

رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب با اضطراب مرگ دانشجویان

زهرة برزگر^۱، طهمورث آقاجانی^۲، نصراله انصاری نژاد^۳

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب با اضطراب مرگ دانشجویان صورت گرفت. **روش:** پژوهش برحسب هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق شامل ۳۰۷۱۴ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بود که از این میان با استفاده از فرمول کوکران و روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای ۳۷۹ نفر به‌عنوان حجم نمونه در نظر گرفته شد. روش جمع‌آوری داده‌ها بر اساس سه پرسشنامه استاندارد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۸۸)، رفتارهای مقابله‌ای اجتناب یانگ-رای (۱۹۹۴) و اضطراب مرگ کالت لستر (۱۹۶۹) انجام گرفت. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برای هر سه پرسشنامه بالای ۰٫۷ به‌دست آمد. همین‌طور از روایی محتوا به‌منظور آزمون روایی پرسشنامه استفاده شد که برای این منظور پرسشنامه‌ها به تأیید متخصصین مربوطه رسید. تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار *SPSS 20* در دو بخش توصیفی و استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه چند متغیره) انجام پذیرفت. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد با افزایش یک واحد در متغیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و کاهش یک واحدی در رفتار مقابله‌ای اجتنابی شاهد افزایشی معنادار در اضطراب مرگ دانشجویان خواهیم بود. هم‌چنین نتایج نشان داد، رابطه مستقیم بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب مرگ دانشجویان وجود دارد. هم‌چنین بین رفتار مقابله‌ای اجتناب و اضطراب مرگ دانشجویان رابطه معکوس وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، رفتارهای مقابله‌ای اجتناب، اضطراب مرگ.

^۱ کارشناس ارشد رشته روان‌شناسی عمومی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران

barzegar.zohreh@yahoo.com

^۲ گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس، تهران، ایران

taghajani47@yahoo.com

^۳ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی ملارد، ملارد، ایران nansarinezhad@gmail.com

مقدمه

از آنجایی که مرگ هرگز تجربه نشده و هیچ‌کس آن را به‌وضوح لمس نکرده، همه به‌نوعی در مورد آن دچار اضطراب هستند ولی هر کس بنا بر عوامل معینی درجات مختلفی از اضطراب مرگ^۱ را تجربه می‌کند (سینگ، سینگ و نیزامی^۲، ۲۰۰۳).

اضطراب مرگ به‌عنوان یک ترس غیرعادی و بزرگ از مرگ همراه با احساساتی از وحشت از مرگ یا دلهره هنگام فکر به فرآیند مردن یا چیزهایی که پس از مرگ رخ می‌دهند؛ تعریف می‌شود (رایس^۳، ۲۰۰۹).

عوامل و ویژگی‌های متعددی در ارتباط با پدیده مرگ وجود دارند که می‌توانند زمینه‌ساز پذیرش این واقعیت حتمی گردند یا برعکس سبب ایجاد اضطراب و انکار واقعیت مذکور شوند. یکی از این عوامل می‌تواند طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه باشد. طرح‌واره‌ها از طریق پردازش اطلاعات بر رفتار تأثیر می‌گذارند و در جریان تفکر به تصمیم‌گیری کمک می‌کنند و قابل انتظارترین پیش‌بینی را فراهم می‌آورند؛ اما در برخی، فرایندهای ذهنی ممکن است در نقش عاملی مقاوم در برابر تغییر عمل کنند و موجب کندی در فرآیند تغییر الگوهای رفتاری شوند (ریزو و همکاران^۴، ۲۰۰۷). بر این اساس یانگ^۵ (۱۹۹۰) معتقد است که طرح‌واره، الگوی ثابت و درازمدتی است که در دوران کودکی به وجود آمده و تا زندگی بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. لذا طرح‌واره‌ها دانش افراد در مورد خودشان و جهان هستند و در نحوه تفسیر افراد از رویدادها تأثیر می‌گذارند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳)؛ بنابراین، طرح‌واره‌ها ضمن تسهیل کارکرد شناختی، می‌توانند موجب تداوم مشکلات روانی شوند (لوبستیل و همکاران^۶، ۲۰۰۵). لذا آن دسته از طرح‌واره‌هایی را که منجر به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی می‌شوند طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌نامند. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه که موجب اختلالات هیجانی می‌شوند، از طرح‌واره‌های افراد عادی انعطاف‌ناپذیرتر، خشک‌تر و عینی‌ترند (جانستون و همکاران^۷، ۲۰۰۹). یانگ به معرفی هیجده طرح‌واره می‌پردازد که بر اساس پنج نیاز هیجانی یاد شده، در پنج دسته، طبقه‌بندی

¹ Death anxiety

² Singh, Singh & Nh zamie

³ Rice

⁴ Riso et al

⁵ Young

⁶ Lobbstaet et al

⁷ Johnston et al

می‌شوند؛ این پنج حیطه که حیطه‌های^۱ طرح‌واره نامیده می‌شوند عبارت‌اند از: بریدگی و طرد^۲، خودگردانی و عملکرد مختل^۳، محدودیت‌های مختل^۴، دیگر جهت‌مندی^۵، گوش‌به‌زنگی بیش‌از‌حد و بازداری^۶ (یانگ و کلووسکو ویشار^۷، ۲۰۰۳).

