

The relationship between life satisfaction and early maladaptive schemas in university students

رابطه رضایت از زندگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان

Maedeh Yoosofnejad Shirvani

University of Alzahra ,M.A.

Mehrangiz Peyvastegar

University of Alzahra

مائده یوسف‌نژاد شیروانی

کارشناس ارشد دانشگاه الزهرا(ع)

مهرانگیز پیوسته‌گر

دانشگاه الزهرا (ع)

Abstract

The main purpose of the present study was to investigate the relationship between life satisfaction and early maladaptive schemas among students. Method of research was correlation, and the research population consisted of Babol university students, among them 300 persons from different majors (150 female students and 150 male students) were selected by cluster random sampling method. Assessment tools consisted of short form of Early Maladaptive Schema (YSQ-SF) (Young, 2005) and Life Satisfaction Questionnaire (Diener et al,1985). Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient, stepwise regression analysis and independent sample t-test. Results showed that there were negative significant relationships between emotional deprivation, social isolation, defectiveness/shame, failure, dependence /incompetence, vulnerability to harm or illness, subjugation, self-sacrifice, emotional inhibition, unrelenting standards/hyper criticalness and insufficient self-control/self-discipline with life satisfaction ($P<0/05$, $P<0/01$). Stepwise regression analysis showed that there were significant multiple correlation between life satisfaction and emotional deprivation, defectiveness/shame, and dependence/incompetence ($P<0/01$). Independent sample t-test showed that there was a significant difference between two groups of male and female students in subscales such as, mistrust/abuse, failure, vulnerability to harm or illness, unrelenting standards/hyper criticalness.

Keywords: early maladaptive schema, life satisfaction, college students.

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین رابطه رضایت از زندگی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان اجرا شد. پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری دانشجویان دانشگاه‌های شهر بابل بودند که از بین آنها ۳۰۰ نفر از رشته‌های مختلف (۱۵۰ دختر و ۱۵۰ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای سنجش شامل فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه (SF-YSQ) (یانگ، ۲۰۰۵) و پرسشنامه رضایت از زندگی (داینر و همکاران، ۱۹۸۵) بود. داده‌ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه (شیوه گام به گام) و آزمون t گروه‌های مستقل تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد بین محرومیت هیجانی، انزوای اجتماعی، نقص / شرم، شکست، وابستگی / بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، اطاعت، از خودگذشتگی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی، خویش‌داری و خودانضباط ناکافی با رضایت از زندگی رابطه منفی معنادار وجود دارد ($P<0/05$ و $P<0/01$). تحلیل رگرسیون نشان داد محرومیت هیجانی، نقص / شرم و وابستگی / بی‌کفایتی با رضایت از زندگی دارای رابطه چندگانه معنادار هستند ($P<0/01$). آزمون t گروه‌های مستقل نشان داد بین دانشجویان دختر و پسر در خرده‌مقیاس‌های بی‌اعتمادی / بدرفتاری، شکست، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری و معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی تفاوت معناداری وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رضایت از زندگی، دانشجویان.

مقدمه

رضایت از زندگی^۱ لازمه یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت‌بخش فردی است و شامل ارزیابی شناختی افراد از وضعیت زندگی خودشان است (کیز، شمتکین و ریف، ۲۰۰۲). در واقع رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک (شناختی و عاطفی) شخص از کل زندگی است. به همین دلیل افرادی با رضایت از زندگی بالا هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت‌تری دارند و آنها را خوشایند توصیف می‌کنند (تیم، ۲۰۱۰). در حالی که افرادی با رضایت از زندگی پایین، خود، گذشته و آینده‌شان، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (لازاروس و فالکمن، ۱۹۸۴؛ رایت، کراوفورد و دل کاستیلو، ۲۰۰۹). رایت و کروپانزانو (۲۰۰۰) عوامل متعددی را در افزایش رضایت افراد از زندگی مطرح کرده‌اند. این عوامل را می‌توان در دو دسته عوامل زیستی (نظیر آمادگی ژنتیکی و سلامت جسمانی) و عوامل اجتماعی-روانی (نظیر روابط اجتماعی مطلوب و نیازهای روانی) طبقه‌بندی نمود (رایت و کروپانزانو، ۲۰۰۰).

شواهد پژوهشی خبر از وجود رابطه بین سن (جاج، لاک و دورهام، ۱۹۹۷)، جنسیت و تعداد دوستان (موهنون و تورکلسون، ۲۰۰۴)، عملکرد خانواده، سازگاری و سلامتی (دان گایوک، ۲۰۰۷) با رضایت از زندگی می‌دهند. علاوه بر این در سالهای اخیر توجه فزاینده‌ای به نظریاتی شده که به دنبال شناخت و معرفی فرایندهای شناختی^۲ مؤثر در رضایت از زندگی بوده‌اند (کاجادوریان، فینچام و داویلا، ۲۰۰۴). یکی از پدیده‌های شناختی مورد توجه در این حوزه طرحواره‌ها^۳ بوده است (دوزویس، مارتین و بایلینگ، ۲۰۰۹). طرحواره‌ها از ابتدای زندگی شکل گرفته و در تمام طول زندگی، فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند (یانگ، مک‌کری، کاستا، دای، یا او و

همکاران، ۱۹۹۹). اما طرحواره‌های اولیه باورهایی هستند که افراد درباره خود، دیگران و محیط دارند، و به‌طور معمول از ارضا نشدن نیازهای اولیه به خصوص نیازهای عاطفی در دوران کودکی سرچشمه می‌گیرند (زانگ و هه، ۲۰۱۰). در واقع طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۴ در طول زندگی ثابت و پا برجا هستند و اساس ساخت‌های شناختی^۵ فرد را تشکیل می‌دهند. این طرحواره‌ها به شخص کمک می‌کنند تا تجارب خود را راجع به جهان پیرامون سازمان دهند و اطلاعات دریافتی را پردازش کنند (مالتی و دی، ۲۰۰۴؛ تیم، ۲۰۱۰). از آنجا که طرحواره‌ها همانند چهارچوبی^۶ برای پردازش اطلاعات به کار می‌روند و تعیین‌کننده واکنش‌های عاطفی افراد نسبت به موقعیت‌های زندگی و روابط بین‌فردی می‌باشند، گفته شده که با رضایت از زندگی رابطه دارند (پاپالیا، گراس و فلدمن، ۲۰۰۳). به‌عنوان مثال، کسانی که از زندگی خود رضایت دارند، اطلاعات مربوط به زندگی‌شان را به شکلی طبقه‌بندی می‌کنند که منتهی به نتایج لذت‌بخشی شود. اما کسانی که از زندگی خود ناراضی هستند به جنبه‌های منفی زندگی گرایش بیشتری دارند (یانگ، گلووسکو و ویشار، ۲۰۰۳). پژوهشگران بر این عقیده‌اند که طرحواره‌های ناسازگار اولیه همچون یک صافی^۷ برای اثبات یا تأیید تجارب کودکی عمل می‌کنند و به نشانه‌های بالینی نظیر اضطراب^۸، افسردگی^۹ و اختلالات شخصیت^{۱۰}، تنهایی به دلیل روابط بین‌فردی مخرب و سوء مصرف الکل و مواد مخدر، پراشتهایی یا زخم معده منجر می‌شوند (گرین هاوس، کولینز و شاو، ۲۰۰۳؛ سلیگمن، شولمن و ترايون، ۲۰۰۷).

