

پیش بینی رضایت از زندگی براساس سازوکارهای دفاعی و صفات شخصیت دختران نوجوان

محدثه بی تا^۱، رضا جعفری هرندی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش بینی رضایت از زندگی براساس سازوکارهای دفاعی (دلیل تراشی، فرافکنی، انکار، همه توانی، نارزنده سازی، گذار به عمل، جسمانی سازی، خیال پردازی اوتیستیک، مجزاسازی، پرخاشگری منفعلانه، جابجایی، فرونشانی، والایش، شوخ طبعی، پیش بینی، نوع دوستی کاذب، تشکل واکنشی، عقلانی سازی و ابطال) و صفات شخصیت (روان رنجوری، برون گرایی، انعطاف پذیری، سازگاری و مسئولیت پذیری) به روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر قم بود. گروه نمونه به تعداد ۳۷۷ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شد. داده ها با استفاده از پرسش نامه های سبک های دفاعی، ویژگی های شخصیتی و رضایت از زندگی جمع آوری و با استفاده از روش همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل شد. نتایج نشان داد که از میان سازوکارهای دفاعی، سه دفاع پیش بینی، انکار و مجزاسازی و از میان صفات شخصیت، دو صفت روان رنجور خویی و برون گرایی توانایی پیش بینی رضایت از زندگی را داشت، اما متغیرهای انعطاف پذیری، مسئولیت پذیری و دلپذیر بودن و سایر سازوکارهای دفاعی پیش بینی رضایت از زندگی را نداشت. بنابراین، می توان با برنامه ریزی و آموزش های صحیح در مورد صفات شخصیت و سازوکارهای دفاعی، سطح رضایت از زندگی دختران نوجوان را ارتقا داد.

واژگان کلیدی: رضایت از زندگی، صفات شخصیت، سازوکارهای دفاعی، دختران

نوجوان.

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۰۴ تاریخ بازنگری: ۱۳۹۸/۰۴/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۲۵
۱. کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه قم، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: mbita1372@gmail.com

۲. دانشیار علوم تربیتی، عضو هیئت علمی دانشگاه قم، قم، ایران.

Email: rjafaridh@gmail.com

Predicting Life Satisfaction According to Adolescent Girls' Defense Mechanisms and Personality Traits

Mohadeseh Bitá¹, Reza Jafari Harandi²

This descriptive-correlational study aimed to predict life satisfaction according to defense mechanisms (reasoning, projection, denial, omnipotence, inefficiency, transition to action, physicalization, autistic imagination, isolation, passive aggression, displacement, suppression, sublimation, humor, prediction, false altruism, reaction organization, rationalization, and undoing) and personality traits (neuroticism, extraversion, flexibility, agreeableness, and responsibility). The population included all girl secondary high school students in the city of Qom. 377 girls were selected as the sample by the multistage sampling. The data were gathered by the questionnaires of defense styles, personality traits, and life satisfaction, and they were analyzed using the correlation method and multiple regression analysis. Based on the results, prediction, denial, and isolation as three defense mechanisms, and neuroticism and extraversion as two personality traits can predict life satisfaction, but flexibility, responsibility, and agreeableness, and other defense mechanisms cannot predict life satisfaction. Therefore, it is possible to improve adolescent girls' life satisfaction by correctly planning and teaching personality traits and defense mechanisms to them.

Keywords: life satisfaction, personality traits, defense mechanisms, adolescent girls.

Paper Type: Research

Data Received: 2019/05/25

Data Revised: 2019/07/08

Data Accepted: 2019/09/16

1. M.A. in Educational Psychology, University of Qom, Qom, Iran. (Corresponding Author)

Email: mbita1372@gmail.com

2. Associate Professor of Educational Psychology, Faculty Member of University of Qom, Qom, Iran.

Email: rjafarih@gmail.com

نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین مراحل زندگی برای هر فرد و خانواده اوست. با ورود به دوره نوجوانی تحولات بسیار عمیقی از نظر فیزیکی، روانی و اجتماعی در نوجوانان به وجود می‌آید که موجب به هم خوردن تعادل و توازن جسم و روان آنها می‌شود. براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) نوجوانی دوره‌ای بین سنین ۱۹-۱۰ سال است که حدود یک پنجم جمعیت جهان را تشکیل می‌دهد. نوجوانان نقش مهمی در سلامت جامعه امروز و آینده دارند و سرمایه‌گذاری روی این گروه سنی و ارتقاء سطح سلامت و رضایت از زندگی آنها بسیار مهم است. (ارسنجانی، جوادی‌فر، جوادنوری و حقیقی‌زاده، ۱۳۹۴)

رضایت از زندگی^۱ یکی از ابعاد مهم زندگی افراد به‌ویژه نوجوانان است و به فرایندی قضاوتی-شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت زندگی خود را براساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند. رضایت از زندگی به معنای داشتن احساسی کلی از خوب بودن و احساس داشتن زندگی با معناست. رضایت از زندگی با داشتن احساس رضایت کلی از زندگی گذشته، حال و آینده (انتظار رخ دادن حوادث خوب در آینده) به دست می‌آید (کمری و فولادچنگ، ۱۳۹۵). رضایت از زندگی عنصر شناختی بهزیستی ذهنی^۲ است، نمره بالا در این مقیاس با بسیاری از پیامدهای مثبت مانند سلامت جسمانی، خوش بینی و غیره مرتبط است. مطالعات طولی نشان می‌دهند که ثبات کلی در رضایت از زندگی تحت تأثیر عوامل زمینه‌ای است و ممکن است باعث تغییر در آن شود (زوفیانو، مارتی و لوییز، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این مفهوم، صفتی پایدار و عینی نیست بلکه به تغییرات موقعیتی حساس است و براساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می‌شود (شیخی، هومن، احدی و سپاه‌منصور، ۱۳۹۰). اختلاف اندک میان زندگی واقعی و زندگی ایده‌آل نشان‌دهنده رضایت از زندگی بالاست، درحالی‌که تفاوت زیاد منعکس‌کننده رضایت پایین از زندگی است. رضایت از زندگی بالا هدفی مطلوب است و افراد زیادی به دنبال افزایش آن هستند. تفاوت‌های فردی در رضایت از زندگی با پیامدهای سلامت جسمی و روانی ارتباط دارد (فاولر، داویس، بوث و بست، ۲۰۱۸).

1. life satisfaction
2. subjective well-being
3. Zuffianò, A., Martí-Vilarb, M., & López-Pérez, B.
4. Fawler, S. A., Davis, L. L., Both, L. E., & Best, L. A.

نکته قابل توجه این است که واقعیت‌های موجود موجب رضایت یا نارضایتی فرد نمی‌شود بلکه دآوری در مورد این واقعیت‌ها تعیین‌کننده رضایت یا نارضایتی است. (خادمیان و فرجی، ۱۳۹۲) در اینجاست که صفات شخصیت و سازوکارهای دفاعی که نقش مهمی در برداشت فرد از واقعیت‌ها و درک آن دارد در فهم و افزایش رضایت از زندگی مهم است. دینرو امونز (۱۹۸۴) از نخستین کسانی بودند که نشان دادند رضایت از زندگی علاوه بر همبسته‌های بیرونی یا موقعیتی مثل درآمد، تحصیلات و... تحت تأثیر همبسته‌های درونی و فرایندهایی مثل صفات شخصیت، فرایندهای روان‌شناختی و سازوکارهای دفاعی قرار دارد (سجادی و موسوی‌نسب، ۱۳۹۳). بسیاری از انسان‌ها در عصر حاضر رضایت و آرامش را در هیاهوی بیرون جست‌وجو می‌کنند، درحالی‌که از دیدگاه قرآن محل استقرار رضایت و خرسندی درون انسان است نه دنیای دگرگون و متغیر بیرون. تعبیر و تفسیر قرآن و دین از رضایت حالتی از پایداری است. از نظر اسلام عواملی مانند خداآوری (توحید)، بینش و شناخت روشن از زندگی دنیوی و اعتقاد به سرای آخرت می‌تواند باعث رضایت از زندگی شود (ضرغامی فر، ۱۳۹۵).

همچنین دین و دین‌داری از طریق معنا دار کردن زندگی، پیشنهاد روش صحیح زندگی و افزایش حمایت با فعالیت‌های جمعی بر رضایت از زندگی اثر دارد. از نظر اسلام رضایت از زندگی را می‌توان به سه بخش تقسیم کرد: اول باورهای رضامندی، دوم زمینه‌های رضامندی و سوم مهارت‌های مقابله با تنیدگی. در زمینه باورهای رضامندی می‌توان گفت که رضایت از زندگی، احساسی درونی است و هرچند از دنیای بیرون جدا نیست و می‌تواند تحت تأثیر آن باشد، اما به طور کامل وابسته به آن نیست و این امکان وجود دارد که در بدترین شرایط می‌توان از زندگی احساس رضایت داشت. یکی از عواملی که در نظر اسلام می‌تواند بر رضایت از زندگی مؤثر باشد، نگرش انسان به زندگی است که اگر واقع‌بینانه باشد در پی آن احساس او نیز از زندگی واقع‌بینانه خواهد شد. شاید بتوان گفت که هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها شرط اصلی شاد زیستن و رضایت از زندگی است. ناهماهنگی بین این دو موجب دوگانگی و تضاد می‌شود که زیان آن جبران ناپذیر است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «اگر درباره دنیا آنچه را من می‌دانستم، می‌دانستید جام‌های شما از آن احساس راحتی می‌کرد». امام علی علیه السلام هم می‌فرماید: «کسی که دنیا را بشناسد به خاطر مصیبت‌های آن احساس

ناراحتی و ناراضیتی نخواهد کرد» (پسندیده، ۱۳۹۰).

یکی از عواملی که رضایت از زندگی را فراهم می‌کند، امنیت و شادکامی است. بستر لازم برای لذت بردن از زندگی وجود امنیت است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هر شادی نیاز به امنیت دارد». یکی از عوامل شادکامی خنده و شوخی است. شوخ طبعی فشار روانی انسان را کم می‌کند و فضای روان را صفا و نشاط می‌بخشد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مؤمن شوخ طبع و اهل سرگرمی است و منافق اخمو و عصبی مزاج». شوخ طبعی یکی از سازوکارهای دفاعی بالغ است که استفاده از آن موجب افزایش سلامت روان و کاهش فشار روانی می‌شود. مهارت‌های مقابله با تنیدگی از دیگر عوامل رضایت از زندگی از دید اسلام است. رضایت از زندگی مشروط به نبودن سختی و مشکل نیست. انسان در شرایط غیر عادی نیز به مهارت‌هایی برای حفظ و افزایش رضایت از زندگی نیازمند است. سختی اجتناب‌ناپذیر است، اما آنچه موجب ناکامی می‌شود فقدان مهارت‌های لازم برای مقابله با پدیده‌های ناخوشایند است نه وقوع سختی‌ها و گرفتار شدن انسان. همه انسان‌ها به موقعیت‌های ناخوشایند واکنش نشان می‌دهند مهم این است که این واکنش صحیح و خردمندانه باشد. میزان موفقیت انسان و سطح رضایت از زندگی او به شیوه‌های مقابله او با سختی‌ها بستگی دارد (پسندیده، ۱۳۹۰).

