

## The relationship between egocentrism and early maladaptive schemas with personal well-being in students

Aghayousefi A. *PhD*<sup>1</sup>, Monajem A. *MSc*<sup>✉</sup>

<sup>1</sup> *Psychology Department, Payame- Noor University, Tehran, Iran*

<sup>✉</sup> *Psychology Department, Payame- Noor University, Tehran, Iran*

Received: 2013.10.19

Accepted: 2014.10.17

### Abstract

**Introduction:** Over the recent years, the sources of stress and unfavorable situations are increasingly rising. The main purpose of the present study was to investigate the relationship between egocentrism and early maladaptive schemas with well-being in students.

**Method:** The methods which were used in this research were correlation and stepwise regression. The number of the studied cases consisted of 400 students of the Tehran Payam-Noor University from four different social classes and levels in the society that were sampled by using stratified random sampling. They were asked to complete the personal fable scale and the new imaginary audience scale in order to evaluate egocentrism and three other scales were completed to consider early maladaptive schemas (EMSs), Personal well-being (PWB), individually. Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient, stepwise regression analysis.

**Results:** The analysis showed that there were significant negative relationships between well-beings and maladaptive schemas and egocentrism. Stepwise the regression analysis showed that there were significant negative correlations between social Isolation/Alienation, emotional deprivation, negativity/pessimism, insufficient self-control/self-discipline and in vulnerability with well-being.

**Conclusion:** The maladaptive schemas and invulnerability has a key role in predicting students' psychological well-being. By being aware of the emotional needs and creating a better relationship with the same age groups, these students can lead to a much better social perception and an increase in psychological well-being status.

**Key words:** Well-Being, Egocentrism, Early Maladaptive Schemas, Students

## رابطه خودمیان‌بینی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با بهزیستی شخصی در دانشجویان

علیرضا آقا یوسفی<sup>۱</sup>، عارفه منجم<sup>✉</sup>

<sup>۱</sup> گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، قم، ایران  
<sup>✉</sup> گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۷/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۷/۲۷

### چکیده

**مقدمه:** در سال‌های اخیر منابع استرس‌زا و محیط‌های نامساعد رو به افزایش است. هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی شخصی از طریق خودمیان‌بینی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است.

**روش:** در یک مطالعه از نوع همبستگی چهارصد دانشجو، از بین دانشجویان دانشگاه پیام‌نور استان تهران به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از بین چهار دانشکده دانشگاه انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های بهزیستی شخصی (PWB)، مقیاس افسانه‌پردازی شخص (PF)، خیال‌پردازی (IA) برای سنجش خودمیان‌بینی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه (EMSS) پاسخ دادند. داده‌های بدست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج همبستگی پیرسون نشان داد، بین خودمیان‌بینی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با رضایت کلی از زندگی و بهزیستی شخصی رابطه منفی معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که پیش‌بینی طرح‌واره‌های انزوای اجتماعی/بیبگانگی، محرومیت هیجانی، منفی‌گرایی/بدبینی، خویش‌داری و خودانضباطی ناکافی و آسیب‌ناپذیری در ارتباط با بهزیستی شخصی معنادار است. این متغیرها در مجموع ۲۳ درصد از میزان بهزیستی روانشناختی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کنند.

**نتیجه‌گیری:** بهزیستی شخصی مستلزم آموزش روش دستیابی به طرح‌واره‌های سازگار است. از نظر کاربردی می‌توان گفت که با آموزش مهارت‌های اجتماعی، میتوان احساس تفاوت‌شان با دیگران را کاهش و غلبه بر اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی را افزایش داد. هم‌چنین بهبود روابط فعلی با همسالان و گروه‌های اجتماعی با آگاهی از نیازهای هیجانی و با ورود به دنیای اشتغال موجب درک اجتماعی و کاهش خودمیان‌بینی و افزایش بهزیستی شخصی خواهد شد.

**کلید واژه‌ها:** بهزیستی شخصی، خودمیان‌بینی، طرح‌واره‌های ناسازگار، دانشجویان

## مقدمه

داشتن یک زندگی با کیفیت مطلوب همواره آرزوی بشر بوده و هست و در طی سالیان متمادی یافتن مفهوم زندگی خوب و چگونگی دستیابی به آن، افکار و مطالعات را به خود معطوف داشته است [۱]. یکی از مفاهیم مهم در بافتن کیفیت زندگی و رویکرد روان‌شناسی مثبت، مفهوم بهزیستی می‌باشد. از لحاظ تاریخی، فلاسفه در تئوری‌های اخلاق به‌خصوص رویکردهای لذت‌گرا یا نه اپیکوری (Epicure)، به طور گسترده به مفهوم شادمانی و بهزیستی پرداخته‌اند؛ اما برای اولین بار د/نیر اصطلاح بهزیستی ذهنی و ساختارهای مرتبط با آن را به صورت روش‌مند در حوزه روان‌شناسی بررسی کرد و آن را جایگزین و مترادف شادمانی قرار داد [۲]. بهزیستی شخصی جزء روان‌شناختی کیفیت زندگی است که به‌عنوان درک افراد از زندگی خودشان در حیطه رفتارهای هیجانی و عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است و دارای دو جزء شناختی و عاطفی است. بعد شناختی بهزیستی، یعنی ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی یعنی برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی و سطح تجربه‌های خوشایند می‌باشد. مولفه‌های شناختی و عاطفی بهزیستی، به همدیگر وابسته است و میزان همبستگی آن‌ها از ۰/۸ تا ۱ در نوسان است [۳]. پژوهش‌ها در باره بهزیستی شخصی قلمروهایی از شخصیت، انگیزش و عامل‌های شناختی (درک کنترل، اعتماد به نفس، نیک‌بینی) را نشان داده‌اند که همه این عوامل در رضایتمندی افراد از زندگی مشارکت دارند. کامینز معتقد است که بهزیستی شخصی دارای هشت قلمرو مهم است که عبارتند از:

- ۱- استانداردهای زندگی، ۲- سلامت، ۳- موفقیت در زندگی، ۴- ایمنی، ۵- نسبت خودی‌شی، ۶- تعاملات اجتماعی، ۷- آینده ایمن، ۸- مذهب و معنویت [۴]. این قلمروهای با ارزش در فهم روانی و فیزیکی از افراد و شناسایی اجزای بهزیستی شخصی عمومی مشارکت دارند [۵]. بهزیستی شخصی بیان می‌کند افراد چه احساسی از خودشان دارند که شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایتمندی از زندگی و قضاوت در باره کیفیت زندگی می‌باشد. بهزیستی شخصی اندازه‌گیری شناخت (رضایتمندی) و احساسات (مثبت) را دربر می‌گیرد. جزء شناختی بهزیستی شخصی دو سبک را توصیف می‌کند: ۱- رضایتمندی در زندگی ۲- کیفیت زندگی شخصی. بهزیستی شخصی به عنوان یکی از مولفه‌های اصلی سلامت عمومی و رضایتمندی در خلال دو دهه گذشته توجه بسیاری از روان‌شناسان و محققان را به خود جلب کرده و پژوهش‌های گسترده‌ای در این باره انجام گرفته است. نتایج مطالعه‌ای نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای با بهزیستی شخصی رابطه معنادار وجود دارد [۵]. مطالعه دیگری به رابطه بین رضایت از زندگی و انگیزه‌های درونی با بهزیستی شخصی اشاره نموده است [۶]؛ همچنین پژوهش دیگر نشان داد که افراد با احساس بهزیستی بالا

هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و ارزیابی مثبتی از حوادث و وقایع زندگی‌شان دارند [۲]. همچنین مطالعات نشان دادند که عوامل روانشناختی بر کارکرد جسمی در افراد دارای بهزیستی شخصی بالاتر تاثیر دارد و این افراد از سلامت جسمی بالاتر برخوردارند، شادتر و مثبت‌نگرترند [۷]. نتایج پژوهش دیگری نشان داد که احساس کنترل داشتن بر وقایع و خودکارآمدی بالا، موجب بالا رفتن سطح بهزیستی شخصی و رضایت زندگی می‌شود [۸]. نتایج پژوهش رابطه تاب‌آوری و خوش‌بینی با بهزیستی روانشناختی نشان داد که تاب‌آوری ۲۷ درصد توان پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را دارد [۹].

