

رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری با رضایت از زندگی در بین دانشجویان

The Relationship between early maladaptive schemas and resiliency with life satisfaction between students

Somayeh Mohammadnia

Master of Psychology, North Khorasan University
of Medical Sciences, Bojnurd, Iran

Mehran Mohammadnia

North Khorasan University of Medical Sciences,
Bojnurd, Iran

mehran.mohammadnia61@gmail.com

سمیه محمدنیا

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان

شمالی، بجنورد، ایران

مهران محمدنیا (نویسنده مسئول)

دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

Abstract

The purpose of this research was to study the relationship between Early maladaptive schemas and Resilience with Life satisfaction in students. This study, in terms of purpose, was an applied research and in terms of method was descriptive-survey and correlational. The statistical population of the study was the whole students of Islamic Azad University of Bojnourd Branch in 1394-1395 (2015-2016) and the selected statistical sampling was consists of 360 students selected by stratified random sampling. The tools used for collecting data included the questionnaires of Diener & et al Life Satisfaction (1985), Connor & Davidson Resilience (2003) and Young Early Maladaptive Schemas (1998). Data analyzed by descriptive statistics; mean and standard deviation and Inferential Statistics; step-wise regression analysis and Pearson coefficient correlation. The results of Pearson coefficient correlation indicated that early maladaptive schemas and resilience with life satisfaction correlated significantly among students. As well as The regression results showed that early maladaptive schemas and resilience could predict significantly life satisfaction

Key words: Early Maladaptive Schemas, Life Satisfaction, Resilience, Students.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری با رضایت از زندگی در بین دانشجویان بود. این پژوهش، از نظر هدف، یک پژوهش کاربردی و به لحاظ روش، توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ (به تعداد ۶۰۰ نفر) تشکیل دادند که از این تعداد، ۳۶۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. جهت گردآوری داده ها از پرسشنامه های استاندارد رضایت از زندگی داینر و دیگران (۱۹۸۵)، تاب آوری کانور و دیویسون (۲۰۰۳) و طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۹۸) استفاده شد. برای تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و آزمون های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده گردید و داده ها به وسیله نرم افزار SPSS v20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های این پژوهش نشان داد که بین طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری با رضایت از زندگی ارتباط معناداری در بین دانشجویان وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری قادر به پیش بینی معنادار رضایت از زندگی در بین دانشجویان می باشد.

واژگان کلیدی: طرحواره های ناسازگار اولیه، تاب آوری، رضایت از زندگی، دانشجویان.

ویرایش نهایی: آذر ۹۸

پذیرش: تیر ۹۷

دریافت: خرداد ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

رضایت از زندگی^۱ ارزیابی فرد از جنبه های گوناگون زندگی و احساسی که نسبت به زندگی آینده دارد، توصیف می کنند و به حالتی پویا گفته می شود که بر اساس آن افراد به طور مداوم خود را با تغییرات محیط داخلی و خارجی سازگار می کنند. احساس رضایت از زندگی، مفهومی کلی است که ناشی از نحوه ادراک شخص از کل زندگی می باشد. در واقع این مفهوم دارای دو جزء شناختی و عاطفی است که بعد شناختی آن عبارتند از: ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی آن به معنای برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی می باشد (اید و لارسن، ۲۰۰۸). این مفهوم از چند جهت دارای اهمیت می باشد که از آن جمله می

1-life of Satisfaction

2-Eid & Larsen

توان به: تأمین سلامت روانی، جسمانی و افزایش طول عمر، اثبات ارزش شادکامی، اندازه‌گیری شاخص کیفیت زندگی در کنار شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی اشاره کرد. افراد با رضایت از زندگی بالا، هیجانات و عواطف مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و از رویدادها و حوادث پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند و آنها را خوشایند توصیف می‌کنند. این افراد احساس مهار و کنترل بالاتری دارند و میزان موفقیت و بهزیستی روانشناختی بیشتری را تجربه می‌کنند (برودوین و هابنر، ۲۰۱۰). به علاوه این افراد نظام ایمنی سالم‌تر و خلاقیت بیشتری دارند. در حالی که افراد با رضایت از زندگی پایین، رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند (داینر و همکاران، ۲۰۱۲).

