

Research Paper

## The Effectiveness of Schema Therapy on Academic Procrastination in Students Dependent on Cyberspace

Asiyeh Hatami Azarkharani<sup>1</sup>, Maryam Sadat Lotfi<sup>2</sup>, Mohammad Reza Vatandoust<sup>3\*</sup>

Received: 14/01/2025

Accepted:30/04/2025

PP:17-28

### Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of schema therapy on academic procrastination in students dependent on cyberspace. The research design was semi-experimental with an experimental group and a control group with pre-test and post-test. In this study, the statistical population included all first-year female high school students in Meimeh in the academic year 2024-2025. 30 first-year female high school students in Meimeh were selected using cluster sampling and randomly assigned to two groups of 15 (experimental and control). The research tools were: Young's Internet Addiction Test (1998) and Savari's Academic Procrastination Questionnaire (2011). Young's schema therapy sessions (2003) were conducted for the experimental group in 8 one-and-a-half hour sessions. Data analysis was performed using the analysis of covariance method using SPSS version 24 software in two descriptive and inferential sections. The results showed that there was a significant difference between the academic procrastination of the experimental and control groups in the post-test ( $P < 0.01$ ). In the experimental group, schema therapy sessions reduced academic procrastination. Based on the results obtained in this study, schema therapy can be used as an effective intervention to solve the academic problems of female junior high school students.

**Keywords:** Schema therapy, academic procrastination, cyberspace addiction

**Citation:** Hatami Azarkharan, A., Lotfi, M., Vatandoust, M.(2025). The Effectiveness of Schema Therapy on Academic Procrastination in Students Dependent on Cyberspace. *Journal of ahsan Education, Vol 2 No 2, Pp17-28*

<sup>1</sup> - Master's student in Educational Sciences, Primary Education, Faculty of Educational Sciences, Islamic Azad University, Meimeh Branch, Meimeh, Iran

<sup>2</sup> - Master's student in Educational Sciences, Primary Education, Faculty of Educational Sciences, Islamic Azad University, Meimeh Branch, Meimeh, Iran

<sup>3</sup> - Doctoral student in Curriculum Planning, Faculty of Humanities, Meimeh Branch, Islamic Azad University, Meimeh, Iran. Corresponding Author: [mohammadreza.vatandoust.76@gmail.com](mailto:mohammadreza.vatandoust.76@gmail.com)

**Extended Abstract**

**Introduction:** The present study aimed to investigate the effectiveness of schema therapy on academic procrastination in students dependent on cyberspace.

**research methodology:** The research design was semi-experimental with an experimental group and a control group with pre-test and post-test. In this study, the statistical population included all first-year female high school students in Meimeh in the academic year 2024-2025. 30 first-year female high school students in Meimeh were selected using cluster sampling and randomly assigned to two groups of 15 (experimental and control). The research tools were: Young's Internet Addiction Test (1998) and Savari's Academic Procrastination Questionnaire (2011). Young's schema therapy sessions (2003) were conducted for the experimental group in 8 one-and-a-half hour sessions. Data analysis was performed using the analysis of covariance method using SPSS version 24 software in two descriptive and inferential sections.

**Findings:** The results showed that there was a significant difference between the academic procrastination of the experimental and control groups in the post-test ( $P < 0.01$ ).

**Conclusion:** In the experimental group, schema therapy sessions reduced academic procrastination. Based on the results obtained in this study, schema therapy can be used as an effective intervention to solve the academic problems of female junior high school students.

## اثربخشی طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی

آسیه حاتمی آذرخوارانی<sup>۱</sup>، مریم سادات لطفی<sup>۲</sup>، محمدرضا وطن دوست<sup>۳\*</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۰

شماره صفحات: ۱۷-۲۸

### چکیده

**مقدمه و هدف:** اعتیاد به اینترنت به طور کلی به عنوان نوعی مشکل رفتاری است. استفاده بیش از حد فرد از اینترنت منجر به آسیب های عصبی، روانی، پریشانی روانشناختی و کاهش اجتماعی شدن در زندگی روزمره می شود. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی انجام شد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل به همراه پیش آزمون و پس آزمون بود.

**روش شناسی پژوهش:** پژوهش حاضر با هدف اثربخشی طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی انجام شد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل به همراه پیش آزمون و پس آزمون بود. در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر میمه در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر میمه با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و بصورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. ابزار پژوهش عبارت بودند از: آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) و پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی سواری (۱۳۹۰). جلسات طرحواره درمانی یانگ (۲۰۰۳) برای گروه آزمایش در ۸ جلسه یک و نیم ساعته اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ در دو بخش توصیفی و استنباطی انجام شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد: بین اهمال کاری تحصیلی دو گروه آزمایش و کنترل، در پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0/01$ ). در گروه آزمایش جلسات طرحواره درمانی، اهمال کاری تحصیلی را کاهش داد.

