

رابطه طرحواره‌های هیجانی و فضیلت‌های شخصیتی با رضایت از زندگی معلمان زن: نقش میانجی باورهای فراشناختی

فرمیسک کریمی^{۱*}، نیما اردلان^۲، محمد آزاد عبدالله پور^۳

چکیده

رضایت از زندگی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روانی بشمار می‌رود که بر کیفیت زندگی افراد تاثیرگذار است. لذا، این پژوهش با هدف تعیین رابطه طرحواره‌های هیجانی و فضیلت‌های شخصیتی با رضایت از زندگی معلمان زن شهر بانه با تاکید بر نقش میانجی باورهای فراشناختی انجام شد. توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان زن مدارس شهر بانه به تعداد ۹۶۰ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. از این تعداد، ۲۰۰ نفر با حداقل حجم نمونه بر اساس قاعده کلاین و به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های استاندارد رضایت از زندگی دینر و همکاران، پرسش‌نامه باورهای فراشناختی ولز، پرسش‌نامه طرحواره‌های هیجانی لیهی و پرسش‌نامه فضیلت‌های شخصیتی سلیگمن و پترسون، بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری صورت گرفت. یافته‌ها نشان داد که بین طرحواره‌های هیجانی با فضیلت‌های شخصیتی، باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی، رابطه منفی معنادار وجود دارد. ضریب همبستگی فضیلت‌های شخصیتی با باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی، مثبت و معنادار بود. ضریب همبستگی باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی، مثبت و معنادار بود. نتایج نشان داد باورهای فراشناختی، طرحواره‌های هیجانی و فضیلت‌های شخصیتی رابطه مستقیم با رضایت از زندگی دارند. همچنین، باورهای فراشناختی (مثبت-منفی) نقش میانجی در رابطه با طرحواره‌های هیجانی و فضیلت‌های شخصیتی با رضایت از زندگی دارد. بر این اساس، می‌توان به صورت اختصاصی در طراحی یک برنامه درمانی و یا مداخلاتی در جهت افزایش رضایت از زندگی این معلمان استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: رضایت از زندگی، باورهای فراشناختی (مثبت-منفی)، طرحواره‌های هیجانی، فضیلت‌های شخصیتی

^۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

^۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

^۳. استادیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

*. نویسنده مسئول: kfermisk@gmail.com

مقدمه

معلم یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین شخصیت‌ها در جامعه است. وظیفه اصلی یک معلم، انتقال دانش و تربیت نسل جوان است. معلمان نه تنها دانش و مهارت‌های آموزشی را به دانش‌آموزان انتقال می‌دهند بلکه الگوهای ایده‌آلی برای آنان بشمار می‌روند. باین‌حال، معلمان مدارس با سرعت نگران‌کننده‌ای شغل خود را ترک می‌کنند. Chambers (2010) در پژوهش خود، دلایلی گوناگون برای این‌که چرا معلمان از یک مدرسه به مدرسه دیگر می‌روند یا حتی حرفه خود را ترک می‌کنند، بیان کرده است. او دلایل خود را شامل عدم حمایت و کیفیت رهبری رهبران، حقوق پایین، رضایت شغلی و تعهد ضعیف عنوان کرد و اشاره می‌کند که تمامی این جنبه‌ها بر رضایت کلی از زندگی معلمان تأثیرگذار است.

Lyubomirsky (2001) بیان کرده است که رضایت از زندگی به پذیرش وضعیت زندگی و هم‌چنین، میزانی که فرد می‌تواند آنچه را که می‌خواهد به گونه کامل انجام دهد، اشاره دارد. رضایت از زندگی به این موضوع توجه می‌کند که فرد تا چه اندازه از دستاوردهای خود راضی بوده است. Diener (1984) توضیح داد که هر فردی باید جنبه‌های رضایت از زندگی را به طور کلی ببیند. Diener, Oshi, & Lucas (2003) نیز اظهار داشتند که رضایت از زندگی را می‌توان به گونه کامل از راه احساسات و نگرش‌های مربوط به دستاوردهای زندگی در یک نقطه خاص ارزیابی کرد.

متغیرهایی گوناگون با رضایت از زندگی رابطه دارند؛ از جمله این متغیرها، متغیر باورهای فراشناختی^۱ است به گونه‌ای که Cohen, Kamarak, & Mermelstein (1983)، اذعان می‌دارد که رضایت از زندگی با توانایی‌های شناختی همراه است. در سال‌های اخیر فراشناخت به عنوان پایه و اساس بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفته است. فراشناخت^۲ دانش فرد راجع به فرایندهای شناختی است و دارای دو بعد اساسی تحت عنوان دانش نسبت به شناخت و تنظیم و کنترل فعالیت شناختی است (Flavell, & Flavell, 2004). به نظر فلاول و فلاول فراشناخت، دانش یا فرایندی شناختی است که در ارزیابی، بازبینی یا کنترل شناخت مشارکت دارد و عملکرد شناختی را تنظیم می‌کند. فراشناخت‌ها از واقعیت خارجی نشأت نمی‌گیرند بلکه منبع آن‌ها می‌تواند بازنمایی‌های ذهنی شخص از واقعیت باشد و شامل این است که فرد چطور می‌داند، چه کار می‌کند، و چگونه درباره آن‌ها احساس می‌کند. به باور Wells (2011) سه نوع فراشناخت وجود دارد: ۱- دانش فراشناختی ۲- تجربه‌های فراشناختی و ۳- راهبردهای کنترل فراشناختی. منظور از دانش فراشناختی، باورها و نظریه‌هایی است که افراد از شناخت خود دارند. دوم تجربه‌های فراشناختی است که شامل ارزیابی معنای وقایع ذهنی خاص، احساسات فراشناختی و قضاوت در مورد وضعیت