از سوی دیگر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در سطح مفهومی، ساختارهای شناختی عمیقی شامل باورهای درباره خود، دیگران و محیط هستند که از ارضاء نشدن نیازهای اولیه به‌ویژه نیازهای هیجانی در دوران کودکی سرچشمه می‌گیرند این طرح‌واره‌ها، به عنوان یک چارچوب مرجع، ساختارهای پایدار و بادوامی هستند که به مثابه عدسی‌هایی بر ادراک فرد از جهان، خود و دیگران اثر می‌گذارد. منشاء این طرح‌واره‌ها نیازهای هیجانی اصلی، شامل پنج حیطه: ۱) دلبستگی امن به دیگران، ۲) خودمختاری، رقابت و احساس هویت، ۳) آزادی در بیان نیازها و هیجان‌ات، ۴) بازی و خودانگیخته بودن، ۵) محدودیت‌های معقول و خودکنترلی؛ تجارب اولیه‌ی زندگی (ناکامی در ارضای نیازهای اولیه، ارضای بیش از حد و همانندسازی با رفتار نادرست والدین) و مزاج هیجانی کودک است [۱۰]. علی‌رغم تحقیقات زیادی که در مورد هر یک از متغیرها به‌طور جداگانه انجام شده است اما در مورد رابطه آن‌ها با بهزیستی شخصی تحقیقات بسیار اندکی وجود دارد، مثلاً در نتایج مطالعه‌ای که به مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار و سبک‌های فرزندپروری و تله‌های زندگی بین زنان مطلقه و عادی پرداخته شده بود تفاوت قابل ملاحظه‌ای در دو گروه مشاهده گردید [۱۱]. همچنین در پژوهشی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های مقابله‌ای را به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی شخصی نشان داده است [۱۲].

به دلیل این که بهزیستی شخصی سازه‌های است چند بعدی که به صورت عاطفه، شناخت، رفتار، روابط بین‌فردی و خودپنداره بروز می‌نماید. متغیر شناختی دیگری که می‌تواند در ارتباط بین بهزیستی شخصی و طرح‌واره‌ها نقش داشته باشد، خودمیان‌بینی است. وجود خودمیان‌بینی عقلی و عاطفی که ارتجالی‌ترین و ریشه‌دارترین رفتار وجدان‌فردی و حتی وجدان گروهی است که مانع ترقیات هماهنگی فکری و روابط متقابل اخلاقی است و در روح هر فرد تا حدودی که بیشتر بدوی است و هنوز بر اثر عدم تعامل اجتماعی از خودمیان‌بینی‌هایی نیافته است وجود دارد و نیز همراه با آن، وجود اجتماع میان‌بینی عقلی و عاطفی است که به نوبه‌ی خود در هر واحد اجتماعی باز در حدودی که میان‌واگرائی صورت نپذیرفته است بروز می‌کند در اینجا است که می‌توان مشاهده کرد رفتاری طبیعی در هر وجدانی

می‌کند و به دوران نوجوانی محدود و محصور نمی‌شود [۱۴]. یکی از موضوعاتی که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است، روانشناسی مثبت‌گرا می‌باشد. این دیدگاه بر توانمندی‌ها و داشته‌های فرد تأکید می‌کند و معتقد است هدف روانشناسی باید ارتقاء سطح زندگی فرد و بالفعل کردن استعدادها و نهفته وی (دانشجو) باشد. با توجه به مطالب ارائه شده، سوال پژوهش حاضر عبارت است از اینکه آیا خودمیان‌بینی به طور منفی بهزیستی شخصی را پیش‌بینی می‌کند و آیا طرح‌واره‌های ناسازگار منجر به کاهش بهزیستی شخصی می‌شود و آیا این متغیرها وقتی در کنار یکدیگر باشند نقش تبیینی آن‌ها متفاوت خواهد بود؟ لازم به ذکر است که در این زمینه پژوهشی انجام نگرفته است.

### روش

مطالعه حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان جدیدالورود دانشگاه پیام نور تهران بود که در نیمه‌سال دوم تحصیلی ۹۲-۹۱ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. جهت انتخاب نمونه براساس فرمول کوکران با مقدار خطای ۰/۵۰ و تعداد متغیرها، ۴۰۰ نفر از دانشجویان با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (ملاک انتخاب طبقه ای براساس رشته‌های تحصیلی) از بین چهار دانشکده دانشگاه انتخاب شدند. معیارهای ورود به نمونه داشتن سن بین ۵۰-۱۹ سال، دانشجوی اول بودن در این دانشگاه و رضایت از همکاری در تکمیل پرسشنامه و ملاک خروج از نمونه سن بالای ۵۰ سال بود. پژوهشگر پس از آگاهی از تعداد نمونه در هر طبقه براساس رشته تحصیلی در سطح هر دانشکده به کلاس‌های دانشجویان سال اول مراجعه کرده پس از دریافت اجازه از مدرس کلاس به ذکر پارهای از توضیحات در مورد پژوهش و چگونگی همکاری برای دانشجویان پرداخت. زمان اجرای طرح از اوایل اردیبهشت ماه تا تیرماه به طول انجامید. برای تحلیل داده‌ها علاوه بر آمارتوصیفی از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه گام به گام استفاده شد. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های ذیل استفاده شد:

**پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه**  
**یانگ (EMSS):** دارای ۹۰ ماده است که ۱۸ حیطه از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را اندازه می‌گیرد. هر ماده به کمک مقیاس درجه‌بندی شش گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (۱ = کاملاً نادرست، تا ۶ = کاملاً درست). نمره‌های این مقیاس با جمع نمرات ماده‌های هر زیرمقیاس به دست می‌آید [۱۹]. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ۹۰ پرسشی ویرایش سوم را بر روی یک نمونه ۵۶۴ نفری از دانشجویان امریکایی ارزیابی کردند که اعتبار آن را با استفاده از روش هم‌سانی درونی و بازآزمایی به‌ترتیب

لنگر انداخته است، که غیر ممکن است یکبار به بتوان، به کمک یک نوع تبدیل کلی تمایلات ارتجالی، از قید آن رهایی یافت، چه این رفتار در هر مرتبه به مناسبت پیروزی جدیدی در زمینه هماهنگی از نو بروز می‌کند. این آزاد ساختن ضروری نسبت به "من" و "ما" مستلزم مساعی و مجاهدت فکری و اخلاقی فراوان است و به اراده‌ی ثابت و حتی در پارهای از موارد به اعمال قهرمانی نیازمند است. در چنین شرایطی چه کسی می‌تواند مدعی باشد که بر مسایل اجتماعی مسلط است، وقتی که خودمیان‌بینی ملی، خودمیان‌بینی طبقاتی، خودمیان‌بینی نژادی و دیگر اشکال متعدد کم و بیش بر ذهن ما فرمان‌رواست و بر روح یک ردیف اشتباهاتی را که از خطای ساده‌ی نقطه نظر شخصی تا دروغ طبقه‌بندی می‌شود و همه‌ی آن‌ها را از فشار و اجبار گروه ناشی می‌گردند تحمیل می‌کند.