یکی دیگر از عواملی که سبب ایجاد اضطراب و انکار واقعیت مذکور می‌گردد، رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی است. اجتناب به معنی آن است که برای مقابله با مشکل دست به هیچ کاری نزنیم و به‌جای برخورد با مشکل وجود آن را انکار کنیم و امیدوار باشیم که مشکل خودبه‌خود حل می‌شود و فرد در برخورد با مشکل از رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی استفاده کند که شامل عدم درگیری رفتاری، عدم درگیری فکری، استفاده از الکل، دخانیات و بیشتر تمرکز بر احساسات و برون‌ریزی آن به شکل روی آوردن و درگیر شدن با یک فعالیت تازه و روی آوردن به اجتماع و افراد که هیچ ربطی هم به مشکل یا موقعیت تنیدگی‌زا پیدا نمی‌کند (هرن^۸ و میشل^۹، ۲۰۰۳).

استفاده از راهبردهای اجتنابی در درازمدت پیامدهای منفی بسیاری داشته و فرد را از داشتن احساس خود کارآمدی، عزت‌نفس و خود ارزشمندی محروم می‌کند و بنابراین راهبرد مقابله‌ای اجتنابی یک راهبرد مقابله‌ای مفید نیست زیرا با حالت انفعال و نگرش حاکی از درماندگی همراه است. این راهبرد مستلزم انکار یا کوچک شمردن موقعیت‌های تنش‌زاست که افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، هشیارانه تفکرات تنش‌زا را واپس رانی کرده و تفکرات دیگری را جایگزین آن می‌کنند (به نقل از خدایاری فردوپرند، ۱۳۸۶).

البته افراد برای مقابله با استرس از راهبردهای مقابله‌ای مختلفی استفاده می‌کنند، انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مناسب در برابر فشار روانی می‌تواند از تأثیر فشارها بر سلامت فرد کاسته و در نتیجه به سازگاری هرچه بیشتر فرد منجر شود. دراچ و سامج^{۱۰} (۲۰۰۲؛ به نقل از خدایاری فرد و پرند، ۱۳۸۶)، برای طبقه‌بندی فرایند مقابله دو رویکرد عمده را عنوان کردند؛ یکی از این رویکردها بر جایگاه تمرکز

¹ Domains

² Disconnection and rejection

³ Impaired autonomy and performance

⁴ Impaired limits

⁵ Other-directedness

⁶ Over vigilance and inhibition

⁷ Young, Klosko & Weishaar

⁸ Heren

⁹ Michell

¹⁰ Drach & Samech

مقابله، جهت‌گیری و فعال بودن شخص در پاسخ‌گویی به عامل تنش‌زا تأکید دارد. این رویکرد درصدد پاسخ‌دهی به این سؤال است که آیا شخص می‌تواند به مسئله نزدیک شود؟ و به‌طور فعال کوشش کند تا آن را حل کند، یا از آن اجتناب می‌کند که بیشتر بر مهار هیجانات مرتبط با آن متمرکز است. در رویکرد دوم بر سبک مقابله تأکید می‌شود، در این رویکرد به این مسئله پرداخته می‌شود که آیا فرد با استفاده از روش‌های شناختی با رویدادهای تنش‌زا مواجهه می‌شود، یا از روش‌های رفتاری استفاده می‌کند. با ترکیب این دو رویکرد مفهوم منسجم‌تری خواهیم یافت؛ یعنی می‌توان جهت‌گیری فرد نسبت به عامل تنش‌زا را در نظر گرفت و مقابله را به دو حیطة اجتنابی و گرایشی تقسیم کرد. هرکدام از این دو حیطة شامل طبقاتی است که منعکس‌کننده مقابله رفتاری یا شناختی است که بر مبنای آن به مهارت در چهار نوع اساسی فرایند مقابله، دسترسی خواهیم داشت. این موارد عبارت‌اند از: مقابله شناختی-گرایشی، مقابله شناختی-اجتنابی، مقابله رفتاری-اجتنابی، مقابله رفتاری-گرایشی.

