

## اثربخشی طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی

زینب غفارنژاد

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی بوده است. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان مقیاس اهمال کاری تحصیلی سولومون و راثبلوم را تکمیل نمودند. شد و سپس مداخله آزمایشی طرحواره درمانی برای گروه آزمایش طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت درمان قرار گرفتند. ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس‌آزمون به عمل آمد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که میانگین نمرات اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون کاهش داده است. بنابراین نتیجه گرفته شد که طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد.

**واژه‌های کلیدی:** طرحواره درمانی، اهمال کاری تحصیلی، دانش‌آموزان دوره ابتدایی

## مقدمه

تحصیل از مهمترین دغدغه های هر نظام آموزشی در تمامی جوامع است. موفقیت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است. بنابراین نظام آموزشی را زمانی می توان کارآمد و موفق دانست که عملکرد تحصیلی دانش آموزان آن در مقاطع مختلف بیشترین و بالاترین رقم را داشته باشد (یونسی و صالحی، ۱۳۹۵).

اهمال کاری<sup>۱</sup> به عنوان الگویی شناخته می شود که باعث کاهش سطوح عملکرد شده، رفتارهای مطالعاتی را به تاخیر می اندازد و سطوح تحمل خستگی را کاهش می دهد، باعث پرهیز از انجام کار و مدیریت کارآمد زمان می شود (واکر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). از مظاهر اهمال کاری پدیدار شدن ویژگی یا صفت اهمال کاری در محیط های آموزشگاهی است که اهمال کاری تحصیلی<sup>۳</sup> نامیده می شود. این نوع اهمال کاری یکی از بحث های مهمی است که در سال های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته و از آن به عنوان یک عادت بد یاد می شود (چیس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). این نوع اهمال کاری به تمایل غیر منطقی برای به تعویق انداختن آغاز، یا کامل کردن یک تکلیف تحصیلی اشاره دارد که فراگیران با وجود قصد انجام فعالیت تحصیلی در زمان مشخص، انگیزه کافی برای انجام آن را ندارند (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۴). دیون<sup>۵</sup>، بر این باور است که دو نوع اهمال کاری تحصیلی (فعال و منفعل) وجود دارد. اهمالکاری تحصیلی فعال اساساً مثبت و سازنده است و یک راهبرد بازدارنده است؛ اما اهمالکاری منفعل بازتاب یک رفتار منفی است که باعث می شود افراد اهمال کار دچار رفتارهای ترس، تردید و دو دلی شده و توانایی کار کردن را نداشته باشند. اهمالکاری تحصیلی یک رویداد شایع میان دانش آموزان و دانشجویان است که معمولاً به صورت عدم انجام تکالیف و عدم مطالعه برای امتحان دیده می شود (صبحی قراملکی و همکاران، ۱۳۹۳).

طرحواره ها<sup>۶</sup>، ساختار یا چارچوبی اند که در سال های اولیه زندگی بر اساس تجربه ی کودک و اطرافیان او شکل می گیرند، به تبیین تجارب و پردازش رویدادها کمک می کنند و به آنها معنا می بخشند. این سازه ی شناختی پایدار که در طول دوره ی کودکی یا نوجوانی شکل می گیرد در سراسر عمر گسترش می یابد و تا پایان عمر نیز با فرد همراه اند. دیدگاه ما نسبت به خود، دیگران و جهان تحت تاثیر طرحواره های ما است که بر نحوه تفکر، احساس و تعبیر و تفسیر فرد در رابطه با دیگران تاثیر می گذارند (یانگ و کلسکو و ویشار<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳). طرحواره درمانی<sup>۸</sup>، یک درمان ابتکاری و تلفیقی است که توسط یانگ و همکاران (۱۹۹۹ و ۱۹۹۰)، بر اساس درمان ها و مفهومی های سنتی درمان شناختی رفتاری پی ریزی شده است. این روش درمانی، مولفه هایی از رویکردهای مختلف از جمله نظریه های شناختی-رفتاری، دلبستگی، رابطه های شیء، ساختارگرایی و روان تحلیلی را در بر گرفته است. هدف این روش، درمان مشکلاتی است که ریشه عمیق در دوران رشد کودکی و نوجوانی دارند. مدل طرحواره-درمانی علاوه بر بینش به تغییر شناختی، هیجانی، بین فردی و رفتاری نیز اهمیت می دهد. هدف درمان این است که افراد به جای سبک های مقابله ای ناسازگار، از سبک های مقابله ای سازگارتر استفاده کنند تا از این طریق بتوانند نیازهای هیجانی

<sup>1</sup> - procrastination

<sup>2</sup> - Wacer

<sup>3</sup> . academic procrastination

<sup>4</sup> . Chase

<sup>5</sup> .Dunn

<sup>6</sup> . Schemas

<sup>7</sup> .Yong, Klosko & Weishaar

<sup>8</sup> . Schema Therapy

اساسی خود را ارضا کنند. بدین منظور بر نقش عواطف در فرایند تغییر، به کارگیری تکنیک‌های تجربی، دلبستگی‌های اولیه و رفتارهای بین‌فردی تاکید می‌شود (یانگ و همکاران، ۱۹۹۹؛ توما، سی، ناتان و مک‌کی، دین، ۲۰۱۵).