^۱. Metacognitive beliefs

^۲. Metacognition

شناخت است و در نهایت، راهبردهای کنترل فراشناختی که به پاسخ افراد برای کنترل فعالیت‌های نظام شناختی گفته می‌شود. در همین راستا باورهایی که افراد در مورد تفکراتشان دارند می‌تواند بر روی احساسات و هیجان‌های آن‌ها تاثیرگذار باشد. به اینگونه باورها، دانش یا باورهای فراشناختی گفته می‌شود. باورهای فراشناختی به دو دسته مثبت و منفی^۱ تقسیم می‌شوند که هر کدام اثر خاص خود را بر شخصیت و هیجان‌های افراد دارد و نیازمند پژوهش و پژوهش بیش‌تر در این زمینه می‌باشد (Wells, 2011).

از دیگر مولفه‌هایی که می‌تواند بر رضایت از زندگی افراد تاثیر گذار باشند، طرحواره‌ها^۲ هستند (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002). طرحواره‌ها یا باورهای بنیادین^۳ (Ingram Et al, 1999) به نقل از (Mootabi & Fata, 2013) -مرکزی‌ترین ایده‌های فرد درباره خود- هستند که می‌تواند تاثیرات مثبت و منفی بر روی آن داشته باشد است. باید توجه داشت که طرحواره یک ساختار در نظام پردازش داده‌ها است و باورهای بنیادین محتوای این ساختار بشمار می‌روند (Mootabi & Fata, 2013). Beck (1964) تفاوت این دو مفهوم را چنین بیان می‌دارد که طرحواره‌ها ساختارهای شناختی درون مغز هستند که محتوای خاص هر ساختار باور بنیادین نامیده می‌شود. طرحواره یک سازه شناختی است و باور بنیادین، باوری است که در این سازه جای می‌گیرد (Mootabi & Fata, 2013). Williams Et al (1997) به نقل از Mootabi & Fata (2013) طرحواره را به عنوان مجموعه داده‌های ذخیره شده‌ای معرفی می‌کنند. این داده‌ها از تجارب گذشته فرد حاصل شده‌اند. یکی از انواع آن‌ها، طرحواره‌های هیجانی^۴ است. طرحواره‌های هیجانی شامل باورهایی در رابطه با منشا هیجانات، تفاوت‌ها، طول دوره، جهان شمولی، گناه، عدم کنترل، خطر، درک و فهم، نیاز به منطقی بودن و قانونمند بودن هیجان هستند. هم‌چنین، به باور Leahy (2002) افراد، درباره نیاز به بازداری، کنترل، اجتناب، پذیرش، تحمل سردرگمی یا هیجانات، مشکل دارند که باعث نگرانی، نشخوار ذهنی، اختلالات خوردن و سوء مصرف مواد می‌شود. هم‌چنین، بر اساس گفته Leahy (2010) طرحواره‌های هیجانی منعکس کننده شیوه‌هایی‌اند که افراد، هیجان خود را تجربه می‌کنند و باوریست که آن‌ها به مجرد برانگیخته شدن هیجان‌های ناخوشایند در مورد طرح مناسب برای اقدام در ذهن دارند. مدل طرحواره‌ی هیجانی بیانگر این مهم است که ممکن است افراد در چگونگی مفهوم پردازی هیجان‌های‌شان با یکدیگر متفاوت باشند و یا به بیانی بهتر، افراد طرحواره‌های متفاوتی در مورد هیجانات‌شان دارند. از دیدگاه Leahy طرحواره‌های هیجانی، اساس طیفی از فرایندهای اختلالات روان‌شناختی را تشکیل داده و شدت علائم اختلالات به آن مرتبط است. آنچه در اصل میزان رضایت از زندگی افراد را مشخص می‌سازد، نوع نگرش آن‌ها نسبت به رویدادهایی است که تجربه می‌کنند.

^۱. positive and negative

^۲. Schemas

^۳. Fundamental beliefs

^۴. Emotional schemas

به باور snyder (2014) یکی از مولفه‌های اصلی مطرح شده در روان‌شناسی مثبت، بحث فضیلت‌ها و توانمندی‌های شخصیتی است. فضیلت^۱ به عنوان هر فرآیند روان‌شناختی که فرد را قادر کند که به شیوه‌ای فکر یا رفتار کند که برای خود و جامعه مفید باشد، تعریف شده است. به باور Peterson & Seligman (2004) توانمندی‌های شخصیتی نیز اجزای روان‌شناختی یا فرآیندهایی هستند که با رشد و ارتقای فضیلت‌ها مرتبط بوده و راههای رسیدن به فضیلت‌اند. توانمندی‌های شخصیت، افراد را قادر می‌سازند تا عملکرد بهتر، زندگی رضایت‌مند و خوبی داشته باشند.