مقابله شناختی-گرایشی^۱: عبارت است از تجزیه و تحلیل شناختی و ارزیابی مجدد موقعیت تنش‌زا، پذیرش مسئولیت و خویش‌داری، فرایندهای شناختی مواردی نظیر؛ توجه جنبه‌ای از موقعیت در هنگام رویارویی با مشکل، بهره‌گیری از تجربیات گذشته، پذیرش واقعی بودن موقعیت و درعین‌حال بازسازی و سازمان‌دهی مجدد آن، برای یافتن پاسخی مطلوب را شامل می‌شود؛ مقابله رفتاری-گرایشی^۲: شامل جستجوی راهنمایی و حمایت و به‌کارگیری روش‌های مناسب از طریق مقابله مبتنی بر حل مسئله در رویارویی مستقیم با یک رویداد و پیامدهای آن است؛ مقابله شناختی-اجتنابی^۳: پاسخ‌هایی را در برمی‌گیرد که هدف آن انکار یا به حداقل رساندن آسیب‌های یک بحران یا پیامدهای آن است. باینکه شخص موقعیت را همان‌گونه که وجود دارد می‌پذیرد اما آن را تغییرناپذیر فرض می‌کند؛ مقابله رفتاری-اجتنابی^۴: شامل رفتارهای جایگزین است، به این نحو که شخص سعی می‌کند در فعالیت‌های جدید درگیر شود و آن فعالیت‌ها را به‌عنوان جایگزین اقدامات ناشی از بحران‌ها کند و منابع ارضای جدیدی را ابداع کرده و جایگزین منابع قبلی کند. این روش مواردی از قبیل برون‌ریزی کامل احساس یاس و خشم، انجام رفتارهایی که ممکن است به‌طور موقت تنش را کاهش دهد، مانند مصرف داروی آرامش‌بخش، روی آوردن به الکل و مواد مخدر را شامل می‌شود (خدایاری فرد و پرنده، ۱۳۸۶).

¹ Cognitive-Approach Coping

² Behavioral- Approach Coping

³ Cognitive-Avoidance Coping

⁴ Behavioral-Avoidance Coping

از این رو شناسایی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب می‌تواند در اضطراب مرگ در دانشجویان مؤثر باشد و همچنین شناسایی مسائل فوق در دانشجویان به‌عنوان عمده‌ترین قشر تأثیرگذار مسائل اجتماعی از اهمیت خاص برخوردار است. لذا از آنجایی که اطلاعات جامعی درباره‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب دانشجویان به‌ویژه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در دست نیست؛ این پژوهش به‌منظور شناسایی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب آنان انجام خواهد پذیرفت. درنهایت، دغدغه‌ی اصلی پژوهشگر در این پژوهش پرداختن به این مسئله است که: «به چه میزان بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب با اضطراب مرگ دانشجویان رابطه وجود دارد؟»

بر اساس این سؤال فرضیه‌های پژوهش به‌قرار زیر است:

- بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب با اضطراب مرگ دانشجویان رابطه وجود دارد.
- بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب مرگ دانشجویان رابطه وجود دارد.
- بین رفتارهای مقابله‌ای با اضطراب مرگ دانشجویان رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

روش مورد استفاده در این پژوهش برحسب هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بود که در زمان انجام پژوهش تعداد آنان ۳۰۷۱۴ نفر برآورد شد. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (طبقات دانشکده‌های مختلف دانشگاه بود) و بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۷۹ نفر به‌عنوان حجم نمونه انتخاب گردید.

جهت گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه طرح‌واره ناسازگار اولیه - فرم کوتاه یانگ (۱۹۹۸)، پرسشنامه اجتناب یانگ-ریگ (۱۹۹۴) و پرسشنامه اضطراب مرگ کالت لستر (۱۹۶۹) استفاده شد که در ذیل به‌تفصیل در مورد آن‌ها توضیح داده می‌شود:

پرسشنامه طرح‌واره ناسازگار اولیه (فرم کوتاه): یک پرسشنامه ۷۵ آیتمی که توسط یانگ (۱۹۸۸) برای ارزیابی پانزده طرح‌واره ناسازگار اولیه ساخته شد. این پانزده طرح‌واره عبارت‌اند از: ۱- محرومیت هیجانی، ۲- طرد/ رهاشدگی، ۳- بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، ۴- انزوای اجتماعی، ۵- نقص/شرم، ۶-

