



تبیین بهوشیاری براساس طرحواره های ناسازگار اولیه و سبک های دلبستگی در دانشجویان ارشد روانشناسی

فاطمه بوجاری^۱، مهرداد متین راد^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی گرایش بالینی، دانشگاه آزاد واحد رودهن، ایران.

F.B1385@yahoo.com

۲- استاد راهنما

mmatinrad@hotmail.com

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تبیین بهوشیاری براساس طرحواره های ناسازگار اولیه و سبک های دلبستگی بر روی دانشجویان ارشد روانشناسی اجرا شده است. جامعه آماری دانشجویان ارشد روانشناسی شهر تهران و نمونه ۶۰ نفر می باشند. تعداد نمونه از طریق روش جودی پلنت که برای انتخاب نمونه برای پژوهش های همبستگی استفاده می شود، انتخاب شده است. شیوه نمونه گیری داوطلبانه می باشد. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. هر دانشجو به سه پرسشنامه ۱۰ سوالی بهوشیاری و فرم کوتاه ۷۵ سوالی طرحواره های ناسازگار اولیه و فرم ۱۵ سوالی سبک های دلبستگی هازن و شیور پاسخ دادند. ویژگی های روانسنجی پرسشنامه بهوشیاری با پژوهشی که توسط دکتر معنوی پور و همکاران در سال ۱۳۹۲ بر روی ۳۵۰ نفر از دانشجویان انجام شده است مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج از طریق ضریب همبستگی جزئی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در انتها تحلیل نتایج نشان داد که به جزء طرحواره های محرومیت هیجانی، از خودگذشتگی، معیارهای سرسختانه، خودتحول نیافته، شکست و آسیب پذیری نسبت به بیماری با در نظر گرفتن سبک های دلبستگی باقی طرحواره ها ارتباط معناداری وجود دارد. یعنی با در نظر گرفتن سبک های دلبستگی افزایش بهوشیاری با کاهش طرحواره های ناسازگار اولیه در برخی از ابعاد (طرحواره ها) همراه است. همچنین بین بهوشیاری و سبک های دلبستگی ایمن و دوسوگرا رابطه معناداری وجود دارد ولی با سبک دلبستگی اجتنابی رابطه معناداری وجود ندارد.

کلمات کلیدی: بهوشیاری، طرحواره های ناسازگار اولیه، سبک های دلبستگی



Abstract

The present research is conducted to examine the relationship of mindfulness based on early maladaptive schema and attachment styles in graduate students of psychology. The population includes graduate students of psychology in Tehran and the sample size is 60. Judy plant samples through methods that are used to select the sample for the study of the correlation is selected. Any student answered three inventories as follows: mindfulness inventory with 10 questions, early maladaptive schema inventory with 75 questions and inventory of Hazan and Shaver attachment styles with 15 questions. The psychometric properties of mindfulness questionnaire with research by Dc.Manavipour and colleagues in 2013 has been conducted on 350 students were facing analytics. The results were analyzed by partial correlation coefficient. Finally, the analysis of the results showed that except for the schema including emotional deprivation, devotion, strict criteria, non-self-evolved, failure and vulnerability to illness, the remaining schema are significantly related to mindfulness when taking the attachment styles into account. Namely with regard to attachment styles mindfulness increased by reducing maladaptive schema in some aspects of (Schema) is associated. The secure attachment style and ambivalent relationship between mindfulness and there is a significant, but there is no significant relationship with avoidant attachment style.

Keywords: Mindfulness, Early Maladaptive Schema, Attachment Styles

مقدمه:

تمامی ادیان بزرگ پرورش آگاهی در این لحظه از روش هایی بهره برده اند. نیایش و مراقبه از اعم چنین روش هایی است اعتقاد بر این است که اگر شناخت بیشتر به دنیای عینی تعلق دارد، هشیاری به دنیای ذهنی مربوط است. هنگامی که ذهن در کار مسئله گشایی می لنگد، فرایند هشیاری در اعمال ذهنی و عینی در حال جریان وفقه ایجاد می کند. مراد از هشیاری آگاهی و توجه است (قربان، ۱۳۹۲). بسیاری از دیدگاه های فلسفی، دینی و روان شناختی بر اهمیت بهوشیاری جهت حفظ و بالا بردن بهزیستی تاکید می کنند (براون، ریان^۱ ۲۰۰۰). یکی از ویژگی های هشیاری که با بهزیستی ارتباط دارد و درباره ی آن فراوان بحث شده است مفهوم ذهن آگاهی است.