بنابراین با توجه به آنچه گفته شد این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است آیا طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان مقیاس اهمال کاری تحصیلی سولومون و راثبلوم را تکمیل نمودند. شد و سپس مداخله آزمایشی طرحواره درمانی برای گروه آزمایش طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت درمان قرار گرفتند. ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

### ابزار پژوهش

#### مقیاس اهمال کاری تحصیلی، سولومون و راثبلوم (۱۹۸۴)

این مقیاس را سولومون و راثبلوم (۱۹۸۴)، ساخته و آن را مقیاس اهمال کاری تحصیلی نام نهادند. این مقیاس را دهقان (۱۳۸۷؛ به نقل از علی مدد، ۱۳۸۸)، برای اولین بار در ایران به کار برد. مقیاس ارزیابی اهمال کاری تحصیلی دارای ۲۷ گویه می‌باشد که سه مؤلفه را مورد بررسی قرار می‌دهد: مؤلفه اول، آماده شدن برای امتحانات؛ شامل ۸ سؤال، مؤلفه دوم آماده شدن برای تکالیف؛ شامل ۱۱ گویه و مؤلفه سوم، آماده شدن برای مقاله‌های پایان‌ترم؛ شامل ۸ گویه است. در مؤلفه سوم، سؤالات مربوط به مقاله‌های پایان‌ترم، به صورت تکالیف تحقیقی و پژوهش‌های کلاسی برای دانش‌آموزان ایرانی نگاه شد و این گزینه برای پاسخ دهندگان به این مقیاس توضیح داده شد. نحوه پاسخدهی به گویه‌ها به صورت طیف لیکرت بود که پاسخ دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه با انتخاب یکی از گزینه‌های (به ندرت)، (بعضی اوقات)، (اکثر اوقات)، و (همیشه) نشان می‌دهند که به گزینه به ندرت (نمره ۱)، بعضی اوقات (نمره ۲)، اکثر اوقات (نمره ۳) و همیشه (نمره ۴) تعلق می‌گیرد. همچنین در این مقیاس گویه‌های ۲۵-۲۳-۲۱-۱۶-۱۵-۱۱-۶-۴-۲ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. در پژوهش دهقان (۱۳۸۷؛ به نقل از علی مدد، ۱۳۸۸) پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمده است. به علاوه پژوهش‌های پیشین روایی مقیاس را در سطح مورد قبولی گزارش کرده‌اند. این مقیاس با پرسشنامه افسردگی بک، مقیاس شناختهای غیرمنطقی الیس، مقیاس عزت نفس روزنبرگ و مقیاس اجتناب روزانه همبستگی معناداری دارد (سولومون، و روثبلوم، ۱۹۸۴).

<sup>9</sup>. Toma, Ci, Nathan, McKay, Dien

## یافته ها

## یافته‌های توصیفی

جدول ۱: شاخص های آماری متغیر اهمال کاری تحصیلی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
اهمال کاری تحصیلی	آزمایش	پیش‌آزمون	۷۸/۷۸	۸/۳۵
		پس‌آزمون	۵۹/۲۴	۶/۳۲
	کنترل	پیش‌آزمون	۷۴/۳۵	۸/۸۶۳
		پس‌آزمون	۷۵/۴۱	۸/۴۵

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین متغیر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد. و اهمال کاری تحصیلی کاهش یافته بود.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره نمرات پس‌آزمون اهمال کاری تحصیلی در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری متغیرها	SS	Df	F	sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۹۳/۳۸۶	۱	۷/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۳۵
گروه	۷۴۱/۵۸۶	۱	۱۶/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۴۱
خطا	۱۱۵۸/۶۸۷	۲۷			
کل	۱۶۸۵/۵۴۲	۲۹			
پیش‌آزمون	۵۴۴/۳۱۵	۱	۲۱/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۴۴
گروه	۲۸۵/۸۶۱	۱	۱۲/۴۵	۰/۰۰۶	۰/۳۵
خطا	۹۱۱/۵۷۸	۲۷			
کل	۱۳۶۸/۶۸۷	۲۹			

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌کنید سطح معنی داری ۰/۰۰۱ است یعنی با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان به این نتیجه رسید که طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد.

## بحث و نتیجه گیری

فرضیه: طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد.

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که میانگین نمرات اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون کاهش داده است. بنابراین نتیجه گرفته شد که طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر دارد.

اهمال کاری یک عامل ناتوان کننده است که به نظر می‌رسد ارتباط زیادی با اضطراب و عزت نفس اندک داشته باشد. هر چه بیشتر دانش‌آموزان اهمال کاری می‌کنند با اضطراب بیشتری روبرو می‌شوند و کمتر به سازگاری با کار و فعالیت عمومی خود می‌پردازند و به انکار و غیر فعال بودن روی می‌آورند. به نظر می‌رسد اهمال کاری تحصیلی منجر به نمره‌های پایین یا معدل‌های پایین شده است.

با استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی که طرحواره‌ها را از عقلانی به حوزه هیجانی سوق می‌دهد، به افراد کمک می‌گردد که بتوانند ریشه‌های تحولی طرحواره‌های خود در دوران کودکی و نوجوانی را به مشکلات زندگی فعلی از جمله اهمال کاری ربط دهند و در روابط کنونی با بزرگسالان به شیوه مؤثرتری ارتباط برقرار نمایند. آموزش طرحواره درمانی و به کارگیری تکنیک‌های شناختی و هیجانی می‌تواند طرحواره‌های ناسازگار اولیه را تغییر داده و با تخلیه هیجانات و بهبود عواطف و کاهش احساسات منفی شود (گلی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین در این رویکرد به آن‌ها کمک می‌شود تا طرحواره‌های ناسازگار خود را شناخته و نسبت به شیوه‌هایی که باعث تداوم طرحواره‌های آن‌ها شامل اجتناب، تسلیم و جبران افراطی شده، آگاه شوند و به آن‌ها کمک می‌شود تا با تکنیک تصویرسازی به دوران کودکی خود رفته و بتوانند هیجانات منفی خود را نسبت به مراجع قدرت بیان کرده و در روابط کنونی با بزرگسال سالم ارتباط برقرار کنند (همتی ثابت و همکاران، ۱۳۹۵).

## منابع

- صبحی قراملکی، ناصر. حاجلو، نادر. بابایی، کریم. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت زمان بر اهمالکاری دانش‌آموزان. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. سال ۴، شماره ۱۵.
- قدم پور، عزت‌الله، امیری، فاطمه. زنگی آبادی، معصومه. اصلی آزاد، مسلم (۱۳۹۴). اثربخشی مداخله شناختی-رفتاری مبتنی بر تعلل بر عزت نفس، عملکرد و اهمال کاری تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه. پژوهش توانبخشی در پرستاری. دوره ۱، شماره ۳.
- کاوسیان جواد، کریمی کامبیز. اثربخشی آموزش مهارت‌های فراشناختی بر اهمال کاری تحصیلی و تأخیر در رضامندی تحصیلی دانش‌آموزان. فصلنامه روانشناسی شناختی. ۱۳۹۷؛ ۶ (۴): ۱۴-۲۴.
- همتی ثابت، وحید، روحانی شهرستانی، نیکو، همتی ثابت، اکبر و احمدپناه، محمد (۱۳۹۵). اثربخشی طرحواره درمانی در کاهش پرخاشگری و اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر ۱۷ تا ۱۸ سال شهرستان همدان. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۲، ۹۳-۸۲.
- یانگ، جفری، گلوکسکو، ژانت و ویشار، مارجوری (۲۰۰۳). طرحواره درمانی (راهنمایی کاربردی متخصصان بالینی). ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز (۱۳۸۹). تهران: انتشارات ارجمند.
- یونسی، محمدجابر و صالحی، مسلم. (۱۳۹۵). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر اقلید. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۸: ۵۱۹-۵۱۳.
- Arntz, A., & Hannie, V. G. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorder*. UK: John Wiley & Sons.

- Chase, L. (2003) Procrastination: the new master skill of time management. *AgencySales Magazine*, 33, 60-62.
- Martin, A.J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience. Exploring everyday and classic resilience in the face academic adversity. *School psychology international* 35 (5), 488-500.
- Walker, S; caray, Rossi . (2015) . procrastination , personality . joe weider's muscle & fitness, *Journal of personality*.
- Young JE, Gluhoski V. (2003). *A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships*.
- Young, JE. (2001). *Young Parenting Inventory*. New York: *Cognitive Therapy Center of New York*.