شکست، ۷- وابستگی/ بی‌کفایتی، ۸- آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، ۹- گرفتاری/ در دام افتادگی، ۱۰- اطاعت، ۱۱- ایثار، ۱۲- بازداری هیجانی، ۱۳- معیارهای نامنعطف، ۱۴- استحقاق و ۱۵- خویش‌داری و خود انضباطی ناکافی. این ۱۵ طرح‌واره در درون ۵ حوزه مطابق با حوزه‌های تحولی اولیه قرار می‌گیرند؛ که برای پاسخ خود از یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای استفاده کنند (۱=کاملاً غلط، ۲= تقریباً غلط، ۳= اندکی غلط، ۴= بیشتر درست است تا غلط، ۵= تقریباً درست، ۶= کاملاً درست) مطابق با نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه طرح‌واره یانگ (اشمیت و همکاران، ۱۹۹۵)، مطالعات چندی روایی و پایایی پرسشنامه مذکور را نشان دادند، اشمیت و همکاران (۱۹۹۵) به ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه طرح‌واره یانگ بر روی نمونه‌ای شامل ۱۱۲۵ نفر از دانشجویان لیسانس و ۱۸۷ بیمار بستری شده پرداختند. نتایج مناسب بودن همسانی درونی خرده مقیاس‌های پرسشنامه طرح‌واره یانگ در هر دو نمونه که از ۰/۸۳ تا ۰/۹۶، درجه‌بندی می‌شد را نشان دادند. پایایی باز آزمایی هر دو نمونه نیز کافی بود و بین ارقام ۰/۵۰ تا ۰/۸۲، درجه‌بندی شد. تحلیل عوامل سؤالات در هر دو گروه موردنظر ساختار عوامل مشابهی را ایجاد کرد که به‌طور معناداری با سلسله‌مراتب طرح‌واره‌های پیشنهادی یانگ هماهنگ بود. علاوه بر این با اندازه‌گیری‌های مفهومی مرتبط با ساختارهایی چون عزت‌نفس، استرس-های روانی، ویژگی‌های اختلالات شخصیت، نگرش‌های ناکارآمد مرتبط با افسردگی نشان دادند که این پرسشنامه دارای روایی همگرا و افتراقی هست. نتایج نشان دادند که پرسشنامه طرح‌واره با نشانه‌شناسی اختلالات محور I و محور II رابطه دارد و همچنین با عزت‌نفس و عاطفه مثبت رابطه منفی دارد.

لی، تیلور و دان (۱۹۹۹) نیز روایی سازه پرسشنامه طرح‌واره را در یک نمونه بالینی از بیماران بستری شده و بستری نشده از بخش بیماران حاد روان‌پزشکی $n=443$ تأیید کردند. از کل جمعیت نمونه ۲۲۱ نفر، یکی از اختلالات محور II و ۱۳۵ نفر تشخیص محور I دریافت کردند. اطلاعات مربوط به ۷۷ نفر نیز شناسایی نشد. تحلیل ساختار ابزار مورد آزمایش، سبب ایجاد ۱۴ عامل شد که با ۱۴ عامل از ۱۶ عامل فرضیه یانگ همسان بود (صدوقی و همکاران، ۲۰۰۸). اشمیت و همکاران (۱۹۹۵) نیز در نمونه خود به همان ۱۴ عامل دست یافته بودند. صدوقی و همکاران (۲۰۰۸)، به بررسی تحلیل عاملی نسخه کوتاه پرسشنامه یانگ در نمونه غیر بالینی ایرانی پرداختند. یافته‌های این پژوهش ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره یانگ در پایایی و روایی بین فرهنگی را تأیید کرد، در این بررسی اعتبار مقیاس Ysq-Sf به‌وسیله آلفای کرونباخ برای همه خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰/۹۰-۰/۶۲ به دست آمد.

پرسشنامه رفتارهای مقابله‌ای اجتناب: پرسشنامه اجتناب یانگ (یانگ، ۱۹۹۴، به نقل از صلواتی، ۱۳۸۶)، یک پرسشنامه‌ی ۴۰ آیتمی است که به منظور بررسی راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی طراحی شده است. آزمودنی‌ها آیتم‌ها را بر اساس یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره می‌دهند؛ مانند دیگر پرسشنامه‌های طرح‌واره، درمانگر توجه خاصی به نمره‌ی کل مبذول نمی‌دارد بلکه آیتم‌هایی را که نمره‌ی بالا گرفته‌اند با آزمودنی مورد بحث قرار می‌دهد؛ اما باید به این نکته توجه داشت که یک نمره‌ی بالا نشان‌دهنده‌ی یک الگوی کلی از راهبرد اجتناب نیست؛ یک سبک مقابله‌ای اجتناب اغلب یک رگه‌ی نافذی است که می‌تواند به منظور اجتناب در هر طرح‌واره‌ای به کار برود؛ مانند پرسشنامه‌ی قبلی به هر سؤالی نمره‌ای بین ۱ تا ۶ داده می‌شود. به منظور نمره‌گذاری Yral نیز باید نمره سؤالی‌هایی که مربوط به یک رفتار مقابله‌ای مشخص می‌باشند باهم جمع شوند. راهبردهای اجتنابی بر اساس این پرسشنامه عبارت‌اند از: فکر نکردن به‌طور عمد در مورد مسائل ناخوشایند؛ سوءمصرف مواد؛ انکار ناخوشی؛ کنترل و منطقی بودن افراطی؛ سرکوب خشم؛ علائم روانی- جسمی؛ گوشه‌گیری و دوری‌گزینی از مردم؛ انکار خاطرات؛ اجتناب از طریق خوابیدن/ فقدان انرژی؛ حواس‌پرتی از طریق درگیر شدن در فعالیت‌های مختلف؛ آرام کردن خود؛ بازداری منفعلانه هیجانات خود؛ حواس‌پرتی منفعل، رؤیاپردازی و...؛ اجتناب از موقعیت‌های ناخوشایند.