امروز به دلیل پیشرفت تکنولوژی و صنعت، ما شاهد بروز اختلالات روانی در جوامع در سطح وسیعی هستیم. بدیهی است که امکان ابتلا به ناراحتی های روانی برای همه وجود دارد و هیچ انسانی از فشارهای روانی و اجتماعی مصون نیست و این خطری است که همه افراد جامعه و نسل آینده را تهدید می کند. بهوشیاری با ارتقای وضوح و شفافیت تجربه جاری، تماس حسی نزدیکتر با تجارب لحظه به لحظه زندگی، و منعطف سازی صافی های ذهنی مستقیما سلامت روان را ارتقا می دهد. بهوشیاری به سبب توجه به جریان های جسمی، ذهنی و محیطی به صورت غیر مستقیم نظم بخشی به رفتارها را بهبود می بخشد. بهوشیاری با افسردگی و اضطراب ارتباط معکوس و با احساس رضایت از زندگی، عواطف مثبت، و شکوفایی بیشتر استعدادها ارتباط مثبت دارد.

نام بهوشیاری در غرب، در کنار جریان روانکاوی، بیشتر از همه با جان کابات زین و روش کاهش استرس بر اساس بهوشیاری (MBSR) تداعی می شود. وی با بهره گیری از روش های سنتی مراقبه در هند و خاور دور، آموزش بهوشیاری با استفاده از مراقبه را به صورتی علمی و متناسب با زندگی مدرن، برای کاهش استرس صورت بندی کرد.

بهوشیاری یا ذهن آگاهی معمولا به عنوان حالتی از متوجه بودن و آگاه بودن از آنچه که در آن لحظه حال رخ می دهد تعریف می شود. ذهن آگاهی^۲ (ترجمه دیگر بهوشیاری)، آگاهی روشن شخص به آنچه که در درون و در تعامل با محیط بیرون و در لحظات متوالی ادراک رخ می دهد، تعریف می شود. همچنین بهوشیاری را به عنوان حفظ هشیاری شخصی به واقعیت حال تعریف کرده اند. (براون،^۳ ریان ۲۰۰۳). بهوشیاری با ارتقای وضوح و شفافیت تجربه جاری، تماس حسی نزدیکتر با تجارب لحظه به لحظه زندگی، و منعطف سازی صافی های ذهنی مستقیما سلامت روان را ارتقا می دهد. بهوشیاری به سبب توجه به جریان های جسمی، ذهنی و محیطی به صورت غیر مستقیم نظم بخشی به رفتارها را بهبود می بخشد. شواهد پژوهشی نشان می دهد که توجه هوشیار به حالت های جسمانی در کوتاه مدت سبب کاهش ناراحتی های جسمانی می شود و فواید رفتاری نیز دارد. (براون، ۲۰۰۷)

در میانه دهه ۸۰، باور و مایکل بام^۴ (۱۹۸۴)، به عنوان روانشناسان متعلق به خارج از حیطه روان پویشی با انتشار بازنگری در ناهشیاری نقش فراگیر فرایندهای شناختی در افکار، احساسات و اعمال را مطرح کردند. طرحواره نوعی از شناخت ها هستند که در کارکرد رابطه مهم می باشند. طرحواره به طور کلی به عنوان یک اصل سازمان بخش کلی در نظر گرفته می شود که برای درک تجارب زندگی فرد ضروری است. اغلب مشکلات بین فردی که افراد تجربه می کنند تحت تاثیر شیوه تصور آنها در مورد خود و دیگران است این شیوه تصور طرحواره نامیده می شود (بک، ۱۹۶۷). طبق نظر یانگ (۱۹۹۹) بعضی از افراد به خاطر تجارب

¹ Brown & Ryan

² .Mindfulness

³ .Brown, K.W. (2003)