Peterson & Seligman (2004) در ارتباط با موضوع تفاوت‌های فردی سلسله مراتبی از توانمندی‌های شخصیتی مثبت روان‌شناختی را مطرح کردند که شامل ۶ فضیلت و ۲۴ توانمندی شخصیت معین است. هر کدام از ۶ فضیلت از مجموعه‌ای از این توانمندی‌های رفتاری تشکیل یافته‌اند. ۶ فضیلتی که در ارزش‌های نظام طبقه‌بندی عمل مطرح شده‌اند عبارتند از: خرد (شامل توانمندی‌های خلاقیت، کنجکاوی، روشنفکری، علاقه به یادگیری و ژرف اندیشی)، شجاعت^۲ (شامل توانمندی‌های دلیری، پشتکار، اصالت، سرزندگی)، انسانیت^۳ (شامل توانمندی‌های عشق، مهربانی، و هوش اجتماعی)، عدالت (شامل توانمندی‌های کارگروهي، انصاف، رهبری)، میانه‌روی^۴ (شامل توانمندی‌های بخشش، فروتنی، آینده‌نگری، خود تنظیمی) و تعالی^۵ (شامل توانمندی‌های تحسین زیبایی، امید، شوخ طبعی، معنویت و قدردانی) است. در واقع، فضائل، صفات اساسی واجد ارزش‌اند و توانمندی‌های شخصیتی فرایندها و مکانیسم‌هایی هستند که به این فضائل منتهی می‌شوند. روان‌شناسی مثبت ادعا می‌کند توانمندی‌های شخصیتی، صفات مثبتی هستند که به شکوفایی افراد کمک می‌کنند و آن‌ها را به سوی رفتارهای ارزشمند سوق می‌دهند (Peterson, Park, pole, 2008). در حال حاضر مشخص شده است عوامل فردی بسیاری از جمله جنسیت، سن، سطح تحصیلات، و وضعیت اقتصادی، تجربه‌های هیجانی، جهت‌گیری هدف، چالش‌های اجتماعی و هویتی بر توانمندی‌های شخصیتی تاثیر می‌گذارد (Rabbani, Elhami, Ghodrati Esfahani, & Fathollahzadeh, 2019).

(Bayat Rizzi, Salimi, Farahbakhsh, & Ali Farokhi, 2020) با بررسی تاثیر آموزش برنامه مداخلاتی مثبت‌گرا بر رضایت از زندگی زنان شاغل؛ نشان داد که همه شش فضیلت (انسانیت-خرد- تعالی- شجاعت- اعتدال- عدالت) با مقیاس رضایت از زندگی رابطه مثبت معنادار دارند. به افزون نتایج حاکی از آنند که آموزه‌های مولفه‌های توانمندی منش (برنامه مداخلاتی مثبت‌گرا) به

¹. Virtue

². Courage

³. Humanity

⁴. Moderation

⁵. Excellence

صورت مستقیم با رضایت از زندگی رابطه دارند، هم‌چنین، رابطه مستقیمی میان آموزش این مولفه‌ها بر افزایش رضایت از زندگی مشاهده شده است.

در پژوهش Shabani, Ghanbari Panah, & Abolghasemi (2021) با عنوان مقایسه باورهای فراشناخت، راهبردهای کنترل فکر و سبک‌های اسنادی دانش آموزان سرآمد و عادی، یافته‌ها نشان داد که بین باورهای فراشناختی دانش‌آموزان سرآمد با دانش‌آموزان عادی تفاوت معنا داری وجود دارد.

در پژوهش (Liang, Dong, Zhao, Song, & Yang, 2022) با هدف بررسی نقش تعدیل‌کننده خودکنترلی و تاب‌آوری در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی؛ نتایج نشان داد که خودکنترلی ارتباط بین ذهن‌آگاهی و رضایت از زندگی را تعدیل می‌کند، به گونه‌ای که این ارتباط فقط برای افراد با خودکنترلی بالا معنی‌دار بود، اما برای افراد با خودکنترلی پایین معنی‌دار نبود. در این مطالعه نقش تعدیل‌کننده خودکنترلی بیش‌تر توسط تاب‌آوری تعدیل شد، به گونه‌ای که در سطوح بالا و متوسط تاب‌آوری، ذهن‌آگاهی و خودکنترلی بر رضایت از زندگی تأثیر متقابل داشتند. در حالی که در سطوح پایین تاب‌آوری، این تعامل ناچیز بود. در پژوهش (Lee, 2022) که در رابطه با مدل واسطه‌گری قدردانی بر رضایت از زندگی در افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس: نقش واسطه‌ای استرس ادراک شده و علائم سلامت روان، انجام شد، قدردانی با استرس درک شده و علائم سلامت روان رابطه منفی و با رضایت از زندگی رابطه مثبت داشت. استرس درک شده به طور مثبت با علائم سلامت روان و با رضایت از زندگی رابطه منفی، و علائم سلامت روان با رضایت از زندگی ارتباط منفی داشت. یافته‌ها نشان داد که رابطه بین قدردانی و رضایت از زندگی تا حدی با استرس ادراک شده و علائم سلامت روان در افراد مبتلا به ام‌اس میانجی‌گری می‌شود.

