام پژوهش‌های مداخله‌ای جهت تعدیل طرحواره‌ها در دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود.

**واژگان کلیدی:** طرحواره‌های ناسازگار، نوجوانان

## مقدمه

نوجوانی<sup>۱</sup> مرحله‌ی انتقالی بین کودکی و شروع بزرگسالی است. این که نوجوانی دقیقاً از چه زمانی شروع شده و کی به پایان می‌رسد، هم‌چنان مورد اختلاف نظر است (پاترسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۳۹۳). ولی حدوداً، ۱۲ تا ۱۹ سالگی را در بر می‌گیرد. در حدود ۱۹ سالگی که رشد جسمی فرد تقریباً کامل می‌شود، فرد به بلوغ جنسی دست یافته و برای خودش هویت فردی مستقل از خانواده‌اش به دست می‌آورد (اتکینسون<sup>۳</sup>، ۱۳۸۰). نوجوانی را دوره برزخ و دوره انتقالی در نظر می‌گیرند. برخی روان‌شناسان، آن را دوره آشوب و استرس توصیف می‌کنند (گنجی، ۱۳۸۰). نوجوانان با چالش‌ها و مخاطرات زیستی، شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی درگیر هستند که برخی از این چالش‌ها ممکن است مایه‌ی ترس یا دل‌سردی شوند. نوجوانان از ۱۲ سالگی به بعد، یک پنجره آسیب‌پذیری دارند که ممکن است از طریق آن به داخل مشکلات جدی سقوط کنند. تغییرات عظیم نوجوانان در ابعاد مختلف و گرایش آنها به ارتباط بیشتر با هم‌سالان، موجب مشکلات ارتباطی میان والدین و نوجوانان می‌شود. متأسفانه، بسیاری از نوجوانان بدون مشکل از این دوره نمی‌گذرند. این مسأله را می‌توان به طیفی از عوامل مختلف نسبت داد که تاثیر تجارب کودکی و تاثیر رفتارهای والدین، از مهم‌ترین آنهاست. خانواده اولین محیط عاطفی، انتزاعی و فیزیکی است که کودک در آن زندگی می‌کند. این محیط در آینده تاثیر زیادی بر دیدگاه کودک نسبت به زندگی و توانایی سازگاری وی با چالش‌های آتی خواهد داشت (گلدارد و گلدارد، ۱۳۸۸). در این مرحله، عملکرد نامناسب والدین، می‌تواند اثرات نامطلوبی بر کودک و نوجوان داشته باشد. یکی از این اثرات، شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌باشد. طرحواره‌ها سازه‌هایی هستند که بر اساس واقعیت یا تجربه شکل گرفته و به عنوان واسطه، پاسخ‌های رفتاری افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهند (یانگ، ۲۰۰۳).

یانگ (۱۳۹۱) معتقد است، تجارب آزار دهنده با اعضای خانواده و بعدها با هم‌سالان منجر به ایجاد طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌شود که عمیق‌ترین و قدیمی‌ترین ساخت‌های شناختی هستند و یانگ آنها را "صدای والدین" می‌نامد. این طرحواره‌ها الگوهای عمیق و فراگیری هستند متشکل از خاطرات، هیجان‌ها، شناخت‌واره‌ها و احساسات بدنی که در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته‌اند، در سیر زندگی تداوم دارند، درباره خود و رابطه با دیگران هستند و به شدت ناکارآمدند. در واقع طرحواره‌ها، حاصل گفتگوی والدین با کودک هستند که به تدریج در ذهن او شکل گرفته‌اند و هم اکنون به گونه‌ای نظام‌مند، اما ناکارآمد، زندگی وی را در سیطره خود گرفته‌اند. اغلب مشکلات فردی که اشخاص تجربه می‌کنند تحت تاثیر شیوه تصور آنها در مورد خود و دیگران است که این شیوه تصور را طرحواره می‌گویند (زارع و شجاعیان، ۱۳۹۶). طرحواره‌ها بر شیوه فکر، احساس و رفتار افراد تاثیر می‌گذارد و تمام جنبه‌های زندگی افراد، تا حدودی بر اساس طرحواره‌ها تبیین می‌شود (عابدی و همکاران، ۱۳۸۷).

امکان شکل‌گیری طرحواره‌ها در هر مقطعی از زندگی وجود دارد، اما غالباً رشد و شکل‌گیری این ساختارهای بنیادین از دوران کودکی آغاز می‌شود و از عوامل گوناگونی چون ژنتیک، عوامل زیستی، خلق و خوی ذاتی، خانواده و فرهنگ تاثیر می‌پذیرند (زارع و شجاعیان، ۱۳۹۶). یانگ (۱۹۹۹) معتقد است که چهار نوع تجربه اولیه وجود دارد که عبارتند از؛ ۱- ناکامی‌های دردناک که در نتیجه ارضا نشدن نیازها به وجود می‌آیند. این ناکامی وقتی بوجود می‌آید که کودک در محیط اولیه خود تجارب مطلوب کمتری دارد و محیط ناکام‌کننده باعث شکل‌گیری طرحواره‌هایی مانند محرومیت هیجانی و طرد می‌شود. ۲- آسیب یا ضربه دیدن؛ صدمه، آسیب و تعدی به کودک موجب می‌شود در او طرحواره‌ای مانند بی‌اعتمادی، نقص و شرم، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر شکل گیرد. ۳- تجارب مطلوب بیش از حد؛ والدین موقعیت‌ها و امکانات زیادی را برای کودک خود فراهم می‌کنند (که حد معمول آن برای هر کودکی مفید است) و باعث شکل‌گیری طرحواره‌هایی مانند وابستگی، بی‌کفایتی، استحقاق/ بزرگ منشی در کودک می‌شود. این کودکان بیش از حد نوازش شده‌اند، بیش از حد آزاد گذاشته شده‌اند. نیازهای هیجانی این کودکان برای استقلال و محدودیت منطقی برآورده نشده است. والدین بیش از حد در زندگی فردی آنها دخالت کرده و از آنها مراقبت افراطی به عمل آورده‌اند یا اینکه بیش از حد آنها را آزاد گذاشته و به آنها استقلال داده‌اند. ۴- همانندسازی انتخابی؛ چهارمین تجربه اولیه زندگی که طرحواره‌های ناکارآمد را می‌سازد همانندسازی انتخابی با افراد مهم زندگی است. کودک به طور انتخابی افکار، احساسات و رفتار والدین را درونی می‌کند (به نقل از یارمحمدی، قنادی و عبدلهی، ۱۳۹۳).