این مفهوم مانند مفهوم سازوکارهای دفاعی فروید است که استفاده از آنها اجتناب‌ناپذیر است و اگر از شیوه‌های رشدیافته و بالغ استفاده شود رضایت از زندگی فرد افزایش می‌یابد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «ای مردم! این (دنیا) خانه رنج است نه خانه سرور، خانه‌ای پیچیده است نه خانه‌ای ساده، پس هر کس آن را بشناسد با برآورده شدن آرزویی مسرور نمی‌شود و با ناکام شدن محزون نمی‌شود». سخن پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نشان می‌دهد که شناخت و آگاهی از واقعیت‌های دنیا موجب می‌شود فرد نه از خوشی‌ها سرمست شود نه از ناخوشی‌ها غمگین و افسرده. (پسندیده، ۱۳۹۰) هرچه صفت روان‌رنجوری فرد پایین‌تر باشد و از دفاع‌های پخته‌تری استفاده کند دیدگاه واقع‌بینانه‌تری از زندگی پیدا می‌کند و این موجب افزایش سطح رضایت او از زندگی می‌شود. آموزه‌های اسلامی موجب افزایش سلامت روان و رضایت از زندگی می‌شود. از این آموزه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- انسانی که روان سالم دارد رویدادها به آرامش روانی او آسیبی نمی زند؛ زیرا می داند که چه بسیار وقایع ناخوشایند که خیر هستند و چه بسیار امور دوست داشتنی که شر هستند؛ (رک، بقره: ۲۱۶) این دیدگاه موجب افزایش رضایت از زندگی می شود.

- انسانی که روان سالم دارد مشکلات و سختی ها را مقدمه آسایش می داند و همواره امیدوار است و از رحمت خدا ناامید نمی شود. (رک، بقره: ۸۷)

- انسانی که روان سالم دارد افسردگی و اضطراب ندارند و احساس امنیت و آرامش دارد. چنین انسانی ترس و غم و اندوه به دل خود راه نمی دهد. (رک، بقره: ۶۲)

در سال های اخیر محققان در بررسی مفهوم رضایت از زندگی به موضوع صفات شخصیت^۱ توجه نشان داده اند. کیفیت و رضایت از زندگی تحت تأثیر عوامل شناختی زیادی است که مهمترین آنها صفات شخصیت است. (دی هارو، کاستجون و گیلار، ۲۰۱۳) شخصیت می تواند به صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر رضایت از زندگی تأثیر بگذارد. برای مثال افراد برون گرا به احتمال زیاد احساسات مثبت بیشتری را تجربه می کنند و نسبت به همسالان درون گرا پاسخ های عاطفی قوی تری به اتفاقات و وقایع مثبت می دهند. همچنین افراد روان رنجور تمایل دارند تجارب عاطفی منفی شدیدی را تجربه کنند و به وقایع منفی واکنش شدید نشان می دهند. تأثیر مستقیم ویژگی های شخصیتی بر عواطف مثبت و منفی به توضیح اینکه چرا افراد برون گرا و افراد با ثبات عاطفی رضایت بیشتری را تجربه می کنند، کمک می کند. صفات شخصیت می تواند به صورت غیر مستقیم با رفتارها و نتایج حاصل از آنها بر رضایت از زندگی تأثیر بگذارد. افراد سازگار از طرف همکارانشان بیشتر دوست داشته می شوند و در ایجاد روابط پایدار و رضایت بخش موفق ترند. این پیامدهای مثبت اجتماعی به احتمال زیاد رضایت از زندگی آنها را تقویت می کند (سوتو، ۲۰۱۵). بنابراین، یکی از دلایل توجه به رابطه صفات شخصیت و رضایت از زندگی نقش پررنگ تر آنها در مقایسه با سایر متغیرهاست. شخصیت به الگوی پایدار و شخصی از شناخت، عواطف و رفتارها اشاره دارد که بین افراد متفاوت است. این الگوها در اصطلاح صفات شخصیت توصیف شده اند. امروزه شناخته شده ترین مدل صفات شخصیت مدل پنج عاملی کاستا و مک کری است

1. personality trait
2. De Haro, J. M., Castejon J. L., & Gilar, R.
3. Soto, C. J.

که شامل پنج ویژگی برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی، گشودگی به تجربه، مسئولیت‌پذیری و سازگاری است (رویس، نس، و اسند، ۲۰۱۸).

هنگام اندازه‌گیری برون‌گرایی جنبه‌های مختلفی ارزیابی می‌شوند که عبارتند از: صمیمیت، مردم‌آمیزی، حاضر جوابی، سطح فعالیت، هیجان خواهی و گشاده‌رویی. بر همین اساس، برون‌گرایی فقط روابط اجتماعی نیست. در مطالعه روان‌رنجورخویی مؤلفه‌ها زیر‌نمره‌گذاری می‌شوند: اضطراب، خشم، افسردگی، هشیاری بیش از اندازه نسبت به خود، زیاده‌روی و آسیب‌پذیری. گشودگی به تجربه به مواردی مانند تصور، علایق هنری، احساسات، ماجراجویی، هوش، آزادی خواهی تأکید دارد. مسئولیت‌پذیری شامل شایستگی، ترتیب، مسئولیت‌پذیری، نیاز به پیشرفت، نظم درونی و احتیاط است. سازگاری شامل اعتماد، اخلاق‌مندی، نوع‌دوستی، همکاری، تواضع و همدردی است. مسئولیت‌پذیری شامل شایستگی، ترتیب، مسئولیت‌پذیری، نیاز به پیشرفت، نظم درونی و احتیاط است. (کوئالا، ۲۰۱۷، ۲۰۱۷) پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند که گروه‌های مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی از نظر ثبات هیجانی وضعیت بهتری دارند.

پژوهش متبی (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که سطح بالای برانگیختگی و شور و هیجان شخصی که مهمترین عناصر برون‌گرایی هستند با فراوانی آیین و مناسک مذهبی مانند شرکت در مناسک و عبادات همبستگی مثبت دارد. بررسی ارتباط غیرخطی میان برون‌گرایی و مذهبی بودن نشان داد که افراد با نمره مذهبی متوسط در مقایسه با افراد مذهبی ضعیف و قوی کمترین درجه روان‌رنجوری و بیشترین درجه برون‌گرایی را دارند مذهب و دین می‌تواند بر شخصیت هر انسان تأثیر بگذارد؛ فرد دین‌دار با کمک اعتقادات خود می‌تواند به راحتی و با آرامش خاطر بیشتری زندگی کند و بهزیستی روانی نیز داشته باشد. در مطالعه طولی بریون و همکاران (۱۹۹۸) ۴۹۲ نوجوان ۱۲ تا ۱۸ ساله شرکت داشتند. در این مطالعه ویژگی‌های شخصیتی در نوجوانی به عنوان شاخص‌های دیانت و دین‌داری در اوایل بزرگسالی و بلوغ با استفاده از فاکتورهای پنج عامل بزرگ شخصیت بررسی شد. نتایج نشان داد نوجوانانی که ثبات هیجانی بالایی داشتند در بزرگسالی بیشتر رویکرد مذهبی را داشتند

(بشلیده، چرخ‌آبی، هاشمی و دمیری، ۱۳۹۰).

1. Roysamb, E., Nes, R., Czajkowski, N., & Vassend, O.
2. Kohtala, M.

روی آوردن به الگوهای دینی نقش مهمی در آرامش فردی انسان و بهداشت روانی در مواجهه با فشارهای روانی و رضایت از زندگی دارد. دین واجد مؤلفه‌های مهمی برای سازش یافتگی انسان است و کسانی که ارزش‌های دینی را بر دیگر ارزش‌ها ترجیح می‌دهند سازش یافتگی و سلامت روانی بیشتری دارند. ادیان و مذاهب الهی رهنمودهای بسیاری برای ارتقای شرایط روانی انسان در زمینه‌های کسب هویت، ویژگی‌های شخصیتی، مسائل درون فردی، بین فردی و رفتارهای انطباقی بیان کرده‌اند که قابل تأمل است. از نظر اسلام شخصیتی بهنجار است که جسم و روح او متعادل باشد و نیازهای هر کدام ارضا شود. (مهری‌نژاد و شریفی، ۱۳۹۶) پژوهشگران معتقدند که شناخت، سازمان‌دهی و تنظیم الگوهای دفاعی می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی انسان و روش مقابله او نقش مهمی داشته باشد (فرجاد، محمدی، رحیمی و هادیان‌فرد، ۱۳۹۲). همچنین یکی از عواملی که بعد مهم ساختار شخصیت را تشکیل می‌دهد، سازوکارهای دفاعی است. این دفاع‌ها واکنش فرد به تعارضات عاطفی برخاسته از فشارهای درونی و بیرونی را تعدیل می‌کنند، پس نقش مهمی در رشد شخصیت و سازگاری با محیط دارند (صدری، پزشک و طیب‌لی، ۱۳۹۵).

دفاع‌ها سازوکارهایی روان‌شناختی هستند که میان آرزوها، نیازها، عواطف و تکانه‌های فرد از یک سو و بازداری‌های درونی شده و واقعیت بیرونی از سوی دیگر میانجی می‌شوند، خواه کشمکش‌های تعارضی - هیجان با عوامل استرس‌زای درونی ایجاد شده باشد یا عوامل استرس‌زای بیرونی (مهربانیان و سرافراز، ۱۳۹۶). اندروز، سینگ و باند (۱۹۹۳) براساس طبقه‌بندی سلسله‌مراتبی وایلت بیست سازوکار دفاعی را به سه سبک رشد یافته، روان‌رنجور و رشد نایافته تقسیم کردند. سازوکارهای دفاعی رشد یافته عبارتند از: والایش یعنی، تغییر هدف یا موضوع از چیزی که از نظر اجتماعی غیرقابل قبول به هدفی قابل قبول هست، شوخ‌طبعی یعنی، فراهم کردن امکان ابراز آشکار افکار و احساسات بدون ایجاد ناراحتی برای خود و دیگران، فرونشانی یعنی، تصمیم‌هایشان یا نیمه‌هشیارانه برای تعویق در توجه به یک تکانه یا تعارض هشیار و پیش‌بینی واقع‌گرایانه و برنامه‌ریزی برای ناراحتی‌ها در آینده با حالتی هدف‌محور. سازوکارهای دفاعی نوروتیک یا روان‌رنجور

شامل آرمانی‌سازی^۱، واکنش‌وارونه^۲، ابطال^۳، نوع‌دوستی کاذب^۴ است. سازوکارهای دفاعی رشد‌نیافته عبارتند از: فرافکنی^۵، پرخاشگری منفعل^۶، گذار به عمل^۷، مجزاسازی^۸، نارزنده‌سازی^۹، خیال‌پردازی اوتیستیک^{۱۰}، انکار^{۱۱}، جابه‌جایی^{۱۲}، دوپارگی^{۱۳}، بدنی‌سازی^{۱۴}، دلیل‌تراشی^{۱۵} و افتراق^{۱۶}. (قائدی، ثابتی، رستمی و شمس، ۱۳۸۷) نقش سازوکارهای دفاعی ایجاد تعادل بین نیروهای درونی، فشار روانی و استرس است. برخی از سازوکارها مانند والایش به افزایش سلامت روان کمک می‌کنند و برخی دیگر مانند انکار اثر عکس دارند.