با توجه به نقش کلیدی زنان در خانواده و جامعه و فراهم کردن زمینه‌های لازم برای رشد و بهره‌مندی جامعه از توانمندی و مشارکت زنان در حیطه‌های گوناگون علمی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی و هم‌چنین، رفع موانع و مشکلات موجود آنها، بررسی ابعاد گوناگون روان‌شناختی زنان از اهمیت فراوانی برخوردار است (Ahmadi, Farzadi, & Alimohamadian, 2012). یکی از مولفه‌های ضروری در رابطه با نقش زنان، مولفه رضایت از زندگی می‌باشد. این موضوع زمانی اهمیت دو چندان پیدا می‌کند که زنان هم‌زمان با وظایف سنتی اعم از خانه‌داری، نقش همسری و مادری؛ از راه اشتغال در جامعه و امور اقتصادی نیز حضور می‌یابند. این موضوع زمانی پیچیده‌تر خواهد بود که زنان در جایگاه و مقام معلم در صدد تربیت نسل‌های آینده برخوانند آمد. در این صورت رضایت از زندگی برای زنان که چندین نقش و وظیفه بر او محول شده است اهمیتی چند برابر خواهد داشت. از این رو، به نظر می‌رسد بررسی میزان رضایت از زندگی زنان فرهنگی شاغل در آموزش و پرورش و رابطه آن با عوامل روان‌شناختی موجود، از درجه اهمیت بالایی برخوردار باشد تا بتوان از

این راه برنامه‌ریزی‌های لازم جهت افزایش رضایت از زندگی زنان معلمان صورت گیرد. در ایران و در خارج از ایران، پژوهش‌های قابل توجهی تا کنون در رابطه مفهوم رضایت از زندگی زنان با متغیرها و عوامل متعدد در این راستا صورت گرفته است. در این پژوهش نیز با توجه به اهمیت و ضرورت موضوع روابط میان مولفه‌های باورهای فراشناخت (مثبت و منفی)، طرحواره‌های هیجانی و فضیلت‌های شخصیتی با بُعد رضایت از زندگی را مورد بررسی قرار دهیم. لذا، این پژوهش با هدف بررسی رابطه طرحواره‌های هیجانی و فضیلت‌های شخصیتی با رضایت از زندگی معلمان زن با تاکید بر نقش میانجی باورهای فراشناختی صورت گرفت.

روش پژوهش

روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی معلمان زن مدارس شهر بانه به تعداد ۹۶۰ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. از این تعداد، ۲۰۰ نفر با حداقل حجم نمونه بر اساس قاعده کلاین و به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در این پژوهش، به دلیل شرایط اپیدمی موجود، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است. پیشنهاد و مبنای نظری با استفاده از متون، کتب و مقالات از راه منابع کتابخانه‌ای و اینترنت جمع‌آوری شده است. همچنین، جهت جمع‌آوری داده‌های میدانی از پرسش‌نامه‌های مقیاس رضایت از زندگی^۱، Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985)، باورهای فراشناختی Wells (1997)، طرحواره‌های هیجانی Leahy (2002) و فضیلت‌های شخصیتی^۳ Peterson & Seligman (2004) استفاده شد. روایی صوری و محتوای پرسش‌نامه‌های استاندارد استفاده شده توسط اساتید حوزه روان‌شناسی مورد تایید قرار گرفت. پایایی پرسش‌نامه‌ها نیز توسط سایر پژوهشگران داخلی و خارجی تایید شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی با استفاده از جدول توزیع فراوانی، درصد فراوانی و میانگین؛ و در بخش آمار استنباطی با استفاده از روش‌های همبستگی پیرسون و معادله‌یابی ساختاری صورت گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش، حاکی از آن بود که ۴۷ درصد شرکت‌کنندگان در پژوهش مجرد و ۵۳ درصد متأهل بودند. ۲۳/۵ درصد شرکت‌کنندگان ۲۰ تا ۲۵ سال، ۲۴ درصد ۲۶ تا ۳۰ سال، ۲۷ درصد ۳۱ تا ۳۵ سال و ۲۵/۵ درصد ۳۶ تا ۴۰ سال سن داشتند. ۷۰ درصد شرکت‌کنندگان دارای تحصیلات

^۱. Life Satisfaction Scale

^۲. Emotional Schema Questionnaire

^۳. Personality Virtues Scale

لیسانس، ۲۹ درصد فوق لیسانس و ۱ درصد دکتری بودند. جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین نمره	بیش‌ترین نمره	چولگی	کشدگی
طرحواره‌های هیجانی	۸۴/۳۷	۲۲/۰۰۵	۳۸	۱۴۹	۰/۳۵۱	-۰/۰۸۶
باورهای فراشناختی	۵۷/۸۸	۱۳/۳۶	۳۱	۱۰۶	۰/۶۲۷	۰/۵۱۹
فضیلت‌های شخصیتی	۵۱/۳۲	۱۲/۰۳	۲۴	۷۶	-۰/۰۵۴	-۰/۴۸۲
رضایت از زندگی	۱۴/۸۸	۷/۸۴	۵	۳۳	۰/۷۱۵	-۰/۷۱۲