یکی از نظریه‌های مطرح در عرصه طرحواره‌ها، نظریه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ^{۱۱} است. یانگ (۲۰۰۵) در نظریه خود پانزده طرحواره معرفی کرده که در نتیجه ارضا نشدن پنج نیاز هیجانی مهم، شامل نیاز به پیوند و پذیرفته شدن^{۱۲}، خودگردانی^{۱۳}، شایستگی و هویت^{۱۴}، آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم^{۱۵}، خودابرازی، خودانگیزگی و

1. life satisfaction

3. schemas

5. cognitive constructs

7. filter

9. depression

11. Young's early maladaptive schemas

13. self regulation

15. autonomy and performance

2. cognitive process

4. early maladaptive schemas

6. frame

8. anxiety

10. personality disorders

12. connection and acceptance

14. competence and identify

او انجام می‌دهد و یا ادعا می‌کند درست است) و خویش‌ن‌داری و خودانضباطی ناکافی^{۱۷} (ناتوانایی در مهار خواسته‌ها و تمایل افراطی برای خشنودی و اجتناب از موقعیت‌های ناراحت‌کننده). یانگ (۱۹۹۹)، به نقل از سلیگمن و همکاران، (۲۰۰۷) بر این باور است که طرحواره‌های ناسازگار در افراد به تجربه رویدادهای منفی در زندگی منجر می‌شود و حضور چنین رویدادهایی در زندگی شخص، باعث احساس فشار روانی بیش از حد و نارضایتی از زندگی می‌شود. کسانی که از طرحواره‌های ناسازگار به‌طور افراطی استفاده می‌کنند، بیشتر تحت تأثیر حوادث منفی زندگی قرار می‌گیرند (مک کالوگ، بلا، کیل پاتریک و جانسون، ۲۰۰۱).

یکی از عوامل دیگری که طرحواره‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد جنسیت است، زیرا هنجارهای^{۱۸} جنسیتی در هر جامعه‌ای بخشی از فرهنگ آن جامعه است. همزمان با رشد کودک، در شرایطی که رابطه کودک با همسالانش پیچیده‌تر می‌شود، کودک مهارت‌هایی را کسب می‌کند که خاص جنسیت اوست، و اقدام به فعالیت‌هایی می‌کند، که جامعه برای جنسیت او در نظر گرفته است. کودک در طول دوران رشد با این هنجارها رشد می‌کند و آنها بخشی از خصوصیات وی می‌شوند (تن‌بام، احمد و مایو، ۲۰۰۷). به عقیده یانگ (۱۹۹۹)، به نقل از سلیگمن و همکاران، (۲۰۰۷) بین این تجارب رشدی و طرحواره‌ها در افراد رابطه به‌وجود می‌آید و نگرش‌هایی که با جنسیت مرتبط هستند روی طرحواره‌های شخص منعکس می‌شوند. در باورهای فرهنگی ویژگی‌هایی چون مستقل بودن، واقع‌بینانه عمل کردن، خرده‌گیری^{۱۹} و خصومت^{۲۰}، مسئولیت‌پذیری، و با اراده بودن، ویژگی‌های مردانه و در مقابل، ویژگی‌هایی چون مهربانی، احساساتی عمل کردن، حساس بودن به نیازهای دیگران، صمیمیت و حمایت از دیگران ویژگی‌های زنانه محسوب می‌شوند (قربانی، ۱۳۸۳).

لذت^۱ و جهت‌گیری از درون^۲ ایجاد می‌شوند. این طرحواره‌ها عبارت‌اند از: محرومیت هیجانی^۳ (عقیده به اینکه دیگران با ما همدلی ندارند و به‌موقع نیازهای ما را بر آورده نمی‌کنند)، رهاشدگی / بی‌ثباتی^۴ (در این حالت شخص احساس می‌کند که نزدیکانش از او حمایت عاطفی نمی‌کنند و نمی‌توانند از او محافظت نمایند)، بی‌اعتمادی / بدرفتاری^۵ (عقیده به اینکه دیگران به ما آسیب می‌رسانند و به ما دروغ می‌گویند، تا امتیازات ما را بگیرند)، انزوای اجتماعی^۶ (اعتقاد به این موضوع که فرد با دیگران متفاوت است، و به هیچ دسته‌ای تعلق ندارد)، نقص / شرم^۷ (احساس اینکه او فردی بد و ناخواسته است، در این شرایط فرد احساس حقارت می‌کند و فکر می‌کند که هیچ کس او را دوست ندارد)، شکست^۸ (عقیده به اینکه او شخصی شکست خورده است و در هر زمینه‌ای شکست خواهد خورد)، وابستگی / بی‌کفایتی^۹ (عقیده به اینکه او به میزان قابل توجهی برای انجام وظایفش نیازمند کمک دیگران است)، آسیب‌پذیری به ضرر^{۱۱} (ترس افراطی از یک بیماری و یا ترس از اینکه در یک موقعیت به او ضربه شدیدی وارد خواهد شد، که او قادر به پیشگیری از آن نیست)، گرفتاری / در دام افتادگی^{۱۱} (وابستگی عاطفی شدید به یک یا چند نفر از نزدیکان به‌خصوص والدین)، اطاعت^{۱۲} (سرکوبی بیش از حد عواطف به‌خصوص خشم به‌منظور اجتناب از تنهایی)، از خودگذشتگی^{۱۳} (نادیده گرفتن خود و تمرکز بیش از حد در برآوردن نیازهای دیگران در موقعیت‌های زندگی)، بازداری هیجانی^{۱۴} (تأکید افراطی بر منطقی بودن و ممانعت از ابراز خشم و هر نوع عاطفه دیگر، بیان نکردن احساسات و عواطف)، معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی^{۱۵} (عقیده به اینکه شخص باید معیارهای درونی بسیار بالایی داشته باشد، نوعی کمال‌گرایی افراطی)، استحقاق^{۱۶} (عقیده به اینکه شخص از دیگران بالاتر است، و هر کاری که