در سال ۱۹۲۲ مفهوم خودمیان‌بینی را پیازه معرفی کرد و تا اواسط دهه ۳۰ به طور اساسی و بنیادی درباره مفهوم خودمیان‌بینی که خود ارائه داده بود، تجدیدنظر کرد [۱۳]. الکلایند (۱۹۸۵) تئوری خودمیان‌بینی پیازه را با مفهوم خودمیان‌بینی نوجوان گسترش داد و به دو ساختار ذهنی، خیال‌پردازی و افسانه‌پردازی شخصی اشاره نمود [۱۴]. وی معتقد است که فرایند تفکر نوجوانان با خیال‌پردازی آغاز می‌شود، یعنی باور و اعتقادی که دیگران بیش از حد به آن‌ها توجه دارند و چنان به خود مشغول می‌شوند که تصور می‌کنند دیگران نیز به اندازه آن‌ها درباره ظاهر و رفتارشان وسواس دارند و همین باور مشغولیت ذهنی دیگران با ظاهر و رفتار، خودمیان‌بینی را تشکیل می‌دهد. سپس افسانه‌پردازی شخصی، یعنی توانایی شناختی این دوره منجر به تولید نوع خاصی از تفکر متفاوت با دیگران می‌گردد که باعث می‌شود گمان کند فردی بی‌همتا و منحصر به فرد، ویژه و آسیب‌ناپذیر به‌شمار می‌رود و احساس می‌کنند افراد زیادی به وی اهمیت می‌دهند در عین حال که آن‌ها معتقدند همه به آن‌ها توجه می‌کنند، خود را به کلی تنها و بی‌همتا در جهانی وسیع و بی‌عاطفه می‌دانند [۱۵]. به‌طور کلی، اگرچه تحقیقات اولیه بر روی خودمیان‌بینی نوجوانی، این تئوری را حمایت کرد، تحقیقات بعدی در افکار عملیات صوری با شکست روبرو شد [۱۶]. این عدم ارتباط رشدی لایسلی و همکارانش را وادار به اندیشیدن درباره خودمیان‌بینی نوجوان کرد [۱۴]. لایسلی، روش شناختی الکلایند را با روش «جدایی-تفرد» ادغام کرد. این روش بیانگر آن است که هدف خیال‌پردازی شخصی، توضیح اضطراب و نگرانی مربوط به وابستگی پیشین از دست‌رفته، نسبت به والدینشان می‌باشد [۱۷]. در عین حال، افسانه‌پردازی شخصی به نوجوان کمک می‌کند به تفرد و شکل‌گیری یک خود جدید دست یابد [۱۸]. بررسی‌ها، ادعای الکلایند (۱۹۶۷) را درباره خودمیان‌بینی که ویژگی خاص نوجوان است، را تأیید نکرد و به این نتیجه دست یافتند که بزرگسالان نیز ویژگی خودمیان‌بینی را دارا می‌باشند. در پژوهشی خودمیان‌بینی نوجوانان را با بزرگسالان مقایسه کرد و نشان داد که خیال‌پردازی و افسانه‌پردازی شخصی تا بزرگسالی ادامه پیدا

گزارش کرده‌اند. در ایران [۲۳] روایی و اعتبار پرسش‌نامه خیال‌پردازی را بر روی یک نمونه ۳۰۸ نفری دانشجوی دانشگاه پیام‌نور بررسی کردند. بین هیجان‌خواهی کلی و خیال‌پردازی کلی ( $r=0/14, p<0/01$ ) هم‌بستگی مثبت و معناداری به دست آوردند. اعتبار آزمون خیال‌پردازی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با  $0/86$  به دست آمد که نمایانگر معتبر بودن این آزمون است و  $F=91/258$  و سطح معناداری  $0/001$  وجود ارتباط معنادار بین پرسش‌ها را نشان می‌دهد. اعتبار به دست آمده با روش دونیمه-کردن گاتمن برابر با  $0/75$  است که به اعتبار به دست آمده با روش آلفای کرونباخ  $0/86$  نزدیک می‌باشد. ضریب اعتبار بالای  $0/7$  نشان‌دهنده اعتبار خوب آزمون مورد نظر است.

**پرسش‌نامه بهزیستی شخصی-مقیاس بزرگسالان مک کامینز (PWB):** برای تعیین رابطه بهزیستی شخصی بزرگسالان به کار می‌رود. این نشانگر در برگیرنده هشت مقوله رضایتمندی از زندگی است و شامل نه سوال در دو بخش است که بخش اول عبارت است از: روی هم‌رفته چقدر از زندگیتان راضی هستید؟ و موارد بخش دوم عبارتند از: ۱- استاندارده و شرایط زندگی، ۲- تندرستی، ۳- دستاوردها در زندگی، ۴- روابط با دیگران، ۵- امنیت و آرامش در زندگی، ۶- احساس بستگی و عضویت در گروه، ۷- احساس امنیت در آینده، ۸- رضایت از باورهای مذهبی و معنویت [۲۴]. سوالات این نشانگر از لحاظ روایی رابطه آن  $0/78$  با سطح مقیاس رضایتمندی و از لحاظ اعتبار، طبق ۱۲ تحقیق انجام شده در استرالیا حداکثر تغییرات آن  $3/1$  درصد بهزیستی شخصی بوده است و ضریب آلفای کرونباخ بین  $0/70$  تا  $0/85$  در استرالیا و سایر نقاط جهان مشاهده شده است. همبستگی بین سوالات ۳۰ درصد تا ۵۵ درصد و مجموع همبستگی سوالات حداقل ۵۰ درصد گزارش شده است [۲۴]. در ایران در پژوهشی که روی همسران شاهد و جانباز و آزاده‌ی استان قم انجام داده است اعتبار این پرسش‌نامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر ۸۵ درصد گزارش نموده است و روایی پرسش‌نامه از طریق همبستگی منفی معنادار با مقیاس تنیدگی  $0/479$  و نیز همبستگی منفی معنادار با اختلال پس از ضربه  $0/473$  گزارش شده است [۲۵].

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر دامنه سنی دانشجویان میان ۱۹ تا ۵۰ سال، به تعداد ۲۵۰ نفر دختر ( $62/5$  درصد)، ۱۵۰ نفر پسر ( $37/5$  درصد) بود.  $45/8$  درصد لیسانس ( $183$  نفر)،  $34/2$  درصد فوق لیسانس ( $137$  نفر) و  $20$  درصد دکتری ( $80$  نفر) از سه دانشکده علوم انسانی، فنی مهندسی و علوم پایه نمونه آماری را تشکیل دادند. از کل افراد نمونه  $51/2$  درصد متأهل و  $45$  درصد شاغل بودند (جدول ۱).

$0/95$  و  $0/81$  گزارش کردند. روایی همگرایی مقیاس را با ابزارهای اندازه‌گیری درماندگی روان‌شناختی، حرمت‌خود، آسیب‌پذیری شناختی برای نشانگان اختلال افسردگی و اختلال شخصیت بررسی کردند و نتایج نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار ارتباط منفی با صفات مثبت از قبیل «اعتماد به نفس»، «عاطفه مثبت» و «ارتباط مثبت» با صفاتی از قبیل «اختلال شخصیت»، «درماندگی»، «عاطفه منفی» و «اختلال عملکرد نگرش» داشتند. در ایران نیز [۲۰] روایی و اعتبار پرسش‌نامه را بر روی یک نمونه ۵۷۹ نفری در دو مرحله بررسی کردند و اعتبار آن را به روش آلفای کرونباخ و دو نیمه‌کردن در کل نمونه به ترتیب  $0/91$  و  $0/86$ ، در دختران  $0/87$  و  $0/84$  و در پسران  $0/84$  و  $0/81$  گزارش دادند. آنان میزان آلفای کرونباخ را برای تمام عامل‌ها بالاتر از  $0/81$  و برای کل پرسش‌نامه  $0/91$  به دست آوردند.