<sup>۱</sup> - Adolescence<sup>۲</sup> - Patterson<sup>۳</sup> - Atkinson

هم‌زمان با تحول کودک، سایر عوامل تأثیرگذار مانند هم‌سالان، مدرسه، انجمن‌های گروهی و فرهنگ، به طور روزافزونی اهمیت می‌یابند و در شکل‌گیری طرحواره‌ها نقش بازی می‌کنند. هرچند طرحواره‌هایی که بعداً در سیر تحول شکل می‌گیرند، زیاد عمیق و نیرومند نیستند (یانگ و همکاران، ۱۳۹۴)، اما طرحواره‌هایی که زودتر به وجود آمده‌اند معمولاً قوی‌تر هستند. آنها از خانواده‌های هسته‌ای نشأت می‌گیرند (صادقی و همکاران، ۱۳۹۴). طرحواره‌هایی که در اوایل سیر تحول انسان شکل می‌گیرند و اغلب در محور ساخت شناختی قرار دارند، غیر شرطی، و طرحواره‌هایی که بعداً در سیر تحول شکل می‌گیرند شرطی‌اند. طرحواره‌های شرطی در پاسخ به طرحواره‌های غیر شرطی به وجود می‌آیند. مثلاً طرحواره معیارهای سرسختانه در پاسخ به طرحواره نقص، طرحواره اطاعت در پاسخ به طرحواره رهاشدگی و طرحواره ایثار در پاسخ به طرحواره نقص بوجود می‌آیند. ارضای توقعات طرحواره شرطی، همیشه امکان‌پذیر نیست و دیر یا زود فرد با طرحواره اصلی‌اش مواجه می‌شود. با توجه به اینکه فرد چه تجربی داشته و نیازهایش چگونه برآورده شده و خلق و خوی فرد چیست حوزه‌هایی مشخص شده که هر حوزه طرحواره‌هایی را در بر می‌گیرد. تا کنون جمعاً ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه در پنج حوزه تشخیص داده شده است (یانگ جفری، ۱۳۹۴). طرحواره‌ها مطابق با پنج نیاز تحولی کودک به پنج حوزه‌ی، بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگرجهت‌مندی، گوش به زنگی بیش از حد و بازداری تقسیم شده‌اند که هر کدام شامل چند طرحواره است:

حوزه بریدگی و طرد شامل طرحواره‌های: رهاشدگی/ بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص/ شرم‌ناز و انزوای اجتماعی/ بیگانگی است. حوزه خودگردانی و عملکرد مختل شامل طرحواره‌های: وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، خود تحول نیافته/ گرفتار و شکست می‌باشد. حوزه محدودیت‌های مختل شامل: طرحواره‌های استحقاق/ بزرگ منشی، خویشتن‌داری و خود انضباطی ناکافی است. حوزه دیگرجهت‌مندی شامل طرحواره‌های: اطاعت، ایثار و پذیرش جویی می‌باشد. و حوزه گوش به زنگی بیش از حد و بازداری شامل طرحواره‌های: منفی‌گرایی/ بدبینی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه/ عیب‌جویی افراطی و تنبیه می‌باشد (یانگ، ۱۳۹۱).

در نگاهی کلی طرحواره‌ها، ساختارهای شناختی بازتابنده جوانب مختلف زندگی‌اند. در مواجهه با محرک‌ها و رویدادهای مختلف، طرحواره‌های مرتبط با آن موقعیت فعال شده و توجه نسبت به محیط را به شیوه‌ای همخوان با خود جهت می‌دهند. درواقع، طرحواره‌ها به عنوان فیلترهایی برای اطلاعات ورودی عمل می‌کنند و انسانها دنیا را از پشت عینک‌های طرحواره‌رنگ خود می‌بینند. بر این اساس آنها ممکن است باعث خطاهای ادراکی شوند (جکوبین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از زارع و شجاعیان، ۱۳۹۶). گذشته از اینها، طرحواره‌ها در طی زمان باعث بروز آشفتگی‌های بسیار چشم‌گیری در سازگاری فردی می‌شوند (بامبر<sup>۵</sup>، ۱۳۸۹).

چنان‌که پژوهش‌ها نشان می‌دهند طرحواره‌های ناسازگار اولیه، آسیب‌پذیری‌های خاصی را برای انواع آشفتگی‌های روان‌شناختی و آسیب‌شناسی شخصیتی ایجاد می‌کنند (لوپستیل<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۵ و نوردال<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). فرض بر این است که طرحواره‌ها به صورت مستقیم و غیرمستقیم باعث بروز مشکلات و ناراحتی‌هایی نظیر افسردگی، تنهایی یا روابط مخرب دیگر می‌شوند. (شیران و اوربل<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰؛ به نقل از صادقی و همکاران، ۱۳۹۴).

زارع و شجاعیان (۱۳۹۶) در پژوهشی، رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کلیشه‌های جنسیتی با تصویر بدن دختران دانش‌آموز دبیرستانی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان می‌دهد هر چه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و کلیشه‌های جنسیتی در دختران نوجوان بیشتر باشد، آنها بیشتر نگران وضعیت ظاهری خود می‌شوند و از تصویر بدنی خود احساس ناراضی بیشتری دارند. در یک پژوهش دیگر، صادقی، اصغری، زارع خاک دوست و انتظاری (۱۳۹۴) رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار با تعارض زناشویی و بی‌ثباتی زناشویی در بین زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی را مورد مطالعه قرار دادند. یافته‌ها نشان داد که میزان بی‌ثباتی زناشویی در زوجین