جدول ۲. آزمون کولموگروف اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	Z	سطح معنی‌داری
طرحواره‌های هیجانی	۰/۶۸۸	۰/۷۳۱
باورهای فراشناختی	۰/۶۱۹	۰/۷۸۴
فضیلت‌های شخصیتی	۰/۶۴۰	۰/۸۰۷
رضایت از زندگی	۰/۸۲۶	۰/۵۴۱

با توجه به نتایج جدول ۲ آزمون کولموگروف اسمیرنف برای تمام متغیرها غیرمعنادار شده است. پس متغیرهای پژوهش نرمال هستند. بنابراین، در ادامه از همبستگی پیرسون و مدل معادلات ساختاری برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شده است. برای شناسایی رابطه بین متغیرهای حاضر در مدل از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. یافته‌های بدست آمده از ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه گردیده است.

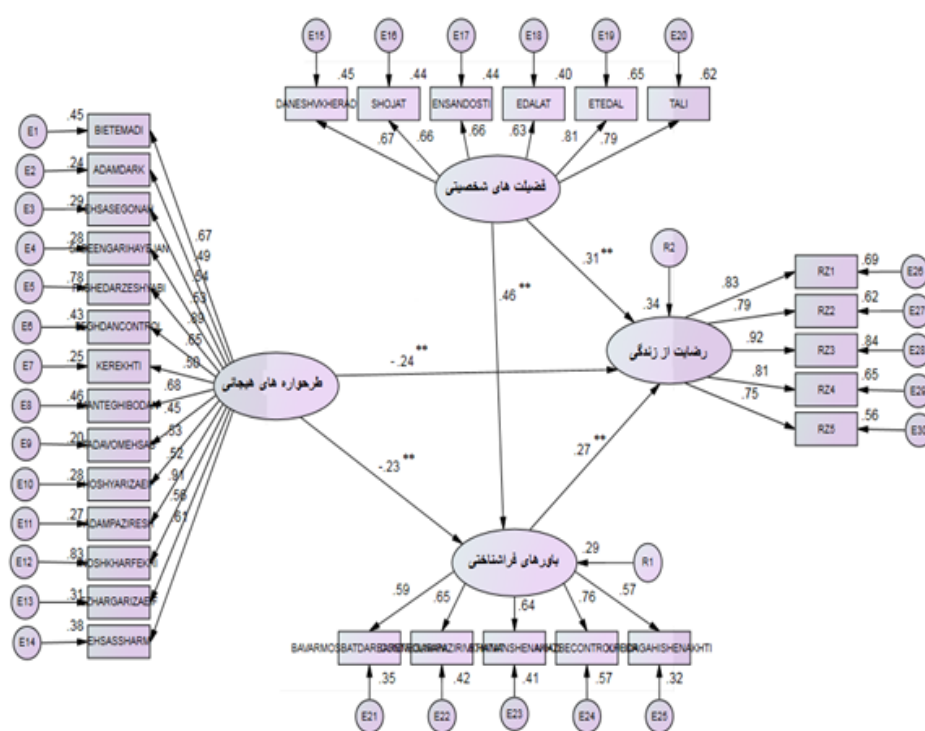
جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	طرحواره‌های هیجانی	باورهای فراشناختی	فضیلت‌های شخصیتی	رضایت از زندگی
طرحواره‌های هیجانی	۱			
باورهای فراشناختی	-۰/۲۹**	۱		

فصلیت‌های شخصیتی	۰/۲۷**	۰/۴۸**	۱
رضایت از زندگی	۰/۳۸**	۰/۴۴**	۰/۵۵**

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی طرحواره‌های هیجانی با فصلیت‌های شخصیتی ($r = -0.27$)، باورهای فراشناختی ($r = -0.29$) و رضایت از زندگی ($r = -0.38$) در سطح ۰/۰۱ منفی و معنادار است. ضریب همبستگی فصلیت‌های شخصیتی با باورهای فراشناختی ($r = 0.48$) و رضایت از زندگی ($r = 0.55$) در سطح ۰/۰۱ مثبت و معنادار است. ضریب همبستگی باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی ($r = 0.44$) در سطح ۰/۰۱ مثبت و معنادار است. در شکل ۱ مدل آزمون شده برای فرضیه‌های پژوهش همراه با مقادیر استاندارد شده روی هر کدام از مسیرها درج شده است.



شکل ۱. مدل معادلات ساختاری متغیرهای پژوهش

در جدول ۴ اثرات مستقیم، غیر مستقیم و واریانس تبیین شده متغیرهای پژوهش گزارش شده است. اعداد داخل پرانتز ضرایب تی هستند.