**پرسش‌نامه افسانه‌پردازی شخصی (PF-Personal Fable):** پسلی مقیاس افسانه‌پردازی شخصی را در سال ۱۹۸۹ تهیه کرد [۲۱]. این مقیاس شامل ۴۶ پرسش است. نمره گذاری پرسش‌نامه با مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم بر اساس (۵،۴،۳،۲،۱) انجام می‌گیرد. این پرسش‌نامه دارای سه خرده‌مقیاس یکتایی، همه‌توانی و آسیب‌ناپذیری است [۲۲]. ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس یکتایی  $0/70$  و برای خرده‌مقیاس همه‌توانی  $0/79$  و برای خرده‌مقیاس آسیب‌ناپذیری  $0/73$  گزارش کرده‌اند. در ایران [۲۳] روایی و اعتبار پرسش‌نامه افسانه‌پردازی شخصی را بر روی یک نمونه ۳۰۸ نفری دانشجوی دانشگاه پیام‌نور بررسی کردند. برای بررسی روایی هم‌زمان از دو پرسش‌نامه هیجان‌خواهی زاگرمین و افسردگی بک استفاده شد. بین افسانه‌پردازی کل با هیجان‌خواهی کل با ضریب هم‌بستگی ( $r=0/27, p<0/01$ ) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. اعتبار آزمون افسانه‌پردازی شخصی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با  $F=65/0, 81/78$  و سطح معناداری  $0/001$  وجود ارتباط معنادار بین پرسش‌ها را نشان می‌دهد که دلیل بر معتبر بودن این آزمون است.

**پرسش‌نامه خیال‌پردازی (IA- Personal well-being):** پسلی مقیاس خیال‌پردازی را در سال ۱۹۸۹ تهیه کرد [۲۱]. مبنای نظری آن، نظریه الکانیند است و این پرسش‌نامه خودمیان بینی در بزرگسالان را بررسی می‌کند. این مقیاس دارای ۳۸ پرسش است. نمره‌گذاری با مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات بر اساس (۴،۳،۲،۱) انجام می‌گیرد. پسلی و همکاران (۱۹۸۹) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای مقیاس خیال‌پردازی جدید را  $0/93$

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش (N=۴۰۰)

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
طرح‌واره‌های ناسازگار کل	۲۳۷/۳۸	۴۲/۰۷
*حوزه طرد و بریدگی	۵۵/۶۶	۱۳/۶۳
*حوزه خودگردانی و عملکرد مختل	۴۴/۳۱	۱۱/۲۶
*حوزه محدودیت‌های مختل	۲۹/۶۰	۷/۱۱
*حوزه دیگرجهت‌مندی	۴۵/۶۵	۹/۳۶
*حوزه گوش‌به‌زنگی افراطی و بازداری	۵۹/۸۷	۱۲/۸۸
خیال‌پردازی	۹۱/۱۷	۱۴/۸۳
افسانه‌پردازی کل	۱۴۳/۱۶	۱۱/۲۳
یکتایی	۴۰/۲۴	۳/۹۴
همه‌توانی	۶۱/۳۵	۷/۳۴
آسیب‌ناپذیری	۴۱/۵۷	۴/۷۹
رضایت کلی از زندگی	۶/۳۸	۱/۸۱
استانداردها و شرایط زندگی	۶/۱۱	۱/۹۹
تندرستی	۷/۳۰	۲/۱۴
دست‌آوردها در زندگی	۶/۵۸	۱/۹۵
روابط با دیگران	۷/۰۰	۲/۰۵
احساس امنیت و آرامش	۶/۶۴	۱/۹۷
احساس بستگی و عضویت	۶/۶۳	۱/۹۷
احساس امنیت در آینده	۶/۴۲	۲/۳۲
رضایت از باورهای مذهبی و معنویت	۷/۳۹	۲/۲۳
بهزیستی شخصی کل	۵۳/۹۱	۱۰/۸۴

جدول ۲. نتایج تحلیل همبستگی بین بهزیستی شخصی، حوزه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار و مولفه‌های خودمیان‌بینی

رضایت از زندگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	بهزیستی شخصی کل
حوزه ۱	-.۰/۲۸**	-.۰/۱۵**	-.۰/۱۸**	-.۰/۲۲**	-.۰/۳۸**	-.۰/۳۷**	-.۰/۳۶**	-.۰/۲۴**	-.۰/۴۰**
حوزه ۲	-.۰/۲۳**	-.۰/۱۳**	-.۰/۱۳*	-.۰/۲۸**	-.۰/۳۱**	-.۰/۲۹**	-.۰/۲۲**	-.۰/۲۰**	-.۰/۳۱**
حوزه ۳	-.۰/۱۵**	-.۰/۰۹	-.۰/۱۶**	-.۰/۲۲**	-.۰/۲۱**	-.۰/۱۸**	-.۰/۱۸**	-.۰/۰۸	-.۰/۲۷**
حوزه ۴	-.۰/۱۳**	-.۰/۱۳*	-.۰/۰۷	-.۰/۱۴**	-.۰/۱۷**	-.۰/۰۷	-.۰/۱۱*	-.۰/۲۲**	-.۰/۲۱**
حوزه ۵	-.۰/۲۰**	-.۰/۱۶**	-.۰/۲۴**	-.۰/۲۸**	-.۰/۱۸**	-.۰/۱۶**	-.۰/۱۶**	-.۰/۱۹**	-.۰/۳۰**
خیال‌پردازی	-.۰/۰۶	-.۰/۰۳	-.۰/۰۶	-.۰/۰۴	-.۰/۰۲	-.۰/۰۷	-.۰/۰۷	-.۰/۰۷	-.۰/۰۳
یکتایی	-.۰/۰۴	-.۰/۰۴	-.۰/۰۲	-.۰/۰۲	-.۰/۰۴	-.۰/۰۵	-.۰/۰۲	-.۰/۰۱	-.۰/۰۱
همه‌توانی	-.۰/۰۴	-.۰/۰۴	-.۰/۰۲	-.۰/۰۱	-.۰/۰۷	-.۰/۱۵	-.۰/۰۱	-.۰/۰۸	-.۰/۰۳
آسیب‌ناپذیری	-.۰/۰۶	-.۰/۱۲*	-.۰/۰۵	-.۰/۱۱*	-.۰/۰۸	-.۰/۰۶	-.۰/۱۵**	-.۰/۲۰**	-.۰/۱۸**

\*p<0/05

\*\*p<0/01

همانگونه که در جدول شماره ۲ نیز مشاهده می‌شود، پنج حوزه‌طرح‌واره‌های ناسازگار با رضایت کلی از زندگی و بهزیستی شخصی کل در سطح  $P<0/01$  همبستگی منفی معنادار دارند. از بین مولفه‌های خودمیان‌بینی تنها مولفه آسیب‌ناپذیری با بهزیستی شخصی کل در سطح  $P<0/01$  همبستگی منفی دارد. بین مولفه‌های خیال‌پردازی و یکتایی و همه‌توانی با رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی کل، همبستگی معنادار مشاهده نگردید.

