





به نام خداوند مهربانی‌ها



# طرحواره‌های ناسازگار اولیه

## و تیپ‌های شخصیتی

تالیف:

بهاره خیراللهی



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: خیراللهی، بهار، ۱۳۷۴-

عنوان و نام پدیدآور: طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تیپ‌های شخصیتی / تالیف بهاره خیراللهی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۸۱ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۵۸۱-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: شخصیت

موضوع: Personality

موضوع: شخصیت -- ایران -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Personality -- Iran -- Case studies

موضوع: طرحواره (روان‌شناسی)

موضوع: Schemas (Psychology)

موضوع: طرحواره (روان‌شناسی) -- ایران -- نمونه‌پژوهی

موضوع: Schemas (Psychology) -- Iran -- Case studies

رده بندی کنگره: BF۶۹۸

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۸۴۹۶۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تیپ‌های شخصیتی

تالیف: بهاره خیراللهی

مشخصات ظاهری: ۸۱ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۴۶۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۵۸۱-۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار..... ۹

**فصل اول: کلیات ..... ۱۳**

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ..... ۱۳

۲-۱ اهمیت موضوع ..... ۱۶

۳-۱ رفتارهای پرخطر ..... ۱۷

۴-۱ طرحواره‌های ناسازگار اولیه ..... ۱۷

۵-۱ تیپ شخصیتی درون‌گرا و برون‌گرا ..... ۱۷

**فصل دوم: رفتارهای پرخطر ..... ۱۹**

۱-۲ مفهوم رفتارهای پرخطر ..... ۱۹

۲-۲ تعریف رفتارهای پرخطر ..... ۲۰

۳-۲ عوارض و عواقب رفتارهای پرخطر ..... ۲۵

۴-۲ عوامل محافظتی برای کودکان و نوجوانان ..... ۲۵

۵-۲ عوامل مخاطره‌آمیز برای کودکان و نوجوانان ..... ۲۶

**فصل سوم: طرحواره‌های ناسازگار اولیه ..... ۲۷**

۱-۳ مفهوم طرحواره‌های ناسازگار اولیه ..... ۲۷

۲-۳ شیوه شکل‌گیری طرحواره ..... ۳۰

۳-۳ خصوصیات طرحواره‌های ناسازگار اولیه ..... ۳۰

- ۳-۴ طرحواره‌های ناسازگار اولیه و حوزه‌های مرتبط با آن‌ها ..... ۳۱
- ۳-۵ دیدگاه آلبرت ایس در ارتباط با طرحواره‌های ناسازگار اولیه ..... ۳۳
- ۳-۶ بهبود طرحواره ..... ۳۷
- ۳-۷ تداوم طرحواره ..... ۳۸

### فصل چهارم: تیپ‌های شخصیتی ..... ۴۱

- ۴-۱ مفاهیم و تعاریف ویژگی‌های شخصیتی ..... ۴۱
- ۴-۲ تعریف ویژگی‌های شخصیتی ..... ۴۲
- ۴-۳ تاریخچه‌ی ویژگی‌های شخصیتی ..... ۴۴
- ۴-۴ نظریه‌های گرایشی در شخصیت ..... ۴۷
- ۴-۵ نظریه‌های یادگیری در شخصیت ..... ۴۸
- ۴-۶ عوامل اجتماعی شخصیت ..... ۴۸
- ۴-۷ روانشناسی شخصیت براساس تیپ‌های شخصیتی ..... ۵۰

### فصل پنجم: صفات شخصیتی ..... ۵۳

- ۵-۱ عوامل به‌وجودآورنده‌ی شخصیت ..... ۵۳
- ۵-۲ اثر جامعه بر ویژگی‌های شخصیتی ..... ۵۳
- ۵-۳ درون‌گرایی و برون‌گرایی ..... ۵۵
- ۵-۴ فاکتور صفت ویژگی‌های شخصیتی ..... ۵۷
- ۵-۵ رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر ..... ۵۷

### فصل ششم: ارتباط طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تیپ‌های شخصیت ..... ۵۹

- ۶-۱ خلاصه ..... ۵۹
- ۶-۲ نتیجه‌گیری ..... ۶۰
- ۶-۳ پیشنهادها ..... ۶۴



فصل هفتم: مروری بر تحقیقات مشابه ..... ۶۵

۱-۷ تحقیقات داخلی ..... ۶۵

۲-۷ تحقیقات خارجی ..... ۶۸

منابع ..... ۷۱

منابع فارسی ..... ۷۱

منابع انگلیسی ..... ۷۹



## پیش‌گفتار

دوران نوجوانی اهمیت خاصی در زندگی انسان دارد و روانشناسان آن را دوران احساس‌گرایی، بحران‌های سازنده و دوره فشار و طوفان نامیده‌اند. امروزه رفتارهای پرخطر<sup>۱</sup>، یکی از موضوع‌های جدی تهدید کننده سلامت است که در سال‌های اخیر با توجه به تغییرات سریع اجتماعی، از سوی سازمان‌های بهداشتی، مجریان قانون و سیاست‌گذاران اجتماعی به عنوان یکی از مهمترین مشکلات موجود در جامعه مورد توجه قرار گرفته است. به عنوان نمونه، پیش‌بینی شده است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی، تنها میزان بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات به ۱۰ میلیون نفر در سال برسد (محمدی و گلشنی، ۱۳۹۳).

اگر پیامد جسمی، روانی، اجتماعی سایر رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد، خشونت و رفتار پرخطر جنسی نیز به حساب آورده شود، آسیب‌های وارده چند برابر می‌شود. خانواده و والدین نقش مهمی در تربیت نوجوانان و مراقبت از آنها در برابر رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی دارند. شناخت ویژگی‌های رشد نوجوانان، تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی آنها در سنین مختلف، آشنایی با خطراتی که نوجوانان را تهدید می‌کند، شیوه‌های فرزند پروری و راهکارهای مراقبت از آنها می‌تواند موجب ارتقای نقش خانواده‌ها جهت پیشگیری از این رفتارها و آسیب‌های اجتماعی در بین نوجوانان شود (قاسمی، ۱۳۹۶). علاوه بر عوامل جسمانی و اجتماعی که می‌توانند سبب رفتارهای پرخطر شوند قطعا عوامل ذهنی و روانی مانند الگوهای ذهنی و بنیادهای شناختی نیز در بروز این رفتارها دخالت دارند (زاده محمدی، علی، ۱۳۸۷).

یکی از عوامل تاثیر گذار که بستر بروز این رفتارها را فراهم می‌کند طرحواره‌های ناسازگار اولیه<sup>۲</sup> است که در دوران کودکی در اثر رفتار والدین و اطرافیان به عنوان بخش زیرین شناخت‌های افراد که اغلب در دوره‌های تحولی رشد شکل گرفته‌اند، با رفتارهای ناسازگارانه در مقاطع بعدی رشد می‌یابند در افراد

---

<sup>1</sup> high-risk behaviors

<sup>2</sup> initial schemas

شکل می‌گیرند و به صورت الگوهای ذهنی یا باورهای مرکزی در می‌آیند و به عنوان زیرساخت‌های شناختی سبب به وجود آمدن باورها غیرمنطقی، رفتارهای نادرست و سوءگیری در تفسیرهای فرد از رویدادها در طول زندگی فرد می‌شوند. اگرچه که این طرحواره‌ها به صورت مستقیم سبب اختلالی خاص نمی‌شود ولی در نهایت باعث آسیب‌پذیری و گرایش افراد به رفتارهای پرخطر می‌شوند (منتظری، محمد صادق، ۱۳۹۲).

از عوامل تاثیرگذار که زمینه بروز گرایش به رفتارهای پرخطر را ایجاد می‌کند نوع تیپ شخصیتی<sup>۱</sup> افراد می‌باشد این مسئله که فرد موقعیت‌های تنش‌زا را چگونه می‌بیند و رفتار می‌کند ارتباط نزدیکی با تیپ شخصیتی او دارد بسته به نوع شخصیت رفتار هر فرد و سوءگیری او به سمت رفتارهای پرخطر متفاوت است برخی تیپ‌های شخصیت در برابر موقعیت‌های تنش‌زا انعطاف پذیرترند و در نتیجه موفق‌تر عمل می‌کنند و برخی قادر به هماهنگی خود با موقعیت‌های مختلف نیستند. (آهنگی، عابدینی، فتح‌آبادی، ۱۳۹۷)

گاهی اوقات تیپ‌های شخصیت زمینه‌ی گرایش به رفتارهای پرخطر را در افراد ایجاد می‌کنند که می‌توان در این میان می‌توان به تیپ‌های شخصیتی درون‌گرا<sup>۲</sup> و برون‌گرا<sup>۳</sup> به دلیل خصوصیات که در فرد ایجاد می‌کنند و زمینه ساز چنین رفتارهایی می‌گردند اشاره کرد. از این رو می‌توان تیپ‌های شخصیت را نوعی پیش‌بینی‌کننده تمایل به رفتارهای پرخطر دانست. (یاراللهی، نعمت‌الله، ۱۳۹۷).

بنابراین الگوها ذهنی و تیپ‌های شخصیت و برخورد افراد با مسائل روزمره تاثیر زیادی بر پیدایش رفتارهای پرخطر دارند.

هدف این کتاب تعیین رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تیپ شخصیتی درون‌گرا و برون‌گرا با رفتارهای پرخطر در دختران شهر تهران بود. جامعه آماری کتاب حاضر شامل تمام دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر تهران منطقه ۲ بود. از پرسشنامه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگی (۱۹۸۸)، عامل‌های شخصیت نئو (۱۹۸۶) و رفتارهای پرخطر احمد پور ترکمان (۱۳۹۰) برای گردآوری اطلاعات استفاده شد. نتایج نشان داد که متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تیپ‌های شخصیتی درون‌گرا و برون‌گرا قادر به پیش‌بینی رفتارهای پرخطر در دختران هستند و با

<sup>۱</sup>.personality type

<sup>۲</sup>.introverted

<sup>۳</sup>.extroverted

توجه به مقدار Beta شخصیت درون‌گرا سهم بیشتری در پیش‌بینی رفتارهای پرخطر دارد. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: رفتارهای پرخطر

فصل سوم: طرحواره‌های ناسازگار اولیه

فصل چهارم: تیپ‌های شخصیتی

فصل پنجم: صفات شخصیتی

فصل ششم: مروری بر تحقیقات مشابه

فصل هفتم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

## تقدیم به هموطنان

بهاره خیراللهی

بهار ۱۴۰۲

# Early Maladaptive Schemas and Personality Types

**Bahareh Kheirollahi**

دوران نوجوانی اهمیت خاصی در زندگی انسان دارد و روانشناسان آن را دوران احساس گرایی، بحران‌های سازنده و دوره فشار و طوفان نامیده‌اند. امروزه رفتارهای پرخطر، یکی از موضوع‌های جدی تهدید کننده سلامت است که در سال‌های اخیر با توجه به تغییرات سریع اجتماعی، از سوی سازمان‌های بهداشتی، مجریان قانون و سیاستگذاران اجتماعی به عنوان یکی از مهمترین مشکلات موجود در جامعه مورد توجه قرار گرفته است. به عنوان نمونه، پیش‌بینی شده است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی، تنها میزان بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات به ۱۰ میلیون نفر در سال برسد.

اگر پیامد جسمی، روانی، اجتماعی سایر رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد، خشونت و رفتار پرخطر جنسی نیز به حساب آورده شود، آسیب‌های وارده چند برابر می‌شود. خانواده و والدین نقش مهمی در تربیت نوجوانان و مراقبت از آنها در برابر رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی دارند. شناخت ویژگی‌های رشد نوجوانان، تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی آنها در سنین مختلف، آشنایی با خطراتی که نوجوانان را تهدید می‌کند، شیوه‌های فرزند پروری و راهکارهای مراقبت از آنها می‌تواند موجب ارتقای نقش خانواده‌ها جهت پیشگیری از این رفتارها و آسیب‌های اجتماعی در بین نوجوانان شود. علاوه بر عوامل جسمانی و اجتماعی که می‌توانند سبب رفتارهای پرخطر شوند قطعا عوامل ذهنی و روانی مانند الگوهای ذهنی و بنیادهای شناختی نیز در بروز این رفتارها دخالت دارند.