یکی از مولفه‌ها و عوامل روانشناختی مرتبط با مفهوم رضایت از زندگی، تاب آوری است که با توجه به پیچیدگی صنعتی جوامع و افزایش تعداد افراد در معرض آسیب مورد توجه قرار گرفته است (واف و همکاران، ۲۰۰۸). تاب آوری در برگیرنده مفهومی گسترده و دیدگاه‌های مختلفی می‌باشد. بعضی دیدگاه‌ها، تاب آوری را به عنوان پاسخ به یک واقعه‌ی خاص و بعضی دیگر آن را به عنوان یک واقعه خاص و تعدادی نیز، آن را به عنوان یک سبک مقابله‌ای پایدار در نظر می‌گیرند (لاموند و همکاران، ۲۰۰۹). گارمزی و ماستن^۵ (۱۹۹۱)؛ به نقل از کمبل - سلیز و همکاران، ۲۰۰۶) به عنوان پیشگامان پژوهش در این حوزه، تاب آوری را فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز فرد علی‌رغم شرایط تهدیدکننده تعریف کرده‌اند. کامفر^۶ (۱۹۹۴)؛ به نقل از شاکری نیا و محمدپور، ۱۳۸۹) معتقد بود که تاب آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند.

یکی دیگر از پدیده‌های شناختی مرتبط با میزان رضایت از زندگی، طرحواره‌ها می‌باشند (دوزویس^۷ و همکاران، ۲۰۰۹) که بنا بر نظر یانگ^۸ ریشه در کودکی افراد دارد. یانگ (۲۰۰۷) بر این عقیده است که طرحواره‌های افراد تا حدودی بازتابی دقیق از محیط زندگی اولیه‌شان است. آنها از یک عمل متقابل بین حالت درونی و محیط سرچشمه می‌گیرند. لذا تجارب افراد است که به رشد طرحواره‌های ناسازگار اولیه منجر می‌شود و به نوبه خود به دائمی شدن نشانه‌های اختلالات و مشکلات روانشناختی همچون اختلال شخصیت منجر می‌شود (کار و فرانسیز^۹، ۲۰۰۹). با توجه به اینکه طرحواره‌های ناسازگار اولیه همانند چهارچوبی برای پردازش اطلاعات مورد استفاده قرار می‌گیرند و تعیین‌کننده واکنش‌های عاطفی افراد نسبت به موقعیت‌های زندگی و روابط بین فردی می‌باشند، لذا اینطور استنباط می‌شود که با رضایت از زندگی رابطه دارند.

همچنین با توجه به اینکه رضایت از زندگی، تاب آوری و طرحواره‌های ناسازگار، مولفه‌هایی هستند که می‌توانند نقش بسیار مهمی در بهبود و افزایش کارایی افراد جامعه و همچنین جامعه دانشجویی داشته باشند، لذا شناسایی عوامل مرتبط با رضایت زندگی از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشد.

لذا در این تحقیق، پژوهشگر در پی بررسی ارتباط بین تاب آوری و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی می‌باشد که بر این اساس، فرض‌های پژوهشی ذیل شکل گرفتند:

- بین تاب آوری و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه وجود دارد.

- بین تاب آوری با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه وجود دارد.

- بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه وجود دارد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد (به تعداد ۶۰۰۰ نفر) تشکیل دادند که از این تعداد، ۳۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و مورد آزمون قرار

1-Bordwine & Huebner
2-Diener and et al.
3-Waugh and et al.
4-Lamond and et al.
5-Garmezy & Masten
6-Campbell-sills and et al.
7-Kumpfer
8-Dozois and et al.
9-Yaung
10-Carr & Francis

گرفتند. به منظور تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و آزمون های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. داده ها به وسیله نرم افزار SPSS v20 مورد تحلیل قرار گرفتند.