همانگونه که در جدول شماره ۲ نیز مشاهده می‌شود، پنج حوزه‌طرح‌واره‌های ناسازگار با رضایت کلی از زندگی و بهزیستی شخصی کل در سطح  $P<0/01$  همبستگی منفی معنادار دارند. از بین مولفه‌های خودمیان‌بینی تنها مولفه آسیب‌ناپذیری با بهزیستی شخصی کل در سطح  $P<0/01$  همبستگی منفی دارد. بین مولفه‌های خیال‌پردازی و یکتایی و همه‌توانی با رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی کل، همبستگی معنادار مشاهده نگردید.

دانشجویان را مورد پیش بینی قرار دهند ( $F=23/99$ ،  $P \leq 0/05$ ). این متغیرها در مجموع ۲۳ درصد از میزان بهزیستی شخصی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کنند ( $R^2=0/23$ ) و ۷۷ درصد به عوامل خارج از مدل مذکور مربوط می‌شود. ضریب تاثیر طرح‌واره انزوای اجتماعی، محرومیت هیجانی، منفی‌گرایی، آسیب‌ناپذیری و خودانضباطی ناکافی به ترتیب ( $B=-6/33$ ،  $B=-0/52$ ،  $B=-0/30$ ،  $B=-0/22$ ،  $B=-0/28$ ) است؛ لذا از مقایسه این ضرایب می‌توان به اهمیت بیشتر طرح‌واره انزوای اجتماعی در پیش‌بینی بهزیستی شخصی دانشجویان نسبت به سایر متغیرها پی برد. بنابراین برآزش معادله رگرسیون بهزیستی شخصی دانشجویان با توجه به متغیرهای پیش بین به شرح زیر است:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 + b_4X_4 + b_5X_5$$

$$Y = 83/83 - 6/33(X_1) - 0/52(X_2) - 0/30(X_3) - 0/22(X_4) - 0/28(X_5)$$

$Y$  = بهزیستی شخصی دانشجویان،  $X_1$  = انزوای اجتماعی،  $X_2$  = محرومیت هیجانی،  $X_3$  = منفی‌گرایی،  $X_4$  = آسیب‌ناپذیری،  $X_5$  = خودانضباطی ناکافی.

بر مبنای رابطه فوق به ازای هر واحد که از انزوای اجتماعی، محرومیت هیجانی، منفی‌گرایی، آسیب‌ناپذیری و خودانضباطی ناکافی دانشجویان کم شود، میزان  $6/33$ ،  $0/52$ ،  $0/30$ ،  $0/22$  و  $0/28$  به بهزیستی شخصی دانشجویان افزوده خواهد شد.

در مرحله بعد جهت بررسی معناداری پیش‌بینی طرح‌واره‌های ناسازگار و مولفه‌های خودمیان‌بینی براساس بهزیستی شخصی از تحلیل رگرسیون چندمتغیری به شیوه‌ی گام به گام بهره گرفته شد. برای استفاده از مدل رگرسیون لازم است پیش فرض‌های استفاده از آن مورد آزمون قرار گیرد. بدین منظور، آزمون دوربین/واتسن (Durbin-Watson) برای بررسی استقلال خطاها، آزمون هم‌خطی (collinearity) با دو شاخص ضریب تحمل (تولرنس) و عامل تورم واریانس (variance inflation factor) و آزمون کالموگروف/اسمیرنوف (کالموگروف/اسمیرنوف) (1/798) و کالموگروف/اسمیرنوف (0/27) بیانگر استقلال خطاها و نرمال بودن توزیع بود. سایر مشخصه‌های رگرسیون و مفروضه‌ی هم خطی بودن در جدول ۳ و ۴ مشاهده می‌شود. شاخص‌های هم خطی بودن نشان می‌دهند که بین متغیرهای پیش‌بین، هم خطی وجود نداشته و نتایج حاصل از مدل رگرسیون قابل اتکا می‌باشد.

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که در بین ۱۸ طرح‌واره ناسازگار، طرح‌واره‌های انزوای اجتماعی/بیگانگی، محرومیت هیجانی، منفی‌گرایی/بدبینی، خویشتن‌داری و خودانضباطی ناکافی و خرده مقیاس آسیب‌ناپذیری در ارتباط با متغیر ملاک، توانسته‌اند میزان بهزیستی شخصی

جدول ۳. نتایج رگرسیون گام به گام بهزیستی شخصی براساس طرح‌واره‌های ناسازگار و مولفه‌های خودمیان‌بینی

مدل	متغیر پیش‌بین	SS	df	Ms	F	P	R	R <sup>2</sup>
گام ۱	انزوای اجتماعی/بیگانگی باقیمانده	۶۰۸۲/۳۰	۱	۶۰۸۲/۳۰	۵۹/۳۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶	۰/۱۶
گام ۲	انزوای اجتماعی/بیگانگی محرومیت هیجانی باقیمانده	۸۸۹۰/۴۰	۲	۴۴۴۵/۲۰	۴۶/۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۰/۱۹
گام ۳	انزوای اجتماعی/بیگانگی محرومیت هیجانی منفی‌گرایی/بدبینی باقیمانده	۹۹۴۴/۸۹	۳	۳۳۱۴/۹۶	۳۵/۵۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۰/۲۱
گام ۴	انزوای اجتماعی/بیگانگی محرومیت هیجانی منفی‌گرایی/بدبینی آسیب‌ناپذیری باقیمانده	۷۹۹۸/۴۸۷	۴	۳۹۹۹/۲۴	۲۸/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۰/۲۲
گام ۵	انزوای اجتماعی/بیگانگی محرومیت هیجانی منفی‌گرایی/بدبینی آسیب‌ناپذیری خودانضباطی ناکافی باقیمانده	۱۰۹۲۶/۸۴	۵	۲۱۸۵/۳۷	۲۳/۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۰/۲۳

جدول ۴. ضرایب رگرسیون گام به گام میزان بهزیستی شخصی دانشجویان براساس طرح‌واره‌های ناسازگار و مولفه‌های خودمیان‌بینی

متغیر	ضریب B	خطای معیار	ضریب بتا	t	سطح معناداری	مفروضه‌های هم خطی تولرنس VIF
مقدار ثابت	۸۳/۸۳	۴/۴۴		۱۸/۹۰	۰/۰۰۰۱	
انزوای اجتماعی	-۶/۳۳	۰/۱۴	-۰/۲۱	-۴/۳۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱
محرومیت هیجانی	-۰/۵۲	۰/۱۲	-۰/۲۱	-۴/۴۱	۰/۰۰۰۱	۰/۸۳
منفی‌گرایی/ابدی‌بینی	-۰/۳۰	۰/۱۱	-۰/۱۳	-۲/۶۱	۰/۰۰۹	۰/۸۳
آسیب‌ناپذیری	-۰/۲۲	۰/۱۰	-۰/۱۰	-۲/۱۶	۰/۰۳۱	۰/۹۵
خودانضباطی ناکافی	-۰/۲۸	۰/۱۳	-۰/۱۱	-۲/۱۲	۰/۰۳۵	۰/۷۹

## بحث

نتایج حاکی از این بود که بین طرح‌واره‌های حوزه بریدگی / طرد، محدودیت‌های مختل و گوش‌به‌زنگی بیش از حد و بازداری و هم چنین با خرده مقیاس آسیب‌ناپذیری رابطه منفی و معناداری در سطح  $P \leq 0/01$  وجود دارد، یعنی با کاهش طرح‌واره‌های ناسازگار و خودمیان‌بینی دانشجویان، سطح بهزیستی آن‌ها افزایش می‌یابد. این یافته با پژوهش‌های [۲۶، ۲۷، ۱۲] همسوست. برای تبیین این مسئله که چرا دانشجویان رضایت از زندگی را (یکی از مولفه‌های بهزیستی شخصی) در حد پایین احساس می‌نمایند، می‌توان بیان کرد که طبق نظریه طرح‌واره محور یا نگ، افراد (دانشجویان) دارای طرح‌واره‌های انزوای اجتماعی / بیگانگی و محرومیت هیجانی که در حوزه بریدگی / طرد قرار دارند، نمی‌توانند دلبستگی‌های ایمن و رضایت بخشی با دیگران برقرار کنند و اعتقاد دارند که نیاز آن‌ها به ثبات، امنیت، محبت، عشق و تعلق خاطر برآورده نخواهد شد و احساس می‌کنند با دیگران متفاوتند و حس متفاوت بودن فرد، باعث می‌شود این افراد (دانشجویان) به هیچ گروه یا جامعه‌ای، احساس تعلق خاطر نداشته باشند، را توضیح می‌دهد. هم چنین در پژوهشی به همبستگی مثبت و معنادار بین نیاز به تعلق در افراد و رضایت از زندگی نشان دادند [۲۸]. از طرفی نتایج مطالعه‌ای دیگر نشان داد که احتمالاً برای مردم فرهنگ‌های جمع‌گرا، افزایش بهزیستی درونی از عضویت‌های درون گروهی سرچشمه می‌گیرد. عضوی از گروه بودن، احساس تعلق را بوجود می‌آورد و به عنوان بخشی از معنای زندگی شخصی تعریف می‌شود و تأثیر مثبتی روی احساس ذهنی فرد از بهزیستی‌اش دارد و احترام به خود جمعی را بوجود می‌آورد و احترام به خود فردی و خشنودی بیشترین وارپانس بعد شناختی بهزیستی درونی و رضایت‌مندی زندگی، مهمترین پیش‌بینی‌کننده بعد عاطفی بهزیستی می‌باشد [۲۹، ۳۰]. نتایج پژوهش حاضر مبنی بر کاهش بهزیستی شخصی دانشجویان و ارتباط آن با انزوای اجتماعی و بیگانگی را تبیین می‌نماید از سویی با الگوی فرهنگی جامعه ایران مبنی بر فرهنگ جمع‌گراست نیز همسو می‌باشد به طوری که در پژوهش‌های بین فرهنگی به مقایسه دو الگوی فرهنگی (جمع‌گرا-فردگرا) در ارتباط با بهزیستی شخصی انجام گردیده است، به ارتباط مثبت معنادار بین عضویت در گروه و احساس تعلق

خاطر در فرهنگ‌های جمع‌گرا با بهزیستی شخصی را نشان داده‌اند [۳۱، ۲]. نتایج پژوهشی دیگر نشان دادند که هر چند افراد در محیط‌های عینی (خارجی) زندگی می‌کنند، ولی براساس جهان ذهنی شان به رویدادها پاسخ می‌دهند [۳۲]. هم چنان که بهزیستی شخصی جز روان شناختی کیفیت زندگی است و در نتیجه کیفیت زندگی، زندگی تجربه شده نیست و دیدگاه و قضاوت فرد در رابطه با یک موقعیت و مجموعه‌ای از حوادث و یا زندگی جاری فرد در کنار کل اجتماع (محیط دانشگاه) طی یک دوره زمانی را نیز در بر می‌گیرد؛ بنابراین، نیروی قدرتمندی در راستای راهنمایی، حفظ و پیشبرد سلامت و تن‌درستی در جوامع و فرهنگ‌های مختلف می‌باشد [۳۳]. یانگ (۲۰۰۳) معتقد است که طرح‌واره محرومیت هیجانی یکی از شایع‌ترین طرح‌واره‌هاست است که اغلب افراد از وجود آن‌ها آگاه نیستند و بدلیل ارضاء نشدن نیازهای هیجانی شان، شکل گرفته است در واقع افرادی که به قدر کافی محبت، صمیمیت و توجه دریافت نکردند، ممکن است احساس پوچی، بی‌معنایی و محرومیت از محبت کنند و ناآگاهی از وجود چنین طرح‌واره‌ای باعث می‌شود اغلب این افراد احساس تنهایی، غمگینی و افسردگی داشته باشند. شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که ارتباط بین افسردگی، اضطراب، سلامت جسمانی را با طرح‌واره‌های ناسازگار نشان دادند و بالطبع در کاهش احساس بهزیستی دانشجویان موثر می‌باشد [۳۴، ۳۵، ۳۶]. در واقع ارتباط طرح‌واره محرومیت هیجانی و انزوای اجتماعی دانشجویان به نظر معنادار می‌رسد و از سویی تجربه افسردگی، تنهایی و علائم جسمانی و فقدان محبت، همدلی و حمایت از سوی دیگر منجر به تجربه عواطف منفی می‌گردد و پژوهش‌های متعددی نشان دادند که افرادی که عواطف منفی بیشتری تجربه می‌کنند از بهزیستی شخصی کمتری برخوردارند [۳۷، ۱۲]. ارتباط مثبت و معنادار بین همدلی و محبت و عواطف مثبت در پژوهش [۱۳] نشان داده شده است. در کل نتایج پژوهش‌ها همسو با نتایج بدست آمده می‌باشد.

در تبیین رابطه منفی و معنادار بین طرح‌واره ناسازگار خویشنداری / خودانضباطی ناکافی با بهزیستی شخصی، طبق نظریه یانگ و همکاران (۲۰۰۳)، افراد (دانشجویان) دارای طرح‌واره مذکور فاقد دو ویژگی، خویشنداری و خودانضباطی هستند. هم چنین در به



حالت در کاهش اهمیت نوجوانان در عمل به پیام‌های بهداشتی تأثیر دارد [۴۴]. در پژوهشی دیگر نتایج نشان داد که افسانه پردازشی شخصی و خطر کردن به شدت با هم در ارتباط هستند [۴۵]. در این راستا پژوهش [۴۶] نشان داد که بیماران مثبت در ابعاد هیجان و کل مقیاس هیجان‌خواهی، از میانگین نمرات بیشتری نسبت به افراد عادی برخوردار بودند. همچنین عبدی [۴۷] نیز در پژوهش خود همبستگی معنادار را بین سبک‌های تنظیم هیجان شناختی با سلامت عمومی در دانشجویان نشان دادند.

از سوئی دهقانی [۴۸] نشان داد که تجربه‌طلبی، فقدان بازداری، خطر جویی و ماجراجویی دانشجویان پیش‌بین رفتارهای پرخطر می‌باشد [۴۹]. همان‌طور که مطالعات [۴۳] نشان داد افراد خود-میان‌بین در درک هیجان‌ات و عواطف خود دارای سوگیری هستند و در نتیجه رفتارهای پرخطر را در دانشجویان بدلیل داشتن باور آسیب‌ناپذیری که مولف‌های شناختی است می‌توان تبیین نمود. به این ترتیب هر چه دانشجویان خودمیان‌بینانه تر باشند و خود را آسیب‌ناپذیرتر می‌پندارند، بهزیستی شخصی کمتری را تجربه خواهند نمود. به گونه‌ای که دانشجویان از طریق خیال‌پردازی و افسانه‌پردازی خودمیان‌بینانه، طرح‌واره‌ها را تا بزرگسالی حفظ می‌کنند، زیرا طرح‌واره‌ها فراتر از یک فکر، هستند و به شکلی پویا علاوه بر طرح عمل‌بودن، انسان را نیز طراحی می‌کنند؛ و بدلیل آن که خاصیت تکراری بودن را دارا هستند سبب می‌شود فرد نسبت به آن‌ها خیلی آگاهانه عمل نکند و خودتقویت‌گر باشند و این خودتقویت‌گری به آن‌ها قدرت و ثبات داده و نسبت به تغییر مقاومت ایجاد کند. همان‌گونه که برای بدست آوردن علایق خود-محوری و اعتبار دادن به تفکر خودمیان‌بین تلاش می‌نماید و [۵۰] تأکید داشتند که ماهیت تفکر خودمیان‌بینانه به صورت غیرمنطقی و غیرانعطاف‌پذیری به همراه داشتن احساس‌های متعارض خشم و افسردگی از سوئی، و بی‌عاطفه بودن، غرور و نخوت فرد (دانشجو) را درگیر و گرفتار می‌نماید که بالطبع با کاهش بهزیستی شخصی یعنی بعد روانشناختی کیفیت زندگی مواجه خواهد بود. این پژوهش همچنین با محدودیت‌هایی مواجه بوده است. از آنجا که روش پژوهش از نوع همبستگی است، امکان نتیجه‌گیری علی امکان‌پذیر نیست. از دیگر محدودیت این پژوهش این است که فقط بر روی دانشجویان انجام گرفته است، لذا در تعمیم نتایج آن به دیگر گروه‌ها باید احتیاط شود. با توجه به مطالب ذکر شده و ذکر این نکته که از سال اول تا سال آخر دانشگاه، تغییرات روانی زیادی در دانشجویان ایجاد می‌گردد، لازم است مشابه این پژوهش در بین سایر اقشار جامعه با سطح تحصیلات و دامنه سنی متفاوت انجام گیرد تا تعمیم‌پذیری بالا رود.

### نتیجه‌گیری

از نتایج این پژوهش می‌توان استنتاج کرد که بهزیستی شخصی مستلزم آموزش روش دستیابی به طرح‌واره‌های سازگار است. از

تاخیر انداختن رضایت‌آنی برای دستیابی به اهداف بلندمدت‌آتی، مشکلات عدیده‌ای دارند. آن‌ها (دانشجویان) ترجیح می‌دهند که از درد، تعارض، روبروشدن با مشکلات، مسئولیت‌پذیری و کارکردن زیاد اجتناب کنند، حتی اگر به قیمت از دست دادن رضایت فردی و انسجام شخصیتی‌شان تمام شود که همسو با پژوهش [۵] است که به رابطه بین حس انسجام دانشجویان و بهزیستی شخصی دانشجویان اشاره داشتند.

بامیستر [۳۸] معتقد است معناداری زندگی باعث می‌شود فرد احساس کارآمدی و مهار، خودارزشمندی و هدفمندی در زندگی کند. هدفمندی و احساس جهت داشتن و رفتارهای هدفمند از طریق ثبات در رفتار و اصرار بر هدف تقویت می‌شوند. این عوامل باعث ایجاد شادکامی و همچنین عواطف مثبت شده و بهزیستی فرد را به دنبال دارد و در نتیجه زمانی که دانشجویان مهار فردی ندارند، احتمال ابتلا به افسردگی در آن‌ها بیشتر است و برخورداربودن از یک تفکر هدف‌مدار و خودانضباطی کافی منجر به افزایش تجربه بهزیستی شخصی که جزء روان‌شناختی کیفیت زندگی است منجر می‌گردد. همان‌گونه که ذکر گردید، کیفیت زندگی، زندگی تجربه شده نیست، بلکه تجسم زندگی تجربه شده توسط فرد در طول زمان محسوب می‌شود و دیدگاه و قضاوت فرد در رابطه با یک موقعیت و مجموعه‌ای از حوادث و یا زندگی جاری فرد در کنار کل اجتماع طی یک دوره زمانی (دوران تحصیل دانشگاهی) را نیز در بر می‌گیرد. همچنین طبق نظریه پردازان شناختی-رفتاری می‌توان بیان کرد که افراد دارای که افراد دارای طرح‌واره‌های مذکور در ظرفیت انضباط، کنترل تکانه و توجه به نیازهای دیگران ناتوان می‌باشد. همان‌گونه که یافته‌های [۳۹]؛ به رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تحریفات شناختی با اختلالات شخصیت و خلق و خو پرداختند، در نتیجه نداشتن خویشتن‌داری و خودانضباطی کافی اثر معکوسی بر احساس ذهنی بهزیستی را در افراد نشان می‌دهد. از سویی نتایج نشان داد که بین خرده مقیاس آسیب‌ناپذیری با بهزیستی شخصی دانشجویان رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد که با نتایج [۴۱]، [۴۲] همسوست، نتایج حاکی از رابطه معنادار بین مولفه آسیب‌ناپذیری با ریسک بالای رفتارهای پرخطر و هیجان‌خواهی بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که رابطه مولفه آسیب‌ناپذیری با طرح‌واره‌های مذکور همخوان است همان‌طور که نتایج پژوهش نشان داد، افراد دارای تفکر خودمیان‌بین در درک هیجان‌ات و عواطف خود، دارای سوگیری هستند و معمولاً بیش از اندازه آن‌ها را برآورد می‌کنند [۴۳]. برای تبیین این مساله که چرا با افزایش مولفه آسیب‌ناپذیری، بهزیستی شخصی دانشجویان کاهش می‌یابد، می‌توان به پژوهش‌هایی مرتبط به رفتارهایی که منجر به خطر کردن و هیجان‌خواهی است اشاره نمود.

جرینی و همکاران در تحقیق خود به این نتیجه دست یافتند که افراد خودمیان‌بین، هیجان‌خواهی بیشتری نشان می‌دهند، که افسانه‌پردازی شخصی با هیجان‌خواهی در ارتباط است که این

محیط دانشگاهی را ایجاد و به موازات آن با ورود به دنیای اشتغال یا آغاز آموزش حرفه‌ای، تفکر میان‌واگرا و پس‌صوری را در آن‌ها تسهیل نمود. در نهایت، فرایندی که فرد را به آغاز واقعی بزرگسالی می‌رساند میان‌واگرایی است، یعنی بازنگری مداوم دیدگاه‌هاست که به‌طور هم‌زمان در سطح فکری و اجتماعی تحقق می‌پذیرد.

**تشکر و قدردانی:** از دانشجویان گرامی و مسئولان دانشگاه پیام نور مرکز تهران که با مساعدت و همکاری در این پژوهش شرکت نمودند قدردانی و تشکر می‌نمائیم.

## منابع

1. Davern M. Subjective Well-Being as an affective construct Melbourne: Deakin University, 2004.
2. Deiner E, Oishi S, Lucas R. Personality, culture and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annu Rev Psychol.* 2003;54:403-25.
3. Eid M, Larson R. The Science of subjective well-being. New York: Guilford press; 2008.
4. Joronen k. Adolescent's Subjective Well-Being in their social context[Dissertation]. Acta. Universitas Tampereensis; 2005.
5. Agha Yousefi A, Sharif N. Correlation between psychological well-being and sense of coherence in the students of Islamic Azad University-Central Tehran Branch. *Pajoohandeh J* 2011;15(6):273-79. [Persian]
6. Malkoç A. Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: International Conference on Education and Educational Psychology. A study with a Turkish Sample. *Procedia - Soc Behav Scie.* 2011; 12; 557-81.
7. Veenhoven R. Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *J Happiness Stud.* 2008;9(3):449-69.
8. Staudinger U, Dörner J, Mickler C. Wisdom and personality. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom. Psychological perspectives.* New York: Cambridge University Press; 2005.
9. Maddah Z, Elahi T, Fathi-Ashtiani A. Explanation of psychological well-being in students based on spirituality and resiliency. *J Behav Sci.* 2014;7(4):355-61. [Persian]
10. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. Schema therapy. Translator: Hamidpoor H, Andooz Z. Tehran: Arjmand Publications. 2010: 23-90.
11. Monajem A, Aghayosefi A, Zare H. The comparison of schemas, parenting style, and life traps in married and divorced women. *J Behav Sci.* 2013;7(2):133-42. [Persian]
12. Gok AC. Associated factors of psychological well-being: Early maladaptive schemas, schema coping processes, and parenting styles 2012.
13. Kesselring T, Muller U. The concept of egocentrism in the context of Piaget's theory. (29) 327-345. *New Ideas Psychol.* 2011;29:327-45.
14. Frankenberger K. Adolescent egocentrism: a comparison among adolescents and adults. *J*

نظر کاربردی می‌توان گفت که با آموزش مهارت‌های اجتماعی، می‌توان احساس تفاوت‌شان با دیگران را کاهش و غلبه بر اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی دانشجویان را افزایش و بالطبع احساس بهتری در فرد (دانشجو) ایجاد کرد و لذا می‌تواند از عهده مشکلات برآید. هم‌چنین دانشجویان مورد مطالعه در این پژوهش می‌توانند با کاهش احساس تفاوت‌شان با دیگران و احساس تعلق و بهبود روابط فعلی با همسالان و گروه‌های اجتماعی علاوه بر تحصیل آکادمیک در دانشگاه، زمینه ایجاد بحث‌های گروهی، مناظره، طرح سوال، جلسات مساله‌گشایی و آزمایشات علمی در

Adolesc. 2000;23:343-54.

15. Greene K, Rubin D, Hale J, Walters L. The utility of understanding adolescent egocentrism in designing health promotion messages. *J Health Commun.* 1996;8(2):131-52.
16. Savitsky A, Keysar B, Epley B, Carter B, Swansonc A. The closeness-communication bias: Increased egocentrism among friends versus strangers. *J Exp Soc Psychol.* 2011;47:269-73.
17. Blos p. On adolescence. IL: Free press: Glencoe; 1962.
18. Quadrel M, Fischhoff B, Davis W. Adolescent (in) vulnerability. *Am Psychol.* 1993;48:102-16.
19. Young J, Brown, G Young schema questionnaire: A schema-focused approach. *J Cogn Ther Per Disord.* 1994:63-76.
20. Yoosefi N, Shirbagi N. Validating the Young Early maladaptive schema Questionnaire(YEMSQ) among Students. *Iran J Psychiatr Behav Sci.* 2010;4(1):38-46. [Persian]
21. Lapsley D, Fitzgerald D, Rice K, Jackson S. Separation- individuation and the (new look) at the imaginary audience and personal Fable: A test of an integrative model. *J Adolesc.* 1989;4:438-505.
22. Lapsley D, Flannery D, Gottschlich H, Raney M. Sources of risk and resilience in adolescent mental health. Poster session presented at the sixth biennial meeting of the society for research on adolescence. Boston; 1996.
23. Aghayoosefi AR, Zare H, Poorbaferani S. Calculation primary reliability and validity personal fable and new imaginary audience scale to evaluate egocentrism among adults. *Soc Cogn.* 2013;2(3):64-79. [Persian]
24. Cummins R. Personal Wellbeing Index-Adult. The Australian Center on Quality of Life. Melbourne: Deakin University.2005.
25. Agha Yousefi AR, Sharif N. Personal Well-being, Stress and stress symptoms in Iranian veterans' wives. *Iran J Parasitol.* 2010;5:27-33.
26. Cummins R. Personal Wellbeing Index-Adult (PWI-A) 5th Edition. The International Wellbeing Group: Deakin University. 2013.
27. Young J, Klosko J, Weishaar M. Schema therapy. A practitioner's guide: Guilford Press; 2003.
28. Mellor D, Stokes M, Firth L, Hayashi Y, Cummins R. Need for belonging, relationship

- satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Pers Indiv Diff*. 2008;45(3):213-18.
29. Tam K, Lau H, Jiang D. Culture and Subjective Well-Being: A Dynamic Constructivist View *J Cross-Cultural Psychol*. 2012;43(23):23-31.
30. Gazanfari F. Well-being from subcultural approach. *J Psychol*. 2006;10(4):406-10. [Persian]
31. Tov W, Diener E. Culture and Subjective Well-Being. In *Handbook of Cultural psychology*. New York, NY: Guilford: Guilford; 2013. p. 691-713.
32. Patrick H, Knee R, Canevello C, Lonsbary A. The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *J Pers Soc Psychol*. 2007;92:434-57.
33. Testa M, Simonson D. Assessment of Quality of life Outcomes. *N Eng J Med*. 1996; 334(13):835 -40.
34. Moloodi R, Dezhkam M, Moutabi F, Omidvar N. Comparison of early maladaptive schema in obese binge eaters and obese non-binge eaters *J Behav Sci*. 2010;4(2):109-14. [Persian]
35. Arrindell AW, Heesink J, Fei J. The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in the Netherlands. *Pers Indiv Differ*. 1999;26:815-26.
36. Roini C, Ottolini F, Raffanelli C, Tossani E, Ryff CD, Fave AG. The Relationship of psychological well-being distress and personality. *Psychother Psychosom*. 2003;72:268-375.
37. Gholamali lavasani M, Ejei J, Mohammadi F. The relationship between meaning of life and optimism with subjective well-being. *J Psychol*. 2013;17(1):3-17. [Persian]
38. Baumeister RF. *Meanings of Life*. New York: Guilford; 1991.
39. Hawke L, Provencher M, Arntz A. Early Maladaptive Schemas in the risk for bipolar spectrum disorders. *J Affect Disord*. 2011;133(3):428-36.
40. Halvorsen M, Wang C, Richter J, Myrland I, Pedersen S, Eisemann M, et al. Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *J Clin Psychol*. 2009;16(5):394-407.
41. Elkind D, Bowen R. Imaginary audience behavior in children and adolescents. *Dev Psychol*. 1979;15:38-44.
42. Greene BA, Miller RB. Influences on achievement: Goals, perceived ability, and cognitive engagement. *contemporary Educ Psychol*. 1996; 21(2):181-92.
43. Chambers J, Suls J. The role of egocentrism and focalism in the emotion intensity bias *J Exp Soc Psychol*. 2007;43:618-25.
44. Greene k. The utility of understanding adolescent egocentrism in designing health promotion messages. *Health Commun*. 1996;8(2):131-52.
45. Alberts A, Elkind D, Ginsberg S. The personal fable and risk – taking in early adolescence. *J Youth Adolesc*. 2007; 36:71-6.
46. Ghaemian A, Abdi S, NajafiZadeh P. Comparison of sensation seeking between HIV positive patients and normal individuals. *Teb va Tazkieh*. 2010;19(3):73-8. [Persian]
47. Abdi S, Babapoor J, Fathi H. Relationship between cognitive emotion regulation styles and general health among university students. *Ann Mil Health Sci Res*. 2011;8(4):258-64. [Persian]
48. Dehghani K, Zare A, Dehghani H, Sedghi H, Poormovahed Z. Drug abuse prevalence and risk factors in students of shaheed sadoughi university of medical sciences. *J Shahid Sadoughi University Med Sci*. 2010;18(3):164-69. [Persian]
49. Mehrabi H, Kajbaf M, Mojahed A. Prediction of high risk behaviors on the basis of sensation seeking and demographic factors in isfahan university students. *Iran J Psychiatr*. 2010;6(2):141-66. [Persian]
50. Pascarella ET, Terenzini PT. *How College Affects student*. San Francisco: Jossey Bass; 1991.