1. self – expression, spontaneity and pleasure
3. emotional deprivation
5. mistrust/abuse
7. shame /defectiveness
9. dependence/incompetence
11. enmeshment
13. self-sacrifice
15. unrelenting standards/hyper criticalness
17. insufficient self-control /self-discipline
19. cynicism

2. inner – directedness
4. abandonment /Instability
6. social isolation
8. failure
10. vulnerability to harm or illness
12. subjugation
14. emotional inhibition
16. entitlement
18. norms
20. hostility

و معنایی مثبت و منفی^۱ انجام شده، نشان می‌دهد که تمامی شرکت‌کنندگان در تحقیق بجز نوجوانان افسرده، بیشتر لغات خود ارجاعی مثبت را در مقایسه با لغات خود ارجاعی منفی به خاطر آوردند. در راستای یافته‌های پژوهش خسروی (۱۳۷۶)، نظر رامستد (۲۰۰۱) بر این است که چگونگی فایق آمدن افراد بر حوادث منفی زندگی ممکن است در رضایت از زندگی آنها نقش مؤثری داشته باشد. وی همچنین اظهار نموده، افرادی که حوادث منفی در زندگی را تجربه کرده‌اند، اما بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز نموده‌اند، رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌کنند. به عبارت دیگر چنین کسانی حوادث منفی زندگی را که واقعیات زندگی هستند، از حوادث مثبت جدا نموده و توجهشان را بر حوادث مثبت متمرکز می‌کنند (رامستد، ۲۰۰۱).

در جمع‌بندی مبانی نظری و پژوهشی می‌توان گفت اکثر پژوهشگران عرصه رضایت از زندگی در این موضوع که رضایت از زندگی، در انسان تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر تمام جنبه‌های شخصیتی، چگونگی فعالیت و همچنین واکنش‌های آنها به تمام حوادث زندگی دارد، اتفاق نظر دارند. در عین حال این موضوع نیز امر پذیرفته شده‌ای است که طرحواره‌ها باحوادث منفی و فشارهای روانی زندگی تعامل دارند. هنگامی که طرحواره‌های ناسازگار اولیه فعال می‌شوند سطوحی از هیجان منتشر شده و مستقیم یا غیرمستقیم منجر به اشکال مختلفی از آشفتگی‌های شناختی نظیر افسردگی، اضطراب، ناتوانایی شغلی، نداشتن پیشرفت تحصیلی، سوء مصرف مواد و تعارضات بین‌فردی می‌شوند (لطفی، ۱۳۸۵). از طرفی با افزایش طرحواره‌های شناختی ناسازگار شیوع برخی از اختلالات افزایش می‌یابد و حضور چنین اختلالاتی به افت عملکرد^۲ افراد در مشاغل و تحصیل منجر می‌شود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۷). از چنین منظری می‌توان گفت پیشرفت و موفقیت دانشجویان در دوره‌های تحصیلی تا حد زیادی به طرحواره‌های شناختی و رضایت آنها از زندگی بستگی دارد. این موضوع در افزایش توجه پژوهشگران به بهداشت روانی^۳ و درمان بیماری‌های روانی نقش مهمی ایفا می‌نماید. از طرف دیگر از آنجایی که جنسیت یک متغیر احتمالی تأثیرگذار بر

طبق بررسی‌های انجام شده، پژوهشی که به‌طور مستقیم به بررسی رابطه رضایت از زندگی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه پرداخته باشد در دسترس پژوهشگران این پژوهش قرار نگرفت. ولی در پیشینه موجود، رابطه بین طرحواره‌ها و برخی تفکرات غیر منطقی^۴ مورد بررسی قرار گرفته که به برخی از جدیدترین آنها اشاره خواهد شد. بال و یانگ (۲۰۰۰) در یک پژوهش آزمایشی رابطه بین برانگیختگی عاطفی و تفکرات غیرمنطقی را با رضایت از زندگی بین دانشجویان دختر و پسر مورد مطالعه قرار دادند. نتایج پژوهش نشان داد افرادی که تفکرات غیرمنطقی بالایی دارند، آشفتگی هیجانی بیشتر و رضایت از زندگی کمتری را گزارش می‌دهند. آنها همچنین دریافتند در دانشجویانی که تفکرات غیرمنطقی وجود دارد، طرحواره‌های ناسازگار با نداشتن خویش‌داری، و برخی نشانه‌های اختلالات روانی رابطه نیرومندتری دارد.

در مطالعه دیگری تن‌بام و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند، تفکرات غیرمنطقی نظیر نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، دلواپسی و اضطراب، اجتناب از مشکلات و درماندگی برای تغییر با عزت‌نفس پایین و نارضایتی از زندگی رابطه دارد. دان گایوک (۲۰۰۷) در پژوهشی به بررسی نقش واسطه‌ای طرحواره‌های شناختی ناسازگار در رابطه بین کمال‌گرایی^۵ و درماندگی روان‌شناختی^۶ پرداخته است. یافته‌های این تحقیق نشان داد طرحواره‌های شناختی ناسازگار نظیر ترس از طرد شدن و ناکامی در پیشرفت به‌عنوان متغیر واسطه‌ای بین کمال‌گرایی اجتماعی^۷ و اضطراب عمل می‌کنند. رایکه‌بوئر و دی بو (۲۰۰۹) بیان داشته‌اند که طرحواره‌های یکسانی در سنین کودکی وجود دارد و افرادی که از طرحواره‌های سازگار استفاده می‌نمایند، توانایی بهتری برای مقابله با فشار روانی داشته و زمانی که در زندگی با حادثه‌ای فشارزا مواجه می‌شوند، کمتر احتمال دارد که دچار مشکلات روانی شوند. چنین کسانی معمولاً رضایت از زندگی بیشتری را نیز گزارش می‌دهند.

خسروی (۱۳۷۶) نیز در ایران در پژوهشی به بررسی طرحواره منفی در شکل‌گیری و تداوم افسردگی در دوران کودکی و نوجوانی پرداخته است. این پژوهش که بر روی پسران ۹ تا ۱۶ ساله تهرانی با استفاده از کلمات خود ارجاعی^۸

1. illogical thinking
3. psychological helplessness
5. self-reference
7. decrease of function

2. perfectionism
4. social perfectionism
6. positive and negative semantic
8. mental health

۶۲ نفر (۴۱ درصد) در گروه سنی ۲۱ تا ۲۳ سال و ۴۰ نفر (۲۷ درصد) در گروه سنی ۲۴ سال و بالاتر قرار داشتند. از ۱۵۰ دانشجوی پسر، ۵۷ نفر (۳۸ درصد) در گروه سنی ۱۸ تا ۲۰ سال، ۷۴ نفر (۴۹ درصد) در گروه سنی ۲۱ تا ۲۳ سال و ۱۹ نفر (۱۳ درصد) در گروه سنی ۲۴ سال و بالاتر قرار داشتند. بالاخره از بین دانشجویان دختر، ۱۱۹ نفر (۷۹ درصد) در مقطع تحصیلی کارشناسی و ۳۱ نفر (۲۱ درصد) در مقطع تحصیلی کاردانی مشغول به تحصیل بودند و از دانشجویان پسر نیز ۱۱۶ نفر (۷۷ درصد) در مقطع کارشناسی و ۳۴ نفر (۲۳ درصد) در مقطع کاردانی مشغول به تحصیل بودند.