---

<sup>۴</sup> - Jasqueen

<sup>۵</sup> - Bamber

<sup>۶</sup> - Lobbetael

<sup>۷</sup> - Nordahl

<sup>۸</sup> - Sheeran & Orbell

متقاضی طلاق بیشتر از زوجین عادی بوده و میزان تعارضات زناشویی درزوجین عادی نسبت به زوجین متقاضی طلاق افزایش نشان داده است. هم‌چنین بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تعارضات زناشویی در زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی و بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و بی‌ثباتی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق رابطه مستقیم وجود دارد. هم‌چنین اقدسی (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای، به مقایسه طرحواره‌های ناسازگار در دانشجویان اضطرابی و غیراضطرابی (دختر) در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد، که بین طرحواره‌های ناسازگار دانشجویان اضطرابی و غیراضطرابی بالینی در تمامی متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه تفاوت وجود دارد. میانگین نمرات طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان اضطرابی با دانشجویان غیراضطرابی تفاوت معناداری داشت. یارمحمدی، قنادی و عبدالهی (۱۳۹۳) ارتباط ادراک رفتار والدین با افسردگی و اضطراب در فرزندان، با نقش میانجی طرحواره‌های ناکارآمد اولیه را در میان دانشجویان بررسی کردند. نتایج پژوهش حاکی از نقش میانجی طرحواره‌های ناکارآمد اولیه در ارتباط ادراک رفتار والدین و افسردگی و اضطراب بود و طرحواره‌های ناکارآمد محرومیت هیجانی، بیگانگی اجتماعی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر، وابستگی/بی‌کفایتی و بازداری هیجانی بیش از سایر طرحواره‌ها، میانجی ارتباط ادراک رفتار والدین با افسردگی و اضطراب بودند. این یافته‌ها نشان داد که رفتارهای نامناسب والدین (مراقبت ضعیف و محافظت بیش از حد) با شکل‌گیری آسیب‌پذیری شناختی و روانی در فرزندان نقش به‌سزایی دارد. در پژوهش دیگری ییلماز<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۱) رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مهارت‌های ارتباطی دانشجویان را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند که بین این متغیرها رابطه وجود دارد. هر چند پژوهش‌های انجام شده در حوزه طرحواره‌های ناسازگار اولیه، ارتباط آنها را با طیف وسیعی از اختلالات نشان می‌دهند، اما کمبود پژوهش‌هایی که به بررسی فراوانی انواع طرحواره‌ها در میان نوجوانان پرداخته باشند مشهود است. این کمبود و هم‌چنین حساسیت‌های دوره‌ی نوجوانی و تأثیرپذیری نوجوانان از طرحواره‌های ناسازگار اولیه، و نیز اثرات اثبات شده‌ای که می‌توانند در آینده نوجوانان و به ویژه در تعاملات بین فردی و اجتماعی آنها، از جمله در انتخاب همسر ایجاد نمایند، ضرورت انجام این پژوهش را تبیین می‌نماید. روشن است که انجام پژوهش‌های توصیفی، می‌تواند یافته‌های راهگشایی را برای پژوهش‌های مداخله‌ای بعدی در حوزه طرحواره‌ها فراهم آورد. بنابر آنچه گفته شد و با نگاهی به مطالعات انجام شده قبلی، این پژوهش به دنبال آن است که دریابد کدام طرحواره‌ها در میان نوجوانان دختر و پسر از فراوانی بیشتری برخوردار هستند؟

## سوال‌های پژوهش

۱. در مجموع، کدام طرحواره‌های ناسازگار در میان نوجوانان دبیرستانی، دارای بیشترین فراوانی هستند؟
۲. کدام طرحواره‌های ناسازگار در میان نوجوانان پسر دبیرستانی، دارای بیشترین فراوانی هستند؟
۳. کدام طرحواره‌های ناسازگار در میان نوجوانان دختر دبیرستانی، دارای بیشترین فراوانی هستند؟

## روش

این پژوهش از نوع توصیفی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دوره‌ی اول و دوم متوسطه‌ی شاغل به تحصیل در دبیرستانهای منطقه ۱۶ تهران بود و به منظور اجرای این پژوهش از بین دبیرستان‌های این منطقه، یک دبیرستان دوره‌ی دوم پسرانه، یک دبیرستان دوره‌ی اول پسرانه و دو دبیرستان دوره‌ی اول دخترانه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس ۲۴۰ دانش‌آموز که شامل ۱۲۰ دختر دبیرستانی دوره‌ی اول پایه‌ی نهم، ۶۰ پسر دبیرستانی دوره‌ی اول پایه‌ی نهم و ۶۰ پسر دبیرستانی دوره‌ی دوم پایه‌ی دهم می‌شدند، به پرسشنامه‌ی طرحواره یانگ، فرم کوتاه ۷۵ سؤالی، پاسخ دادند.

## ابزار:

پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره یانگ (SQ - SF): این پرسشنامه یک ابزار ۷۵ سؤالی برای سنجش طرحواره‌های ناکارآمد اولیه با طیف لیکرت بر روی یک مقیاس ۶ درجه‌ای از "کاملاً درست درباره من، با نمره ۶ تا کاملاً غلط درباره من، با نمره ۱" درجه بندی می‌شود. هر آزمودنی که از ۵ سؤال مربوط به هر طرحواره، در ۲ گویه یا بیشتر، نمره‌ی ۵ یا ۶ دریافت کند، به احتمال زیاد کسی است که

طرحواره‌ی مورد نظر در ذهنش نقش بسته است. یانگ (۱۹۹۸) این پرسشنامه را از روی فرم پرسشنامه اصلی (فرم ۲۰۵ آیتمی) طراحی کرد. این ابزار برای ارزیابی ۱۵ طرحواره ناکارآمد اولیه ساخته شد. اولین پژوهش جامع راجع به ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه طرحواره یانگ توسط اشمیت، جوینر، یانگ و تلچ<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۵) صورت گرفته است. نتایج این مطالعه نشان داد برای هر طرحواره ناکارآمد اولیه، ضریب آلفایی از ۰.۸۳ (طرحواره خود تحول نیافته تا ۰.۹۶، طرحواره نقص، شرم و ضریب باز آزمون در جمعیت غیربالینی بین ۰.۵۰ تا ۰.۸۲) به دست آمده است و خرده مقیاس‌های اولیه، پایایی و ثبات درونی بالایی نشان دادند. این پژوهش‌گران با استفاده از نمونه‌های بالینی نتایج پژوهش خود را با تحلیل عاملی انجام دادند. نتایج نشان داد که طرحواره‌هایی که یانگ بر اساس کارهای بالینی تدوین کرده بود، دقیقاً همخوانی داشت. مطالعات لی، تیلور و دان (۱۹۹۹) در یک نمونه بالینی در استرالیا ۱۶ عامل به دست داد که ۱۵ عامل آن قبلاً توسط یانگ (۱۹۹۰) مطرح شده بود و مطالعه آنها نشان داد که پرسشنامه طرحواره یانگ ثبات درونی خوبی دارد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳، به نقل از یارمحمدی، قنادی و عبدالهی، ۱۳۹۳). هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهی (۱۳۸۴) بر روی ۳۸۷ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های تهران انجام شده است که همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در افراد مؤنث ۰.۹۷ و در افراد مذکر ۰.۹۸ به دست آمده است. یارمحمدی، قنادی و عبدالهی (۱۳۹۳) نیز، در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره یانگ را برابر با ۰.۹۳ به دست آوردند.