**بحث و نتیجه گیری:** براساس نتایج به دست آمده در این پژوهش، طرحواره درمانی می تواند به عنوان یک مداخله مؤثر برای حل مشکلات تحصیلی دانش آموزان متوسطه اول دختر به کار رود.

**واژگان کلیدی:** طرحواره درمانی، اهمال کاری تحصیلی، اعتیاد به فضای مجازی

**استناد:** حاتمی آذرخوارانی، آسیه، سادات لطفی، مریم، وطن دوست، محمدرضا. (۱۴۰۴). اثربخشی طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی، فصلنامه نواندیشی در آموزش و یادگیری، دوره ۲، شماره ۲، شماره صفحات ۱-۱۶

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی گرایش آموزش پرورش ابتدایی، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد میمه، میمه، ایران.

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی گرایش آموزش پرورش ابتدایی، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد میمه، میمه، ایران.

۳- دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی، دانشکده علوم انسانی، واحد میمه، دانشگاه آزاد اسلامی، میمه، ایران ( نویسنده مسئول). ایمیل:

[mohammadreza.vatandoust.76@gmail.com](mailto:mohammadreza.vatandoust.76@gmail.com)

اعتیاد به اینترنت به سادگی به عنوان استفاده اجباری و مستمر از اینترنت که پیامدهای زیانباری را به همراه دارد تعریف می شود. اعتیاد به اینترنت یک مسئله مهم بهداشت جهانی است، که با یک مطالعه متاآنالیز اخیر شیوع جهانی آن ۱۴,۲۲ درصد گزارش شده است (Meng et al., 2022). نوجوانان به ویژه در برابر اعتیاد به اینترنت و تجربه تأثیرات منفی آن بر سلامت آسیب پذیر هستند، در نتیجه، تمرکز روزافزونی بر مطالعه اعتیاد به اینترنت در میان نوجوانان توسط محققان وجود دارد. مدل مؤلفه‌ای اعتیاد (Griffiths, 2005) پیشنهاد می کند که اعتیاد به اینترنت با شش مؤلفه متمایز مشخص می شود: برجستگی، تغییر خلق و خو، تحمل، علائم ترک، تعارض، و عود. به طور مشابه، McCorran and Widianto (2004) اعتیاد به اینترنت یانگ را از نظر روان سنجی مشخص کردند و شش عامل اعتیاد به اینترنت را یافتند: برجسته بودن، استفاده بیش از حد از اینترنت، نادیده گرفتن کار، انتظار، عدم کنترل و نادیده گرفتن زندگی اجتماعی. اگرچه این جنبه‌ها اغلب به عنوان یک ساختار واحد برای نشان دادن سطح اعتیاد به اینترنت تشکیل شده‌اند. دانش آموزان دارای اعتیاد خاص به اینترنت سطوح بالاتری از برجستگی، تحمل، علائم ترک و تعارض را نسبت به دانش آموزان غیر معتاد نشان دادند، در حالی که اصلاح خلق تفاوتی بین دانش آموزان معتاد و غیر معتاد نشان نداد (Wang et al., 2024).

اعتیاد به اینترنت به طور کلی به عنوان نوعی مشکل رفتاری است. استفاده بیش از حد فرد از اینترنت منجر به آسیب های عصبی، روانی، پریشانی روانشناختی و کاهش اجتماعی شدن در زندگی روزمره می شود طوری که اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال رفتاری است (Zhang, Zhang, Ran, and Liu, 2024). با گسترش روزافزون و استفاده از فناوری های اطلاعات و ارتباطات در سال های اخیر، اعتیاد به اینترنت نوجوانان به یک مسئله رایج تبدیل شده است. مرکز تحقیقاتی Pio (۲۰۲۲) نشان داد که ۴۶ درصد از نوجوانان آمریکایی «تقریباً دائماً» آنلاین بودند که نسبت به ۲۴ درصد در سال های ۲۰۱۴-۲۰۱۵ افزایش قابل توجهی داشت. علاوه بر این، یک نظرسنجی توسط اتحادیه اروپا کودکان آنلاین نشان داد که ۸٪ تا ۳۶٪ از نوجوانان در ۱۹ کشور اروپایی حداقل یک معیار را نشان می دهند که نشان دهنده استفاده مشکل ساز از اینترنت است (Ismahel et al., 2020). یافته های مشابهی در مورد میزان شیوع بالای اعتیاد به اینترنت نوجوانان نیز در ادبیات علمی مستند شده است. به عنوان مثال، Kawabe, Horiuchi, Uchi, Oka, and Uino (2016) ۲۰,۷ درصد از نوجوانان ژاپنی را معتاد معرفی کردند و تحقیقات اخیر در چین میزان شیوع را از ۱۵,۳ درصد تا ۳۲,۵ درصد گزارش کرده است. در حالی که اعتیاد به اینترنت هنوز به عنوان یک تشخیص رسمی در نظر گرفته نشده است شیوع بالای آن در میان نوجوانان به دلیل پیامدهای منفی مستند آن، مانند عملکرد ضعیف تحصیلی، سلامت جسمانی، همچنان نگران کننده است (Zhu, Zhou, and Chen, 2024).

دانش آموزانی که به اینترنت اعتیاد دارند بیشتر از سایر دانش آموزان به اینترنت و گردش در اینترنت میپردازند به عبارت دیگر، اکثر ساعات روزانه و شبانه خود را به اینترنت اختصاص میدهند بنابراین همین امر موجب میشود که آنان اینترنت را در اولویت اول قرار دهند و فعالیتهای تحصیلی را به تأخیر بیندازند، تکالیف را دیر انجام دهند. و در آمادگی برای امتحان تأخیر داشته باشند در واقع دانش آموزانی که مدیریت زمان بدی دارند یا به عبارت بهتر، وقت شناس نیستند، اهمالکاری بیشتری را نشان میدهند (Sharifi Rahnamo, Fathi and Sharifi, 2021).

اهمال کاری یا به آینده موکول کردن کارها هر چند در نظر اول هدفش خوشایند کردن زندگی است ولی در اغلب موارد غیر از استرس، به هم ریختگی و شکست های پیاپی پیامد دیگری نداشته است و از طریق ممانعت از پیشرفت و عدم دسترسی به اهداف، پیامدهای نامطلوب و جبران ناپذیری به همراه دارد. Steel (2007) فردی را اهمال کار می داند که هنگام شروع تکلیفی که از او خواسته شده است آن را به آهستگی انجام می دهد و به بهانه اینکه آن را بعداً انجام خواهد داد، قصد ترک آن را دارد. دلایل مهمی وجود دارد که اهمال کاری آسیب رسان است (Sparfeld and Schwabe, 2024)؛ از نظر تاریخی اهمال کاری براساس دو دیدگاه قابل بررسی است دیدگاه نخست، آن را یک پدیده نسبتاً تازه و دیدگاه دوم، آن را پدیده تمام زمانها در نظر می گیرد که در سال های اخیر افزایش یافته است. براساس دیدگاه

دوم هزاران سال است که تعلق به عنوان به عقب انداختن کار امروز به فردا، ایجاد مشکل نموده است. برای مثال حمورابی پادشاه بابل بر پایه قانون ۲۸۳ به منظور جلوگیری از اهمال کاری قانون مهلت مقرر برای طرح شکایت را به ثبت رسانیده است. رومیان اهمال کاری را واگذاری کار امروز به فردا دانسته اند و در عصر حاضر نیز توماس هابز ارزش شخصی هر فرد را در توانایی وی برای مدیریت و استفاده مؤثر از زمان تعریف می کند (Zhang, Paquette, and Hu, 2024).

اهمال کاری یک پدیده پیچیده، روانشناختی و ناهمگون است که شامل مؤلفه های شناختی، هیجانی و رفتاری است. قلمروی اصلی بروز اهمال کاری در فعالیت های شغلی و تحصیلی است. اهمال کاری تحصیلی به تأخیر در به اتمام رساندن تکالیف تحصیلی اشاره دارد. همچنین اهمال کاری تحصیلی به معنی عقب انداختن وظایف مطالعاتی، آمادگی برای امتحان و غیره است و با مهارت های تحصیلی توسعه نیافته، فقدان سازماندهی، فراموش کاری و خشکی رفتاری همراه است (Sapl auska, J erkunkova, ۲۰۲۰).

طرحواره درمانی، در واقع گسترش یافته رفتار درمانی شناختی کلاسیک می باشد که برای درمان اختلالات مقاوم محور یک (اختلالات بالینی<sup>۱</sup>) و محور دو (اختلالات شخصیت<sup>۲</sup>) طرح ریزی شده است. طبق این مدل، طرحواره های ناسازگار اولیه، هسته اصلی اختلالات شخصیت هستند. در واقع طرحواره ها یا الگوها که مبتنی بر تجارب ذخیره شده در حافظه تاریخچه ای می باشند، شامل: ادراکات حسی<sup>۳</sup>، تجارب<sup>۴</sup>، هیجانات<sup>۵</sup> و معانی نسبت داده شده به آنها می باشند که در سطح غیر کلامی<sup>۶</sup> حافظه ذخیره شده و فیلترهایی می باشند که از طریق آنها افراد دست به تفسیر و پیش بینی جهان می زنند (Salih, 2024). طرحواره درمانی است ابتکاری و تلفیقی که توسط یانگ و همکارانش پایه گذاری شده است او در این درمان کوشیده است تا با بکارگیری مبانی و راهبردهای روشهای درمان شناختی - رفتاری (CBT) و مولفه هایی از سایر نظریه ها مثل دلبستگی، روابط شیء ای، ساختار گرایی و روان تحلیلی و تلفیق یکپارچه و منسجم آنها با یکدیگر یک مدل درمانی جدید را برای درمان اختلالات دیرپایی مثل اختلالات شخصیت و اختلالات مزمن محور یک ارائه دهد (Hein, 2019).

نتایج پژوهش Sakhaei Ardakani, Nikdel and Taghvae Nia (2014), Ghafaznejad (2014), Shafiei, Sajjadian and Nadi (2014), Aghaei, Boroumand Nasab and Honarmand (2018), Renner et al. (2018), Nimadik, Lamirth and Reis (۲۰۱۷) نشان داده اند که طرحواره درمانی دارای اثربخشی کافی بر مولفه های تحصیلی همچون اهمال کاری تحصیلی است. با توجه به محدود بودن این گونه مطالعات پژوهشگر در این پژوهش به دنبال تاثیر بر مولفه های تحصیلی در نزد دانش آموزان وابسته به فضای مجازی از جمله اهمال کاری تحصیلی در دانش آموزان و افزایش دانش متخصصین در زمینه این مشکلات می باشد. با توجه به مندرجات فوق به کارگیری روشهای مداخله ای نظیر طرحواره درمانی می تواند اهمال کاری تحصیلی را تحت تاثیر دهد این امر اهمیت و ضرورت این پژوهش را روشن میسازد. ضمن اینکه از نتایج این تحقیق در مراکز درمانی و تخصصی مربوط به دانش آموزان میتوان بهره مند گردید. از آنجا که این پژوهش به دنبال توسعه ی زمینه های درمانی علمی در زمینه مشکلات تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی است استفاده از آن میتواند تأثیر بسزایی در تبیین سهم تک تک متغیرها بگذارد و برای برنامه ریزان و متخصصان یادگیری و مربیان آموزشی در ، مدارس و مراکز خدمات روان شناختی، این درمان بسیار مفید و مؤثر باشد. پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی اثرگذار است؟

1 - Clinical disorders

2 - Personality disorders

3 - Sensory perceptions

4 - Experiences

5 - emotions

6 - Non-verbal

## روش شناسی پژوهش

طرح پژوهش نیمه آزمایشی با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل به همراه پیش آزمون و پس آزمون بود. در این پژوهش، جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر میمه در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر میمه به عنوان نمونه انتخاب شد. نمونه پژوهش با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شد، ابتدا از بین مدارس دوره اول متوسطه شهر میمه تعداد سه مدرسه انتخاب شد و سپس از هر مدرسه دو کلاس انتخاب شد و پرسشنامه‌ی اعتیاد به فضای مجازی Young (1998) در بین دانش آموزان اجرا شد و در بین آنها دانش آموزانی که حد نصاب نمره (نمره بالاتر از ۴۰) را در پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی آورده بودند بصورت هدفمند انتخاب شدند و بعد بصورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. معیار ورود عبارت بودند از محدوده سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، تمایل به شرکت در مداخله پژوهشی و پر کردن فرم همکاری و رضایت‌مندی جهت شرکت در جلسات آموزشی و آزمودنی‌ها در طول دوره آموزش مداخلاتی موازی دریافت نکنند. معیار خروج عبارت بودند از عدم همکاری دانش آموز طی مراحل پژوهش و غیبت بیش از حد دو جلسه از جلسات آموزشی. تجزیه و تحلیل در این پژوهش با آزمون تحلیل کوواریانس با کمک نرم‌افزار آماری SPSS<sup>۱</sup> نسخه ۲۴ انجام شد.