ابزار سنجش

برای جمع آوری اطلاعات از سه پرسشنامه: ۱- رضایت از زندگی ۱ داینر و همکاران (۱۹۸۵) که یک پرسشنامه پنج گویه ای است که هر گویه روی طیف لیکرتی هفت درجه ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) نمره گذاری می شود، به طوری که دامنه احتمالی نمره ها روی پرسشنامه می تواند از ۵ (رضایت پایین) تا ۳۵ (رضایت بالا) در نوسان باشد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۷ و ضریب پایایی آن ۰/۸۲ بدست آمد.

جهت گردآوری داده های مربوط به متغیر تاب آوری از پرسشنامه تاب آوری کانور و دیویسون (۲۰۰۳) که پرسشنامه ای با ۲۵ گویه است که به صورت ۵ گزینه ای از ۱ (کاملاً نادرست) تا ۵ (همیشه درست) نمره گذاری می شود. نمره بالاتر در این پرسشنامه به معنای تاب آوری بیشتر است. اعتبار آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد. جهت تعیین روایی نیز همبستگی هر گویه با نمره کل آزمون محاسبه شد و نتایج نشان دادند همبستگی گویه ها با نمره کل در دامنه ۰/۴۲ تا ۰/۶۹ قرار دارد و همگی در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. و جهت جمع آوری داده های مربوط به متغیر طرحواره های ناسازگار اولیه از پرسشنامه طرحواره های ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۹۸) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۷۵ گویه است که برای ارزیابی پانزده طرحواره ناسازگار اولیه ساخته شده است. پایایی آن توسط ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۶ و برای تمام خرده مقیاس ها بالاتر از ۰/۸۰ به دست آمده است.

یافته ها

جدول شماره (۱) اطلاعات توصیفی نمونه مورد بررسی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	N
طرحواره های ناسازگار اولیه	۲۶,۳۸	۶,۱۷	۳۶۰
دیگر جهت مندی	۲۴,۳۹	۶,۴۳	۳۶۰
گوش به زنگی	۲۶,۶۳	۵,۲۶	۳۶۰
محدودیت های مختل	۲۵,۷۶	۷,۳۹	۳۶۰
بریدگی و طرد	۲۷,۸۴	۶,۵۸	۳۶۰
خودگردانی و عملکرد مختل	۷۲,۷۶	۱۳,۵۲	۳۶۰
تاب آوری	۲۴,۷۱	۴,۲۵	۳۶۰
رضایت از زندگی			

اطلاعات جدول شماره ۱ نشان می دهد که در میان ابعاد طرحواره های ناسازگار اولیه، خودگردانی و عملکرد مختل دارای بیشترین میانگین (۲۷,۸۴) و گوش به زنگی دارای کمترین میانگین (۲۴,۳۹) است و میانگین تاب آوری برابر با (۷۲,۷۶) و میانگین رضایت از زندگی (۲۴,۷۱) به دست آمده است.

- 1- Satisfaction With Life Scale (SWLS)
- 2- Diener and et al.
- 3-Conner & Davidson
- 4- Yaung

جدول شماره (۲) نتایج آزمون کالوموگروف-اسمیرنوف یک راهه جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	آماره کولموگراف اسمیرنوف	معناداری
دیگر جهت مندی	۲۶,۳۸	۶,۱۷	۰,۳۲۸	۰/۲۵۵
گوش به زنگی	۲۴,۳۹	۶,۴۳	۰,۲۷۵	۰/۲۴۷
محدودیت های مختل	۲۶,۶۳	۵,۲۶	۰,۳۸۹	۰/۲۳۱
بریدگی و طرد	۲۵,۷۶	۷,۳۹	۰,۳۷۴	۰/۳۲۶
خودگردانی و عملکرد مختل	۲۷,۸۴	۶,۵۸	۰,۳۶۲	۰/۲۴۰
تاب آوری	۷۲,۷۶	۱۳,۵۲	۰,۲۳۸	۰/۱۵۸
رضایت از زندگی	۲۴,۷۱	۴,۲۵	۰,۲۱۸	۰/۲۶۳

بر اساس نتایج جدول شماره ۲ با توجه به اینکه سطح معناداری بدست آمده بیشتر از سطح بحرانی ($p < 0,05$) می باشد می توان نتیجه گرفت که همگی داده ها نرمال بوده و می توانیم از روش های آماری پارامتریک استفاده کنیم.