### روش اجرا و تحلیل

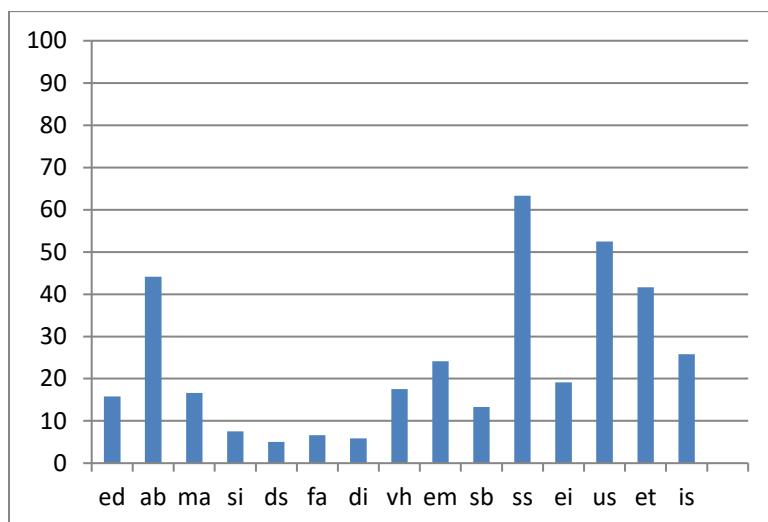
ابتدا از بین تمامی دبیرستان‌های دوره اول و دوم اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۶ تهران، دو دبیرستان دوره اول دخترانه، یک دبیرستان دوره اول پسرانه و یک دبیرستان دوره دوم پسرانه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس در هر دبیرستان، ۶۰ دانش‌آموز به پرسشنامه طرحواره یانگ، فرم کوتاه ۷۵ سوالی پاسخ دادند. در مجموع ۲۴۰ دانش‌آموز که شامل ۱۲۰ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول پایه نهم، ۶۰ دانش‌آموز پسر مقطع متوسطه اول پایه نهم و ۶۰ دانش‌آموز پسر مقطع دوم متوسطه پایه دهم در این آزمون شرکت داشتند. پیش از برگزاری آزمون، توضیحات لازم، متناسب با شرایط سنی آزمودنی‌ها ارائه شده و اعتمادسازی صورت گرفت. در نهایت، پرسشنامه‌ها نمره‌گذاری شده و در بررسی داده‌ها از آمار توصیفی استفاده شد.

## یافته‌ها

جدول ۱. فراوانی و درصد طرحواره‌های ناسازگار اولیه در آزمودنی‌ها

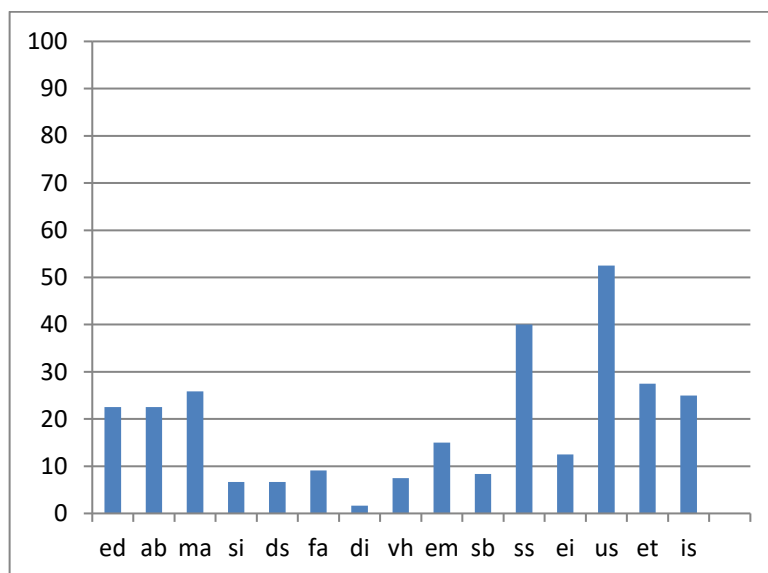
| حوزه                    | طرحواره‌ها                         | پسران   |       | دختران  |       | کل      |       |
|-------------------------|------------------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|                         |                                    | فراوانی | درصد  | فراوانی | درصد  | فراوانی | درصد  |
| بریدگی و طرد            | ed محرومیت هیجانی                  | ۱۹      | ۱۵/۸۳ | ۲۷      | ۲۲/۵  | ۴۶      | ۱۹/۱۶ |
|                         | ab رها شدگی                        | ۵۳      | ۴۴/۱۶ | ۲۷      | ۲۲/۵  | ۸۰      | ۳۳/۳۳ |
|                         | ma بی اعتمادی                      | ۲۰      | ۱۶/۶۶ | ۳۱      | ۲۵/۸۳ | ۵۱      | ۲۱/۲۵ |
|                         | i انزوای اجتماعی                   | ۹       | ۷/۵   | ۸       | ۶/۶۶  | ۱۷      | ۷/۰۸  |
|                         | ds نقص/شرم                         | ۶       | ۵     | ۸       | ۶/۶۶  | ۱۴      | ۵/۸۳  |
| خودگردانی و عملکرد مختل | fa شکست                            | ۸       | ۶/۶۶  | ۱۱      | ۹/۱   | ۱۹      | ۷/۹۱  |
|                         | di وابستگی/بی کفایتی               | ۷       | ۵/۸۳  | ۲       | ۱/۶۶  | ۹       | ۳/۷۵  |
|                         | vh آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری | ۲۱      | ۱۷/۵  | ۹       | ۷/۵   | ۳۰      | ۱۲/۵  |
|                         | em گرفتار/خویشتن تحول نیافته       | ۲۹      | ۲۴/۱۶ | ۱۸      | ۱۵    | ۴۷      | ۱۹/۵۸ |
| دیگر                    | sb طاعت                            | ۱۶      | ۱۳/۳۳ | ۱۰      | ۸/۳۳  | ۲۶      | ۱۰/۸۳ |
| جهت مندی                | ss ایثار                           | ۷۶      | ۶۳/۳۳ | ۴۸      | ۴۰    | ۱۲۴     | ۵۱/۶۶ |
| گوش به زنگی             | ei بازداری هیجانی                  | ۲۳      | ۱۹/۱۶ | ۱۵      | ۱۲/۵  | ۳۸      | ۱۵/۸۳ |
| بیش از حد و بازداری     | us معیارهای سرسختانه               | ۶۳      | ۵۲/۵  | ۶۳      | ۵۲/۵  | ۱۲۶     | ۵۲/۵  |
| محدودیت‌های مختل        | et استحقاق/بزرگ منشی               | ۵۰      | ۴۱/۶۶ | ۳۳      | ۲۷/۵  | ۸۳      | ۳۴/۵۸ |
|                         | is خویشتن‌داری/خودانضباطی ناکافی   | ۳۱      | ۲۵/۸۳ | ۳۰      | ۲۵    | ۶۱      | ۲۵/۴۱ |