⁴ Bauer. Michel Bam. 1984



کودکی منفی طرحواره های ناسازگار اولیه را ایجاد میکنند که به شیوه تفکر، احساس و رفتار آنها در روابط صمیمانه بعدی و سایر جنبه های زندگی شان تاثیر می گذارد. یکی از مفاهیم مرتبط با حوزه روان درمانی این است که بسیاری از طرحواره ها در اوایل زندگی شکل می گیرند و به حرکت خود ادامه می دهند و خودشان را به تجارب بعدی زندگی تحمیل می کنند. این مسأله همان چیزی است که گاهی اوقات به عنوان نیاز به هماهنگی شناختی از آن یاد می شود یعنی حفظ دیدگاهی با ثبات درباره خود و دیگران اگرچه نادرست یا تحریف شده باشد. با این تعریف کلی طرحواره ها می توانند سازگار یا ناسازگار، منفی یا مثبت باشند و می توانند در اوایل زندگی یا در مسیر بعدی زندگی شکل بگیرند (یانگ و همکاران ۲۰۰۳). یانگ عنوان می کند اگرچه عوامل مربوط به جامعه، مدرسه و همسالان در شکل گیری این طرحواره ها موثر هستند اما اثر آنها وسعت و ثبات اثر عوامل خانوادگی را ندارند. مشاء این طرحواره ها به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی، تجارب اولیه زندگی و مزاج هیجانی کودک است.

به باور یانگ (۱۹۹۰) طرحواره های غیرانطباقی اولیه ساختارهای شناختی عمیقی، شامل باورهایی درباره خود، دیگران و محیط هستند که از ارضاء نشدن نیازهای اولیه به ویژه نیازهای هیجانی در دوران کودکی سرچشمه می گیرند این طرحواره ها، اطلاعات مربوط به رابطه بین فرد و محیط را تحریف و افکار خودکار منفی را فعال می کنند و در نهایت نگرشها و پردازش شناختی نابهنجار را در پی دارند.

در تحقیقی که شوری^۵ و همکاران در سال ۲۰۱۴ با موضوع بررسی رابطه بین بهوشیاری و طرحواره های ناسازگار اولیه بر روی مردانی که به دنبال مصرف مواد هستند، پرداختند نتایج آن نشان داد که اکثر طرحواره های ناسازگار اولیه وابسته به بهوشیاری هستند. در واقع، ۱۵ طرحواره از ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه رابطه منفی با بهوشیاری داشتند، و اکثر این روابط کاملاً قوی بودند. این یافته ها این امکان را نشان می دهند که اقدامات وابسته به بهوشیاری ممکن است به کاهش طرحواره های ناسازگار اولیه و یا رفع رفتارهای منفی وابسته به طرحواره (برای مثال، اجتناب) کمک کنند.

طرحواره های ناسازگار اولیه و سبک های دلبستگی الگوهای شناختی و هیجانی خود_ آسیب رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن شکل گرفته اند و در مسیر زندگی تکرار می شوند بر نحوه تعبیر و تفسیر تجارب و رابطه با دیگران تاثیر می گذارند. (یانگ، کلسکو، ۲۰۰۳)

پیوند دلبستگی نوع خاصی از طبقه بزرگتری از پیوندها است که بالبی و اینس ورث پیوندهای عاطفی می نامند. پیوند عاطفی را به عنوان یک رابطه نسبتاً با دوام طولانی می دانست که در آن شریک به عنوان فرد قابل معاوضه با هیچکس نمی باشد. دلبستگی زیر مجموعه رابطه عاطفی است که در آن احساس امنیت فرد در رابطه مفهوم پیدا می کند. تحقیقات نشان می دهد که دلبستگی در دو بعد وجود دارد:

۱- بعد شناختی - عاطفی، ۲- بعد رفتاری.

در تحقیقی با موضوع تداوم نشانگان بالینی شکست عاطفی دانشجویان با تاکید بر سبک های دلبستگی و طرحواره های ناسازگار اولیه، نتایج نشان داد که در دو گروه با و بدون نشانگان بالینی، تفاوت معناداری در طرحواره ها و سبک های دلبستگی دارند. این یافته ها می توانند نشانگر نقش تعیین کننده طرحواره ها و سبک دلبستگی در برهم خوردن روابط عاطفی و واکنش های آسیب شناختی به فروپاشی آنها باشد (امیری و همکاران، ۱۳۹۱).