ابزار سنجش

فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ^۵ (SF-YSQ): برای اندازه‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه از پرسشنامه‌ای که یانگ (۲۰۰۵) با ۷۵ سؤال، مقیاس پاسخگویی ۶ درجه‌ای لیکرت (کاملاً نادرست = ۱ تا کاملاً درست = ۶) و ۱۵ خرده‌مقیاس شامل محرومیت هیجانی، طرد/رهاشدگی، بی‌اعتمادی / بد رفتاری، انزوای اجتماعی، نقص / شرم، شکست، وابستگی / بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری به ضرر، گرفتاری / در دام افتادگی، اطاعت، از خودگذشتگی، بازدارنده هیجانی، معیارهای سرسختانه، استحقاق، خویشتن‌داری و خودانضباط ناکافی تهیه و آماده اجرا کرده استفاده شد. هر پنج سؤال این پرسشنامه مربوط به یک طرحواره و برای به‌دست آوردن نمره طرحواره‌ها، میانگین نمره در هر ۵ سؤال محاسبه می‌گردد. در هر کدام از طرحواره‌ها که فرد نمره بیشتری کسب کند، آن طرحواره به‌عنوان طرحواره ترجیحی وی در نظر گرفته می‌شود. اولین پژوهش جامع در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی این طرحواره‌ها را اسمیت، جونز و یانگوتلج^۶ (۱۹۹۵)، به نقل از لطفی، (۱۳۸۵) انجام دادند و ضریب آلفای کرونباخ در جمعیت غیربالینی برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه را بین ۰/۵ تا ۰/۸۲ به‌دست آمد. همچنین این پژوهشگران نشان دادند، پرسشنامه طرحواره یانگ با مقیاس‌های پریشانی روان‌شناختی^۷ و اختلالات شخصیت همبستگی بالایی دارد و بنابراین از روایی^۸ مطلوبی برخوردار است (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۵، به

طرحواره‌های ناسازگار اولیه معرفی شده (موهنن و تورکلسون، ۲۰۰۴)، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و رضایت از زندگی در میان دانشجویان دختر و پسر در نظر گرفته شد تا بدین ترتیب دانش مربوط به این حوزه در ایران بسط و گسترش یابد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه؛ روش پژوهش ترکیبی از همبستگی (در بخش رابطه‌سنجی بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی) و پس‌رویدادی^۱ (در بخش مقایسه طرحواره‌های ناسازگار دختران و پسران) بود. در تحلیل رگرسیون انجام شده طرحواره‌های ناسازگار اولیه متغیر پیش‌بین^۲ و رضایت از زندگی متغیر ملاک^۳ در نظر گرفته شد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان (۱۷۰۰ نفر) دختر و پسر مقطع کارشناسی و کاردانی دانشگاه‌های شهر بابل (دانشگاه آزاد اسلامی، پیام‌نور، علمی- کاربردی؛ علوم و فنون، راه دانش، دانشکده فنی و مهندسی، دانشکده پرستاری و مامایی) در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶ بودند. با توجه به اینکه برای جوامع با حجم بالا، نمونه‌ای با تعداد حداقل ۱۰۰ نفر نیز کفایت می‌کند و با در نظر گرفتن کاهش خطای نمونه‌گیری، ۳۰۰ نفر (۱۵۰ دختر و ۱۵۰ پسر) از طریق نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای^۴ برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند (مولوی، ۱۳۸۶). روش نمونه‌گیری به این صورت بود که از زیرمجموعه رشته‌های علوم انسانی، علوم تجربی، و ریاضی فیزیک، دو رشته (از گروه علوم انسانی رشته‌های مدیریت بازرگانی و الهیات و حقوق، از گروه علوم تجربی رشته‌های علوم آزمایشگاهی و میکروبیولوژی و از گروه ریاضی رشته‌های برق و کامپیوتر) به‌طور تصادفی انتخاب شدند. شیوه انتخاب آنها بدین ترتیب بود که در هر دانشکده یک کلاس (از رشته‌های مشخص شده) به‌صورت تصادفی انتخاب و سپس کلیه دانشجویان کلاس به‌صورت گروهی مورد سنجش قرار گرفتند. از ۱۵۰ دانشجوی پسر، ۱۱۰ نفر (۷۳ درصد) و از بین دانشجویان دختر، ۱۲۹ نفر (۷۹ درصد) مجرد بودند. از ۱۵۰ دانشجوی دختر، ۴۸ نفر (۳۲ درصد) در گروه سنی ۱۸ تا ۲۰ سال،

1. ex- post facto

3. criterion

5. Young Schema Questionnaire-Short Form

7. disturbance psychology

2. Predictor

4. cluster random sampling

6. Smith, Jones & Yungoothlech

8. validity

و آزمون t گروه‌های مستقل^۵ با استفاده از بسته آماری برای علوم اجتماعی^۶ (SPSS) تحلیل گردید.

یافته‌ها

در جدول ۱، میانگین، انحراف معیار و همبستگی درونی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

چنانکه در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین محرومیت هیجانی، بی‌اعتمادی و بدرفتاری، انزوای اجتماعی، شرم / نقص، شکست، بی‌کفایتی و وابستگی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر، خود تحول‌نیافته، اطاعت، از خودگذشتگی، بازداری هیجانی، عیب‌جویی افراطی، خویش‌داری و انضباط ناکافی با رضایت از زندگی رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). به بیان دیگر افزایش این طرحواره‌های ناسازگار با کاهش رضایت از زندگی همراه است. بین طرحواره‌های خود تحول‌نیافته، استحقاق و عیب‌جویی افراطی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). در جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون (گام به گام) برای پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق طرحواره‌های ناسازگار اولیه ارائه شده است.

چنانکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، محرومیت هیجانی، شرم / نقص و بی‌کفایتی / وابستگی توانایی پیش‌بینی‌کنندگی رضایت از زندگی را داشته‌اند ($P < 0/01$). در گام اول محرومیت هیجانی، ۱۸ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین نموده است. در گام دوم با افزودن شدن شرم / نقص، واریانس تبیین شده رضایت از زندگی به ۲۴ درصد رسیده که از این مقدار ۶ درصد از تغییرات رضایت از زندگی مربوط به شرم / نقص بوده است. در گام سوم نیز بی‌کفایتی / وابستگی به محرومیت هیجانی و شرم / نقص افزوده شده و واریانس تبیین شده رضایت از زندگی را به ۲۷ درصد رسانده که از این مقدار ۳ درصد از تغییرات رضایت از زندگی مربوط به بی‌کفایتی / وابستگی بوده است. براساس تحلیل رگرسیون گام به گام، محرومیت هیجانی، بی‌کفایتی / وابستگی به شیوه منفی و شرم / نقص به شیوه مثبت پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی هستند. در جدول ۳ نتایج آزمون t گروه‌های مستقل در مورد مقایسه دانشجویان دختر و پسر در طرحواره‌های ناسازگار اولیه ارائه شده است.

نقل از لطفی، (۱۳۸۵). این پرسشنامه را در ایران آهی (۱۳۸۵) ترجمه و آماده اجرا کرده و همسانی درونی آن را برحسب آلفای کرونباخ^۱ در گروه مؤنث ۰/۹۷ و در گروه مذکر ۰/۹۸ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ به ترتیب برای محرومیت هیجانی برابر با ۰/۸۰، برای طرد / ره‌اشدگی برابر با ۰/۸۷، برای بی‌اعتمادی / بدرفتاری برابر با ۰/۷۷، برای انزوای اجتماعی برابر با ۰/۷۰، برای نقص / شرم برابر با ۰/۸۳، برای شکست در پیشرفت برابر با ۰/۸۴، برای وابستگی / بی‌کفایتی برابر با ۰/۸۰، برای آسیب‌پذیری نسبت به ضرر برابر با ۰/۷۳، برای گرفتاری / در دام افتادگی برابر با ۰/۷۱، برای اطاعت برابر با ۰/۷۰، برای از خودگذشتگی برابر با ۰/۷۱، برای بازداری هیجانی برابر با ۰/۷۹، برای معیارهای سرسختانه برابر با ۰/۷۸، برای استحقاق برابر با ۰/۶۶، برای نقص خویش‌داری و عدم انضباط کافی برابر با ۰/۷۱ و برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹ به دست آمد. یک نمونه از سؤالات این پرسشنامه به این شرح است: من اساساً با دیگران متفاوت هستم. پرسشنامه رضایت از زندگی؛ برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی از پرسشنامه‌ای که داینر، امونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) با پنج سؤال و مقیاس پاسخگویی هفت درجه‌ای لیکرت (قویاً موافق = ۷ تا قویاً مخالف = ۱) تهیه و آماده اجرا نموده‌اند استفاده شد. براساس گزارش داینر و همکاران (۱۹۸۵) پرسشنامه از روایی و همسانی درونی^۲ (آلفای کرونباخ) بالایی برخوردار است، به ترتیبی که آلفای کرونباخ آن برابر با ۰/۷۸ و پایایی بازآزمایی^۳ با فاصله دو ماه ۰/۸۲ ($P < 0/01$) بوده است. خسروی (۱۳۷۶) که نسخه‌ای از این پرسشنامه را در ایران ترجمه و آماده اجرا کرده، روایی آن را در جامعه ایرانی تأیید کرده و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ را برای آن گزارش کرده است. در این پژوهش آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۸۴ به دست آمد. نمونه‌ای از سؤالات این پرسشنامه به این شرح است: اگر امکان زندگی دوباره‌ای را داشته باشم، هیچ چیز را تغییر نخواهم داد.

روش اجرا و تحلیل؛ دانشجویان بعد از پایان کلاس درس خود به درخواست پژوهشگر به سؤالات هر دو پرسشنامه پژوهش به‌طور همزمان در سی دقیقه پاسخ دادند. داده‌ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون گام به گام^۴

1. Cronbach's alpha coefficient
3. test-retest
5. independent sample t-test

2. internal consistency
4. stepwise regression
6. Statistical Package for Social Science

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار و همبستگی درونی بین خرده‌مقیاس‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی

متغیرهای پژوهش	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱ محرومیت هیجانی	۱۱	۵/۲															
۲ طرد/رهاشدگی	۱۱/۵	۵/۱۳	۰/۶۵**														
۳ بی‌احتمادی و بدرفتاری	۱۵/۴	۵/۶	۰/۶۷**	۰/۶۵*													
۴ انزوای اجتماعی و بیگانگی	۱۵/۷	۲/۷	۰/۵۳**	۰/۴۷*	۰/۷۳*												
۵ شرم/نقص	۱۱/۷	۵/۳	۰/۸۷**	۰/۸۰**	۰/۷۸**	۰/۸۹**											
۶ شکست در پیشرفت	۱۱/۶	۴/۶	۰/۳۵**	۰/۳۰**	۰/۳۱**	۰/۴۱**	۰/۳۷**										
۷ بی‌کفایتی و وابستگی	۱۰/۷	۴/۹	۰/۵۳**	۰/۵۷**	۰/۴۲**	۰/۳۸**	۰/۳۹**	۰/۴۴**									
۸ آسیب‌پذیری نسبت به ضرر	۱۳/۳	۶/۲۱	۰/۳۵**	۰/۲۷**	۰/۳۴**	۰/۲۹**	۰/۳۸**	۰/۳۷**	۰/۱۹*								
۹ خود تحول‌نیافته	۱۲/۸	۵/۱	۰/۱۶**	۰/۱۹**	۰/۳۸**	۰/۲۴**	۰/۱۹**	۰/۲۲**	۰/۳۵**	۰/۱۹*							
۱۰ اطاعت	۱۲/۶	۵/۷	-۰/۲۲**	-۰/۲۴**	-۰/۱۵**	-۰/۴۱**	-۰/۴۰**	-۰/۳۵**	۰/۱۷**	۰/۱۴**	۰/۱۸**						
۱۱ از خودگذشتگی	۱۵/۹	۴/۸	-۰/۲۲**	-۰/۲۰**	-۰/۲۱**	-۰/۲۸**	-۰/۳۹**	-۰/۲۷**	-۰/۴۲**	-۰/۳۴**	-۰/۴۴**	-۰/۲۵**					
۱۲ بازداری هیجانی	۱۶/۴	۵/۸	۰/۳۵**	۰/۲۷**	۰/۳۴**	۰/۲۱**	۰/۲۷**	۰/۱۹**	۰/۱۱	۰/۱۸*	۰/۳۹**	-۰/۲۳**	-۰/۱۶**				
۱۳ عیب‌جویی افراطی	۱۵/۲	۴/۴۵	۰/۱۶**	۰/۱۳**	۰/۲۰**	۰/۲۴**	۰/۲۳**	۰/۳۸**	۰/۱۰	۰/۰۴	۰/۰۴	۰/۲۲**	۰/۲۱**	۰/۳۲**			
۱۴ استحقاق/ بزرگ‌منشی	۱۵/۴	۵/۶	-۰/۱۳۴**	/۰۱۰	۰/۱۱	۰/۲۱**	۰/۱۵**	۰/۲۵**	۰/۲۹**	-۰/۱۸**	-۰/۳۱**	-۰/۲۲**	۰/۱۱	۰/۲۱**	۰/۱۰*		
۱۵ خویشتن‌داری و انضباط ناکافی	۱۱/۲	۴/۷۳	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۰۲	۰	۰/۰۳	-۰/۰۴	۰/۰۳	-۰/۰۴	۰/۰۲	-۰/۱۱	۰/۳۰	۰/۲۲	۰/۰۹	۱	۱
۱۶ رضایت از زندگی	۱۸/۹	۳/۳	۰/۴۱**	-۰/۰۷	-۰/۳۱**	-۰/۳۷**	۰/۲۶**	۰/۲۵**	-۰/۲۶**	-۰/۲۳**	-۰/۰۳	-۰/۱۴**	-۰/۱۱*	-۰/۱۶۰**	۰/۰۱	-۰/۱۳*	-۰/۱۳*