## ابزار گرد آوری داده ها

### آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ<sup>۲</sup>

آزمون اعتیاد به اینترنت Young (1998) این آزمون به روش لیکرت نمره گذاری میشود این آزمون دارای ۲۰ سوال است و هر سوال در یک طیف لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری میشود سوالات به ترتیب زیر نمره گذاری میشوند به این صورت که به گزینه به ندرت نمره ۱ گاه گاهی نمره ۲، غالباً نمره ۳، به کرات نمره ۴ و همیشه نمره ۵ تعلق می‌گیرد. نمره زیر ۴۰ نشان دهنده کاربر معمولی نمره بالاتر از ۴۰ نشان دهنده کاربر معتاد به اینترنت است. Tatno et al. (2019) در نسخه هنجاریابی شده آن همسانی درونی آن با آلفای کرونباخ بررسی و ضریب ۰/۸۸ به دست آمده است (Alavi, Eslami Marahi Najafi Jannati Fard and Rezapour, 2010). روایی و اگرایی با اهمال کاری تحصیلی در سطح ۰/۰۰۱ معنی داری گزارش شده است (Hamidi Najafabadi and Najafabadi, worshippers, 2015). روایی محتوایی و افتراقی آزمون ۰/۵۰ و پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۸۸، تصنیف ۰/۸۲ و بازآزمایی ۰/۷۹ به دست آمده است (Vaisi and Dulqandi, Bayani, Akbari, Torbati Nejad and Moghadam, 2016). در پژوهش (Aminifar, 2024) در خارج کشور برای بررسی اعتبار آزمون از همسانی درونی استفاده شده که آلفای ۰/۹۲ به دست آمده است Young (1998). در پژوهش (Aminifar, 2024) آلفای کرونباخ کل سوالات ۰/۸۱ به دست آمد.

### پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی سواری

برای اندازه گیری اهمال کاری تحصیلی می‌توان از پرسشنامه اهمال کاری تحصیلی Savari (2019) استفاده کرد. این پرسشنامه از دوازده سؤال و سه عامل اهمال کاری عمدی سوالات ۱ تا ۵، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی سوالات ۶ تا ۹ و اهمال کاری ناشی از بی‌برنامگی سوالات ۱۰ تا ۱۲ تشکیل شده و به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه ای از هرگز (صفر) تا همیشه (۴) نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره صفر و حداکثر نمره ۴۸ می‌باشد. پایایی کل آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و روایی آن از طریق همبستگی با پرسشنامه اهمال کاری Tuckman (1991) محاسبه و برابر ۰/۳۵ برآورد شد که در سطح ۰/۰۰۳ معنی دار بوده است. نمره قابل قبول برای شرکت

<sup>1</sup>. Statistical Package for Social Science Version-24 (SPSS)

<sup>2</sup>. Yang

در این پژوهش نمره ۲۰ تا ۴۸ بود. در پژوهش Tavassoli Dinani (2024) پایایی کل این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

### برنامه جلسات طرحواره درمانی

جلسات طرحواره درمانی، بر اساس پروتکل ارائه شده توسط Young (2003) است. مدل طرحواره درمانی در دو مرحله مفهوم سازی، ارزشیابی و تغییر طرحواره ها اجرا می شود. در تغییر طرحواره ها از راهبردهای شناختی، تجربی، بین فردی و رفتاری استفاده می شود. خلاصه جلسات در زیر آمده است:

جدول ۱: محتوا و موضوعات جلسات طرحواره درمانی (Oslobi, 2024)

جلسه	محتوا و موضوعات جلسات طرحواره درمانی
۱	برقراری ارتباط اولیه، معرفی اعضا، بیان قواعد گروه (از جمله رازداری، احترام، گوش دادن و ...)، شناخت مشکل فعلی مراجع، سنجش مراجعین برای طرحواره درمانی با تمرکز بر تاریخچه زندگی
۲	آموزش در مورد طرحواره ها و سبک های مقابله ای، برقراری ارتباط بین مشکلات فعلی و طرحواره ها با ارائه مثال مربوط به ادراک شایستگی، تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی
۳	راهبردهای شناختی؛ ارائه منطق تکنیک های شناختی، اجرای آزمون اعتبار طرحواره با ارائه مثال مربوط به ادراک شایستگی، تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی، استفاده از سبک درمانی رویاروسازی همدلانه، تعریف جدید از شواهد تایید کننده ی طرحواره
۴	ارزیابی مزایا و معایب پاسخ های مقابله ای، برقراری گفتگو بین جنبه ی سالم و جنبه ی طرحواره، به چالش کشیدن طرحواره ها، آموزش تدوین کارت های آموزشی
۵	ارائه منطق تکنیک تجربی (جنگیدن با طرحواره ها در سطح عاطفی) تصویر سازی ذهنی، ربط دادن تصویر سازی ذهنی گذشته به زمان حال، انجام گفتگوی خیالی
۶	ارائه منطق تکنیک های رفتاری، بین هدف تکنیک های رفتارهای ارائه راه هایی برای تهیه فهرست رفتار، اولیوت بندی و مشخص کردن مشکل سازترین رفتار، افزایش انگیزه برای تغییر رفتار
۷	تکنیک های رفتاری، افزایش برای تغییر رفتار، تمرین رفتارهای سالم از طریق تصویر سازی و ایفای نقش، غلبه بر موانع تغییر و ایجاد تغییرات مهم زندگی
۸	مرور و جمع بندی جلسات قبل، جمع بندی و نتیجه گیری نهایی، تعیین زمان اجرای پس آزمون های مربوط و تشکر از گروه و ختم جلسات

### یافته ها

جدول ۲ شاخص های توصیفی مربوط به نمرات ابعاد اهمال کاری تحصیلی در سه بعد (اهمال کاری عمدی، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی و اهمال کاری ناشی از بی برنامه‌گی) دانش آموزان بر اساس اثربخشی طرحواره درمانی در دو گروه گواه و آزمایش

شاخص آماری	پیش آزمون	آزمون پس	متغیرها
اهمال کاری عمدی	۱۷/۳۳	۱۷/۴۷	میانگین
انحراف استاندارد	۳/۷۵	۳/۴۲	
اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی	۱۲/۴۷	۱۲/۲۷	میانگین

۳/۸۶	۳/۷۲	انحراف استاندارد	
۱۲/۷۳	۱۲/۶۷	میانگین	اهمال کاری ناشی از بی برنامه‌گی
۱/۷۵	۱/۸۸	انحراف استاندارد	
۴۲/۴۵	۴۲/۴۷	میانگین	اهمال کاری تحصیلی
۶/۵۷	۶/۴۱	انحراف استاندارد	
۹/۲۰	۱۷/۲۳	میانگین	اهمال کاری عمدی
۱/۸۶	۳/۴۸	انحراف استاندارد	
۸/۰۶	۱۲/۰۷	میانگین	اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی
۳/۲۸	۳/۷۵	انحراف استاندارد	
۷/۶۷	۱۲/۰۷	میانگین	اهمال کاری ناشی از بی برنامه‌گی
۲/۴۱	۲/۰۲	انحراف استاندارد	
۲۴/۹۳	۴۱/۴۷	میانگین	اهمال کاری تحصیلی
۵/۷۸	۶/۸۱	انحراف استاندارد	

آزمون

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول شماره ۲ میانگین مربوط به ابعاد اهمال کاری تحصیلی در سه بعد (اهمال کاری عمدی، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی و اهمال کاری ناشی از بی برنامه‌گی) دانش آموزان بر اساس اثربخشی طرحواره درمانی در دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در گروه گواه با کمی تفاوت به نظر می‌رسد. اما میانگین مربوط به ابعاد اهمال کاری تحصیلی در سه بعد (اهمال کاری عمدی، اهمال کاری ناشی از خستگی جسمی روانی و اهمال کاری ناشی از بی برنامه‌گی) دانش آموزان بر اساس اثربخشی طرحواره درمانی در دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در گروه آزمایش، متفاوت به نظر می‌رسد.

جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (مانکوا) مربوط به فرضیه تحقیق.

شاخص‌های آماری	مقدار	F آزمون	سطح معناداری	مجذور اتا	نام آزمون
۰/۹۵۳	۰/۹۵۳	۲۵۶/۲۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۹۵۳	آزمون اثر پیلایی
P					
۰/۹۵۳	۰/۰۴۷	۲۵۶/۲۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۹۵۳	آزمون لامبدای ویلکز
P					
۰/۹۵۳	۲۰/۵۰۱	۲۵۶/۲۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۹۵۳	آزمون اثر هتلینگ
P					
۰/۹۵۳	۲۰/۵۰۱	۲۵۶/۲۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۹۵۳	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی
P					

همان طور که در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون، سطوح معناداری همه آزمون‌ها بیانگر آن است که بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ متغیر اهمال کاری تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/001$  و  $F = 256/267$ ).

جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا.