5. Ryan C. Shorey. Hope Brasfield. Scott Anderson. 2014



بابی تاکید می کند که هیجانها جزء اساسی دلبستگی هستند و نیز کودکان با سبک دلبستگی ایمنی دارای تجارب سرشار از ایمنی و به دور از اضطراب مختل کننده هستند و در مقابل، کودکان با سبک دلبستگی ناایمن (اجتنابی و دو سوگرا) دنیا را محیطی ناامن و استرس زا تصور کرده و توانایی موثر و سازنده با مشکلات و موقعیت های تنش زا را ندارند.

پژوهش ها به این امر اشاره دارند که اگر شیوه فرزند پروری مادر در چند ماه اول زندگی به صورتی باشد که فرزندش را به صورت «دلبسته ایمن» پرورش دهد، بسیاری از مشکلاتی که افراد در بزرگسالی مانند ناسازگاری زناشویی، طلاق، برقراری ارتباط با دیگران، عقب افتادگی تحصیلی تجربه می کنند نخواهند داشت (ماسن و همکاران ترجمه یاسایی ۱۳۸۰).

روابط والد - فرزندی مثبت به عنوان مؤثرترین تعیین کننده های رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی سالم شناخته شده است. و در مقابل نگرش ها و رفتارهای والدینی منفی کودک را به سوی تعاملات ناکارآمد و اختلالات روانپزشکی در بزرگسالی سوق می دهد (پارکر، ۱۹۹۷؛ به نقل از دیوید ۲۰۰۹). در تحقیقی که به بررسی رابطه سبک های فرزند پروری و طرحواره های ناسازگار اولیه پرداخته است نتایج نشان داد که سبک های فرزندپروری می توانند طرحواره ها را پیش بینی کنند. طرحواره پرد/ بی ثبات از روی سبک فرزندپروری مقتدر قابل پیش بینی است یعنی افرادی که سبک های فرزندپروری والدین آنها مقتدر است این طرحواره به طور معناداری کمتر شکل می گیرد. همچنین طرحواره ناسازگار استحقاق توسط سبک فرزندپروری سهل گیرانه قابل پیش بینی است. (شهامت، ۱۳۸۹)

با توجه به این که سبک های دلبستگی زندگی آینده فرد را رقم می زند و در مواردی مانند روابط بین فردی، روابط درون فردی (خودپنداره)، مهارت های اجتماعی، مقابله تنیدگی ها، سازگاری زناشویی، اضطراب و تجارب اضطرابی و برخی موارد دیگر مداخله کرده و تاثیر می گذارد؛ اهمیت مسأله به طور کلی روشن می گردد. از طرف دیگر با توجه به جوان بودن جمعیت کشور ما، پیش بینی ویژگی های جوانان با توجه به طرحواره های ناسازگار اولیه که ارتباط معناداری با سبک های دلبستگی دارد نقش مهم طرحواره ها در شکل گیری و تداوم اختلالات روانی، این پژوهش در پی بررسی رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و سبک های دلبستگی و میزان بهوشیاری دانشجویان ارشد روانشناسی صورت گرفته است.

روش تحقیق و جامعه آماری:

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی گرمسار، دانشگاه آزاد تهران مرکز و دانشگاه علوم تحقیقات که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۳-۹۴ به تحصیل اشتغال داشته اند. تعداد اعضای نمونه ۶۰ نفر است که به شیوه نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شده اند. تعداد نمونه از طریق روش جودی پلنت انتخاب شده است. ۶ ابزار مورد استفاده در پژوهش عبارتند از:

۱. پرسشنامه طرحواره یانگ یا YSQ ۷

این پرسشنامه هم به صورت فرم کوتاه و هم به صورت فرم بلند وجود دارد. فرم بلند آن ۲۰۵ سوال دارد و ۱۸ طرحواره ناسازگار اولیه را می سنجد. فرم کوتاه ۷۵ سوال دارد و به دلیل اینکه وقت کمی را صرف می کند در پژوهش ها به کار می رود و ۱۵ طرحواره را میسنجد. این پرسشنامه در مقیاس لیکرت شش درجه ای به توصیف طرحواره ها می پردازد. طرحواره ها عبارت اند از محرومیت هیجانی، پرد/ رهاشده، بی اعتمادی/ بد رفتاری، انزوای اجتماعی، نقص/ شرم، شکست، وابستگی/ بی کفایتی، آسیب پذیری

۱. روش جودی پلنت در انتخاب نمونه برای پژوهش های همبستگی انجام می شود.