* P<0/05

** P<0/01

جدول ۲- نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق خرده‌مقیاس‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه

گام‌ها	متغیرهای پیش بین	B	SE	β	R ²	F
۱	محرومیت هیجانی	-۴/۲۳	۰/۸۹	-۶/۸۶	۰/۱۸	۵۹/۵۹**
۲	محرومیت هیجانی	-۳/۸۰	۰/۸۷	-۶/۱۸	۰/۲۴	۲۲/۹۱**
	شرم / نقص	۲/۵۶	۱/۷۳	۸/۲۸		
۳	محرومیت هیجانی	۳/۳۴	۰/۸۸	-۵/۴۲	۰/۲۷	۱۱/۹۹**
	شرم / نقص	۲/۵۷	۱/۷۰	۸/۳۲		
	بی‌کفایتی / وابستگی	-۱/۸۵	۱/۰۱	-۳/۵۱		

راضی هستند و آنهایی که از زندگی رضایت کمی دارند تمایز ایجاد کند. وجود دیدگاه‌های بدبینانه نسبت به زندگی، نظیر دیگران با ما همدلی نخواهند داشت و ما را درک نمی‌کنند، یا آنها به موقع نیازهای ما را برآورده نخواهند کرد، نزدیکان ما از ما حمایت عاطفی نمی‌کنند، یا عقیده به اینکه دیگران ما را آزار می‌دهند و به ما دروغ می‌گویند و یا احساس اینکه من شخصی شکست خورده‌ام و در هر زمینه‌ای شکست خواهم خورد، همگی موجب فراخوانی هیجانات منفی شده و به کاهش توان مقابله شخص با مشکلات زندگی منجر می‌شود. بروز چنین حالتی در نهایت کاهش رضایت از زندگی در فرد را به دنبال خواهد داشت (رایکه‌بوئر و دی‌بو، ۲۰۰۹). طرحواره‌های ناسازگار اولیه در تجارب ناگوار دوران کودکی ریشه دارند. نکته مهم اینکه طرحواره‌هایی که زودتر به وجود می‌آیند، معمولاً قوی‌تر هستند، از خانواده‌های هسته‌ای نشأت می‌گیرند و در واقع پویایی‌های جهان ذهنی کودک هستند. یانگ و همکاران (۲۰۰۳) معتقدند که طرحواره‌ها به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود می‌آیند و به عنوان صافی اثبات یا تأیید تجارب کودکی عمل می‌کنند. به همین دلیل طرحواره‌های منفی در افرادی که تجارب کودکی مشکل‌آفرین دارند، به نشانه‌هایی مثل اضطراب یا افسردگی منجر می‌شوند. در مقابل طرحواره‌های ناسازگار اولیه که موجب تحمیل دیدگاهی منفی نسبت به وقایع زندگی می‌شوند، دیدگاه خوش‌بینانه موجب فراخوانی هیجانات مثبت می‌شود و کیفیت مقابله با فشار روانی را در فرد بهبود می‌بخشد. یانگ و

چنانکه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین دو گروه دانشجویان دختر و پسر در طرحواره رهاسدگی/بی‌ثباتی، محرومیت هیجانی، نقص/شرم، انزوای اجتماعی، شکست در پیشرفت، وابستگی/بی‌کفایتی، گرفتاری/خود تحول نیافته، استحقاق/بزرگمنشی، خویش‌داری/خودانضباطی ناکافی، بازداری هیجانی، اطاعت و از خودگذشتگی تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$).

اما بین بی‌اعتمادی/بدرفتاری ($P < 0/01$)، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری ($P < 0/01$) و معیارهای سرسختانه ($P < 0/05$) بین دو گروه دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود دارد. مقایسه میانگین‌ها بین دو گروه نشان می‌دهد که گروه دانشجویان پسر نسبت به گروه دانشجویان دختر از طرحواره‌های بی‌اعتمادی/بدرفتاری، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری و معیارهای سرسختانه بالاتری برخوردار هستند.

بحث

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه منفی وجود دارد. این یافته با پژوهش‌های کیز و همکاران (۲۰۰۲) و رایکه‌بوئر و دی‌بو (۲۰۰۹) تا اندازه‌ای همسو است. در تبیین این یافته و در راستای نظر پژوهشگران مورد اشاره می‌توان گفت طرحواره‌های ناسازگار اولیه یکی از مهمترین پیش‌بین‌های نارضایتی از زندگی است. حضور طرحواره‌های شناختی ناسازگار ممکن است بین افرادی که از زندگی‌شان

جدول ۳- نتایج آزمون t گروه‌های مستقل در مورد مقایسه دانشجویان دختر و پسر در طرحواره‌های ناسازگار اولیه