متغیر	منبع	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	مجذور	توان
	تغییرات	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	اتا	آماري
اهمال کاری	قبل از	۸۹۲/۸۳۹	۱	۸۹۲/۸۳۹	۱۳۱/۵۶۶	<0/001	0/۸۳۵	۱/000
تحصیلی	آموزش					P		
	گروه	۲۰۷۱/۴۴۳	۱	۲۰۷۱/۴۴۳	۳۰۵/۲۴۳	<0/001	0/۹۲۲	۱/000
						P		
	میزان	۱۷۶/۴۴۲	۲۶	۶/۷۸۶				
	خطا							

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۴، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش آزمون دانش آموزان، گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ اهمال کاری تحصیلی تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (اهمال کاری تحصیلی،  $P < 0/001$  و  $F = 305/243$ ) به عبارت دیگر، متغیر مستقل (طرحواره درمانی) بر متغیر وابسته اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان مورد مطالعه تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اتا برای اهمال کاری تحصیلی که به ترتیب 0/۹۲۲ می‌باشند، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ۹۲ درصد تغییرات مربوط به متغیر اهمال کاری تحصیلی است. بنابراین در نتیجه طرحواره درمانی بر متغیر اهمال کاری تحصیلی اثر داشته است. بنابراین، طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی (دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه) تأثیر دارد و فرضیه تحقیق مورد تأیید می‌باشد.

## بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با بررسی اثربخشی طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی انجام شد. یافته پژوهش بیانگر آن بود که طرحواره درمانی توانسته منجر به کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی شود. این یافته با نتایج پژوهش Sakhaei Ardakani et al. (2023), Ghafaznejad (2022), Shafiei et al. (2022), Aghaei (2017), Renner et al. (2018), Nimadik et al (2018) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت: در تبیین اثربخش بودن طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانشجویان میتوان گفت طرحواره درمانی با کارگیری شناخت درمانی و جانشین نمودن راهکارهای مدیریتی هیجانی سازگارانه جهت برخورد با مشکلات زندگی و تحصیلی مشکلات بین فردی مزمن و بی ثباتی هیجانی را کاهش داده و از این طریق تنظیم هیجانی را در فرد فعال می‌سازد همچنین این درمان شرایطی را مهیا می‌سازد تا افراد از راهبردهای مقابله‌ای پهنجار و سازگارانه استفاده نمایند (Renner et al., 2018). بهره‌گیری از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه با گسترش ظرفیت روانی و توانش حل مساله همراه بوده و این فرایند سبب بهبود تحمل روانی آنها می‌شود. در نهایت باید بیان کرد که طرحواره درمانی با بکارگیری راهبردهای تجربی آگاهانه زنجیره بین باور شناختی و باور هیجانی را گسسته از این طریق سبب میشود فرد نیازهای هیجانی ارضا نشده را مورد شناسایی قرار دهد. این آگاهی سبب میشود تا دانش آموزان با بهره‌گیری از طرحواره درمانی بتوانند به شکلی، بهتر گره‌های روانی عاطفی و هیجانی خود را باز کرده و با فراغ بال بیشتری به فرایندهای تحصیلی و یادگیری همچون کاهش اهمال کاری تحصیلی توجه نمایند.

محدود بودن دامنه تحقیق به دانش آموزان دوره اول متوسطه شهر میمه؛ عدم بهره گیری از روش نمونه گیری تصادفی و عدم مهار متغیرهای اثرگذار مانند تفاوت های فرهنگی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان از محدودیت های پژوهش حاضر بود.

پیشنهاد می شود برای افزایش قدرت تعمیم پذیری نتایج در سطح پیشنهاد پژوهشی این پژوهش در سایر استانها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ های متفاوت دیگر گروه های تحصیلی مهار عوامل ذکر شده و روش نمونه گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثر بخشی طرحواره درمانی بر اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان، در سطح کاربردی پیشنهاد می شود ابتدا طرحواره درمانی طی کارگاهی تخصصی به روان شناسان و مشاوران مراکز مشاوره مدارس آموزش داده شود تا آنها با بکارگیری این درمان برای دانش آموزان جهت کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان گامی عملی برداشته باشند. همچنین پیشنهاد میشود تا مراکز آموزشی و خدمات مشاوره تحصیلی اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی را به عنوان متغیر مهم اثر گذار بر روند تحصیلی، دانش آموزان مورد بررسی دقیق قرار داده و در صورت نیاز با استفاده از روش های مداخله ای موثر اهمال کاری آنان را کاهش داده تا از این طریق بتوان موفقیت و عملکرد تحصیلی بهتری را از آنان مشاهده نمود و از میزان وابستگی آنان به فضای مجازی کاست. در پایان با توجه به یافته های تحقیق حاضر می توان نتیجه گیری کرد جهت بهبود اهمال کاری در دانش آموزان وابسته به فضای مجازی طرحواره درمانی تاثیر معناداری داشت.