یافته‌های مندرج در جدول شماره ۱ نشان می‌دهد، طرحواره‌های ایثار، معیارهای سرسختانه، ره‌اشدگی، استحقاق/ بزرگ‌منشی و خویشتن‌داری/ خودانضباطی ناکافی در میان پسران از بالاترین فراوانی برخوردارند. این در حالی است که، در میان دختران با اندکی تفاوت، طرحواره‌های معیارهای سرسختانه، ایثار، استحقاق/ بزرگ‌منشی، بی اعتمادی و خویشتن‌داری/ خودانضباطی ناکافی به ترتیب، حائز بیشترین فراوانی هستند. در کل آزمودنی‌های دو جنس نیز، شایع‌ترین طرحواره‌ها به ترتیب عبارت‌اند از؛ معیارهای سرسختانه، ایثار، استحقاق/ بزرگ‌منشی، رها شدگی و خویشتن‌داری/ خودانضباطی ناکافی.



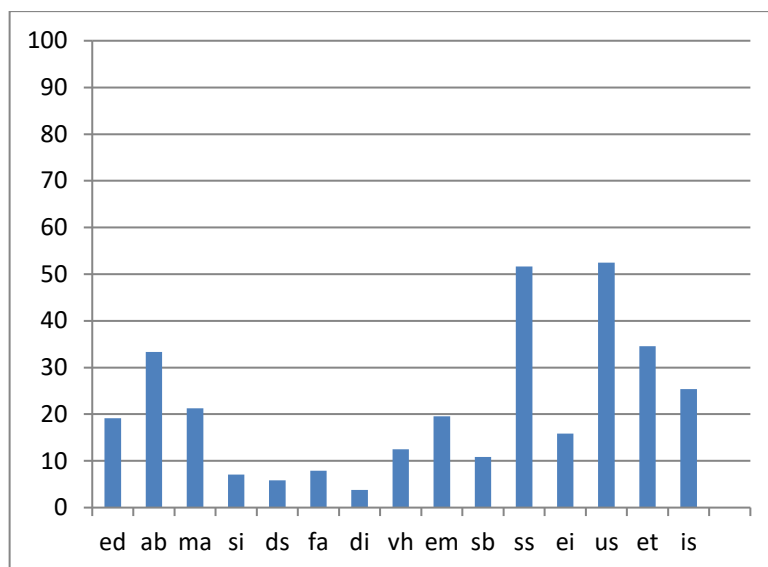
شکل ۱: نمودار درصد فراوانی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در پسران

شکل شماره ۱ نشان‌دهنده‌ی این است که طرحواره‌ی ایثار در میان نوجوانان پسر بیشترین فراوانی را دارد. طرحواره‌های معیارهای سرسختانه، رهاشدگی، استحقاق/بزرگ‌منشی و خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی و سایر طرحواره‌ها در رده‌های بعدی قرار دارند.



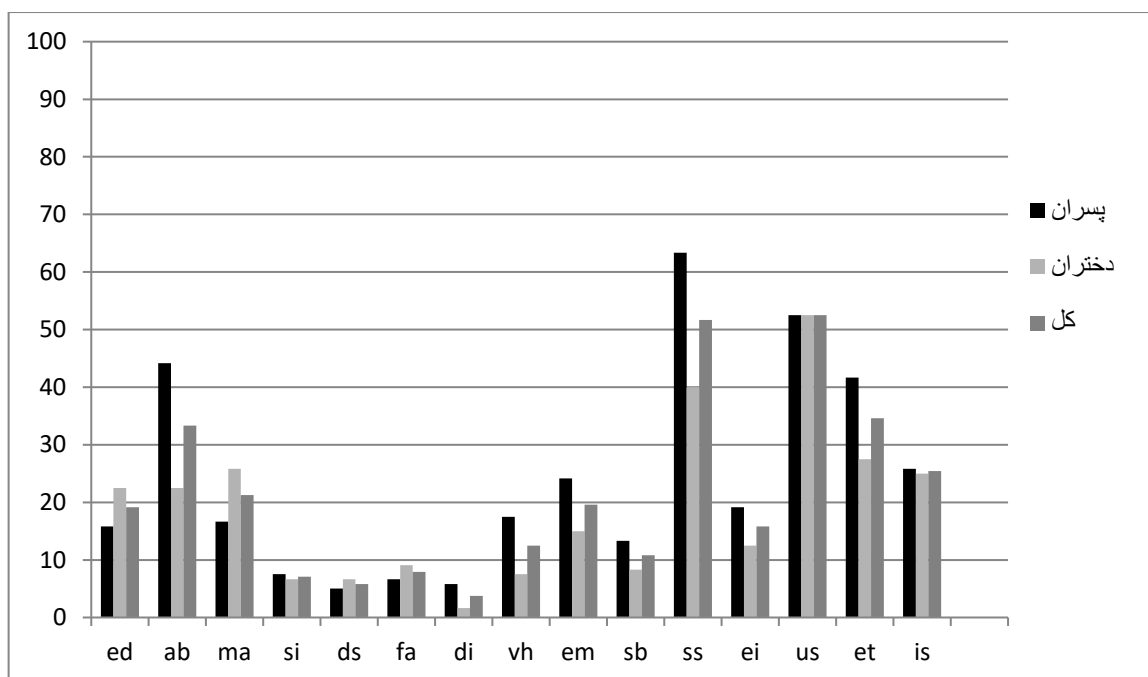
شکل ۲: نمودار درصد فراوانی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دختران

شکل شماره ۲ نشان می‌دهد که، طرحواره‌ی معیارهای سخت‌گیرانه در میان دختران نوجوان بیشترین فراوانی را دارد. همچنین طرحواره‌های ایثار، استحقاق/بزرگ‌منشی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری و خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی و سایر طرحواره‌ها در رده‌های بعدی قرار دارند.