P	t	آماره لوین	SD	M	تعداد	گروهها	طرحواره‌های ناسازگار اولیه
۰/۰۶۱	-۱/۸۸	۳/۷۵	۵/۱	۱۱/۵۲	۱۵۰	دختر	رهاشدگی / بی‌ثباتی
			۶/۱	۱۲/۷۶	۱۵۰	پسر	
۰/۰۰۱	-۳/۴۵	۳/۵۱	۵/۶	۱۵/۴۳	۱۵۰	دختر	بی‌اعتمادی / بدرفتاری
			۶/۶	۱۷/۹۰	۱۵۰	پسر	
۰/۰۹۸	-۱/۶۵	۳/۶۸	۵/۲	۱۱/۰۰۰	۱۵۰	دختر	محرومیت هیجانی
			۴/۸	۱۱/۹۷	۱۵۰	پسر	
۰/۸۸۹	-۰/۱۳۹	۳/۴۵	۵/۳	۱۱/۷۲	۱۵۰	دختر	نقص / شرم
			۴/۹	۱۱/۸۰	۱۵۰	پسر	
۰/۰۸۹	۱/۷۰	۳/۳۶	۲/۷	۱۵/۷۸	۱۵۰	دختر	انزوای اجتماعی
			۲/۹	۱۵/۲۲	۱۵۰	پسر	
۰/۳۰	-۱/۰۳۱	۳/۲۱	۴/۴	۱۰/۶۱۶	۱۵۰	دختر	شکست در پیشرفت
			۴/۶	۱۱/۱۶۴	۱۵۰	پسر	
۰/۴۴	۰/۷۶	۳/۲۶	۴/۹	۱۰/۷۴۶	۱۵۰	دختر	وابستگی / بی‌کفایتی
			۴/۷	۱۰/۳۱۵	۱۵۰	پسر	
۰/۰۰۱	-۴/۵۵	۳/۴۹	۳/۸	۱۰/۵۶۷	۱۵۰	دختر	آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری
			۶/۲	۱۳/۳۲۱	۱۵۰	پسر	
۰/۰۵۸	۱/۹۰	۳/۵۱	۵/۱	۱۲/۸۳۱	۱۵۰	دختر	گرفتاری / خود تحول نیافته
			۴/۲	۱۱/۷۵۷	۱۵۰	پسر	
۰/۰۸۹	-۱/۷۰	۳/۶۳	۵/۶	۱۵/۴۸	۱۵۰	دختر	استحقاق / بزرگمنشی
			۵/۴	۱۵/۹۷	۱۵۰	پسر	
۰/۴۶	-۰/۷۳	۳/۵۳	۴/۷	۱۱/۲۲	۱۵۰	دختر	خویش‌داری / خود انضباطی ناکافی
			۵/۴	۱۲/۲۱	۱۵۰	پسر	
۰/۲۹	-۱/۰۵	۳/۴۵	۴/۴	۱۵/۷۴	۱۵۰	دختر	بازداری هیجانی
			۵/۸	۱۶/۴۰	۱۵۰	پسر	
۰/۰۱۳	-۲/۵۰	۳/۳۳	۴/۴	۱۳/۸۸	۱۵۰	دختر	معیارهای سرسختانه
			۴/۴	۱۵/۲۱	۱۵۰	پسر	
۰/۲۹	-۲/۴۵	۳/۷۶	۴/۴	۱۳/۸۰	۱۵۰	دختر	اطاعت
			۴/۴	۱۵/۸۷	۱۵۰	پسر	
۰/۲۱	-۱/۰۷	۳/۲۹	۴/۴	۱۵/۷۲	۱۵۰	دختر	از خودگذشتگی
			۴/۹	۱۶/۴۳	۱۵۰	پسر	

است. در پژوهش این پژوهشگران نیز مردان از نظر طرحواره‌های مورد اشاره میانگین بالاتری نسبت به زنان کسب کرده‌اند. تفاوت‌های مورد اشاره در سه طرحواره ناسازگار اولیه در دانشجویان دختر و پسر به احتمال زیاد تحت تأثیر باورهای قالبی جنسیتی قرار دارد. این موضوع را می‌توان چنین تبیین کرد که باورهای قالبی جنسیتی به بروز انتظاراتی منجر می‌شود که دو جنس براساس آن اندیشه، احساس و رفتار می‌کنند. در باورهای فرهنگی ویژگی‌هایی چون مستقل بودن، واقع‌بینانه عمل کردن، خرده‌گیری و خصومت، مسؤولیت‌پذیری و با اراده بودن، ویژگی‌های مردانه، و در مقابل ویژگی‌هایی چون مهربانی، احساساتی عمل کردن، حساس بودن به نیازهای دیگران، صمیمیت و حمایت از دیگران ویژگی‌های زنان محسوب می‌شوند (قربانی، ۱۳۸۳)، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ممکن است ترکیب چنین ویژگی‌هایی به کاربرد طرحواره‌هایی منجر گردد که با ویژگی‌هایی نظیر اقتدار، تخصص، ترس از شکست و خرده‌گیری انطباق داشته باشد.

در نتیجه‌گیری پایانی می‌توان گفت، رضایت از زندگی مستلزم آموزش روش دستیابی به طرحواره‌های سازگار است. از نظر کاربردی می‌توان گفت که با آموزش، طرحواره‌های سازگار و مثبت احساس بهتری در فرد ایجاد می‌کند و می‌تواند از عهده مشکلات برآید. به این ترتیب به تدریج طرحواره‌های ناسازگار افراد کمتر و رضایت افراد در جنبه‌های مختلف زندگی نیز بیشتر می‌شود (بال و یانگ، ۲۰۰۰). از نظر پژوهشی نیز این پژوهش ممکن است بر روی مقاطع سنی دیگر انجام گیرد، تا از این طریق تعمیم‌پذیری پژوهش بالا رود. در صورتی که این پژوهش بر روی گروه‌های دیگر مثل مدارس ابتدایی و دبیرستان نیز انجام گیرد، نشان می‌دهد که چگونه رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی یا رضایت از تحصیل و فعالیت‌های دیگر در سنین پایین‌تر شکل می‌گیرد. پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی نیز در زمینه رابطه رضایت از زندگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در فرزندان و والدین انجام گیرد تا بتوان به نقش انتقال بین نسلی این متغیرها پی برد. همچنین به پژوهشگران علاقه‌مند پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های آینده نقش متغیرهای واسطه‌ای نظیر میزان فشار روانی تجربه شده و شیوه‌های فرزندپروری والدین را در شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه مورد بررسی و مطالعه قرار دهند. این پژوهش همچنین با محدودیت‌هایی مواجه بوده است. از آنجا که روش پژوهش از نوع همبستگی است، امکان نتیجه‌گیری علی‌امکان‌پذیر نیست. محدودیت اصلی این پژوهش این است که فقط بر روی دانشجویان انجام گرفته است، لذا در تعمیم نتایج آن به دیگر گروه‌ها باید احتیاط شود.

همکاران (۲۰۰۳) در این زمینه اظهار داشته‌اند، افرادی که طرحواره مثبتی دارند، کمتر احتمال دارد، دچار بیماری شوند، زیرا این افراد هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و زمانی که در مقابل مشکلات قرار می‌گیرند، توانایی بهتری برای مقابله با فشارها دارند.