جدول ۴. نتایج مدل آزمون شده

مسیرها	اثر مستقیم	ضرایب تی	واریانس تبیین شده
به روی رضایت از زندگی از:			۳۴٪
طرحواره‌های هیجانی	-۰/۲۴**	۲/۷۳۱	
فضیلت‌های شخصیتی	۰/۳۱**	۳/۵۰۸	
باورهای فراشناختی	۰/۲۷**	۳/۰۰۳	
به روی باورهای فراشناختی از:			۲۹٪
طرحواره‌های هیجانی	-۰/۲۳**	۲/۷۰۶	
فضیلت‌های شخصیتی	۰/۴۶**	۵/۲۰۷	
نقش میانجی باورهای فراشناختی در تأثیر:			-
طرحواره‌های هیجانی بر رضایت از زندگی	-۰/۰۶*	۲/۰۱	
فضیلت‌های شخصیتی بر رضایت از زندگی	۰/۱۲**	۲/۶۰۲	

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تأثیر طرحواره‌های هیجانی بر باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی منفی و معنی‌دار است. تأثیر فضیلت‌های شخصیتی بر باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است. تأثیر باورهای فراشناختی بر رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است. نقش میانجی باورهای فراشناختی در تأثیر طرحواره‌های هیجانی بر رضایت از زندگی منفی و معنی‌دار است. نقش میانجی باورهای فراشناختی در تأثیر فضیلت‌های شخصیتی بر رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است. همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود ۳۴ درصد واریانس رضایت از زندگی و ۲۹ درصد واریانس باورهای فراشناختی توسط متغیرهای موجود در مدل این پژوهش تبیین می‌شود.

جدول ۵. مشخصه‌های برازندگی مدل برازش شده

مشخصه	برآورد	ملاک
نسبت مجذور خی به درجه آزادی (χ^2/df)	۱/۶۴	$\chi^2/df < ۳$
جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA)	۰/۰۵۶	$RMSEA < ۰/۰۸$
شاخص نکویی برازش (GFI)	۰/۹۴	$GFI > ۰/۹$
شاخص تعدیل شده ی نکویی برازش (AGFI)	۰/۹۲	$AGFI > ۰/۹$
شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)	۰/۹۸	$CFI > ۰/۹$
شاخص نرم شده برازندگی (NFI)	۰/۹۷	$NFI > ۰/۹$

شاخص‌های برازش بدست آمده برای مدل آزمون شده در جدول ۵ نشان می‌دهد که شاخص RMSEA در مدل برآورد شده با میزان $0/056$ از سطح قابل قبولی برخوردار بوده و دیگر شاخص برازش مانند CFI، GFI، NFI و AGFI به ترتیب برابر با $0/98$ ، $0/94$ ، $0/97$ ، $0/92$ همگی در سطح مناسبی هستند و این مشخصه‌های نکویی برازش نشان می‌دهد داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این مدل برازش مناسبی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی نقش میانجی گرانه باورهای فراشناختی مثبت و منفی در رابطه طرحواره‌های هیجانی و فضیلت‌های شخصیتی با رضایت از زندگی معلمان زن بوده است. به طور کلی نتایج پژوهش حاکی از وجود رابطه میان متغیرهای پژوهش بوده است. نتایج نشان می‌دهد که تأثیر طرحواره‌های هیجانی بر باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی منفی و معنی‌دار است. تأثیر فضیلت‌های شخصیتی بر باورهای فراشناختی و رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است. تأثیر باورهای فراشناختی بر رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است. نقش میانجی باورهای فراشناختی در تأثیر طرحواره‌های هیجانی بر رضایت از زندگی منفی و معنی‌دار است. نقش میانجی باورهای فراشناختی در تأثیر فضیلت‌های شخصیتی بر رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است.

نتایج این پژوهش نشان داد که باورهای فراشناختی مثبت و منفی با رضایت از زندگی معلمان زن رابطه دارد. این فرضیه این‌گونه تبیین می‌شود که اگر فرد باورهایی درباره نگرانی، کنترل ناپذیری و خطر، اطمینان شناختی، نیاز به کنترل افکار و خودآگاهی شناختی داشته باشد و به هر کدام از آنها واقف باشد، همانند اینکه: "اگر من نگران باشم، برای حوادث احتمالی آینده آماده تر می‌شوم" یا اینکه "نگرانی می‌تواند به بدن من آسیب برساند" به اهمیت و معنای وقایع شناختی درونی ارتباط دارد (برای مثال افکار و باورهای متداول) و درنهایت، موجب رضایت از زندگی وی می‌شود. همچنین، طرحواره‌های هیجانی با رضایت از زندگی معلمان زن رابطه دارد. در تبیین این مساله می‌توان گفت که درگیر شدن با طرحواره‌های هیجانی، همانند تجارب گوناگون هیجانی در طول زندگی فرد، مفهوم‌سازی و قضاوت هیجان‌ها، راهبردهای فردی و بین‌فردی در پاسخ به تجارب هیجانی موجب کاهش رضایت‌مندی در زندگی می‌شود.