شکل ۳: نمودار درصد فراوانی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در کل آزمودنی‌ها

شکل شماره ۳ نشان می‌دهد که، در کل و در میان آزمودنی‌های هر دو جنس، طرحواره‌های معیارهای سرسختانه، ایثار، استحقاق/بزرگ‌منشی، رها شدگی و خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی. و سایر طرحواره‌ها در رده‌های بعدی قرار دارند.



شکل ۴: نمودار مقایسه‌ای درصد فراوانی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در آزمودنی‌ها

شکل شماره ۴ درصد فراوانی طرحواره‌های ناسازگار اولیه را به تفکیک پسران، دختران و نیز در مجموع هر دو جنس نشان می‌دهد. امکان مقایسه یافته‌ها در این شکل فراهم شده است. در مجموع طرحواره‌های معیارهای سرسختانه، ایثار، رهاشدگی/بی‌ثباتی، استحقاق/بزرگ‌منشی و خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی پنج طرحواره‌ای هستند که دارای بیشترین سهم در میان ۱۵ طرحواره بررسی شده، می‌باشند. ضمن اینکه، فراوانی طرحواره معیارهای سرسختانه در هر دو جنس با هم برابر است.



## بحث و نتیجه گیری

با توجه با این که پژوهش‌های مشابهی که بتوان یافته‌های حاضر را با آن مقایسه کرد وجود ندارد، در این بخش تنها به بررسی و تبیین نتایج این پژوهش پرداخته می‌شود. یافته‌های پژوهش در محور اول، که هدف آن شناسایی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در میان نوجوانان هر دو جنس بود، بر اساس جدول شماره ۱ نشان داد که طرحواره‌های معیارهای سرسختانه با فراوانی ۵۲/۵ درصد، ایثار ۵۱/۶۶ درصد، استحقاق/بزرگ‌منشی ۳۴/۵۸ درصد، رهاشدگی با ۳۳/۳۳ درصد و خویش‌ن‌داری/خودانضباطی ناکافی با ۲۵/۴۱ درصد، دارای بیشترین فراوانی هستند. ملاک انتخاب این طرحواره‌ها شمول بیش از ۲۵ درصدی آزمودنی‌ها بود.

همان‌طور که ذکر شد، طرحواره معیارهای سرسختانه دارای بیشترین فراوانی در نوجوانان بود. این طرحواره شامل این باور اساسی است که، انسان برای رسیدن به معیارهای بلند پروازانه، باید کوشش فراوانی به خرج دهد. البته این کوشش برای جلوگیری از انتقاد دیگران است. این طرحواره معمولاً در خانواده‌هایی به وجود می‌آید که تحت فشارند، نسبت به خودشان یا دیگران زیاد عیب‌جویی می‌کنند و توقع دارند کارها با کیفیت عالی و در کوتاه‌ترین زمان انجام شوند. این طرحواره اغلب به نقص‌های جدی در احساس لذت، آرامش، تندرستی، احساس ارزشمندی پیشرفت یا روابط رضایت‌مندانه منجر می‌شود و به سه شکل بروز می‌کند؛ بی‌نقص‌گرایی، قوانین انعطاف‌ناپذیر و باید‌های سرسختانه و دغدغه زمان و کارآمدی (هدر رفتن وقت) (یانگ و همکاران، ۱۳۹۴). در تبیین فراوانی این طرحواره در آزمودنی‌های پژوهش، می‌توان گفت؛ معیارهای سخت‌گیرانه بعضی از والدین به ویژه در حوزه تحصیلی و کمال طلبی افراطی برخی از آنها، فضای رقابت جویانه ناسالمی که از سوی برخی رسانه‌ها، بعضی از مدارس و آموزشگاه‌ها تبلیغ می‌شود، مقایسه منفی نوجوان با دیگران و رواج تفکر "یا بهترین یا هیچ" می‌تواند به عنوان علل شکل‌گیری این طرحواره ذکر شوند.

دومین طرحواره شایع در آزمودنی‌ها، طرحواره ایثار بود. هر چند ایثار صفتی انسانی و شایسته تقدیر است، اما در ادبیات نظریه طرحواره، معنایی متفاوت دارد. این طرحواره با تمرکز افراطی بر ارضای نیازهای دیگران در زندگی روزمره همراه است که به قیمت عدم ارضای نیازهای خود فرد تمام می‌شود. این کار به خاطر جلوگیری از آسیب رساندن به دیگران، رهایی از احساس گناه به خاطر خودخواه بودن یا تداوم ارتباط با دیگران انجام می‌شود. چنین طرحواره‌ای منجر به این احساس می‌شود که نیازهای فرد به اندازه کافی ارضا نشده و از سویی به صورت وابستگی بیمارگونه، باعث رنجش افرادی می‌شود که فرد به آنها خدمت می‌کند. این طرحواره معمولاً در خانواده‌هایی به وجود می‌آید که کودک را با قید و شرط پذیرفته‌اند (یانگ و همکاران، ۱۳۹۴). در تبیین فراوانی این طرحواره در آزمودنی‌های پژوهش، می‌توان گفت؛ همان کمال طلبی که در برخی از خانواده‌ها، موجب شکل‌گیری طرحواره معیارهای سرسختانه می‌شود و اغلب با پذیرش مشروط و ناکافی کودک همراه است. کودک نیز برای جلب پذیرش بی‌قید و شرط والد، دست به اقدامات جبرانی می‌زند که تدریجاً زمینه‌ساز شکل‌گیری طرحواره ایثار می‌شود. بعدها این شیوه جلب توجه، به موقعیت‌های دیگر نیز سرایت می‌کند.

طرحواره بعدی که در آزمودنی‌ها بیشترین فراوانی را داشت طرحواره استحقاق/بزرگ‌منشی بود. فردی که این طرحواره را دارد، معتقد است که یک سر و گردن از دیگران بالاتر است. حقوق ویژه‌ای برای خودش قائل است و بر این نکته پافشاری می‌کند که دیگران باید هر آنچه که او می‌خواهد را برایش فراهم کنند، بدون اینکه فکر کند منطقی است یا نه. عدم توانایی همدلی، برتری جویی، عدم تحمل ناکامی و تمایل افراطی به کنترل دیگران، از مشخصه‌های این افراد است. این طرحواره در خانواده‌هایی شکل می‌گیرد که ویژگی آنها سهل‌انگاری افراطی، برتری طلبی، یا سردرگمی است (یانگ و همکاران، ۱۳۹۴). فراوانی این طرحواره در میان آزمودنی‌های پژوهش را می‌توان چنین تبیین کرد؛ در سال‌های اخیر، به دلایلی چند، پدیده تک‌فرزندی در میان خانواده‌ها رواج یافته است. صرف نظر از تبعات گوناگون تربیتی در خانواده‌های تک‌فرزند، یکی از مهم‌ترین آثار آن، عدم اعمال محدودیت‌های لازم در تربیت فرزند و تسلیم شدن در برابر خواسته‌های متنوع و بعضاً غیرمنطقی کودک و نوجوان است. گاهی والدین در جبران محدودیت‌های گاه افراطی، که در تربیت خودشان از طرف نسل قبل، اعمال شده بود، آزادی‌ها و امکانات فراوانی را برای فرزندان خود فراهم می‌آورند که این مسئله در کنار عدم وضع محدودیت‌های منطقی، در مواردی منجر به شکل‌گیری طرحواره استحقاق/بزرگ‌منشی می‌شود.

طرحواره دیگری که حدوداً در یک سوم آزمودنی‌ها مشاهده شد، طرحواره رهاشدگی است. این طرحواره، با بی‌ثباتی یا بی‌اعتمادی نسبت به دریافت محبت و برقراری ارتباط با اطرافیان همراه است. به طوری که فرد احساس می‌کند افراد مهم زندگی‌اش نمی‌توانند حمایت عاطفی و تشویق لازم را به او بدهند. این افراد از نظر هیجانی، بی‌ثبات، غیر قابل پیش‌بینی، اعتماد‌ناپذیر و نامنظم‌اند. آنها معتقداند هر لحظه امکان دارد افراد مهم زندگی‌شان بمیرند یا آنها را ترک کرده و به شخص دیگری علاقه‌مند شوند. این طرحواره به طور معمول در خانواده‌هایی شکل می‌گیرد که بی‌عاطفه، سرد، مضایقه‌گر، منزوی، تندخو، غیر قابل پیش‌بینی یا بدرفتار هستند (یانگ و همکاران، ۱۳۹۴). در تبیین وجود

این طرحواره می‌توان گفت؛ مشکلات اقتصادی و مسائلی از این دست، که در حوزه جغرافیایی پژوهش، خانواده‌ها با آن بیگانه نیستند، می‌تواند به عنوان عاملی در عدم شکل‌گیری روابط عاطفی محکم و حمایت‌گر در میان اعضای خانواده نقش داشته باشد. همچنین مشکلات میان زوجین، از طرفی باعث گسست پیوند عاطفی بین خود آنها شده و از سویی موجب کاهش توجه کافی به فرزندان و تأمین کافی و مناسب نیازهای عاطفی آنان شود.

طرحواره دیگری که در بیش از یک چهارم آزمودنی‌ها یافت شد، طرحواره خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی می‌باشد. مشکلات مستمر در خویش‌داری مناسب و تحمل نکردن ناکامی‌ها یا ناتوانی در جلوگیری از بیان هیجان‌ها و تکانه‌ها و در شکل خفیف‌تر، اجتناب شدید از ناراحتی، از خصوصیات آن است. این افراد درد را تحمل نکرده و از مسئولیت‌گریزان‌اند. به هر قیمتی شده از تعارض جلوگیری می‌کنند و زیاد به خودشان سخت نمی‌گیرند. این عوامل باعث می‌شوند که از رضایت شخصی، تعهد و انسجام شخصیتی چنین افرادی جلوگیری شود (یانگ و همکاران، ۱۳۹۴). این طرحواره و طرحواره استحقاق/بزرگ‌منشی هر دو در حوزه محدودیت‌های مختل قرار دارند، و در خانواده‌هایی شکل می‌گیرند که ویژگی آنها سهل‌انگاری افراطی، برتری طلبی، یا سردرگمی است. هم‌آیندی این طرحواره با طرحواره استحقاق/بزرگ‌منشی، قابل درک بوده و می‌تواند به همان صورت تبیین شود. می‌توان گفت که به طور کلی طرحواره‌های حوزه محدودیت‌های مختل، در خانواده‌هایی که والدین نتوانند محدودیت‌ها و انضباط کافی را در تعامل با فرزندان اعمال کنند، شکل می‌گیرند. در میان این پنج طرحواره، طرحواره‌های رهاشدگی، خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی و استحقاق/بزرگ‌منشی بیش از دو طرحواره دیگر نیازمند توجه هستند. زیرا جزء طرحواره‌های غیر شرطی بوده و آسیب‌زاتر هستند. طرحواره‌های غیر شرطی هیچ‌گونه راه‌گزینی برای شخص باقی نگذاشته و رفتارهای وی را به صورت ناکارآمد، تحت تأثیر قرار می‌دهند (یانگ و همکاران، ۱۳۹۴).

در محور دوم و عطف به پرسش دوم پژوهش، با نظر به جدول شماره ۱ می‌توان مشاهده کرد که طرحواره ایثار با ۶۳/۳۳ درصد، معیارهای سرسختانه با ۵۲/۵ درصد، رهاشدگی/بی‌ثباتی با ۴۴/۱۶ درصد، استحقاق/بزرگ‌منشی با ۴۱/۶۶ درصد و طرحواره خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی با ۲۵/۸۳ دارای بیشترین فراوانی در میان پسران نوجوان هستند. این طرحواره‌ها با اندکی تفاوت در درصدها، همان یافته‌های محور اول پژوهش می‌باشد که مورد بحث قرار گرفت.

در محور سوم برای پاسخگویی به سوال سوم تحقیق، جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که طرحواره معیارهای سرسختانه با ۵۲/۵ درصد، ایثار با ۴۰ درصد، طرحواره استحقاق/بزرگ‌منشی با ۲۷/۵ درصد، بی‌اعتمادی/بدرفتاری با ۲۵/۷۳ درصد و طرحواره خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی با ۲۵ درصد، در میان دختران نوجوان دارای بیشترین فراوانی بودند.