نتایج تحلیل رگرسیون (جدول ۳) نشان داد، محرومیت هیجانی، شرم/نقص و بی‌کفایتی/وابستگی توانایی پیش‌بینی‌کنندگی رضایت از زندگی را دارند. در واقع این نتایج نشان می‌دهد که محرومیت هیجانی و بی‌کفایتی/وابستگی با علامت منفی و شرم/نقص با علامت مثبت پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی هستند. با توجه به توان پیش‌بینی طرحواره‌های سه‌گانه مورد اشاره برای رضایت از زندگی می‌توان گفت این یافته‌ها با نتایج یانگ (۱۹۹۹)، به نقل از سلیگمن و همکاران، (۲۰۰۷) هماهنگ است و نشان می‌دهد که طرحواره‌های منفی قادر هستند، ارزیابی افراد را از رویدادهای فشارزا تحت تأثیر قرار دهند و از توانایی آنها برای مقابله با مشکلات بکاهند. در این مورد نیز به نظر می‌رسد که حضور طرحواره‌های ناسازگار اولیه، به آسیب‌پذیری فرد برای انواع مختلف آشفتگی‌های روانی و شخصیتی منجر می‌شود. همین امر ممکن است مانعی برای رضایت از زندگی در افراد شود (۱۹۹۹)، به نقل از سلیگمن و همکاران، (۲۰۰۷). طرحواره‌ها اغلب اساس و دیدگاه فرد در مورد جهان هستند و به‌طور طبیعی برای بقا به‌سختی مبارزه می‌کنند و بدون توجه به پیامدهای منفی‌یی که در زندگی فرد به جای می‌گذارند، باقی می‌مانند. براساس نظریه لازاروس و فالکمن (۱۹۸۴)، فشار روانی در فرد ناشی از تعامل شناخت فرد و رخدادهای محیطی است. در واقع تفسیر و ارزیابی فرد از رخدادهای و موقعیت‌های فشارآفرین نقش اساسی در ایجاد تنش دارند. از این دیدگاه فشار روانی زمانی رخ می‌دهد که یک موقعیت تهدیدکننده و چالش برانگیز یا خطرناک ارزیابی شود. همچنین از آنجایی که ارزیابی فرد از رخدادهای و موقعیت‌ها در عملکردش تأثیر می‌گذارد، در این پژوهش نیز محرومیت هیجانی، شرم/نقص و بی‌کفایتی/وابستگی دارای توان پیش‌بین معنادار برای رضایت از زندگی بودند.

نتایج ارائه شده در جدول ۳ نیز نشان داد، در بی‌اعتمادی/بدرفکاری (عقیده به اینکه دیگران به ما آسیب می‌زنند)، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری (ترس شدید از این موضوع که برای فرد اتفاق آسیب‌زایی پیش بیاید و او نتواند از آن پیشگیری نماید) و معیارهای سرسختانه (توجه بیش از حد به جزئیات و داشتن معیارهای بسیار ایده‌آل) بین دو گروه دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنادار وجود دارد. این نتایج نیز تا اندازه‌ای با نتایج موهنون و تورکلسون (۲۰۰۴) همسو

منابع

- آهی، ق. (۱۳۸۵). هنجاریابی نسخه کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- خسروی، ز. (۱۳۷۶). نقش خود طرحواره منفی در شکل‌گیری و تداوم افسردگی دوران کودکی و نوجوانی. فصلنامه علوم انسانی دانشگاه الزهراء، ۲۱، ۱۶-۱.
- قربانی، ن. (۱۳۸۳). سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی. چاپ اول، تهران: نشر تبلور.
- لطفی، ر. (۱۳۸۵). مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در مبتلایان به اختلالات شخصیت دسته ب و افراد سالم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء(س).
- مولوی، ح. (۱۳۸۶). راهنمای عملی SPSS ۱۴-۱۰ در علوم رفتاری. چاپ اول، اصفهان؛ نشر پویا اندیشه.
- Ball, S.A., & Young, J.E. (2000). Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(3), 270-281.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Donghyuck, L. (2007). Maladaptive cognition schemas as mediators between perfectionism and psychological distress. *Doctoral Dissertation, Department of Educational Psychology and Learning Systems, Florida State University*.
- Dozois, D.J., Martin, R.A., & Bieling, P.J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/ maladaptive styles of humor. *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 585-596.
- Greenhaus, J.H., Collins, K.M., & Shaw, J. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
- Judge, T.A., Locke, E.A., & Durham, C.C. (1997). The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach. *Research in Organizational Behavior*, 19, 151-188.
- Kachadourian, L.K., Fincham, F. & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11(3), 373-393.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022.
- Lazarus. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York :Springer Publishing Company.
- Maltby, J., & Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *Journal of Genetic Psychology*, 165 (1), 99-110.
- McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D., & Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- Muhonen, T., & Torkelson, E. (2004). Work locus of control and its relationship to health and job satisfaction from a gender perspective. *Stress and Health*, 20(1), 21-28.
- Papalia, D.E., Gross, D., & Feldman R.D. (2003). *Child development :A topical approach and making*. New York: McGraw Hill.
- Rammstedt, B. (2001). Who worries and who is happy? Explaining individual differences in worries and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1626 – 1634.
- Rijkeboer, M.M., & de Boo, G.M. (2009). Early maladaptive schemas in children: Development and validation of the schema inventory for children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41 (2), 102-109.
- Seligman, M.E.P., Schulman, P., & Tryon, A. (2007). Group prevention of depression and anxiety symptoms. *Behavior Research & Therapy*, 45(6), 1111-1126.
- Tannenbaum, C., Ahmed, S., & Mayo, N. (2007). What drives older women's perceptions of health-related quality of life? *Quality of Life Research*, 16(4), 593-605.
- Thimm, J.C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 373-380.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 84-94.
- Wright, M.O., Crawford E., & Del Castillo D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Journal of Child Abuse and Neglect*, 33(1), 59-68.
- Yang, J., McCrae, R.R., Costa, P.T., Jr., Dai, X., Yao, S., Cai, T., & Gao, B. (1999). Cross-cultural personality assessment in psychiatric populations: The NEO-PI—R in the people's Republic of China. *Psychological Assessment*, 11(3), 359-368.
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York : The Guilford Press.
- Young, J.E. (2005). *Young Schema Questionnaire—Short Form*. New York: Schema Therapy Institute.
- Zhang, D.H., & He, H.L. (2010). Personality traits and life satisfaction: A Chinese case study. *Social Behavior and Personality*, 38(8), 1119-1122.