نمره‌های بالا نشان‌دهنده راهبرد اجتناب غالب بیمار است. این پرسشنامه از سوی صلواتی، یزدان دوست و عاطف وحیدی، روی نمونه‌ای از دانشجویان اجرا شد و ضریب پایایی از طریق دونیمه‌سازی برابر ۰.۷۹ به دست آمد (صلواتی، ۱۳۸۶). آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰.۷۰ به دست آمد.

پرسشنامه اضطراب مرگ: فرم ابتدایی این مقیاس توسط کالت لستر (۱۹۶۹) طراحی شد و در ایران در یکی از پژوهش‌های (امین‌پور و همکاران، ۱۳۹۱) در نمونه‌ای متشکل از ۲۵۰ نفر با میانگین سنی ۲۲/۸۶ سال با میانگین ۲۳ و میانگین ۲۴ سال در استان‌های تهران، قزوین و آذربایجان غربی که از نظر جنسیت ۴۹/۲ درصد مرد (۱۲۳ نفر) و ۵۰/۵ درصد زن (۱۲۷ نفر) بودند هنجاریابی شد. پرسشنامه حاضر دارای ۳۲ عبارت است که بر اساس نسخه اصلی که ۳۴ عبارت داشته و علائم اضطراب مرگ را مورد بررسی قرار می‌دهد تهیه شده است، پرسشنامه حاضر از ۴ عامل ترس از عواقب مردن، ترس از مرگ توسط دیگران، ترس از عذاب روحی بعد از مردن و ترس از مرگ ناگهانی تشکیل شده است. سؤالات ۲۱، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۳، ۱۶، ۲۲، ۲۴، ۲۵، ۳۲ و ۳۱ عامل اول، سؤالات ۲۷، ۲۸، ۳۰، ۲۹، ۳۲ و

۲۶ عامل دوم، سؤالات ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۵ و ۳۴ عامل سوم و سؤال‌های ۴، ۱ و ۱۷ عامل چهارم را اندازه‌گیری می‌کنند.

امین‌پور و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی که انجام دادند با توجه به تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی بعد از ۶ بار چرخش، ۴ عامل به شرح و به ترتیب با بیشترین بار عامل استخراج کردند. عباراتی که ضریب همبستگی کمتر از ۰/۴۰ با نمره کل آزمون داشتند از فرم نهایی آزمون حذف شدند.

همچنین به منظور محاسبه پایایی آزمون از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کردند که این ضرایب برای فرم نهایی آزمون و ۴ عامل تشکیل‌دهنده آن به ترتیب ۰/۸۵۴، ۰/۸۲۷، ۰/۷۳۹، ۰/۶۷۶ و ۰/۱۳۵ می‌باشند.

در این پژوهش برای تأیید روایی پرسش‌نامه‌ها از شیوه‌های روانی ظاهری و محتوایی استفاده شده است. بدین صورت که پرسشنامه پژوهش در اختیار افراد خبره و متخصصان این امر (اساتید راهنما و مشاور و کارشناسان و متخصصان) قرار گرفت و روانی ظاهری آن تأیید گردید. همچنین جهت سنجش میزان پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و به دلیل این که مقدار این ضریب برای همه پرسشنامه‌ها بالای ۰/۷ بود پرسشنامه‌ها از پایایی لازم برخوردار بود.

در این پژوهش برای آزمودن فرضیه‌های پژوهش، از آزمون ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه چند متغیره استفاده شد. همچنین، برای انجام تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار *SPSS* استفاده گردید.

یافته‌های پژوهش

در این بخش به تحلیل فرضیه‌های پژوهش پرداخته می‌شود، اما قبل از آزمون فرضیه‌ها، نرمال بودن توزیع داده‌ها به منظور استفاده از آزمون‌های پارامتریک و یا ناپارامتریک مورد بررسی قرار گرفت.

در این پژوهش برای بررسی نرمال بودن متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. به دلیل بیشتر شدن سطح معناداری در هر سه بعد از ۰,۰۵، می‌توان بیان داشت که توزیع داده‌های پژوهش نرمال است.

در ادامه با توجه به ماهیت متغیرهای پژوهش، فرضیه‌های فرعی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد آزمون قرار گرفت و همچنین جهت آزمون فرضیه اصلی نیز از رگرسیون چند متغیره استفاده شد. ابتدا فرضیه‌ی اصلی مورد بررسی قرار گرفت.

فرضیه اصلی: بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب با اضطراب مرگ دانشجویان رابطه وجود دارد.