$N = 50 + 8 \cdot m = 50 + 8 \cdot (2) = 66$ (تعداد متغیرهای پیش بین) $N = 50 + 8$ فرمول

7. Young Schema Questionnaire



به ضرر یا بیماری، گرفتاری/ در دام افتادگی، اطلاعات، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه، استحقاق، خویشتن داری و خودانضباطی ناکافی.

هر آیتم بر روی یک مقیاس ۶ درجه ای نمره گذاری می شود در این پرسشنامه هر پنج سوال یک طرحواره را می سنجد. برای بدست آوردن هر نمره خرده مقیاس در طرحواره ناکارآمد میانگین نمره در هر ۵ سوال محاسبه می گردد. چنانچه میانگین نمره هر خرده مقیاس بالاتر از ۳ باشد آن طرحواره ناکارآمد خواهد بود.

۲. پرسشنامه بهوشیاری (MAAS)

پرسشنامه بهوشیاری دارای ۱۰ سوال که با مقیاس شش درجه ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه درجه بندی شده است. ویژگی های روانسنجی این پرسشنامه با پژوهشی که توسط دکتر معنوی پور و همکاران در سال ۱۳۹۲ بر روی ۳۵۰ نفر از دانشجویان انجام شده است مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ضریب اعتبار پرسشنامه از طریق فرمول آلفای کرونباخ $0/851$ است.

۳. پرسشنامه سبک های دلبستگی هازن و شیور

این پرسشنامه ۱۵ سوالی است که سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را مشخص می کند. که برای هر سبک ۵ سوال مطرح شده است. هازن و شیور (۱۹۸۷) پایایی بازآزمایی کل این پرسشنامه را $0/81$ و پایایی با آلفای کرونباخ را $0/87$ بدست آوردند. علاوه بر این در پژوهش پاکدامن (۱۳۸۷؛ به نقل از وفائیان، ۱۳۸۵) نیز پایایی توسط آزمون مجدد روی یک نمونه ۱۰۰ نفری (۵۰ نفر دختر، ۵۰ نفر پسر) با فاصله زمانی یک ماه به ترتیب برای دلبستگی نایمن/دوسوگرا، نایمن/اجتنابی و ایمن برابر $0/72$ ، $0/56$ و $0/37$ گزارش داده است.

یافته ها:

برای تجزیه و تحلیل داده های پرسشنامه و بررسی رابطه بین بهوشیاری و طرحواره های ناسازگار اولیه با در نظر گرفتن سبک های دلبستگی از امار استنباطی استفاده شده است. به همین منظور برای تعیین نرمال یا غیر نرمال بودن داده ها از آزمون شاپیرو-ویلک و آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده کردیم که نتایج آن در جداول ۱ و ۲ آمده است. از آنجاکه مقدار احتمال برای تمام متغیرها بجز طرد/رهاشده، معیارهای سرسختانه، استحقاق، خویشتن داری و خود انضباطی کمتر از $0/05$ می باشد پس با اطمینان 95% همه متغیرهای مورد بررسی بجز طرد/رهاشده، معیارهای سرسختانه، استحقاق، خویشتن داری و خود انضباطی از توزیع نرمال پیروی نمی کنند.

با توجه به جدول ۲ و در نظر گرفتن خطای نوع اول $0/1$ ، می توان ادعا کرد که داده های بهوشیاری و ابعاد سبک های دلبستگی از توزیع نرمال پیروی می نمایند.

با وجود نرمال نبودن داده ها، از آنجا که حجم داده ها برابر ۶۰ و به اندازه کافی بزرگ (بزرگتر از ۳۰) می باشد، با در نظر گرفتن قضیه حد مرکزی آزمونهای پارامتریک همچنان معتبر هستند.



جدول 1: آزمون نرمال بودن طرح وارده های ناسازگار اولیه

	کولموگروف-اسمیرنوف			شاپیرو - ویلک		
	اماره	درجه آزادی	مقدار احتمال	اماره	درجه آزادی	مقدار احتمال
محرومیت هیجانی	0.163	60	.000	.934	60	.003
طرد/ رهاشده	.124	60	.023	.975	60	.253
بی اعتمادی/ بد رفتاری	.173	60	.000	.876	60	.000
انزوای اجتماعی	.148	60	.002	.936	60	.003
نقص/ شرم	.184	60	.000	.861	60	.000
شکست	.158	60	.001	.853	60	.000
وابستگی/ بی کفایتی	.165	60	.000	.902	60	.000
آسیب پذیری به ضرر و بیماری	.191	60	.000	.852	60	.000
گرفتاری/ در دام افتادگی	.168	60	.000	.864	60	.000
اطاعت	.195	60	.000	.845	60	.000
ایثار	.160	60	.001	.949	60	.015
بازداری هیجانی	.167	60	.000	.888	60	.000
معیارهای سرسختانه	.117	60	.040	.975	60	.253
استحقاق	.114	60	.051	.978	60	.354
خویشتن داری و خود انضباطی	.120	60	.032	.961	60	.054

جدول 2: آزمون نرمال بودن بهوشیاری و سبک های دل بستگی

	کولموگروف-اسمیرنوف			شاپیرو - ویلک		
	اماره	درجه آزادی	مقدار احتمال	اماره	درجه آزادی	مقدار احتمال
اجتنابی	.083	60	.200*	.978	60	.366
ایمن	.097	60	.200*	.968	60	.115
دو سوگرا	.115	60	.048	.952	60	.020
بهوشیاری غیر واکنشی	.131	60	.012	.969	60	.128
بهوشیاری توام	.107	60	.085	.962	60	.060



در این پژوهش از روش تجزیه و تحلیل علی^۸ استفاده کرده ایم. برای بررسی رابطه بین بهوشیاری و طرحواره های ناسازگار اولیه با در نظر گرفتن سبک های دلبستگی از ضریب همبستگی جزیی استفاده شد.



جدول ۱- ضریب همبستگی جزئی

درجه آزادی	بهبوشیاری توام	بهبوشیاری غیر واکنشی	متغیر کنترلی		
57	-.434*	-.360*	ضریب همبستگی	ایمن	بی اعتمادی/بدرفتاری
57	-.386*	-.355*	ضریب همبستگی	اجتنابی	بی اعتمادی/بدرفتاری
57	-.416*	-.349*	ضریب همبستگی	دو سوگرا	بی اعتمادی/بدرفتاری
57	-.352*	-.184	ضریب همبستگی	ایمن	طرد/ رهاشده
57	-.341*	-.182	ضریب همبستگی	اجتنابی	طرد/ رهاشده
57	-.297*	-.161	ضریب همبستگی	دو سوگرا	طرد/ رهاشده
57	-.214	-.112	ضریب همبستگی	ایمن	محرومیت هیجانی
57	-.123	-.093	ضریب همبستگی	اجتنابی	محرومیت هیجانی
57	-.172	-.086	ضریب همبستگی	دو سوگرا	محرومیت هیجانی
57	.533*	-.031	ضریب همبستگی	ایمن	نقص و شرم
57	.533*	-.019	ضریب همبستگی	اجتنابی	نقص و شرم
57	.525*	-.011	ضریب همبستگی	دو سوگرا	نقص و شرم
57	-.293*	-.108	ضریب همبستگی	ایمن	انزوای اجتماعی
57	-.158	-.092	ضریب همبستگی	اجتنابی	انزوای اجتماعی
57	-.276*	-.098	ضریب همبستگی	دو سوگرا	انزوای اجتماعی
57	-.377*	-.107	ضریب همبستگی	ایمن	بازداری هیجانی
57	-.273*	-.090	ضریب همبستگی	اجتنابی	بازداری هیجانی
57	-.363*	-.095	ضریب همبستگی	دو سوگرا	بازداری هیجانی
57	-.246	-.237	ضریب همبستگی	ایمن	از خودگذشتگی
57	-.194	-.222	ضریب همبستگی	اجتنابی	از خودگذشتگی
57	-.237	-.223	ضریب همبستگی	دو سوگرا	از خودگذشتگی
57	-.106	.068	ضریب همبستگی	ایمن	معیارهای سرسختانه
57	-.113	.054	ضریب همبستگی	اجتنابی	معیارهای سرسختانه
57	-.133	.044	ضریب همبستگی	دو سوگرا	معیارهای سرسختانه
57	-.381*	-.223	ضریب همبستگی	ایمن	استحقاق
57	-.302*	-.234	ضریب همبستگی	اجتنابی	استحقاق
57	-.356*	-.228	ضریب همبستگی	دو سوگرا	استحقاق
57	-.368*	-.276*	ضریب همبستگی	ایمن	خویشترن داری و خود انضباطی
57	-.320*	-.266*	ضریب همبستگی	اجتنابی	خویشترن داری و خود انضباطی
57	-.322*	-.253*	ضریب همبستگی	دو سوگرا	خویشترن داری و خود انضباطی
57	-.148	-.067	ضریب همبستگی	ایمن	گرفتاری/ در دام افتادگی
57	-.206	-.088	ضریب همبستگی	اجتنابی	گرفتاری/ در دام افتادگی
57	-.091	-.054	ضریب همبستگی	دو سوگرا	گرفتاری/ در دام افتادگی
57	-.332*	-.068	ضریب همبستگی	ایمن	وابستگی/بی کفایتی
57	-.308*	-.061	ضریب همبستگی	اجتنابی	وابستگی/بی کفایتی
57	-.291*	-.043	ضریب همبستگی	دو سوگرا	وابستگی/بی کفایتی
57	-.245	-.173	ضریب همبستگی	ایمن	شکست
57	-.221	-.160	ضریب همبستگی	اجتنابی	شکست
57	-.203	-.146	ضریب همبستگی	دو سوگرا	شکست