فرضیه اول: بین طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه وجود دارد.

جهت پاسخگویی به این فرضیه پژوهش از روش آماری تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شد. در ادامه ابتدا پیش فرض های تحلیل رگرسیون (بررسی هم خطی و استقلال خطاها) ارائه و پس از آن نتایج بدست آمده از تحلیل رگرسیون ارائه شد که شرح آن در جداول زیر ارائه شده است.

جدول شماره (۳) -به معادله تحلیل رگرسیون چند متغیری رضایت از زندگی براساس تاب آوری و طرحواره های ناسازگار اولیه

ملاک	R	R مجذور	R تعدیل شده مجذور	R تغییر یافته	F تغییر یافته	Df1	Df2	F معناداری	متغیر یافته
تاب آوری	۰,۴۲۶	۰,۱۸۱	۰,۱۷۴	۰,۱۸۱	۴۳,۳۶۵	۱	۳۵۷	۰,۰۰۰	تاب آوری
خودگردانی و عملکرد مختل	۰,۴۹۳	۰,۲۴۳	۰,۲۳۵	۰,۰۶۲	۲۶,۴۲۷	۱	۳۵۶	۰,۰۰۰	خودگردانی و عملکرد مختل
دیگر جهت مندی	۰,۵۲۵	۰,۲۷۵	۰,۲۶۷	۰,۰۳۲	۲۰,۱۷۳	۱	۳۵۵	۰,۰۰۳	دیگر جهت مندی

در جدول فوق می توان ضریب همبستگی، مجذور ضریب همبستگی و مجذور تعدیل شده ضریب همبستگی را مشاهده کرد. همچنین می توان در ستون مجذور ضریب همبستگی مشاهده کرد که در مدل نخست که تاب آوری وارد معادله شده است، این متغیر قادر بوده به میزان ۰/۱۸ رضایت از زندگی را پیش بینی کند. در مدل دوم با وارد شدن و اضافه شدن خودگردانی و عملکرد مختل از حوزه های طرحواره های ناسازگار اولیه به مدل اول به میزان ۰/۰۶۲ به مجذور ضریب همبستگی، یعنی میزان تبیین واریانس متغیر وابسته ما افزوده شده است. در مدل سوم با وارد شدن و اضافه شدن دیگر جهت مندی از حوزه های طرحواره های ناسازگار اولیه به مدل اول به میزان ۰/۰۳۲ به مجذور ضریب همبستگی، یعنی میزان تبیین واریانس متغیر وابسته ما افزوده شده است و همگی متغیرهای وارد شده به مدل مجموعاً قادر به تبیین و پیش بینی ۰/۲۷ متغیر ملاک می باشند. در ستون معنی داری میزان معنی داری برابر با ۰/۰۰۳ بوده که نمایانگر معنی داری این تغییرات می باشد. بدین صورت می توان اظهار کرد که فرضیه پژوهشی تایید شده است.

جدول شماره (۴) همبستگی بین تاب آوری و طرحواره های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی

متغیرها	ابعاد متغیرها	رضایت از زندگی
طرحواره ناسازگار اولیه	دیگر جهت مندی	-۰,۱۷**
	گوش به زنگی	-۰,۱۱
	محدودیت های مختل	-۰,۱۱
	بریدگی و طرد	-۰,۰۹
	خودگردانی و عملکرد مختل	-۰,۲۳**
تاب آوری		۰,۴۳**

فرضیه دوم: بین تاب آوری با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه وجود دارد: جهت بررسی و پاسخگویی به فرضیه فوق از روش آماری همبستگی پیرسون استفاده شد که با توجه به جدول شماره (۴) بین تاب آوری و رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه وجود دارد ($p < 0,01$). همچنین میزان همبستگی موجود بین این دو متغیر ۴۳ درصد می باشد. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده می توان اظهار داشت که فرضیه فوق تایید شده است.