از سوی دیگر، فضیلت‌های شخصیتی با رضایت از زندگی معلمان زن رابطه داشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت که فضیلت‌های شخصیتی در شکل‌گیری هیجان‌ات، افکار و احساسات مثبت نقش دارد، که موجب تعهد بیش‌تر به زندگی، انگیزه بالاتر برای زندگی و بهبود رضایت از زندگی می‌شود. نتایج حاکی از آن است که باورهای فراشناخت مثبت و منفی در رابطه طرحواره‌های هیجانی

با رضایت از زندگی نقش میانجی گرانه دارند. در تبیین یافته‌های این فرضیه، به دلیل نقش میانجی گرانه منفی، می‌توان اظهار داشت که وجود باورهای فراشناختی موجب کمرنگ شدن و بهبود طرحواره‌های هیجانی و در نهایت، افزایش رضایتمندی در زندگی می‌شود. باورهای فراشناختی مثبت و منفی در رابطه فضیلت‌های شخصیتی با رضایت از زندگی نقش میانجی گرانه دارند. به دلیل نقش میانجی گرانه مثبت، می‌توان این‌گونه تبیین کرد که فضیلت‌های شخصیتی جهانی موجب شکل‌گیری و تداوم احساسات و افکار و هیجانات مثبت می‌شود و این امر سبب بهبود و افزایش رضایت در زندگی می‌شود.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که باورهای فراشناختی مثبت درباره نگرانی، و باورهای فراشناختی منفی درباره کنترل ناپذیری و خطر موجب افزایش رضایت‌مندی در زندگی می‌شود. باورهای فراشناختی شامل دو حوزه وسیع باورهای فراشناختی مثبت و منفی است. باورهای فراشناختی منفی باورهایی درباره کنترل ناپذیری، معنا، اهمیت، خطر افکار و تجارب شناختی هستند. باورهای فراشناختی مثبت شامل باورهای افراد درباره درگیر شدن در فعالیت‌های شناختی است که منجر به تشکیل سندرم شناختی توجهی می‌شود. سندرم شناختی توجهی منجر به آشفتگی‌های روان‌شناختی می‌شود (Wells, 2011). یافته‌ها نشان داد که بین طرحواره‌های هیجانی (۱- بی‌اعتمادی ۲- عدم درک ۳- احساس گناه ۴- ساده انگاری هیجان ۵- ارزش‌های برتر ۶- فقدان کنترل ۷- کرختی ۸- منطقی بودن ۹- تداوم احساس ۱۰- هشیاری ضعیف ۱۱- نشخوار فکری ۱۲- عدم پذیرش ۱۳- اظهارگری ضعیف ۱۴- احساس شرم) با رضایت از زندگی معلمان زن رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

طرحواره‌های هیجانی از پدیده‌های شناختی مؤثر در رضایت از زندگی است. طرحواره‌هایی که از ابتدای زندگی افراد، شکل گرفته و در تمام طول زندگی، فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند زیرا طرحواره‌ها همانند چهارچوبی برای پردازش داده‌های به کاررفته و تعیین کننده واکنش‌های عاطفی افراد به موقعیت‌های زندگی و روابط بین‌فردی است که با میزان رضایت از زندگی رابطه دارند. از آنجا که طرحواره‌ها و باورهای افراد باهم تعامل داشته، می‌توان با شناخت و آگاهی از طرحواره‌ها تا حد زیادی در بهبود رضایت از زندگی تأثیرگذار بود (Leahy, 2010). این یافته با پژوهش‌های Keyes Et al (2002) و Shirvani, & Peyvastegar (2011) همسو است. وجود فضائل شخصیتی شجاعت، عدالت، انسانیت، خویشتن داری، خرد، تعالی و استفاده از آن‌ها موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شوند (Peterson & Seligman, 2004). با توجه به جهان شمول بودن شش فضیلت مطرح شده در طبقه‌بندی فضائل، تقریباً در تمامی کشورها یکسان بوده و نتایج این پژوهش بر جهان شمول بودن این طبقه‌بندی صحه می‌گذارد. این پژوهش با نتایج پژوهش Bayat Rizi Et al (2020) و Haroon Rashidi & Bahiraei (2020) همخوانی دارد.

در نتیجه‌گیری پایانی می‌توان گفت که رضایت از زندگی مستلزم دستیابی به باورهای مثبت و هیجانات و مثبت است. از لحاظ کاربردی می‌توان گفت که با آموزش باورهای مثبت و فراگیری استفاده از هیجانات مثبت احساس بهتری در فرد ایجاد می‌شود و موجب بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود (Ball & Young, 2000).

پیشنهاد می‌شود تا معلمان زن تحت آموزش راهبردهای شناختی قرار گیرند؛ کارگاههای آموزشی توسط مشاوران و درمانگران ماهر در مدارس برگزار شود چراکه آموزش‌های شناختی می‌تواند بر روی کیفیت زندگی معلمان زن موثر باشد.

هم‌چنین، محدودیت‌های این پژوهش به شرح زیر است: امکان دارد یافته‌ها تحت تأثیر سوگیری (تورش) پاسخ‌ها قرار گرفته باشد. به دلیل تعداد زیاد سؤالات پرسش‌نامه‌ها، مشارکت‌کنندگان دچار خستگی و بی‌حوصلگی شده و امکان دارد به سؤالات با بی‌دقتی پاسخ داده باشند. از دیگر محدودیت‌های این مطالعه استفاده از ابزارهای خودگزارشی، روش نمونه‌گیری در دسترس، تک جنسیتی بودن و محدود شدن جامعه مورد پژوهش به معلمان زن مدارس دولتی بود. و البته برجسته‌ترین محدودیت در انجام این پژوهش، وجود شرایط پاندمی کرونا بود. به دلیل شرایط موجود، ابزارهای پژوهش که پرسش‌نامه‌های استاندارد شده بودند، به صورت مجازی در دسترس نمونه‌های انتخاب شده قرار گرفت.