با نگاهی به طرحواره‌های شایع در پسران و دختران، مشاهده می‌شود که چهار طرحواره ایثار، معیارهای سرسختانه، استحقاق/بزرگ‌منشی و خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی با تفاوت‌هایی در درصدها، در هر دو جنس مشترک هستند. تنها مورد تفاوت، طرحواره رهاشدگی/بی‌ثباتی در پسران و طرحواره بی‌اعتمادی/بدرفتاری در دختران می‌باشد. جالب اینکه، هر دوی این طرحواره‌ها در حوزه بریدگی و طرد قرار دارند. همان‌گونه که در محور اول بحث شد، این دو طرحواره در خانواده‌های سرد و بی‌عاطفه، بدرفتار و از لحاظ عاطفی بی‌ثبات شکل می‌گیرند. از یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که؛ حوزه بریدگی و طرد، حوزه‌ای به شدت نیازمند توجه در طرحواره‌های نوجوانان بوده و نشان‌گر فضای حاکم بر روابط خانوادگی است که نوجوانان در آنها رشد کرده‌اند. همچنین می‌توان دریافت که واکنش دو جنس نسبت به فضای خانوادگی توصیف شده، متفاوت است. بدین صورت که در پسران موجب شکل‌گیری طرحواره رهاشدگی/بی‌ثباتی و در دختران موجب ایجاد طرحواره بی‌اعتمادی/بدرفتاری می‌شود. به عبارتی، پسران از بی‌ثباتی هیجانی در والدین بیشتر آسیب می‌بینند و دختران از بدرفتاری والدین. هرچند که عوامل دیگری هم‌چون خلق و خو و محیط در شکل‌گیری طرحواره‌ها دخالت دارند، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تأثیر رفتار والدین و محیط اولیه عمیق‌تر است. مشاهدات حاکی از آن است که محیط اولیه می‌تواند به میزان زیادی خلق و خو را تحت تأثیر قرار دهد (یانگ و همکاران، ۱۳۹۴).

### محدودیت‌های پژوهش

۱ - با توجه به اینکه پرسشنامه پژوهش، برای جمعیت بزرگسال ساخته شده، ممکن است برخی از گویه‌های آن برای نوجوانان به آسانی درک نشود. برای جلوگیری از تأثیر این مسأله، پژوهش‌گر با حضور در جلسه آزمون، به سوالات آزمودنی‌ها پاسخ داد.

۲ - با توجه به اینکه نمونه پژوهش شامل نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله بود، در تعمیم یافته‌های پژوهش به کودکان یا نوجوانان سنین بالاتر و پایین‌تر باید احتیاط کرد.

### پیشنهادهای کاربردی

- ۱ - جهت افزایش قدرت تعمیم‌دهی، پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌های مشابه با جامعه و نمونه بزرگ‌تر صورت گیرد.
- ۲ - با توجه به تاثیرات منفی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در تعاملات و انتخاب‌های آینده نوجوانان، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مداخله‌ای مناسب برای تعدیل این طرحواره‌ها صورت گیرد.
- ۳ - پیشنهاد می‌شود، در دوره‌های آموزش خانواده، مبحث طرحواره‌های ناسازگار بیشتر مورد توجه قرار گیرد.
- ۴ - پیشنهاد می‌شود، دوره‌های آشنایی با نظریه طرحواره درمانی برای مشاوران مدارس در نظر گرفته شود.
- ۵ - پیشنهاد می‌شود، مشاوران مدارس برنامه‌های مشاوره گروهی برای تعدیل طرحواره‌های آسیب‌زا در دانش‌آموزان در نظر بگیرند.

## مراجع

- آهی، حسن (۱۳۸۴). بررسی ساختار عاملی فرم کوتاه پرسشنامه یانگ SF-SQ. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- بامبر، مارتین. آر (۱۳۸۹). طرحواره درمانی برای استرس شغلی. ترجمه حسن حمیدپور و حسین زیرک، تهران: نشر ارجمند.
- اقدسی، علی نقی (۱۳۹۵). مقایسه طرحواره های ناسازگار در دانشجویان اضطرابی و غیراضطرابی (دختر) در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز. مجله زن و مطالعات خانواده، شماره ۳۳، ۴۴-۲۷.
- زارع بهرام آبادی، مهدی؛ شجاعیان، شیلا (۱۳۹۶). رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه و کلیشه های جنسیتی با تصویر بدن دختران دانش آموز دبیرستانی. مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی، شماره ۲۱، ۱۵۴-۱۴۳.
- عابدی، محمدرضا، ذوالفقاری، مریم، فاتحی زاده، مریم (۱۳۸۷). تعیین رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زناشویی زوجین پرسنل فولاد مبارکه اصفهان. فصلنامه خانواده پژوهشی، ۴ (۱۵)، ۲۴۷-۲۶۱.
- صادقی، عباس؛ اصغری، فرهاد؛ زارع خاک دوست، سمیه؛ انتظاری، مرجان (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین طرحواره های ناسازگار با تعارض زناشویی و بی ثباتی زناشویی در بین زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی. مجله آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، شماره ۱، ۵۸-۴۶.
- یارمحمدی واصل، مسیب؛ قنادی، فاطمه؛ عبدالمهی، محمدحسین (۱۳۹۳). ارتباط ادراک رفتار والدین با افسردگی و اضطراب در فرزندان: با نقش میانجی طرحواره های ناکارآمد اولیه. مجله پژوهشهای نوین روان شناختی، شماره ۳۳، ۱۹۴-۱۷۱.
- یانگ، جفری؛ کلوکو، ژانت؛ ویشار، مارجوری (۱۳۹۴). طرحواره درمانی. ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز، تهران: نشر ارجمند.
- یانگ، جفری (۱۳۹۱)، شناخت درمانی اختلالات شخصیت رویکرد طرحواره محور، ترجمه علی صاحبی و حسن حمید پور. تهران: نشر ارجمند.
- 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 and Psychotherapy, 12, 142-149 .
- Lobbestael, J., Arntz, A. & Sieswerda, S. (2008), Schema Modes and Childhood Abuse in Borderline and Antisocial Personality Disorders. Journal of Behaviour therapy and Experimental Psychology, 36 (3). 240-53.
- Nordahl, H., Holth M. & Haugum, A. (2005), Early Maladaptive Schemas in Patient with or Without Personality Disorders. Clinical Psychology and Psycholotherapy, 12, 142-149.
- Young, J. (2003). Schema therapy. New York: Guilford. 123-218.
- Yilmaz, M, Kumesagiz, H., Balci-chelik, S., Erne, Z. (2011). Investigating Communication Skill of University Students with Respect to Early Maladaptive Schemas. Journal of PRIMEDIA-social and behavioral sciences, 30, 968-972.