فرضیه سوم: بین طرحواره های ناسازگار اولیه با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه وجود دارد: برای بررسی و پاسخگویی به این فرضیه نیز از روش آماری همبستگی پیرسون استفاده گردید که نتایج بدست آمده بر اساس جدول شماره (۴) نشان می دهد که بین طرحواره های دیگر جهت مندی ($p < 0,05$) و حوزه خودگردانی و عملکرد مختل ($p < 0,01$) با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. همچنین میزان همبستگی رضایت از زندگی با حوزه دیگر جهت مندی ۱۷ درصد و با حوزه خودگردانی و عملکرد مختل ۲۳ درصد می باشد که همبستگی ها منفی می باشد. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده می توان اظهار داشت که فرضیه فوق تایید شده است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و تاب آوری با رضایت از زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد بود. براساس نتایج به دست آمده مشخص شد که بین تاب آوری و مولفه های طرحواره های ناسازگار اولیه از جمله: خودگردانی و عملکرد مختل و دیگر جهت مندی با رضایت از زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد ارتباط و همبستگی چندگانه ای وجود دارد. بدین صورت که تاب آوری به صورت مثبت و معنادار و دو مولفه طرحواره های ناسازگار اولیه؛ خودگردانی و عملکرد مختل و دیگر جهت مندی به صورت منفی و معنادار قادر به پیش بینی و تبیین رضایت از زندگی در بین دانشجویان بودند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش محققانی چون: بخشایش (۱۳۹۵)، هاشمیان و همکاران (۱۳۹۴)، سادات و یاراللهی (۱۳۹۴)، پورسردار و همکاران (۱۳۹۱)، یوسف نژاد و پیوسته گر (۱۳۹۰) سامانی و همکاران (۱۳۸۶)، نیشیمورا و سوزوکی (۲۰۱۶)، بویس آ و همکاران (۲۰۱۶)، برازنده و همکاران (۲۰۱۶) و تنن بام آ و همکاران (۲۰۰۷) همسو و هم جهت بود.

در تبیین نقش طرحواره های ناسازگار اولیه خودگردانی و عملکرد مختل و دیگر جهت مندی در پیش بینی منفی رضایت از زندگی می توان گفت: طرحواره های ناسازگار اولیه فوق به دلیل ارضاء نشدن نیازهای هیجانی اساسی دلبستگی ایمن به دیگران مانند نیاز به امنیت، بیان نیازها و هیجان های سالم، خودانگیختگی و تفریح و محدودیت واقع بینانه و خویشتن داری در دوران کودکی به وجود آمده اند. که عدم ارضاء نیازهای فوق باعث کاهش رضایت از زندگی در دوره های بعدی زندگی از جمله دوران دانشجویی می شود. از سوی دیگر به دلیل اینکه افراد دارای طرحواره های فوق در خانواده هایی بی عاطفه، سرد، مضایقه گر، منزوی، تندخو، غیرقابل پیش بینی و بدرفتار رشد می کنند، انتظار آنها این است که نیازشان به امنیت، ثبات، محبت، همدلی، پذیرش و احترام به شیوهی قابل پیش بینی ارضاء نشود (رایکه

بوئر و دی‌بو، ۲۰۰۹). لذا افراد دارای طرحواره های ناسازگار اولیه نمی توانند رضایت از زندگی مطلوبی داشته باشند. در واقع می توان چنین گفت که: طرحواره های ناسازگار اولیه رضایت از زندگی فرد را به مخاطره می اندازند (سیسرو و همکاران، ۲۰۰۴) و رفتارهای مرتبط با رضایت از زندگی و پیام های آن در سراسر زندگی فعال باقی می ماندند (سیمپون و همکاران، ۲۰۰۷) و در بزرگسالی، افکار، احساس ها و نگرش های نسبت به رضایت از زندگی، بدون شک می تواند بر نحوه ی رفتار فرد تاثیر بگذارد (هانتسینگر و لوکن، ۲۰۰۴). همچنین در تبیین نتایج این پژوهش در زمینه عدم نقش معنادار طرحواره های ناسازگار اولیه گوش به زنگی، بریدگی و طرد و محدودیت مختل در پیش بینی رضایت از زندگی می توان چنین گفت: که با افزایش یا کاهش میزان و سطح این سه طرحواره ناسازگار اولیه در دانشجویان، در میزان و سطح رضایت از زندگی آنان تغییری حاصل نمی شود.