#### ملاحظات اخلاقی

#### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر تمامی آزمودنی ها رضایت کامل داشته اند

#### حامی مالی

هزینه های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

#### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

## References

Alavi, S. S; Jannati Fard, F., and Marathi, M. R. (2009). Investigating the psychometric properties of the GPIUS Internet Addiction Questionnaire in university students of Isfahan in 2019. *Virtual*, 1(1), 38-50. [In Persian]

Aminifar, Gh.(2024). Predicting cyberspace addiction based on self-efficacy and emotional self-regulation and parent-child relationship in secondary school female adolescents in Isfahan. Master's thesis in clinical psychology, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch. [In Persian]

Bayani, A.A; Akbari, H; Torbati Nejad, F., and Moghadam, Z. (2016). The relationship between self-efficacy and academic burnout with internet addiction in medical and dental students of Golestan University of Medical Sciences, *Quarterly Journal of Prevention and Health*, 2(5), 43-52. [In Persian]

Ghafarnejad, Z. (2022). The effectiveness of schema therapy on academic procrastination in elementary school students. *Quarterly Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*, 8(1). Aghaei, A., Boroumandnasab, M., & Honarmand, M. M. (2018). The effect of schema therapy on academic procrastination in elementary sixth grade students. *J Psychol Clin Psychiatry*, 9(6), 670-673. [In Persian]

Haeyen, S. (2019). Strengthening the healthy adult self inart therapy: using schema therapy as a positivepsychological intervention. *Journal of Frontpsychology*. 2(1): 56-5.

Hamidi, F; Mahdieh Najafa Abadi, M., Namazian Najafa Abadi, S. (2015). Investigating the relationship between internet addiction and academic procrastination in high school students. *Educational Technologies in Learning*, 1(3), 89-106. [In Persian]

Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., Oka, Y., & Ueno, S. I. (2016). Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 70(9), 405-412.

Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 92, 102128.

Nenadic, I., Lamberth, S., Reiss, N. (2017). Group schema therapy for personality disorders: A pilot study for implementation in acute psychiatric in-patient settings. *Psychiatry Research*, 253, 9-12.

Osloubi, A. (2024). The effectiveness of schema therapy on social anxiety and procrastination in female students. Master's thesis in school counseling, Hekmat Razavi Institute of Higher Education. [In Persian]

Renner, F., DeRubeis, R., Arntz, A., Peeters, F., Lobbestael, J., Huibers, M.J.H. (2018). Exploring mechanisms of change in schema therapy for chronic depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 58, 97-105.

Sakhaei Ardakani, Z., Nikdel, F., Tagvaeinia, A. (2023). The effectiveness of schema therapy on students' rumination and procrastination. *Quarterly Journal of New Psychological Research*, 18(70), 114-107. [In Persian]

Salehi, P. (2024). Investigating the effectiveness of schema therapy on increasing positive self-concept and emotional regulation in female students of the first high school of Isfahan, District 5, 1402-1403. Master's thesis in clinical psychology, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch. [In Persian]

Shafiei, Z., Sajjadian, I., Nadi, M. A. (2022). The effectiveness of schema therapy on students' adjustment and academic procrastination, *Quarterly Journal of Cognitive Analytical Psychology*, 13(50), 21-33. . [In Persian]

Sharifi Rahnamo, S., Fathi, A., Sharifi Rahnamo, M. (2021). The relationship between internet addiction and academic procrastination and psychological well-being of high school students. *Curriculum and Learner-Centered Education*, 1(2), 79-92. [In Persian]

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., ... & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*.

Tavassoli Dinani, Ameneh (2024). The effectiveness of successful intelligence training on problem-solving methods and reducing academic procrastination in female students in the first year of secondary school in Darche. Master's thesis in clinical psychology, Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch. [In Persian]

Wang, J., Chen, J., Wang, P., Zhang, S., Li, Q., Lu, S., & Xiao, J. (2024). Identifying internet addiction profiles among adolescents using latent profile analysis: relations to aggression, depression, and anxiety. *Journal of affective disorders*, 359, 78-85.

Young, K. S. (1998). Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction -

Zhang, Q., Zhang, Q., Ran, G., & Liu, Y. (2024). The association between child abuse and internet addiction: a three-level meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(3), 2234-2248.

Zhou, K., Zhu, X., & Chen, B. B. (2024). Understanding the link between social relationships and adolescent Internet addiction: Perspectives from two approaches to well-being. *Computers in Human Behavior*, 151, 107995.