آسیب پذیری به ضرر و بیماری	ایمن	ضریب همبستگی	-0.202	-0.238	57
	اجتنابی	ضریب همبستگی	-0.186	-0.212	57
	دو سوگرا	ضریب همبستگی	-0.172	-0.194	57
اطاعت	ایمن	ضریب همبستگی	-0.119	-0.337*	57
	اجتنابی	ضریب همبستگی	-0.104	-0.308*	57
	دو سوگرا	ضریب همبستگی	-0.087	-0.292*	57

با توجه به جدول فوق در سطح اطمینان ۹۵٪ نتیجه می‌گیریم بین بهوشیاری با طرحواره ی بدرفتاری/ بی اعتمادی و طرحواره ی خود انضباطی ناکافی/ خویشتن داری با در نظر گرفتن سبک های دل بستگی رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد. همچنین بین بهوشیاری توام با طرحواره ی رها شدگی/ بی ثباتی ، طرحواره ی بازداری هیجانی ، طرحواره ی استحقاق ، طرحواره ی وابستگی/ بی کفایتی و طرحواره ی اطاعت با در نظر گرفتن سبک های دل بستگی رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد و بین بهوشیاری توام با طرحواره ی نقص و شرم با در نظر گرفتن سبک های دل بستگی رابطه معنادار و مستقیمی وجود دارد. همچنین بین بهوشیاری توام با طرحواره ی انزوای اجتماعی/ بیگانگی با در نظر گرفتن سبک های دل بستگی تنها با سبک ایمن و دو سوگرا رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد.

بین بهوشیاری با طرحواره های محرومیت هیجانی ، از خودگذشتگی، معیارهای سرسختانه، خود تحول نیافته/ گرفتار، طرحواره ی شکست و آسیب پذیری نسبت به بیماری با در نظر گرفتن سبک های دل بستگی رابطه معناداری وجود ندارد.



بحث و نتیجه گیری:

نتایج بدست آمده از طریق ضریب همبستگی نشان داد که بین بهوشیاری با همه طرحواره های ناسازگار اولیه به جز محرومیت هیجانی و از خودگذشتگی و معیارهای سرسختانه و خود تحول نیافته/ گرفتار و شکست و آسیب پذیری نسبت به بیماری رابطه معناداری وجود دارد. یعنی با در نظر گرفتن سبک های دلبستگی افزایش بهوشیاری با کاهش طرحواره های ناسازگار اولیه در برخی از ابعاد (طرحواره ها) همراه است. در اینجا به دلیل نبودن پژوهشی امکان تطبیق با پژوهش های پیشین وجود ندارد با این حال با استفاده از مباحث نظری می توان این گونه نتیجه گرفت: افرادی که طرحواره های ناسازگار اولیه دارند نمی توانند دلبستگی ایمن و رضایت بخشی با دیگران برقرار کنند این امر به دلیل خاطرات و هیجان های همبسته با رویدادهای آسیب زای گذشته است که به طور ذهنی سرکوب شده اند. با توجه به مبانی نظری می بتوان بیان کرد که افرادی که سبک های دلبستگی ایمن دارند توانایی روابط صمیمی و نزدیک با افراد مهم زندگی خود را دارند و به دلیل اینکه آسیب های دوران کودکی آنها بسیار کم می باشد و امکان آگاهی از حالات درونی و احساسات در لحظه در این افراد بالا می باشد. افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند در برقراری رابطه صمیمانه و نزدیک مشکل دارند و علاقه ای به روابط اجتماعی و عاشقانه ندارند و ناتوانی و یا عدم تمایل در به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات خود با دیگران دارند. این افراد به دلیل عدم ارتباط صحیح و دلبستگی ایمن با والدین توانایی نزدیک شدن و ارتباط برقرار کردن را ندارند و به همین دلیل از این موقعیت ها اجتناب می کنند و این همان چیزی است که یانگ و همکارانش مطرح کردند که افراد هنگام مواجهه با عواطف ناخوشایند شناخت های وابسته به طرحواره را به کار می برند که همان اجتناب است. (شوری ۲۰۱۴) این افراد به منظور رفع موقتی مشکلات سعی در نادیده گرفتن احساسات واقعی خود که در ناهشیار منسجم شده اند، می کنند. احساسات و عواطف ناخوشایند معمولاً در اثر ناکامی آسیب زای نیاز به دلبستگی و روابط گرم و صمیمی حادث می شود. ناکامی های کودکی منجر به خشم و واکنش شدیدی در فرد می شود و این خشم احساس گناه و اندوه به همراه دارد. احساسات، دفاع ها و مقاومت هایی وجود می آورند که ضد نزدیکی هیجانی هستند. این حالت باعث بروز رفتارهای ناسازگارانه و سازوکارهای دفاعی می شود و مانع آگاهی نسبت به احساسات و تجارب در لحظه می شود و نمی تواند همه عواطف، افکار و احساسات را در لحظه فعلی تجربه کند. بهوشیاری ممکن است به کاهش طرحواره های ناسازگار اولیه و یا رفع رفتارهای منفی وابسته به طرحواره (برای مثال، اجتناب) کمک کنند.



References:

- Beck, A. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspect*. NY: Harper & Row
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). **The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). **Mindfulness: Theoretical foundation and evidence for its salutary effects**. *Psychological Inquiry*, 18,4, 211-237.
- Bowers, K., & Meichelbaum, D. (1984). **The unconscious reconsidered**. New York: Wiley.
- Hazan, C., Shaver, PH (1987). **"Romantic love conceptualized as an attachment process"**. *Journal of personality and social psychology*, 52(3): 511-524.
- Pychaklayy Amiri, Ahmad, KHANJANI, Z., et al. (1391). **A preliminary study of the persistence of clinical symptoms of emotional breakdown students with an emphasis on attachment styles and early maladaptive schemas**. *Journal of thought and behavior*. Spring 1391. No. 23.persian
- Qrbany.nyma (1392). **I have my narrative**. Tehran. Publication of new insights. persian
- Shahamat, F. (1389). **Anticipated public health symptoms (somatization, anxiety and depression) By the early maladaptive schemas**. *Journal of Psychology*, University of Tabriz. Winter 1389. No. 20.persian
- Shorey,Ryan.C. Brasfield,Hope.Anderson,Scott.Stuart,Gregory ,L. **The Relation between trait mindfulness and early maladaptive schemas in men seeking substance use treatment**. *Journal of Mindfulness* No 6.2015.
- Vafaian, M. (1385). **Check attachment styles with pre-Yazd University students' social skills. Master's thesis**. University of Esfahan.persian
- Young, J. E.,&Brown, G. (2003). *Young schema questionnaire*. Sarasota,FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., Klosko, J., & Weishaar, M. E. (2003). **Schema therapy: apractitioner's guide**. New York: Guilford.
- Young JE. **Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach**. 3rd ed. Sarasota, FL:Professional Resource Press; 1999.