قرآن کریم در سوره نور می‌کوشد بین امیال متعدد و متنوع تعادل ایجاد کند و انسان را از اضطراب و درگیری روانی نجات دهد. آیه ۷۳ سوره نور به روشنی می‌فرماید که نه تنها انسان نباید انگیزه‌های فطری و غریزی خود را سرکوب کند بلکه باید در ارضای آنها بکوشد، ولی نباید از حد بگذرد. این همان مطلبی است که بسیاری از روان‌شناسان به آن اشاره کرده‌اند، پس یکی از نقش‌های سازوکارهای دفاعی حفظ تعادل میان غرایز و واقعیت‌هاست. (ابراهیمی، ۱۳۸۹) نوجوانان در بسیاری از جنبه‌ها با مسائل و تغییراتی روبه‌رو هستند که تلاش برای سازش با این تغییرات ممکن است رضایت از زندگی آنها را تحت تأثیر قرار دهد. در سالهای اخیر توجه روان‌شناسان بیشتر به دانش‌آموزان نوجوان مقطع متوسطه بوده است که نشان می‌دهد مسائلی مانند افسردگی، بی‌انگیزگی نسبت به تحصیل، ناامیدی و عدم رضایت از زندگی در آنها رشد یافته است (کمری و فولادچنگ، ۱۳۹۵). مطالعه لوین و همکاران (۲۰۱۲) نشان می‌دهد که رضایت از زندگی به تدریج با شروع و پیشرفت نوجوانی کم می‌شود (گوسویک^{۱۷}).

1. idealization
2. reaction formation
3. undoing
4. pseud-altruism
5. projection
6. passive-aggressive
7. acting out
8. isolation
9. devaluation
10. autistic fantasy
11. denial
12. displacement
13. splitting
14. somatization
15. rationalization
16. dissociation
17. Gusevik, E. A.

۲۰۱۳). سطوح بالای رضایت از زندگی می‌تواند تأثیر حوادث تنش‌زای زندگی بر نوجوانان و رشد مشکلات رفتاری آنها را کاهش دهد. سولدو و هیوبنر (۲۰۰۴) به مدت یک سال نوجوانان را بررسی کردند و دریافتند که رضایت از زندگی بالا می‌تواند به عنوان یک سپر در مقابل مشکلات رفتاری بعد از تجربه اتفاقات استرس‌زای زندگی عمل کند (مینچ^۱، ۲۰۰۹). رضایت از زندگی در دختران نوجوان اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا مطالعات نشان می‌دهند که میزان کیفیت و رضایت از زندگی دختران نوجوان نامطلوب‌تر از پسران است. نتایج مطالعه ویرا و همکارانش (۲۰۱۳) بر روی نوجوانان با هدف نشان دادن تفاوت کیفیت و رضایت از زندگی بین دختران و پسران در زمینه‌های جسمی، روانی، اجتماعی و عملکرد مربوط به مدرسه نشان داد که کیفیت و رضایت از زندگی نوجوانان دختر کمتر از پسران است (ارسنجانی، و همکاران، ۱۳۹۴).

درباره ارتباط میان صفات شخصیت و رضایت از زندگی در بزرگسالان پژوهش‌های زیادی انجام شده است، اما در این پژوهش‌ها توجه کمی به نوجوانان و به‌ویژه دختران شده است. با توجه به کمبود نسبی تحقیقات درباره نوجوانان نیاز است مطالعات بیشتری برای مشخص کردن ارتباط میان رضایت از زندگی و شخصیت آنها صورت گیرد. همچنین به دلیل کمبود اطلاعات درباره ویژگی‌های شخصیت اصلی (به‌ویژه پنج عامل بزرگ) و رضایت از زندگی نوجوانان کسب اطلاعات بیشتر در مورد نقش صفات شخصیت در رضایت از زندگی در آنها بسیار مهم است. (ویرا و هیوبنر، ۲۰۱۵) سازوکارهای دفاعی با توجه به نقشی که در محافظت از فرد در برابر اضطراب دارند و از موارد راهبردهای دفاع هیجان‌مدار هستند برای فهم بسیاری از نظریه‌های شخصیت ضروری هستند. شواهد حاکی از آن است که دفاع‌ها راه خوبی برای توصیف و فهم شخصیت است و حتی برای شناخت عمیق بسیاری از اختلالات شخصیت توجه به سازوکارهای دفاعی از ضروریات است (کاظمی‌رضایی و همکاران، ۱۳۹۷). استفاده از سازوکارهای دفاعی در طول زمان تغییر می‌کند و نوجوانان بیشتر از بزرگسالان از دفاع‌های رشدنا یافته استفاده می‌کنند و رضایت از زندگی در نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان کمتر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سازوکارهای دفاعی نقش واسطه‌ای میان رویدادهای

1. Minch, D. R.

2. Weber, M., & Huebner, E. S.

ذهنی و رضایت از زندگی دارند. بنابراین، روشن کردن رابطه بین سازوکارهای دفاعی و ابعاد بهزیستی ذهنی از جمله رضایت از زندگی قدمی مهم در روند فهم علت پاسخ‌های متفاوت نوجوانان به وقایع تنش‌زای زندگی است (لایک، ۲۰۱۶). سلامت جسمی، عملکرد مثبت و سازگاری روانی-اجتماعی مانند رضایت از زندگی و کیفیت دوستی‌ها، پیامدهای سازوکارهای دفاعی رشدیافته شناخته شده هستند (محمدی‌حسینی‌نژاد، ۱۳۹۱). تحقیقات احمدی، نجفی، حسینی‌المدنی و عاشوری (۱۳۹۱)، بیفولکو، کوآن، جاکوبس، موران، بان و بر^۲ (۲۰۰۶)، کاپلو، ناستری، براواتا، بونانو، فرندا، مسینیا و لابریر^۳ (۲۰۱۲) نشان می‌دهند که سازوکارهای دفاعی رشدیافته می‌تواند باعث کاهش کیفیت و رضایت از زندگی شود. بنابراین، استفاده از دفاع‌ها در مسائل مربوط به سلامت روان و بهزیستی افراد و در نتیجه در رضایت از زندگی آنها نقش مهمی دارد. فاولرو و همکاران (۲۰۱۸)، کیم، چاماک، اوشی و تسوتسو^۴ (۲۰۱۷) و هایمریرو گوریتز^۵ (۲۰۱۶) در بررسی شخصیت به عنوان پیش‌بین رضایت از زندگی نشان دادند که نمره پایین در روان‌رنجوری و نمره بالا در برون‌گرایی می‌تواند به‌طور معناداری رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند.

سولدو، مینچ و هیرسون^۶ (۲۰۱۵) در بررسی رضایت از زندگی نوجوانان و صفات شخصیت نشان دادند که صفات شخصیت با رضایت از زندگی رابطه دارد و روان‌رنجوری قوی‌ترین پیش‌بین هست. دریک، کلرلیژا و ویاکویک^۷ (۲۰۱۷) و لایک (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که رضایت از زندگی می‌تواند با سازوکارهای دفاعی رشدیافته پیش‌بینی شود. پژوهش لایک (۲۰۱۶) نشان داد که سازوکارهای دفاعی رشدیافته نیز می‌توانند بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کنند. کاپلو و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند که سازوکارهای دفاعی رشدیافته رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار و دفاع‌های رشدیافته با آن رابطه منفی و معنادار دارند. توکلی و کهرزئی (۱۳۹۶) رابطه ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت زندگی را بررسی کردند.

1. Lyke, J.
2. Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A., & Beer, N.
3. Cappello, M., Nastri, L., Bravatà, I., Bonanno, B., Frenda, M., Massihnia, E., & La Barbera, D.
4. Kim, H., Schmack, U., Oishi, S., & Tsutsui, Y.
5. Heimeier, H., & Goritz, A. S.
6. Suldo, M. S., Minch, R. D., & Hearson, V. B.
7. Duric, D., Celerlija, D., & Vujakovic, L.

نتایج آنها نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی روان رنجوری و برون‌گرایی بیشترین رابطه را با کیفیت زندگی دارند. نقوی (۱۳۹۵) در پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس عامل‌های شخصیت و فرآیندهای خانواده نشان داد بین رضایت از زندگی و صفات شخصیت نوروژگرایی، برون‌گرایی، تجربه‌گرایی، سازگاری و وظیفه‌شناسی ارتباط معناداری وجود دارد. بهزاد مقدم (۱۳۹۵) پژوهشی با هدف بررسی تأثیر عوامل شخصیتی بر سطح رضایت از زندگی انجام داد که نتایج آن نشان داد رضایت از زندگی با روان‌نژندی همبستگی منفی و با برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری همبستگی مثبت دارد، اما با دلپذیر بودن رابطه معناداری ندارد. پژوهش‌های کرمی جویانی، سروقد و بقولی (۱۳۹۴) و سالاری، روشن و مقدسین (۱۳۹۵) نشان داد که برون‌گرایی و روان رنجوری عواملی قوی برای پیش‌بینی رضایت از زندگی هستند. زارعی^۱ (۲۰۱۶) و مهربانیان و سرافراز (۱۳۹۶) نشان دادند که دفاع‌های رشدیافته و رشدنیافته با کیفیت و رضایت از زندگی رابطه دارند و اینکه سازوکارهای دفاعی رشدیافته بیشترین پیش‌بینی را از کیفیت زندگی به دست دادند. کاظمی و خسروی (۱۳۹۵) نیز نشان دادند ویژگی‌های شخصیتی قدرت پیش‌بینی معنادار برای سازوکارهای دفاعی دارند. با توجه به آنچه گذشت اهمیت پژوهش و بررسی رضایت از زندگی در میان نوجوانان دختر مشخص شد.

بیشتر پژوهش‌هایی که در زمینه رضایت از زندگی، شخصیت و سازوکارهای دفاعی انجام شده است بر نمونه‌های بزرگسال متمرکز بوده و تعداد کمی از آنها این متغیرها را میان نوجوانان را بررسی کرده است. از سوی دیگر پژوهش‌هایی که در میان نوجوانان صورت گرفته است بیشتر بر روی دختران و پسران به صورت هم‌زمان بوده است و دختران به تنهایی کمتر بررسی شده‌اند. دختران در مقایسه با پسران ویژگی‌های متفاوتی در شخصیت، سازوکارهای دفاعی و رضایت از زندگی دارند که اهمیت پژوهش درباره آنها را بیشتر می‌کند. همچنین توجه به این نکته ضروری است که سطوح پایین رضایت از زندگی در سنین نوجوانی بر بسیاری از زمینه‌های اجتماعی، شناختی، بین‌فردی و میان‌فردی تأثیرات منفی می‌گذارد و صفات شخصیت منفی مانند روان رنجوری موجب کاهش

1. Zarei, S.

رضایت از زندگی و افزایش احتمال ابتلا به مشکلات روانی در دوران جوانی می‌شود. با توجه به آنچه گفته شد استفاده از سازوکارهای دفاعی رشدنیافته در نوجوانی افزایش می‌یابد که موجب کاهش رضایت از زندگی و بروز علائم اختلالات روانی در جوانی می‌شود. بنابراین، بررسی این متغیرها در نوجوانان و پیشگیری از آسیب در آنها اهمیت زیادی دارد. به‌ویژه در ایران که درصد قابل توجهی از جمعیت را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند. در این میان رضایت از زندگی دختران نوجوان باید بیشتر بررسی شود؛ زیرا سطح رضایت از زندگی آنها نسبت به پسران نوجوان پایین‌تر است و این مسئله در آینده مشکلات بیشتری در زمینه‌های مختلف به وجود می‌آورد. نکته دیگر اینکه تربیت نسل آینده بر عهده دختران نوجوان است و این مسئله اهمیت پیشگیری از آسیب‌های ناشی از رضایت از زندگی پایین در آنها را آشکار می‌کند.

بیشتر پژوهش‌های پیشین سه سطح اصلی سازوکارهای دفاعی در رابطه با رضایت از زندگی را بررسی کرده‌اند و از میان پنج صفت شخصیت به یک یا دو صفت پرداخته‌اند. همچنین پژوهش‌های گذشته در زمینه رضایت از زندگی، کمتر نوجوانان و به‌ویژه دختران را بررسی کرده‌اند. جنبه نوآورانه پژوهش حاضر بررسی این موضوع است که از میان ۲۰ سازوکار دفاعی و پنج صفت اصلی شخصیت کدام یک توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی نوجوانان دختر را دارند. بنابراین، هدف اصلی در پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس صفات شخصیت و سازوکارهای دفاعی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر قم در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ است. فرضیه مطرح شده در پژوهش حاضر این است که سازوکارهای دفاعی و صفات شخصیت توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارند.

۲. شیوه اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

با توجه به ماهیت و اهداف پژوهش از روش همبستگی استفاده شد.

۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر قم در سال تحصیلی

۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۱۹۴۴۸ بود. حجم نمونه براساس جدول مورگان، کرجسی و کهن ۳۷۷ نفر به دست آمد. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی بود. به این صورت که از بین نواحی شهر قم ناحیه یک، سپس از بین مدارس ناحیه یک سه مدرسه دخترانه و در آخرا از هر مدرسه چهار کلاس همگی به تصادف انتخاب شدند.

۲-۳. ابزار پژوهش

۲-۳-۱. پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی (DSQ)

پرسش‌نامه مکانیسم‌های دفاعی اندروز و همکاران (۱۹۹۳) ابزاری چهل سؤالی در مقیاس نه درجه‌ای لیکرت نه است که بیست سازوکاری دفاعی را می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های هریک از سبک‌های دفاعی توسط اندروز و همکاران (۱۹۹۳) رضایت بخش توصیف شده است. ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی در چند پژوهش در سال‌های ۱۳۷۸ تا ۱۳۸۵ در نمونه‌های بیمار ($n=423$) و بهنجار ($n=1397$) انجام و تأیید شده‌اند. در این پژوهش‌ها ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های هریک از زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی برای سبک رشدیافته از 0.83 تا 0.94 ، برای سبک رشدنیافته از 0.81 تا 0.92 و برای سبک نوروتیک از 0.79 تا 0.91 به دست آمد. این ضرایب که همه در سطح $P > 0.01$ معنادار هستند همسانی درونی زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی را تأیید می‌کنند. پایایی بازآزمایی پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی برای نمونه‌های بیمار ($n=107$) و بهنجار ($n=248$) در دو نوبت با فاصله‌های دو تا شش هفته برای سبک رشدیافته از 0.73 تا 0.87 ، برای سبک رشدنیافته از 0.71 تا 0.84 و برای سبک نوروتیک از 0.69 تا 0.78 به دست آمد. این ضرایب که همه در سطح $P > 0.01$ معنادار هستند، پایایی بازآزمایی پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی را تأیید می‌کنند (بشارت، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر میزان پایایی این پرسش‌نامه براساس آلفای کرونباخ 0.764 به دست آمد.

۲-۳-۲. پرسش نامه شخصیتی نئو (NEO-FFI)^۱

در پژوهش حاضر برای سنجش صفات شخصیت افراد از فرم کوتاه آزمون نئو که شصت سؤال دارد استفاده شده است. این آزمون پنج مورد از ویژگی های شخصیتی افراد را می سنجد که عبارتند از: روان رنجوری (N)، برون گرایی (E)، تجربه گرایی (O)، توافق پذیری (A) و وجدانی بودن (C) و برای تمام گروه های سنی به جز کودکان و افراد مبتلا به بیماری های روانی حاد و شدید قابل استفاده است (وبرو هیوینر، ۲۰۱۵). در ایران روایی این پرسش نامه به روش همبستگی مقیاس های آن با پرسش نامه شخصیت آیزنک-فرم کوتاه در عامل روان رنجوری ۰/۷۲ و در عامل برون گرایی ۰/۷۰ و همبستگی مقیاس های توافق پذیری و وجدانی بودن با مقیاس روان رنجوری، ۰/۳۲ و همبستگی عامل انعطاف پذیری با برون گرایی، ۰/۲۲ گزارش شده است. ضریب پایایی با روش آلفا برای عوامل روان رنجوری، برون گرایی، تجربه گرایی، توافق پذیری و با وجدان بودن به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۷۹ است (صابر، موسوی و صالحی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر میزان پایایی این پرسش نامه براساس آلفای کرونباخ ۰/۷۶۱ به دست آمد.

۲-۳-۳. پرسش نامه رضایت از زندگی (SWLS)^۲

پرسش نامه رضایت از زندگی توسط دینرو همکاران (۱۹۸۵) تدوین شده است. در پژوهش حاضر از نسخه پنج سؤالی این مقیاس که در طیف شش درجه ای لیکرت است، استفاده شد. برای اولین بار سامانی و همکاران (۱۳۸۳) این آزمون را برای استفاده در ایران آماده کردند و ضریب آلفای کرونباخ این آزمون را برابر ۰/۸۵ و پایایی با روش بازآزمایی این آزمون را برابر ۰/۸۴ به دست آوردند (مرعشی، محرابیان و طیبی، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر میزان پایایی این پرسش نامه براساس آلفای کرونباخ ۰/۸۶۴ به دست آمد.

۳. یافته های پژوهش

ابتدا ویژگی های جمعیت شناختی بررسی شد. در پژوهش حاضر ۲۹/۷٪ آزمودنی ها از کلاس دهم (۱۱۲ نفر)، ۳۴/۲٪ از کلاس یازدهم (۱۲۹ نفر) و ۳۶/۱٪ از کلاس دوازدهم (۱۳۶ نفر)

1. NEO_Personality Inventory
2. Satisfaction with life scale

نفر) بودند. ۵۱/۷٪ آزمودنی‌ها رشته تجربی (۱۹۵ نفر)، ۱۸/۸٪ رشته ریاضی (۷۱ نفر) و ۲۹/۵٪ رشته انسانی (۱۱۱ نفر) بودند. سن آنها بین ۱۵ تا ۱۹ سال با میانگین ۱۷/۲ سال بود.

جدول ۱

آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
دلیل تراشی	۱۲/۵۹	۳/۱۹۵
فرافکتی	۸/۵۸	۳/۰۵۸
انکار	۸/۳۳	۳/۹۸۳
همه‌توانی	۱۰/۴۰	۳/۳۷۷
نارزنده‌سازی	۱۰/۵۰	۳/۲۷۹
گذار به عمل	۱۰/۸۷	۳/۹۹۲
بدنی‌سازی	۱۱/۲۴	۴/۲۸۳
خیال‌پردازی اوتیستیک	۱۱/۹۶	۴/۵۹۵
لایه‌سازی	۱۰/۲۹	۳/۹۸۴
پرخاشگری منفعلانه	۹/۶۸	۳/۹۱۲
جابه‌جایی	۸/۷۷	۴/۰۵۳
جداسازی	۹/۱۶	۴/۱۸۴
فرونشانی	۹/۵۶	۴/۲۷۸
والایش	۹/۸۴	۴/۰۲۴
شوخ طبیعی	۱۱/۶۵	۴/۰۸۷
پیشاپیش‌نگری	۱۲/۹۳	۳/۳۹۴
نوع‌دوستی کاذب	۱۲/۳۷	۳/۵۶۹
تشکل واکنشی	۸/۳۲	۴/۱۶۴
عقلانی‌سازی	۱۰/۹۱	۴/۰۹۵
ابطال	۱۰/۹۰	۳/۶۲۲
روان‌رنجوری	۲۴/۷۷	۸/۴۴۴
برون‌گرایی	۲۸/۰۹	۷/۵۷۴
انعطاف‌پذیری	۲۷/۸۹	۵/۶۰۹
دلپذیر بودن	۲۸/۰۷	۶/۶۳۰
مسئولیت‌پذیری	۳۱/۹۰	۷/۵۴۷
رضایت از زندگی	۱۹/۷۱	۷/۰۱۱

همبستگی بین سازوکارهای دفاعی و ویژگی‌های شخصیتی با رضایت از زندگی

سطح معناداری	ضریب همبستگی پیرسون	متغیر	
۰/۰۱۱	۰/۱۳۰	دلیل تراشی	سازوکارهای دفاعی
۰/۱۴۴	۰/۰۷۵	فرافکنی	
۰/۵۳۶	-۰/۰۳۲	انکار	
>۰/۰۰۰۵	۰/۲۰۷	همه‌توانی	
۰/۰۰۱	-۰/۱۷۲	نارزنده‌سازی	
>۰/۰۰۰۵	-۰/۴۳۴	گذار به عمل	
>۰/۰۰۰۵	-۰/۳۶۱	بدنی‌سازی	
>۰/۰۰۰۵	-۰/۳۰۷	خیال‌پردازی اوتیستیک	
>۰/۰۰۰۵	-۰/۳۹۱	لایه‌سازی	
>۰/۰۰۰۵	-۰/۴۱۷	پرخاشگری منفعلانه	
>۰/۰۰۰۵	-۰/۳۸۷	جابجایی	
۰/۰۰۳	-۰/۱۵۱	جداسازی	
>۰/۰۰۰۵	۰/۳۴۰	فرونشانی	
>۰/۰۰۰۵	۰/۲۵۱	والایش	
>۰/۰۰۰۵	۰/۳۷۸	شوخ‌طبعی	
>۰/۰۰۰۵	۰/۴۳۲	پیشاپیش‌نگری	صفات شخصیت
۰/۴۲۲	-۰/۰۴۱	دیگردوستی کاذب	
۰/۰۱۵	۰/۱۲۶	تشکل‌واکنشی	
۰/۰۵۳	۰/۱۰۰	عقلانی‌سازی	
۰/۵۹۶	-۰/۰۲۷	ابطال	
>۰/۰۰۰۵	-۰/۷۱۴	روان‌رنجوری	
>۰/۰۰۰۵	۰/۶۷۲	برون‌گرایی	
>۰/۰۰۰۵	۰/۳۱۲	انعطاف‌پذیری	
>۰/۰۰۰۵	۰/۵۱۹	دلپذیربودن	
>۰/۰۰۰۵	۰/۵۷۲	مسئولیت‌پذیری	

براساس نتایج جدول ۲ رضایت از زندگی با نارزنده‌سازی، گذار به عمل، بدنی‌سازی، خیال‌پردازی اوتیستیک، لایه‌سازی، پرخاشگری منفعلانه، جابه‌جایی، مجزاسازی و روان‌رنجوری رابطه معکوس و معنادار دارد. رضایت از زندگی با همه‌کارتوانی، فرونشانی، والایش، شوخ‌طبعی، پیشاپیش‌نگری، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، دلپذیربودن و

مسئولیت‌پذیری رابطه مستقیم و معنادار دارد. رضایت از زندگی با دلیل تراشی، تشکل واکنشی رابطه مستقیم و معنادار دارد. رضایت از زندگی با فرافکنی و عقلانی‌سازی رابطه مستقیم و غیر معنادار دارد. سرانجام رضایت از زندگی با انکار، دیگر دوستی کاذب و ابطال رابطه معکوس و غیر معنادار دارد.

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی یک متغیر ملاک یعنی، رضایت از زندگی با استفاده از چند متغیر پیش‌بین است، پس از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شده است و برای بررسی رابطه تمام متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک، روش هم‌زمان انتخاب شده است، اما قبل از استفاده از این روش مفروضه‌های آن بررسی تأیید شد. حجم نمونه (۳۷۷ نفر) به اندازه کافی است. تباینیک و فیدل^۱ (۲۰۰۷) فرمول $N > 50 + 8m$ ارائه کرده‌اند (تعداد متغیرهای پیش‌بین = m). براساس نتایج جدول ۲ متغیرهای پیش‌بین به جز فرافکنی، عقلانی‌سازی، انکار، دیگر دوستی کاذب و ابطال با متغیر ملاک رابطه دارند (۰/۱۳۰، ۰/۲۰۷، ۰/۱۷۲، -۰/۴۳۴، -۰/۳۶۱، -۰/۳۰۷، -۰/۳۹۱، ۰/۴۱۷، -۰/۳۸۷، -۰/۱۵۱، -۰/۳۴۰، ۰/۲۵۱، ۰/۳۷۸، ۰/۴۳۲، ۰/۱۲۶، -۰/۷۱۴، ۰/۶۷۲، ۰/۳۱۲، ۰/۵۱۹ و ۰/۵۷۲).

همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین مناسب بود. مقادیر تحمل برای متغیرهای پیش‌بین در دامنه ۰/۳۵۳ تا ۰/۸۴۷ و عامل افزایش واریانس (VIF) در دامنه ۱/۱۸۰ تا ۲/۸۳۲ است که نشان می‌دهد چند هم خطی وجود ندارد (مقدار تحمل نباید کوچک‌تر از ۰/۱ و عامل افزایش واریانس نباید بالای ۱۰ باشد). آماره دوربین - واتسون براساس جدول ۳ برابر ۱/۹۲۶ و در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد. بنابراین، فرض عدم وجود همبستگی بین خطاها رد نشد. نتایج، وجود هم خطی را نشان نداد. نمودار Normal P-P Plot نشان داد نقاط روی خط مورب مستقیم از انتهای سمت چپ تا بالای سمت راست است. بنابراین، انحراف زیادی از بهنجاری وجود ندارد. نمودار پراکندگی پس‌ماندهای استاندارد (باقیمانده‌ها) توزیعی مستطیل شکل داشت. بنابراین از این مفروضه تخطی صورت نگرفته است. داده‌های پرت در نمودار دیده نشد. البته از طریق داده‌های ماهالانوبیس^۲ فقط یک داده پرت دیده شد که با توجه به حجم بالای داده‌ها غیر معمول نیست (تا ۱٪ از داده‌ها

1. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S.

2. Mahalanobis

قابل انتظار است). با توجه به اینکه فاصله کوک احداکثر ۰/۳۲ شده و کمتر از یک است تأثیر زیادی بر نتایج مدل کلی ندارد. نمودار توزیع نرمال بودن خطاها نیز نرمال بود.

جدول ۳

خلاصه مدل و تحلیل رگرسیون

مدل	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین شده	ضریب تعیین تعدیل شده	ضریب دوربین-واتسون	F	سطح معناداری
۱	۰/۸۱۴	۰/۶۶۳	۰/۶۳۹	۱/۹۲۶	۲۷/۵۹۲	<۰/۰۰۰۵

بر اساس نتایج جدول ۳ ضریب همبستگی چندگانه برابر ۰/۸۱۴ و ضریب تعیین برابر ۰/۶۶۳ است. به عبارتی ۶۶/۳٪ از واریانس رضایت از زندگی از طریق سازوکارهای دفاعی و صفات شخصیت پیش بینی می شود. همچنین مدل استفاده شده در پیش بینی رضایت از زندگی معنادار است و متغیرهای پیش بین می توانند ۰/۶۶۳ از متغیر ملاک را تبیین کنند. $(R^2 = 0.663, F(25 \text{ و } 351) = 11/159)$.

جدول ۴

ضرایب رگرسیون رضایت از زندگی از روی سازوکارهای دفاعی و ویژگی های شخصیتی

مدل	متغیر	ضریب B	beta	t	سطح معناداری
۱	مقدار ثابت	۱۵/۴۷۳	-	۵/۰۱۰	<۰/۰۰۰۵
	دلیل تراشی	-۰/۰۲۲	-۰/۰۱۰	-۰/۲۷۶	۰/۷۸۳
	فرافکنی	۰/۰۶۹	۰/۰۳۰	۰/۹۰۰	۰/۳۶۹
	انکار	-۰/۱۶۶	-۰/۰۹۵	-۲/۴۳۲	۰/۰۱۵
	همه توانی	۰/۱۲۸	۰/۰۶۲	۱/۵۳۵	۰/۱۲۶
	نارزنده سازی	-۰/۰۱۷	-۰/۰۰۸	-۰/۲۲۷	۰/۸۲۰
	گذار به عمل	-۰/۰۴۴	-۰/۰۲۵	-۰/۵۷۳	۰/۵۶۷
	بدنی سازی	۰/۰۵۳	۰/۰۳۲	۰/۸۲۰	۰/۴۱۳
	خیال پردازی اوتیستیک	۰/۰۲۰	-۰/۰۱۳	-۰/۳۵۵	۰/۷۲۳
	جداسازی	-۰/۰۱۸۰	-۰/۰۱۰۲	-۲/۶۴۲	۰/۰۰۹
	پرخاشگری منفعلانه	-۰/۰۱۵	-۰/۰۰۸	-۰/۲۰۶	۰/۸۳۷
	جابه جایی	-۰/۰۸۵	-۰/۰۴۹	-۱/۳۱۴	۰/۱۹۰
	مجزاسازی	۰/۰۷۶	۰/۰۴۵	۱/۱۹۸	۰/۲۳۲

۰/۲۰۵	۱/۲۶۹	۰/۰۴۹	۰/۰۸۱	فرونشانی
۰/۲۴۱	۱/۱۷۶	۰/۰۴۱	۰/۰۷۲	والایش
۰/۹۳۸	-۰/۰۷۸	-۰/۰۰۳	-۰/۰۰۶	شوخ طبیعی
۰/۰۱۶	۲/۴۱۱	۰/۰۹۷	۰/۲۰۰	پیشاپیش‌نگری
۰/۹۳۲	۰/۰۸۵	۰/۰۰۳	۰/۰۰۶	نوع‌دوستی کاذب
۰/۴۲۳	-۰/۸۰۱	-۰/۰۲۹	-۰/۰۴۹	تشکل واکنشی
۰/۰۷۳	۱/۸۰۱	۰/۰۶۵	۰/۱۱۲	عقلانی‌سازی
۰/۴۰۱	-۰/۸۴۰	-۰/۰۳۰	-۰/۰۵۷	ابطال
<۰/۰۰۰۵	-۷/۳۶۲	-۰/۳۸۴	-۰/۳۱۹	روان‌رنجوری
<۰/۰۰۰۵	۵/۴۷۱	۰/۲۶۷	۰/۲۴۷	برون‌گرایی
۰/۶۱۰	-۰/۵۱۰	-۰/۰۱۹	-۰/۰۲۴	انعطاف‌پذیری
۰/۰۶۸	۱/۸۳۲	۰/۰۸۱	۰/۰۸۶	دلپذیر بودن
۰/۳۵۳	۰/۹۳۰	۰/۰۴۳	۰/۰۴۰	مسئولیت‌پذیری

برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین از مقادیر بتا (β) استفاده شد. براساس داده‌های جدول ۴ متغیرهای روان‌رنجوری، برون‌گرایی، لایه‌سازی، پیشاپیش‌نگری و انکار با سطح معناداری کوچک‌تر از ۵٪ سهم یگانه معناداری را در تبیین (پیش‌بینی) متغیر ملاک (رضایت از زندگی) دارند، اما سایر متغیرها مانند دلیل‌تراشی، فرافکنی، همه‌کارتوانی، نارزنده‌سازی، گذار به عمل، بدنی‌سازی، خیال‌پردازی اوتیستیک، پرخاشگری منفعلانه، جابه‌جایی، مجزاسازی، فرونشانی، والایش، شوخ‌طبعی، دیگردوستی کاذب، تشکل واکنشی، عقلانی‌سازی، ابطال، انعطاف‌پذیری، دلپذیر بودن و مسئولیت‌پذیری با سطح معناداری بزرگ‌تر از ۵٪ سهم یگانه معناداری ندارند. بنابراین، قدرت پیش‌بینی هم ندارند. همچنین براساس معادله رگرسیون و ضرایب استاندارد شده می‌توان گفت که متغیرهای روان‌رنجوری، برون‌گرایی، لایه‌سازی، پیشاپیش‌نگری و انکار بر رضایت از زندگی تأثیر معنادار دارد به طوری که به ازای یک واحد تغییر در هر یک از آنها به ترتیب ۰/۳۸۴، ۰/۲۶۷، ۰/۱۰۲، ۰/۰۹۷ و ۰/۰۹۵- تغییر در متغیر ملاک یعنی، رضایت از زندگی ایجاد می‌شود. بیشترین مقدار بتا برای روان‌رنجوری برابر ۰/۳۸۴- و کمترین مقدار بتا برای انکار برابر ۰/۰۹۵- است. این مقادیر نشان می‌دهد که روان‌رنجوری سهم قوی‌تری را در تبیین یا پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی،

رضایت از زندگی دارد. چون سطح معناداری آزمون تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت، روان رنجوری، برون‌گرایی، لایه‌سازی، پیشاپیش‌نگری و انکار با مقدار صفر، کوچک‌تر از ۵٪ است بنابراین، فرض تساوی ضرایب رگرسیون مقدار ثابت، روان رنجوری، برون‌گرایی، لایه‌سازی، پیشاپیش‌نگری و انکار با مقدار صفر رد می‌شود و نیازی به خارج کردن آنها از معادله رگرسیون نیست. بنابراین، معادله رگرسیون پیش‌بینی رضایت از زندگی عبارت است از:

$$\text{خطا} + (\text{انکار}) ۰/۱۶۶ - (\text{پیش‌بینی}) ۰/۲۰۰ + (\text{مجا سازی}) ۰/۱۸۰ - (\text{برون‌گرایی}) ۰/۲۴۷ + (\text{روان رنجوری}) ۰/۳۱۹ - ۱۵/۴۷۳ = \text{رضایت از زندگی}$$

۴. بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس سازوکارهای دفاعی و صفات شخصیت است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که متغیرهای روان رنجوری و برون‌گرایی می‌توانند رضایت از زندگی در نوجوانان دختر شهر قم را پیش‌بینی کنند. هرچه افراد در بعد روان رنجوری نمره بالاتری بگیرند رضایت زندگی کمتری دارند و هرچه در بعد برون‌گرایی نمره بیشتری بگیرند رضایت زندگی بالاتری دارند. از بین ۲۰ سازوکار دفاعی دفاع‌های پیشاپیش‌نگری، انکار و جداسازی توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارند به این صورت که پیشاپیش‌نگری به صورت مثبت و انکار و جداسازی به صورت منفی توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های فاولر و همکاران (۲۰۱۸)، کیم و همکاران (۲۰۱۷)، هایدرمیر و گوریتز (۲۰۱۶)، سولدو و همکاران (۲۰۱۵)، توکلی و کهرآزنی (۱۳۹۶)، نقوی (۱۳۹۵)، بهزاد مقدم (۱۳۹۵)، کرمی جویانی و همکاران (۱۳۹۴) و سالاری و همکاران (۱۳۹۵) که نشان دادند نمره پایین در روان رنجوری و نمره بالا در برون‌گرایی می‌تواند به صورت معناداری رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند همسوست.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که با توجه به نظریه‌های روان‌شناختی رضایت از زندگی به طور گسترده تحت تأثیر پس‌زمینه‌های رشدی فرد است مانند صفات شخصیت که از مؤلفه‌های اساسی در پیش‌بینی رضایت از زندگی است. مؤلفه‌های شخصیتی، رضایت

از زندگی را به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر قرار می دهند. شخصیت می تواند به طور مستقیم با تأثیرگذاری بر انتخاب شغل، روابط بین فردی و حتی تجربه رویدادهای ناخوشایند بر رضایت از زندگی تأثیر بگذارد. افراد به طور معمول به دنبال شرایطی هستند که ویژگی های شخصیتی آنها را منعکس می کند و این موقعیت رضایت از زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. برای مثال افرادی که از تعارضات بین فردی اجتناب می کنند ثبات هیجانی دارند که با نمره پایین در عامل روان رنجوری مشخص می شود. این افراد خلق و خوی ملایمی دارند و از زندگی خود رضایت بیشتری دارند. روان رنجوری که با خلق پایین و عاطفه منفی همراه است از طریق تأثیرگذاری بر میزان روابط بین فردی و تفریحات و فعالیت های لذت بخش می تواند رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد (بیرامی و قلی زاده، ۱۳۹۰). روان رنجوری سازه ای است که تمایل به تجربه بیشتر حالات هیجانی ناخوشایند مانند خشم، غم، ناامیدی و سایر هیجانات منفی را نشان می دهد. پژوهشگران نشان داده اند افرادی که روان رنجوری بالایی دارند زندگی را استرس زا درک می کنند و از حمایت های اجتماعی خود ناراضی هستند که در نتیجه می تواند سطوح پایین تر رضایت از زندگی را تبیین کند. این افراد احتمال دارد در هنگام رویارویی با فشارهای روانی سازوکارهای دفاعی ناکارآمدی مانند واکنش های پرخاشگرانه و خودسرزنشی را به کار گیرند (مرعشی، محرابیان و مسلمان، ۱۳۹۵).

درباره تأثیر اسلام و دین داری در صفت روان رنجوری می توان گفت که افراد دچار روان رنجوری افرادی مضطرب، افسرده، دارای احساس گناه، عزت نفس پایین، تنیده، خجالتی و دمدمی هستند که این خصوصیات همتراز با ویژگی های افراد مذهبی نیست. این یعنی افرادی که ایمان و اعتقادات عمیق و گسترده دارند کمتر دچار این حالات می شوند و علت آن شاید این باشد که آنها در هر لحظه خداوند را در زندگی خود احساس می کنند. از سوی دیگر این افراد خداوند را بر اعمال خود ناظر می دانند و سعی می کنند کمتر دچار خطا شوند و از لغزش ها دوری می کنند. پرهیز از گناه و دوری از لغزش ها باعث می شود کمتر دچار افسردگی و اضطراب و احساس گناه شوند و رضایت از زندگی بالاتری داشته باشند (شیبانی، نریمانی و محرم، ۱۳۹۴). بنابراین، می توان گفت که آموزه های دینی باعث

کاهش روان رنجوری در فرد می‌شود و در نتیجه موجب این می‌شود که رضایت از زندگی در این افراد بیشتر باشد. در تبیین اینکه برون‌گرایی توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارد، می‌توان گفت کسانی که برون‌گرا هستند رضایت بیشتری از زندگی دارند. افراد برون‌گرا مردم‌گرا هستند و فعال و پرحرف به نظر می‌رسند و مایلند بشاش و سرحال باشند. آنها نسبت به افراد درون‌گرا تجارب هیجانی مثبت‌تری را چه در هنگام تنهایی و چه در هنگام بودن با دیگران تجربه می‌کنند و این عاطفه مثبت باعث رضایت از زندگی بالاتر می‌شود. همچنین این افراد خوش‌بین، سرخوش و پرانرژی هستند و در فعالیت‌های اجتماعی، اهل همکاری و تفریح هستند. این افراد ممکن است بتوانند حمایت‌های اجتماعی بیشتری را به خود جلب کنند. ویژگی‌های این افراد با رضایت از زندگی رابطه دارد به طوری که هم تعاملات اجتماعی و هم پرانرژی و بشاش بودن آنها می‌تواند رضایت از زندگی آنها را بالا ببرد (مرعشی، و همکاران، ۱۳۹۵).

افراد برون‌گرا توانایی‌های کلامی و ارتباطی گسترده‌ای دارند که این مسئله باعث تسهیل روابط با دیگران می‌شود و شبکه اجتماعی وسیع‌تر و حمایت اجتماعی بیشتری برای آنها فراهم می‌کند که به تبع آن رضایت از زندگی فرد نیز افزایش می‌یابد. تبیین دیگری که می‌توان در راستای این یافته با توجه به پژوهش خدابخش، کلانی و پیوسته‌گر (۱۳۹۳) ارائه داد این است که فقط برخی از مقیاس‌های شاخص برون‌گرایی در سطح رضایت از زندگی مؤثر هستند و رضایت از زندگی با مفهوم کلی برون‌گرایی ارتباط ندارد بلکه مقیاس‌های هیجانات مثبت و فعالیت که از شاخص‌های برون‌گرایی هستند به ترتیب با رضایت از زندگی رابطه معنادار دارند. پژوهش زانگ^۱ (۲۰۱۰) نیز نشان داد که رابطه مثبت رضایت از زندگی با برون‌گرایی منعکس‌کننده فعالیت، خلاقیت مثبت، سهل‌گیری در ارتباطات و همچنین خلق و خوی شاد و مثبت است. پژوهش شیبانی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که بین سازه مذهب‌مندی و برون‌گرایی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. این می‌تواند به این دلیل باشد که افراد برون‌گرا تمایل به پیوندجویی و دوستی دارند و در صدد برقراری ارتباط با دیگران هستند. در اسلام نیز تأکید بر عبادات جمعی و جمع‌گرایی (یدالله مع الجماعه) باعث تقویت این صفت شخصیت شده است و رضایت از زندگی را در افراد افزایش می‌دهد.

بررسی دانشجویان زن و مرد مشخص کرد افرادی که در برون‌گرایی نمره بالا گرفتند بهتر از آنهایی که در برون‌گرایی نمره پایین گرفتند، توانستند با استرس زندگی روزمره مقابله کنند و آنها به احتمال بیشتر از دیگران برای مقابله با استرس کمک گرفتند که این در نهایت باعث رضایت بیشتر از زندگی می‌شود.

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که از میان سازوکار دفاعی رشدیافته دفاع پیشاپیش‌نگری توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارد؛ زیرا استفاده از این دفاع موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش مهربانیان و سرافراز (۱۳۹۶) که نشان داد سازوکارهای دفاعی رشدیافته قوی‌ترین پیش‌بینی را از کیفیت زندگی به دست دادند، همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که پیشاپیش‌نگری، پیش‌بینی یا طرح‌ریزی واقع‌بینانه برای تحمل ناراحتی درونی آتی است. این سازوکار معطوف به هدف است و به‌طور ضمنی با طرح‌ریزی دقیق، دلوپسی و پیش‌بینی زودرس، اما واقع‌بینانه و مؤثر نتایج احتمال شوم و ناگوار مربوط است. (سادوک و سادوک، ۱۳۹۰) پیشاپیش‌نگری موجب آسان شدن تغییرات روان‌شناختی و محرک‌های استرس‌زای محیطی برای فرد و تداوم سازگاری وی می‌شود. بنابراین، افرادی که از این دفاع استفاده می‌کنند توانایی آن را دارند که در مقابل حوادث نامطلوب و اضطراب‌آور آینده آماده باشند و همچنین می‌توانند بهتر از کسانی که از پیشاپیش‌نگری استفاده نمی‌کنند، موقعیت‌های تنش‌زا را مدیریت کنند که موجب افزایش رضایت از زندگی و حفظ آن در مواقع اضطراب‌آور می‌شود. استفاده از سازوکارهای دفاعی رشدیافته مانند پیشاپیش‌نگری پیامدهای مانند سلامت عمومی بدن، سلامت جسم و روان، بروز کم‌تر اختلالات روانی در فرد، دوستی و روابط پرمایه و سالم، رضایت شغلی، خوشی و شادکامی، تطابق عالی با شرایط و محیط را به دنبال دارد که اینها موجب افزایش رضایت از زندگی فرد می‌شود. نتایج همچنین نشان می‌دهد که از میان سازوکارهای دفاعی رشدیافته، انکار و جداسازی توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی در نوجوانان را داشتند. استفاده از این دفاع‌ها باعث افت رضایت از زندگی می‌شود، یعنی افرادی که از انکار و جداسازی استفاده می‌کنند رضایت کمتری از زندگی دارند. لایک (۲۰۱۶) و زارعی (۲۰۱۶) در پژوهش خود نشان دادند که از سه سبک دفاعی رشدیافته، رشدنیافته

و روان رنجور تنها سبک‌های دفاعی رشدیافته و رشدنیافته توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارند که با نتایج این پژوهش همسوست.

در تبیین این یافته که استفاده از دفاع انکار موجب کاهش رضایت از زندگی می‌شود، می‌توان گفت که انکار امتناع از وقوف به برخی جنبه‌های دردناک واقعیت از راه نفی داده‌های حسی است. هر چند واپس‌زنی در مقابل عواطف و مشتقات سائق دفاع می‌کند، اما انکار واقعیت بیرونی را محو می‌کند. انکار ممکن است هم در حالات بهنجار و هم در حالات مرضی استفاده شود. (سادوک و سادوک، ۱۳۹۰) روان‌کاوان معتقدند اگرچه سازوکارهای دفاعی از جمله انکار در کاهش اضطراب مفید هست، ولی از این نظر که فرد را از واقعیات دور می‌کنند ناسازگارانه تلقی می‌شوند و در نتیجه در سلامت روان اختلال ایجاد می‌کنند و موجب تحریف در مورد خویشتن می‌شوند. بنابراین، هرچه خودفریبی از طریق انکار گسترده‌تر باشد، موجب می‌شود این دفاع ناسازگارانه‌تر عمل کند. در انکار فرد آن جنبه‌هایی از واقعیت را که از نظر او اضطراب‌آور هستند، نفی می‌کند و این موجب می‌شود که او برای تغییر واقعیت و کاهش اضطراب و مسائل تنش‌زا اقدامی نکند که باعث ناسازگاری و در نهایت نارضایتی از زندگی می‌شود. در تبیین رابطه منفی و معنادار جداسازی و رضایت از زندگی می‌توان گفت جداسازی راه دیگری برای برخورد با اضطراب و تهدید است و این دفاع مجزا کردن رویدادها در حافظه یا جدا کردن هیجان از محتوای حافظه یا تکانه دردناک است. در سازوکار دفاعی جداسازی تکانه، فکریا عمل در حوزه هشیاری انکار نمی‌شود بلکه هیجان طبیعی همراه آن است که انکار می‌شود. نتیجه این دفاع تأکید بر ابعاد منطقی به جای احساس و هیجان است (بشارت، ۱۳۹۲). علت اینکه جداسازی موجب کاهش رضایت از زندگی می‌شود این است که این افراد اگرچه هیجان و عواطف همراه با رویدادهای تنش‌زا را نادیده می‌گیرند، ولی این عواطف از بین نمی‌روند و در نیمه‌هشیار و ناهشیار فرد باقی می‌مانند و باعث مشکلات دیگری مانند اضطراب بیشتر و به خطر افتادن سلامت روان می‌شوند. استفاده از دفاع‌های انکار و جداسازی می‌توانند به طور موقت فرد را آرام کنند، اما موجب تحریف واقعیت هم می‌شوند و از این راه در جریان حل مسئله اختلال ایجاد می‌کنند. این افراد ممکن است هیچگاه از شیوه‌های کارآمد برای کنار آمدن با

مشکلات استفاده نکنند و در طول زمان رضایت از زندگی آنها کم شود. بنابراین، کسانی که در موقعیت‌های استرس‌زا به این سازوکارها متوسل می‌شوند باورهای غیرمنطقی، قدرت کم در کنترل تکانه و درجه انطباق ضعیف‌تر دارند که در نتیجه با عدم رضایت از زندگی و پیامدهای منفی مانند افسردگی و اضطراب ارتباط دارند. در تأیید این مطلب پژوهش بشارت (۱۳۹۲) نشان داد که سازوکارهای دفاعی ناکارآمدی مانند انکار و جداسازی که جزء دفاع‌های رشدنیافته هستند موجب بروز اختلال‌های روانی مانند افسردگی، اختلالات اضطرابی و اختلالات شخصیت می‌شوند.

برای نشان دادن رابطه رضایت از زندگی، صفات شخصیت و سازوکارهای دفاعی می‌توان تبیین دیگری نیز می‌توان ارائه داد. محمدلو، الهی و شیروانی‌راد (۱۳۹۴) در بررسی نقش ویژگی‌های شخصیتی در پیش‌بینی نوع سازوکارهای دفاعی مورد استفاده در دانشجویان نشان دادند که بین برون‌گرایی و استفاده از سازوکارهای دفاعی رشدیافته رابطه مثبت و معنادار و بین روان‌رنجوری و سازوکارهای دفاعی رشدنیافته رابطه منفی و معنادار وجود دارد. بنابراین، می‌توان گفت که نوع سازوکارهای دفاعی مورد استفاده افراد، متأثر از صفات شخصیتی آنهاست. ابعاد مثبت صفات شخصیت مانند برون‌گرایی باعث استفاده بیشتر از سازوکارهای دفاعی رشدیافته مانند پیشاپیش‌نگری و در نتیجه رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. همچنین روان‌رنجوری و مفاهیم مرتبط با آن مانند بدبینی و هیجان‌نازی منفی با تعبیر و تفسیر وقایع و رویدادها همراه است. بنابراین، طبیعی به نظر می‌رسد هرچه میزان روان‌رنجوری فرد بالاتر باشد از سازوکارهای ناکارآمدتری مانند جداسازی و انکار استفاده کند (محمدلو، و همکاران، ۱۳۹۴).

در توضیح اینکه چرا از میان سازوکارهای دفاعی مختلف دفاع‌های ساده‌ای مانند پیشاپیش‌نگری، انکار و جداسازی توانایی پیش‌بینی رضایت از زندگی را دارند، می‌توان گفت براساس پژوهش کرامر^۱ (۲۰۱۵) کودکان و نوجوانان از دفاع‌های ساده‌تری استفاده می‌کنند. دفاع‌های پیچیده مانند والایش در سنین جوانی نمایان می‌شوند. در اسلام رضایت از زندگی زمانی به وجود می‌آید که دیدگاه فرد از زندگی واقع‌گرایانه باشد. افرادی که صفات شخصیتی مثبت مانند ثبات هیجانی و برون‌گرایی دارند و از سازوکارهای دفاعی

1. Cramer, P.

مثبت و کارآمد استفاده می‌کنند دیدگاه واقع‌بینانه و منطقی را از زندگی پرورش می‌دهند که در نهایت می‌تواند باعث رضایت از زندگی شود. پژوهش‌ها از جمله پژوهش مایلین و ناتانیل (۲۰۱۰) نشان می‌دهند که افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیر مذهبی از نظر ثبات هیجانی در وضعیت بهتری قرار دارند. واتسون، موریس، فاستر و هود (۱۹۸۶) به ترتیب و در پژوهش‌های جداگانه به ارتباط منفی میان روان‌رنجوری با مذهبی بودن اشاره می‌کنند (مهری‌نژاد و شریفی، ۱۳۹۶). با توجه به پژوهش‌ها مذهبی بود باعث کاهش صفت روان‌رنجوری می‌شود و با توجه به رابطه منفی قوی رضایت از زندگی و روان‌رنجوری می‌توان به اهمیت نقش دین‌داری در رضایت از زندگی پی برد. همچنین پژوهش مهری‌نژاد و شریفی (۱۳۹۶) نشان داد که باورهای دینی باعث استفاده بیشتر از سازوکارهای دفاعی رشدیافته و استفاده کمتر از دفاع‌های رشدنیافته و روان‌آزرده می‌شود که در نهایت موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

به نظر می‌رسد که صفات شخصیت در استفاده نوجوانان از سازوکارهای دفاعی نقش مهمی دارند و این دو با رضایت از زندگی نیز مرتبط هستند. ممکن است بررسی آنها بتواند تحلیل‌های بالینی را آسان کند. به بیان دیگر صفات شخصیت می‌توانند به عنوان یک منبع اطلاعاتی در بررسی دفاع‌های شخصی مؤثر واقع شوند تا افراد رضایت از زندگی بیشتری به دست آورند. براین اساس، پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌ها و سمینارهای آموزشی برای دانش‌آموزان برای شناخت هرچه بهتر و بیشتر صفات شخصیت خود و دیگران، آگاهی از انواع سازوکارهای دفاعی و نتیجه استفاده از هر یک از آنها و نقش صفات شخصیت و سازوکارهای دفاعی در رضایت از زندگی برگزار شود تا به آنها در استفاده بیشتر دفاع‌های سازگار و استفاده به‌جا از سازوکارهای دفاعی رشدنیافته برای افزایش رضایت از زندگی کمک کند. همچنین مشاوران و متخصصان بهداشت روان از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند در مدارس و امور بالینی خود برای ارتقای سلامت روان نوجوانان استفاده کنند.

پژوهش‌های آتی می‌توانند نقش ویژگی‌های جمعیت‌شناختی را نیز در این رابطه مورد توجه قرار دهند. چون این مطالعه بر روی نمونه‌ای از دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر قم صورت گرفته است شاید معرف مناسبی از وضعیت کل جامعه حتی جامعه دانش‌آموزان نباشد. بنابراین، تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت گیرد. در آخر باید توجه داشت که

پژوهش به روش همبستگی است و توانایی بررسی روابط علت و معلولی بین متغیرها را ندارد، در پژوهش های آتی می توان انجام پژوهش به روش آزمایشی را نیز مدنظر قرار داد.

فهرست منابع

۱. ابراهیمی، ابراهیم (۱۳۸۹). سلامت و روان رنجوری از منظر قرآن کریم. نشریه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۱۳(۴)، ۹-۱.
۲. احمدی، محسن، نجفی، محمود، حسینی المدنی، سیدعلی، و عاشوری، آلاله (۱۳۹۱). مقایسه سبک های دفاعی و ویژگی های شخصیتی در افراد معتاد و عادی. نشریه اعتیاد پژوهشی سوء مصرف مواد، ۶(۲۳)، ۵۱-۳۹.
۳. ارسنجانی، اعظم، جوادی فر، ناهید، جوادنوری، مرگان، و حقیقی زاده، محمدحسین (۱۳۹۴). بررسی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت نوجوانان دختر دبیرستان های شهراواز. نشریه دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴(۸)، ۶۴۴-۶۵۴.
۴. بشارت، محمدعلی (۱۳۹۲). مقایسه مکانیسم های دفاعی در بیماران مبتلا به افسردگی، اختلال های اضطرابی و افراد عادی. نشریه پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱۳(۱)، ۴۱-۵۴.
۵. بشلیده، کیومرث، هاشمی، سیداسماعیل، چرخ آبی، مرتضی، و دمیری، حجت (۱۳۹۰). ارتباط بین صفات شخصیتی و نگرش های مذهبی در دانشجویان با استعداد درخشان. نشریه علوم رفتاری، ۵(۲)، ۱۵۷-۱۶۳.
۶. بهزاد مقدم، راضیه (۱۳۹۵). پیش بینی رضایت از زندگی براساس صفات شخصیتی، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی اجتماعی. دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه کاشان.
۷. بیرامی، منصور، و قلی زاده، حسین (۱۳۹۰). عامل های شخصیتی به عنوان پیش بینی کننده افسردگی و رضایت از زندگی. نشریه پزشکی ارومیه، ۲۲(۲)، ۹۲-۹۸.
۸. پروین، لورنس، و جان، اولیور (۱۳۹۵). شخصیت نظریه و پژوهش. مترجم: کدیور، پروین و جوادی، محمدجعفر. تهران: آبیژ.
۹. پسندیده، عباس (۱۳۹۰). هنر رضایت از زندگی. تهران: معارف.
۱۰. توکلی، مهدیه، و کهرآزنی، فرهاد (۱۳۹۶). رابطه ویژگی های شخصیتی با کیفیت زندگی همسران بیماران دچار ناتوانی جسمانی. نشریه توان بخشی، ۲(۱۸)، ۱۳۲-۱۴۱.
۱۱. خدابخش، روشک، کلانی، نیلوفر، و پیوسته گر، مهرانگیز (۱۳۹۳). رابطه رضایت از زندگی و عوامل برون گرای شخصیت در آزمون های نئو و آیزنک در دانشجویان رشته های مختلف دانشگاه های تهران. نشریه مطالعات روان شناختی، ۱۰(۴)، ۱۰۱-۱۱۷.
۱۲. سادوک، بنجامین، و سادوک، ویرجینیا (۱۳۹۰). دستنامه جیبی روان پزشکی بالینی کاپلان و سادوک. مترجم: ارجمند، محسن، رضاعی، فرزین، و فغانی جدیدی، نادیا. تهران: ارجمند.
۱۳. سالاری، سوسن، روشن، رسول، و مقدسین، مریم (۱۳۹۵). پنج عامل بزرگ شخصیت و مکانیسم های دفاعی در پیش بینی کیفیت زندگی زنان دارای اختلال بدکارکردی جنسی. نشریه پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۵(۱)، ۳۷-۵۰.
۱۴. سجادی، معصومه سادات، و موسوی نسب، سیدمحمدحسین (۱۳۹۳). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش بینی ذهن آگاهی و شادکامی ذهنی: اثرات مستقیم و غیرمستقیم. نشریه پژوهش در سلامت روان شناختی، ۸(۳)، ۱-۱۰.
۱۵. شیبانی، حسین، نریمانی، محمد، و محرمی، جعفر (۱۳۹۴). بررسی رابطه جهت گیری مذهبی با صفات شخصیتی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و پیام نور شهرستان دامغان. نشریه فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۵(۱)، ۵۵-۷۶.
۱۶. شیخی، منصور، هومن، حیدرعلی، احدی، حسن، و سپاه منصور، مرگان (۱۳۹۰). مشخصه های روان سنجی مقیاس رضایت از زندگی، نشریه اندیشه و رفتار، ۹(۵)، ۱۷-۲۹.
۱۷. صابر، فاطمه، موسوی، ولی اله، و صالحی، ایرج (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی های شخصیتی و سبک های حل مسئله در مردان معتاد و غیرمعتاد. نشریه علمی-پژوهشی اعتیاد پژوهی، ۵(۱۹)، ۳۹-۵۵.

۱۸. صدری، شمین،، پزیشک، شهلا،، و طیبالی، معصومه (۱۳۹۵). ویژگی‌های شخصیتی و مکانیسم‌های دفاعی بزهکاران پسر کانون اصلاح و تربیت براساس نوع جرم. *نشریه افراد استثنايي*، ۲۳(۶)، ۱۷۹-۱۹۷.
۱۹. زرغامی‌فر، نرگس (۱۳۹۵). *رضایت از زندگی از دیدگاه قرآن*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد معارف قرآن. دانشکده ادبیات دانشگاه خوارزمی.
۲۰. فرجاد، مریم، محمدی، نوراله،، رحیمی، چنگیز،، و هادیان‌فرد، حبیب (۱۳۹۲). رابطه سازمان شخصیت با مکانیسم‌های دفاعی. *نشریه روان‌شناسی*، ۱۷(۲)، ۱۸-۳۲.
۲۱. فرجی، طوبی،، و خادمیان، طلیمعه (۱۳۹۲). بررسی نقش رضایت از زندگی بر میزان نشاط اجتماعی. *نشریه جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*، ۳(۱۰)، ۸۷-۱۰۲.
۲۲. قائدی، غلامحسین،، نایبی، آزاد،، رستمی، رضا،، و شمس، جمال (۱۳۸۷). ارتباط بین هوش هیجانی و سازوکارهای دفاعی. *نشریه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد*، ۱۵(۷۴)، ۴۱-۵۰.
۲۳. کاظمی، شهرام،، و خسروی، صدراله (۱۳۹۵). *پیش‌بینی مکانیسم‌های دفاعی براساس طرح‌واره‌های شناختی ناکارآمد کارمندان دانشگاه*. سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. دانشگاه تربیت‌حیدریه.
۲۴. کاظمی‌رضایی، سیدعلی،، شاه‌قلیان، مهناز،، کاظمی‌رضایی، سیدولی،، و کربلایی‌اسماعیل، انسیه (۱۳۹۷). رابطه مکانیزم‌های دفاعی و تصور از خود در دانشجویان. *نشریه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱(۲)، ۸۹-۱۰۱.
۲۵. کرمی‌جویانی، فاطمه،، سرورقد، سیروس،، و بقولی، حسین (۱۳۹۴). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های هویتی با رضایت از زندگی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *نشریه علمی-پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۴(۴)، ۱۱۵-۱۲۸.
۲۶. کمری، سامان،، و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش معنویت درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان. *نشریه پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۶)، ۵-۲۳.
۲۷. محمدلو، مریم،، الهی، طاهره،، و شیروانی‌راد، علی (۱۳۹۴). *نقش ویژگی‌های شخصیتی در پیش‌بینی نوع مکانیسم‌های دفاعی مورد استفاده دانشجویان*. دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. دانشگاه تربیت‌حیدریه.
۲۸. محمدی‌حسینی‌نژاد، الهه (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ناگویی هیجانی، خشم و نشخوار فکری با سبک‌های دفاعی من. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی*. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
۲۹. مرعشی، سیدعلی،، محرابیان، طاهره،، و طیبی، هاجر (۱۳۹۳). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی (۵ عامل بزرگ)، رضایت از زندگی و هوش معنوی با آمادگی به اعتیاد مواد مخدر در کارکنان یک شرکت صنعتی. *نشریه دستاوردهای روان‌شناختی*، ۴(۱)، ۲۰۳-۲۲۲.
۳۰. مرعشی، سیدعلی،، محرابیان، طاهره،، و مسلمان، مهسا (۱۳۹۵). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و هوش معنوی با رضایت از زندگی در کارکنان یک شرکت صنعتی در ایلام. *نشریه علوم مراقبتی نظامی*، ۳(۱)، ۴۸-۵۵.
۳۱. مهربانیان، محمدمیلاد،، و سرافراز، مهدی‌رضا (۱۳۹۶). *پیش‌بینی کیفیت زندگی بر مبنای مکانیسم‌های دفاعی*. دومین کنفرانس پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی و علوم اجتماعی. تهران.
۳۲. مهری‌نژاد، ابوالقاسم،، و شریفی، مهشید (۱۳۹۶). رابطه مکانیسم‌های دفاعی سازگارانه و ناسازگارانه با دین‌داری دانشجویان. *نشریه علمی-ترویجی علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، ۵(۸)، ۱۱۸-۱۳۸.
۳۳. نقوی، راضیه (۱۳۹۵). *پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس عامل‌های شخصیتی و فرایندهای خانواده*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی. دانشگاه آزاد.
34. Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A., & Beer, N. (2006). Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41(10), 796- 805.
35. Cappello, M., Nāstri, L., Bravatà, I., Bonanno, B., Frenda, M., Massihnia, E., & La Barbera, D. (2012). Personality profile, defense mechanisms and perception of quality of life (QOL) in patients with inflammatory bowel disease (IBD). *Journal of Digestive and Liver Disease*, 44(2), 195- 220.
36. Cramer, P. (2015). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic psychiatry*,

- 43(4), 523- 552.
37. De Haro, J. M., Caštejon J. L., & Gilar, R. (2013). General mental ability as moderator of personality traits as predictors of early career success. *Journal of Vocational Behavior*, 83(2), 171-180.
 38. Duric, D., Celerlija, D., & Vujakovic, L. (2017). *Life satisfaction, self-concept, defense mechanisms and coping strategy at persons with disabilities: Differences between satisfied and unsatisfied patients*. Pepar presented at the 10th international congress and 15th national of clinical psychology. Santiago (Spain).
 39. Fowler, S. A., Davis, L. L., Both, L. E., & Beš, L. A. (2018). Personality and perfectionism as predictor of life satisfaction. *Facets*, 3(1), 227- 241.
 40. Gusevik, E. A. (2013). *Life satisfaction in adolescence: a longitudinal study of associations with body image, negative emotionality, social support and life events*. Maštery thesis. philosophy in psychology thesis. University of Oslo.
 41. Heimeier, H., & Goritz, A. S. (2016). Investigating individual differences in the relationship between the big five traits and life satisfaction. *Journal of happiness*, 17(6), 596- 612.
 42. Kim, H., Schmack, U., Oishi, S., & Tsutsui, Y. (2017). Extraversion and life satisfaction: A cross-cultural examination of student and nationally representative sample. *Journal of personality*, 4(2), 2- 46.
 43. Kohtala, M. (2017). *The relationship of the five-factor model of personality the expatriate adjustment in Latin America*. Maštery Thesis International Business Management. University of Oulu.
 44. Lyke, J. (2016). Defense style predicts subjective well-being in a non-clinical sample. *Journal of happiness and well-being*, 4(1), 62- 71.
 45. Minch, D. R. (2009). *Interrelationship among personality, perceived classmate support, and life satisfaction in adolescents*. Masters thesis in psychology. University of south Florida.
 46. Roysamb, E., Nes, R., Czajkowski, N., & Vassend, O. (2018). Genetics, personality and wellbeing. A twin study of traits, facets and life satisfaction. *Scientific reports*, 8(1), 1- 13.
 47. Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45- 55.
 48. Suldo, M. S., Minch, R. D., & Hearson, V. B. (2015). Adolescence satisfaction and personality characteristic. *Journal of happiness studies*, 16(4), 965- 983.
 49. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson Education.
 50. Weber, M., & Huebner, E. S. (2015). Early adolescents personality and life satisfaction. *Journal of personality and individual differences*, 83(1), 31- 36.
 51. Zarei, S. (2016). Predicting marital satisfaction based on attachment style, defense mechanisms and quality of life in married student in Iran. *The captain sea Journal*, 1(10), 12- 16.
 52. Zhang, D. (2010). Personality traits and life satisfaction: A Chinese Case study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 38(3), 1119- 1122.
 53. Zuffianò, A., Martí-Vilarb, M., & López-Pérez, B. (2018). Personality and life satisfaction: A daily investigation among Spanish university students. *Personality and Individual Differences*, 1(23), 17- 20.