همان‌طور که گفته شد، برای آزمون این فرضیه آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. قبل از انجام محاسبات، مفروضه‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بررسی مفروضه‌های این آزمون شامل استقلال عبارت خطا، دیاگرام پراکنش، بررسی هم خطی بین متغیرهای پیش‌بین و نرمال بودن عبارت خطا نشان داد که شرایط برای استفاده از آزمون رگرسیون چندگانه فراهم است. خلاصه آزمون رگرسیون در جدول زیر آمده است:

جدول ۱- خلاصه‌ی نتایج رگرسیون

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	مجذور ضریب همبستگی چندگانه تعدیل شده	سطح معنی‌داری
مدل فرضیه اصلی	۰,۷۲۴	۰,۵۰۸	۰,۰۰۰

بر اساس اطلاعات جدول بالا، رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، رفتارهای مقابله‌ای اجتناب و اضطراب مرگ برابر با ۰/۷۲ برآورد شد. همچنین این متغیرها ۵۲,۴٪ از واریانس مربوط به " اضطراب مرگ دانشجویان " را، تبیین می‌کنند ($R^2 = 0/524$). نتایج برآورد در جدول ۴-۶ نشان داده شده است:

جدول ۲- نتایج آزمون رگرسیون چندگانه مربوط به رابطه‌ی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، رفتارهای مقابله‌ای اجتناب و اضطراب مرگ

ضرایب استاندارد نشده بتا	انحراف معیار	مقدار t	سطح معناداری
ضریب ثابت	۰,۳۰۱	۵,۸۰۳	۰,۰۰۰
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	۰,۰۵۵	۲,۳۴۷	۰,۰۱۹
رفتار مقابله‌ای اجتناب	۰,۰۸۵	-۳,۷۳۹	۰,۰۰۰

جدول فوق نشان داد، متغیرهای طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب به دلیل سطح معناداری محاسبه شده که از ۰,۰۵ کمتر هست، در سطح ۹۵٪ بر اضطراب مرگ دانشجویان

مؤثر بودند؛ بنابراین بر اساس داده‌های موجود در جدول، می‌توان معادله رگرسیون را به شرح زیر نوشت:

$$Y = 1,746 + 0,130(\text{طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه}) - 0,313(\text{رفتار مقابله‌ای اجتناب})$$

بر پایه‌ی مدل رگرسیون بالا می‌توان گفت: با افزایش یک واحد در متغیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و کاهش یک واحدی در رفتار مقابله‌ای اجتنابی شاهد افزایشی معنادار در اضطراب مرگ دانشجویان به ترتیب برابر با ۰,۱۳۰ و ۰,۳۱۳ خواهیم بود.

فرضیه‌های فرعی

۱. بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با اضطراب مرگ دانشجویان رابطه وجود دارد.

در ادامه برای بررسی فرضیات فرعی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می‌نماییم.

جدول زیر نتایج آزمون همبستگی در مورد فرضیه فرعی اول را نشان می‌دهد.

جدول ۳- ماتریس همبستگی میان متغیرها

سازه‌ها	اضطراب مرگ	بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	سطح معناداری
اضطراب مرگ	۱	۰,۱۵۷	۰,۰۰۰
بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	۰,۱۵۷	۱	۰,۰۰۰

در ماتریس همبستگی سطح معناداری کمتر از میزان خطا (۰,۰۱) شد. در نتیجه در سطح اطمینان ۹۹٪ می‌توان گفت، رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب مرگ دانشجویان معنی‌دار هست. علامت مثبت ضریب همبستگی یعنی ۰,۱۵۷ در جدول بالا نشان‌دهنده رابطه مستقیم بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و اضطراب مرگ دانشجویان بودند؛ بدین معنی که افزایش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه موجب افزایش اضطراب مرگ نزد دانشجویان می‌شود.

۲. بین رفتارهای مقابله‌ای با اضطراب مرگ دانشجویان رابطه وجود دارد.

جدول زیر نتایج آزمون همبستگی در مورد فرضیه فرعی دوم را نشان می‌دهد.

جدول ۴- ماتریس همبستگی میان متغیرها

سازه‌ها	اضطراب مرگ	رفتار مقابله‌ای	سطح معناداری
اضطراب مرگ	۱	-۰,۲۱۴	۰,۰۰۰
رفتار مقابله‌ای	-۰,۲۱۴	۱	۰,۰۰۰

در ماتریس همبستگی سطح معناداری کمتر از میزان خطا (۰,۰۱) شد. در نتیجه در سطح اطمینان ۹۹٪ می‌توان گفت، رابطه بین رفتار مقابله‌ای و اضطراب مرگ دانشجویان معنی‌دار است. علامت منفی ضریب همبستگی یعنی ۰,۲۱۴ در جدول بالا نشان‌دهنده رابطه معکوس بین رفتار مقابله‌ای و اضطراب مرگ دانشجویان هست؛ بدین معنی که افزایش رفتار مقابله‌ای موجب کاهش اضطراب مرگ نزد دانشجویان می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد، بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب با اضطراب مرگ دانشجویان رابطه وجود دارد. اگرچه مرگ یک واقعیت بیولوژیکی و روان‌شناختی بوده و احساسات در مورد فرایند مرگ و مردن ریشه در چگونگی اجتماعی شدن فرد در جامعه دارد اما اندیشیدن به مرگ ترسناک بوده و اغلب مردم ترجیح می‌دهند که به آن فکر نکنند، چراکه مرگ آسیب‌پذیری بشر را علی‌رغم پیشرفت‌های تکنولوژیکی یادآوری می‌کند. اضطراب و ترس از مرگ در میان تمام فرهنگ‌ها متداول است و گروه‌ها و ادیان مختلف به طرق گوناگون با آن برخورد می‌کنند (قربانی و همکاران، ۱۳۹۲). عوامل و ویژگی‌های متعددی در ارتباط با پدیده مرگ وجود دارند که می‌توانند زمینه‌ساز پذیرش این واقعیت حتمی گردند یا برعکس سبب ایجاد اضطراب و انکار واقعیت مذکور شوند. یکی از این عوامل طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رفتارهای مقابله‌ای اجتناب هست.

البته افراد برای مقابله با استرس از راهبردهای مقابله‌ای مختلفی نیز استفاده می‌کنند، انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مناسب در برابر فشار روانی می‌تواند از تأثیر فشارها بر سلامت فرد کاسته و در نتیجه به سازگاری هرچه بیشتر فرد منجر شود؛ بنابراین می‌توان جمع‌بندی مختصری، مبنی بر همخوانی یا ناهمخوانی پژوهش‌های انجام شده در گذشته با عنوان تحقیق داشته باشیم؛ سلگمن و همکاران (۲۰۰۷)، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به نشانه‌های بالینی نظیر اضطراب مرگ منجر می‌شود؛ پییرس و همکاران (۲۰۰۷)، تفاوت‌های جنسیتی به هنگام اضطراب مرگ متفاوت است و میزان آن در دختران بیشتر از پسران هست؛ قربانی و همکاران (۱۳۹۲)، بین میانگین نمره دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای امید و اضطراب مرگ تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ نادری و شکوهی (۱۳۸۸)، بین خوش‌بینی با اضطراب مرگ رابطه وجود ندارد، اما بین شوخ‌طبعی با اضطراب مرگ و بین بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ رابطه منفی وجود دارد؛ همخوانی داشته باشد.

افرادی که نمرات بالاتری در حوزه بریدگی و طرد دارند نمی‌توانند دل‌بستگی‌های ایمن و رضایت بخشی با دیگران برقرار کنند. چنین افرادی معتقدند که نیاز آن‌ها به ثبات، امنیت، محبت، عشق و

تعلق خاطر برآورده نخواهد شد. افرادی که نمرات بالایی در حوزه خودگردانی و عملکرد مختل دارند معتقدند که نمی‌توانند مسئولیت‌های روزمره (مثل مراقبت از دیگران، حل مشکلات روزانه، قضاوت درست و تصمیم‌گیری صحیح و ...) را بدون کمک قابل‌ملاحظه دیگران در حد قابل‌قبولی انجام دهند. این حالت اغلب به‌صورت درماندگی بروز می‌کند. طرح‌واره‌های حوزه محدودیت‌های مختل منجر به بروز مشکلاتی در رابطه با رعایت حقوق دیگران، همکاری با دیگران، تعهد یا هدف‌گزینی و رسیدن به اهداف واقع‌بینانه می‌شود. افراد بیماری که طرح‌واره‌هایی در حوزه دیگر جهت‌مندی دارند به‌جای رسیدگی به نیازهای خود به دنبال ارضای نیازهای دیگران هستند، آن‌ها این کار را برای دستیابی به تأیید، تداوم رابطه هیجانی و یا اجتناب از انتقام انجام می‌دهند و همین امر باعث افزایش اضطراب مرگ در افراد می‌شود. از سوی دیگر با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت مختل بودن نظام شناختی در افراد باعث مختل شدن رفتار خودتنظیمی در آن‌ها شده که حاصل آن پیامدهای روان‌شناختی مختلف مانند اضطراب مرگ، افسردگی، استرس، خستگی و ... است؛ به‌عبارت‌دیگر این افراد کمتر قادر به تنظیم رویدادهای شناختی و روانی مختلف هستند و در پیگیری اهداف خود دچار مشکل می‌شوند. تمایل قوی این افراد برای کنترل بیش‌ازحد می‌تواند ریشه در طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه آن‌ها داشته باشد؛ بنابراین با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان این‌گونه بیان نمود که تشخیص و شناسایی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در رابطه با متغیر اضطراب مرگ دانشجویان می‌تواند میزان اضطراب آنان را کاهش دهد.

همچنین یکی از راه‌هایی که می‌توانیم انجام دهیم تا میزان اضطراب مرگ کاهش یابد، شناسایی رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی در افراد هست. درواقع رابطه منفی رفتارهای مقابله‌ای با اضطراب مرگ به این دلیل است که استفاده از رفتارهای مقابله‌ای باعث می‌شود که فرد با نگاه و دیدگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادها و وقایع منفی بپردازد و به ابعاد و جنبه‌های مثبت و فواید احتمالی آن رویداد در درازمدت توجه کند. درنتیجه ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه می‌کند و بهتر با آن رویداد کنار می‌آید. برای مثال در تأیید رابطه منفی رفتارهای مقابله‌ای با نمرات اضطراب مرگ در دانشجویان، اعتقاد بر این است که با ارزیابی مجدد به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای سازگارانه با بهزیستی روانی و سلامت جسمانی رابطه مثبت و با اختلال‌های هیجانی همچون افسردگی رابطه منفی دارد. به‌بیان‌دیگر در مسائل تنش‌زا همچون مرگ، پذیرش مسئله و فکر کردن درباره چگونگی فائق آمدن بر واقعه تنش‌زا با کاهش اضطراب ناشی از واقعه تنش‌زا همراه است. به‌طوری‌که تفکرات مربوط به کم‌اهمیت بودن واقعه منفی، تأکید بر نسبیت اتفاق در مقایسه با سایر حوادث و پذیرش موقعیت و کنار آمدن با یک

مسئله ناگوار با عملکرد بهتر و کاهش نشانه‌های اختلالات روانی مرتبط هست؛ بنابراین افراد برای مقابله با استرس از راهبردهای مقابله‌ای مختلفی استفاده می‌کنند، انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مناسب در برابر فشار روانی می‌تواند از تأثیر فشارها بر سلامت فرد کاسته و در نتیجه به سازگاری هر چه بیشتر فرد منجر شود.

با توجه به مطالب مطرح شده، می‌توان این‌گونه بیان نمود که تشخیص و شناسایی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در رابطه با متغیر اضطراب مرگ دانشجویان می‌تواند میزان اضطراب آنان را کاهش دهد. همچنین شناسایی رفتارهای مقابله‌ای اجتناب و استفاده از این متغیر در کاهش میزان اضطراب مرگ در افراد نیز دارای اهمیت بالایی است.

منابع

خدایاری‌فرد، محمد و پرنده، اکرم. (۱۳۸۶). درمان شناختی-رفتاری اختلال افسردگی نوجوانی با تأکید بر خانواده. روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۳۵(۱ و ۲)، ۱۲۳-۱۴۲.

صلواتی، مژگان؛ یکه یزدان دوست، رخساره. (۱۳۸۹). طرح‌واره درمانی (راهنمای ویژه متخصصان روانشناسی بالینی). تهران: دانژه.

قربانی، الهه؛ سعادت‌مند، سعید؛ سپهریان آذر، فیروزه، اسدنیاء، سعید و فیضی‌پور، هایده. (۱۳۹۲). رابطه امید، اضطراب مرگ با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه ارومیه. پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ۲۴(۸)، ۶۰۷-۶۱۶.

نادری، فرح و شکوهی، مینا. (۱۳۸۸). رابطه خوش‌بینی، شوخ‌طبعی و بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ در پرستاران بیمارستان گلستان. روان‌شناسی اجتماعی (یافته‌های نو در روان‌شناسی)، ۴(۱۰)، ۸۵-۹۴.

Collett, L. J., & Lester, D. (1969). The fear of death and the fear of dying. *The Journal of psychology*, 72(2), 179-181.

Haren, E. G., & Mitchell, C. W. (2003). Relationships between the Five-Factor Personality Model and coping styles. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*.

Huerta, A & Yip, M. (2006). A study of religious certainty and death anxiety, project proposal, WCP: 262.

- Johnston, C., Dorahy, M. J., Courtney, D., Bayles, T., & O'Kane, M. (2009). Dysfunctional schema modes, childhood trauma and dissociation in borderline personality disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 40(2), 248-255.
- Lobbestael, J., Arntz, A., & Sieswerda, S. (2005). Schema modes and childhood abuse in borderline and antisocial personality disorders. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 240-253.
- Orue, I., Calvete, E., & Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of adolescence*, 37(8), 1281-1291.
- Pierce Jr, J. D., Cohen, A. B., Chambers, J. A., & Meade, R. M. (2007). Gender differences in death anxiety and religious orientation among US high school and college students. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(2), 143-150.
- Rice, H. R. (2009). The relationship between humor and death anxiety. Department of Psychology, copyright.
- Riso, L. P., Maddux, R. E., & Santorelli, N. T. (2007). Early Maladaptive Schemas in Chronic Depression.
- Sadooghi, Z., Aguilar-Vafaie, M. E., Rasoulzadeh Tabatabaie, K., & Esfahanian, N. (2008). Factor analysis of the young schema questionnaire-short form in a nonclinical Iranian sample. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 14(2), 214-219.
- Schmidt, N. B., Joiner Jr, T. E., Young, J. E., & Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive therapy and research*, 19(3), 295-321.
- Seligman, M. E., Schulman, P., & Tryon, A. M. (2007). Group prevention of depression and anxiety symptoms. *Behaviour research and therapy*, 45(6), 1111-1126.
- Singh, A; Singh, D & Nhzamie, S.H. (2003). Death and dying. *Mental Health Reviews*.
- Wang, C. E., Halvorsen, M., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2010). Stability of dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas: a 9-year follow-up study of clinically depressed subjects. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 389-396.
- Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (rev. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange).
- Young, J. E. (1998). *Young Schema Questionnaire Short Form*. New York: Cognitive Therapy Center.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.