در تبیین ارتباط مثبت و معنادار بین تاب آوری با رضایت از زندگی در بین دانشجویان نیز می توان چنین گفت: که تاب آوری با افزایش سطح تحمل پریشانی، قدرت ارزیابی محرک های محیطی، قدرت برقراری تعاملات و روابط بین فردی و عاطفی، ابراز همدلی، اندیشیدن براساس اولویت مشکلات و چالش های زندگی، سازمان دهی افکار و محتویات حافظه و تغییرات مثبت رفتاری به صورت منسجم تر، افزایش شناخت صحیح و واقع بینانه معانی و موقعیت ها و پیش بینی و چیرگی بر مسائل و سختی های زندگی، رضایت از زندگی را در افراد از جمله دانشجویان افزایش می دهد (کورتینا و همکاران، ۲۰۱۶). بر اساس نظر توگادو و فردیکسون (۲۰۰۴). بطور کلی تاب آوری، مقابله مطلوب و موثر را در دانشجویان افزایش داده، جهت گیری آنها را به زندگی مثبت کرده و در نتیجه رضایت از زندگی را افزایش می دهد. با توجه به اینکه توانمندی به فرد تاب آور کمک می کند تا شرایط استرس زا را مدیریت کند و در مقابله با مصائب و ناملایمات زندگی نه تنها جان سالم به در برد (مدانلو، ۱۳۸۸) بلکه بتواند به سطح جدیدی از تعادل و رشد مثبت دست یابد. بنابراین می توان گفت که، تاب آوری یکی از متغیرهای مهم و تاثیرگذار در احساس رضایت دانشجویان در زندگی محسوب می شود و از جهتی نیز می تواند یک کنش دو سویه با کیفیت روابط بین فردی داشته باشد.

منابع

- بخشایش، علی. (۱۳۹۵). ارتباط بین کیفیت زندگی و تاب آوری با رضایت از زندگی. فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، شماره ۲۵.
- بخشی پور، عباس؛ دژکام، محمود. (۱۳۸۴). بررسی روانی و پایایی مقیاس عواطف مثبت و منفی. مجله روانشناسی، ۴، ۹۷-۱۱۲.
- پورسردار، فیض اله؛ عباسپور، ذبیح اله؛ عبدی زرین، سهراب؛ سنگری، علی اکبر. (۱۳۹۱). تأثیر تاب آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی، یک الگوی روان شناختی از بهزیستی. یافته، ۱۴، ۸۹-۸۱.
- سادات، نرگش؛ یاراللهی، نعمت. (۱۳۹۴). فراتحلیل رابطه ی بین تاب آوری و سلامت روان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۱۷، ۱۰۳-۱۰۸.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ صراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روانشناسی و روانپزشکی بالینی، ۱۳، ۲۹۵-۲۹۰.
- شاکری نیا، ایرج؛ محمدپور، فرحناز. (۱۳۸۹). ارتباط بین تاب آوری، سرسختی روان شناختی و فرسودگی شغلی در پرستاران شهر رشت. فصلنامه علوم پزشکی گیلان، ۴۹، ۴۸-۵۶.
- مدانلو، فاطمه. (۱۳۸۸). بررسی رابطه تاب آوری، راهبردهای مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با وضعیت روانشناختی زنان داغدیده. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی.
- هاشمیان، سپهر؛ شایان، شادی؛ امیدوار، آسیه؛ مدرس، مرتضی. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ی طرح وار ه های ناسازگار اولیه و رضایت جنسی در زنان شاغل دانشگاه های فردوسی مشهد و شیراز. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۱۷، ۹۶-۹۲.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۹۰). شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: انتشارات سمت.