منابع

- Ahmadi, B., Farzadi, F., & Alimohamadian, M. (2012). Challenges Facing Women's' Health Policy Making and Solutions for Women's Health Improvement. *Journal of paiesht*, 11(1), 127-137. [Persian]
- Ball, S. A., & Young, J. E. (2000). Dual focus schema therapy for personality disorders and substance dependence: Case study results. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7(3), 270-281.
- Bayat Rizi, M., Salimi, H., Farahbakhsh, K., & Ali Farokhi, N. (2020). An assessment of the impact of teaching positive intervention program on life satisfaction of the employed women. *Iranian Journal of Nursing Research*, 15(3), 77-85. [Persian]
- Chambers, R. (2010). Paradigms, poverty and adaptive pluralism. *IDS Working Papers*, 2010(344), 01-57.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Flavell, J. H., & Flavell, E. R. (2004). Development of children's intuitions about thought-action relations. *Journal of cognition and development*, 5(4), 451-460.
- Haroon Rashidi, H., & Bahiraei, M. R. (2020). The Effectiveness of positivism training on the life satisfaction and character strengths in the elderly men. *Aging Psychology*, 6(2), 179-189. [Persian]

- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Mootabi, F., & Fata, L. (2013). On becoming a cognitive behavioral therapist (7th ed.). Danje Publications. Tehran. [Persian]
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and behavioral practice*, 9(3), 177-190.
- Leahy, R. L. (2010). Emotional schemas in treatment-resistant anxiety. *Treatment resistant anxiety disorders: Resolving impasses to symptom remission*, 135-160.
- Lee, B. (2022). A serial mediation model of gratitude on life satisfaction in people with multiple sclerosis: The intermediary role of perceived stress and mental health symptoms. *Multiple sclerosis and related disorders*, 58, 103421.
- Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., & Yang, A. (2022). Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience. *Personality and Individual Differences*, 185, 111241.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Introduction: Strengths of courage. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, 197-212.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 214-217.
- Rabbani, F., Elhami, S., Ghodrati Esfahani, Z., & Fathollahzadeh, N. (2019). Comparison of personality abilities, coping styles, and self-efficacy in two groups of women (housewife and teacher). *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 61(Supplement 1). [Persian]
- Shabani, Z., Ghanbari Panah, M., & Abolghasemi, M. (2021). Comparison of Meta cognitive Beliefs, Mind Control Strategies and Documentary Styles in Outstanding and Normal Students. *Journal of Exceptional Children*, 21(3), 79-92. [Persian]
- Shirvani, M. Y., & Peyvastegar, M. (2011). The relationship between life satisfaction and early maladaptive schemas in university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 12(2), 55-65. [Persian]
- Snyder, P. (2014). Super Women Lawyers: A study of character strengths. *Ariz. Summit L. Rev.*, 8, 261.
- Wells, A. (1997). Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide. Chichester, UK: Wiley.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford press.

The Relationship between Emotional Schemas and Personality Virtues with Life Satisfaction of Female Teachers: The Mediating Role of Metacognitive Beliefs

Fermisk karimi^{1*}, Nima Ardalan², Mohammad Azad Abdollahpour³

Abstract

Life satisfaction is considered a significant predictor of mental health that has a substantial impact on an individual's overall quality of life. As such, the aim of the current study was to investigate the correlation between emotional schemas and personality virtues with the life satisfaction of female teachers in Baneh City, with a particular focus on the mediating role of metacognitive beliefs. The research employed a descriptive-correlational method, and the statistical population consisted of all female teachers in Baneh city during the academic year 1400-1401, totaling 960 individuals. From this population, 200 individuals were selected using the minimum sample size according to the Kline rule and convenience sampling method. The research utilized various standard questionnaires, including the life satisfaction questionnaire by Diener and colleagues, Wells' metacognitive beliefs questionnaire, Leahy's emotional schemas questionnaire, and Seligman and Peterson's personality virtues questionnaire. Data analysis was conducted using Pearson correlation and structural equation modeling. The results revealed a significant negative relationship between emotional schemas and personality virtues, metacognitive beliefs, and life satisfaction. Furthermore, the correlation coefficient of personality virtues with metacognitive beliefs and life satisfaction was found to be positive and significant. Similarly, the correlation coefficient of metacognitive beliefs with life satisfaction was also positive and significant. These findings suggest that metacognitive beliefs, emotional schemas, and personality virtues directly impact life satisfaction. Additionally, it was observed that metacognitive beliefs (positive-negative) play a mediating role in the relationship between emotional schemas and personality virtues with life satisfaction. Based on these results, tailored therapeutic programs or interventions can be developed to enhance the life satisfaction of these teachers.

Keywords: Life Satisfaction, Metacognitive Beliefs (Positive-Negative), Emotional Schemas, Personality Virtues

¹. Master of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Mahabad, Iran.

². Ph.D. Student in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

³. Assistant Professor of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Mahabad, Iran.

*. Corresponding Author: kfermisk@gmail.com