Barazandeh, H., Kissane, D., Saeedi, N., & Gordon, N. (2016). A systematic review of the relationship between early maladaptive schemas and borderline personality disorder/traits. *Personality and Individual Differences*, 94, 130-139.

- 4-Rijkeboer & de Boo
5-Cecero and et al.
1-Simpson and et al.
2-Huntsinger & Luecken
3-Cortina and et al.
4-Tugade & Fredrickson

- Bordwine, V. C., & Huebner, E. S. (2010). The role of coping in mediating the relationship between positive affect and school satisfaction in adolescents. *Child Indicators Research*, 3(3), 349-366.
- Boyce, C., Wood, A., & Ferguson, E. (2016). For better or for worse: The moderating effects of personality on the marriage-life satisfaction link. *Personality and Individual Differences*, 97, 61-66.
- Campbell-sills, L., Cohen, Sh.L., Stein, M.B. (2006). Relationship or resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Carr, S. N., & Francis, A. J. P. (2009). Do early maladaptive schemas mediate the relationship between childhood experiences and avoidant personality disorder features? A preliminary and investigation in a non-clinical sample. *Cognitive Therapy Research*, 34, 477-489.
- Cecero, J., Nelson, J., & Gillie, J. (2004). Tools and Tenets of schema Therapy: Toward the construct validity of Early maladaptive schema Questionnaire Research Version (EMSQ – RV). *Clinical psychology and psychotherapy*, 11, 344-357.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *J Depression & Anxiety*, 18, 76-82.
- Cortina, M., Stein, A., Kahn, K., Hlungwani, T. M., Holmes., E. A., & Fazel, M. (2016). Cognitive styles and psychological functioning in rural South African school students: Understanding influences for risk and resilience in the face of chronic adversity. *J Adolesc*, 49, 38-46.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2012). Easterlin Was Wrong – and Right: Income and psychosocial changes, and the changing happiness of nations. Manuscript submitted for publication, University of Illinois.
- Dozois, D. J., Bieling, P. J., Patelis-Siotis, I., Hoar, L., Chudzik, S., McCabe, K., & Westra, H. A. (2009). Changes in self-schema structure in cognitive therapy for major depressive disorder: a randomized clinical trial. *J Consult Clin Psychol*. 2009 Dec;77(6):1078-88. doi: 10.1037/a0016886.
- Eid, L., & Larsen, R. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Medicine & Health Sciences.
- Garmezy, N., & Masten, A. A. (2006). Particular resiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 323-336.
- Huntsinger, E. T., & Luecken, L. J. (2004). Attachment relationship and health behavior: The mediation role of self-esteem. *Journal of Health Psychology*, 19, 515-26.
- Lamond, A.L., Depp, C.A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D.J., Goldshan, Sh., Ganiats, T.G., & Jeste, D.V. (2009). Measurement and predictors of resilience among community- dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 148- 154.
- Li, Y., Lindsey, B. J., Yin, X., & Chen, W. (2012). A comparison of American and Chinese student's perceived stress, coping styles and health promotion practices. *Journal of Students Affairs Research and Practice*, 49(2), 211-227.
- Nishimura, T., & Suzuki, T. (2016). Aspirations and life satisfaction in Japan: The big five personality makes clear. *Personality and Individual Differences*, 97, 300-305.
- 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.
- Simpson, J. A., Colins, W. A., Tran, S., & Hydon, C. (2007). Attachment and the expression of emotion in romantic relationship: A developmental perspective. *Journal Personality Social Psychology*, 92, 67-355.
- 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.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Waugh, Ch.E., Fredrickson, B.L., Taylor, S.F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in Personality*, 42,1031- 1046.
- Young, J. (1998). Young Schema Questionnaire Short Form. Available from: URL; <http://home.sprynet.com/sprynet/schema/Ysqsf.htm>.
- Young, J. (2007). The relationship between appearance schemas, self-esteem, and non-direct aggression among college women. Ph.D. Dissertation, Oklahoma State University.



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی