

رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و جرأت ورزی با مهارت های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول

مهلا اعظمی^۱

^۱ کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، واحد علی آباد کتول، دانشگاه آزاد اسلامی، علی آباد کتول، ایران

mahlaazami73@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: روابط بین فردی از جمله مهارت هایی است که تاثیر زیادی در زندگی افراد می تواند داشته باشد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و جرأت ورزی با مهارت های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول بود.

روش: طرح پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ شیوه گردآوری داده ها توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول، به تعداد ۴۵۳۷ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که بر اساس فرمول کوکران ۳۵۴ نفر به شیوه نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شد و به پرسشنامه های ابراز وجود گمبریل و ریچی (۱۹۷۵)، طرحواره یانگ (۱۹۹۸) و مهارت های ارتباطی بین فردی منجمی زاده (۱۳۹۱) پاسخ دادند. داده های به دست آمده از طریق آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و آزمون تی و از طریق SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها و نتیجه گیری: نتایج نشان داد که بین پسران و دختران هیچ تفاوت معناداری در متغیرهای طرحواره های ناسازگار اولیه، جرأت ورزی و مهارت های ارتباطی بین فردی وجود ندارد. بر اساس نتایج به دست آمده می توان گفت که روابط بین فردی را با تعدیل طرحواره های ناسازگار اولیه و افزایش مهارت جرأت ورزی افزایش داد.

واژه های کلیدی: طرحواره های ناسازگار اولیه، جرأت ورزی، ارتباط بین فردی

۱- مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است به همین خاطر به برقراری ارتباط با دیگران نیاز دارد. سلامت روان ما همبستگی کاملی با کیفیت روابطمان با دیگران دارد. بسیاری از دانشمندان یکی از شاخص‌های سلامتی را میزان برقراری و حفظ روابط و تشریک مساعی با دیگران ذکر می‌کنند (شاملو، ۱۳۹۸؛ احمدوند، ۱۳۹۹). روابط انسانی فرایند برقراری، حفظ و گسترش رابطه هدفدار، پویا و دو جانبه بین اعضای یک سیستم اجتماعی است که با تأمین نیازهای منطقی، اجتماعی و روانی فرد و گروه، سبب تفاهم، احساس رضایت و سودمندی متقابل و به وجود آمدن زمینه‌های اعتماد، انگیزش، رشد و تسهیل رسیدن به اهداف سازمان آموزشی می‌شود. روابط انسانی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و تعاملات است که موجب تأمین نیازهای افراد می‌گردد و به عنوان یک نیاز انسانی بین انسان‌هایی که با هم زندگی می‌کنند پدیدار می‌شود (میرکمالی، ۱۳۹۱).

منظور از مهارت‌های ارتباطی بین فردی، توانایی ابراز ویژگی‌های کلامی و غیرکلامی صحیح است که برای برقرار کردن ارتباط فردی ضروری و نیز باید متناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت باشد. ابراز وجود، بر خجالتی بودن، گوش دادن فعالانه، مهارت ایجاد روابط مثبت و صمیمانه با دیگران، از جمله مواردی هستند که لازمه فرآیند ارتباطی مؤثر محسوب می‌شوند (دووگله و همکاران، ۲۰۰۵).

فراگیری روش‌های مناسب برقراری ارتباط، فقط یک موضوع درسی نیست. درک و توانایی به کارگیری ارتباطات، از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که فرد باید بیاموزد. به عنوان مثال، دانشجویان باید برای به سرانجام رساندن یک رشته تحصیلی - دانشگاهی از مهارت‌های صحبت کردن، گوش دادن، اداره کلاس و مهارت‌های ارتباطات میان فردی برخوردار باشند.

عوامل مختلفی می‌تواند در مهارت‌های ارتباطی بین فردی تأثیر بگذارد. از جمله این عوامل طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۱ است. طرحواره مفهومی در روانشناسی شناختی است و این نکته را بررسی می‌کند که افراد چگونه می‌اندیشند و ادراک و پردازش می‌کنند و اطلاعات را به یاد می‌آورند (پوزا، آلبرت و دتور^۴؛ ۲۰۲۰). طرحواره‌های ناسازگار اولیه باعث می‌شود افراد از اتفاقات زندگی خود تفاسیر متفاوتی داشته باشند. این امر در برداشت‌های بعدی و رفتارهای آتی آنان اثر می‌گذارد؛ زیرا طرحواره‌ها در مسیر زندگی دوام دارند (گوچانی^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). طرحواره‌های معرفی شده توسط یانگ^۶ با توجه به پنج نیاز هیجانی اصلی که برآورده نشده‌اند، به پنج حوزه: بریدگی و طرد^۷، محدودیت‌های مختل^۸، دیگر جهت‌مندی^۹، عملکرد مختل، و بازداری تقسیم می‌شود (یانگ، کلسکو، مارجوری، ۲۰۰۳).

وقتی که این طرحواره‌ها شروع به فعالیت می‌کنند، بر ادراک، واقعیت و پردازش روانشناختی فرد اثر می‌گذارد (کرمیر و همکاران؛ ۲۰۱۱). طرحواره‌ها در احساس، تفکر، رفتار و نحوه تعامل با دیگران تأثیر می‌گذارند و به گونه‌ای آسیب زنده، خاطرات دوران کودکی را مجدد زنده می‌کنند که اغلب برای بیماران آسیب زنده است (یانگ، کلسکو، مارجوری؛ ۱۳۹۳؛ فارل و شاو^{۱۰}؛ ۲۰۱۸). این طرحواره‌ها خارج از سطح هوشیاری فرد فعالیت می‌کنند و فرد را از لحاظ روانشناختی نسبت اختلالات آسیب پذیر می‌سازند (یانگ، ۱۹۹۹؛ به نقل از زهره‌وند، ۱۳۹۹).

یانگ با توجه به پنج حوزه هیجانی، هجده طرحواره اصلی را معرفی می‌کند: ۱- محدودیت‌های مختل ۲- دیگر جهت‌مندی ۳- گوش به زنگی بیش از حد و بازداری ۴- بریدگی و طرد ۵- خودگردانی و عملکرد مختل؛ که هر کدام از این حوزه‌ها شامل

1. interpersonal communication skills

2. Deveugele

3. Early maladaptive schemas

4Pozza Albert & Dèttore

5Gojani

6Young

7cropping and exclusion

8disruptive constraints

9other orientation

10Cormier et al.

11Young, Closco, Marjorie

12Farell, J &M., Shaw

ظرف‌های می‌شوند که شامل: بی اعتمادی/ بد رفتاری، محرومیت هیجانی، وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری، رها شدگی/ بی‌ثباتی، نقص/ شرم و منزوی شدن اجتماعی/ بیگانگی، خود تحول نیافته/ گرفتار و شکست، خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی، سرسختانه/ عیب‌جویی و تنبیه اطاعت، استحقاق/ بزرگ منشی، ایثار و پذیرش جویی/ جلب توجه، منفی‌گرایی/ بدبینی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه (بامبر، ۱۳۹۹). در زمینه ارتباط بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مهارت‌های ارتباطی بین فردی پژوهش‌های مختلفی صورت گرفته است. به طوری که فرهنگی (۱۴۰۰) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که اثر مستقیم طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی معنادار بود.

قوامی (۱۳۹۹) در پژوهشی بیان داشت که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و الگوی ارتباطی سازنده متقابل همبستگی منفی و معنادار و بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و الگوهای توقع/کناره‌گیری و الگوی اجتناب متقابل همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. محمدی، شیخ‌الاسلامی، چهرزاد و کاظم‌نژاد (۲۰۲۰) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که پرستاران دارای سطح بالاتری از طرحواره‌های ناسازگار اولیه در ارتباطات بین فردی ضعیف‌تر بودند. در نهایت جانووسکی^{۱۳} و همکاران (۲۰۲۰) و تازل، کبسلک و بویسان^{۱۴} (۲۰۱۵)، هر یک در پژوهشی بیان داشتند که وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه در افراد هر چه بیشتر باشد، مشکلات بین فردی (از جمله ارتباطات بین فردی) را بیشتر می‌کند.

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر مهارت‌های ارتباطی بین فردی تأثیر بگذارد و با آن رابطه داشته باشد، جرات‌ورزی^{۱۵} است. در واقع جرات‌ورزی یا ابراز وجود یکی از مؤلفه‌های توانمندی اجتماعی است که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند با دشواری‌های زندگی روزمره مقابله کنند و با موقعیت‌های مسئله‌زا کنار آیند. جرات‌ورزی به افراد کمک می‌کند تا آزادانه و صادقانه بدون اضطراب و نگرانی بی‌مورد در عین حفظ حقوق دیگران، عقاید، نیازها و حقوق خود را بیان کنند (اسکین^{۱۶}، ۲۰۰۲، به نقل از اسدی امیرآبادی، ۱۳۹۴). همچنین جرات‌ورزی یعنی اینکه بتوانید به شیوه‌ای آرام و مثبت برای احقاق حق خود و دیگران اقدام کنید، بدون اینکه پرخاشگر باشید و یا بطور منفعلانه "ناحق" را بپذیرید (رجبی، ۱۳۹۹). مرور ادبیات پژوهش این ویژگی‌ها را در مورد جرات‌ورزی نشان می‌دهد: ابراز عواطف بدون اضطراب، اجرای رفتارهای مخالفی، صراحت لهجه پذیرفتن تحسین و تمجید نسبت به خود، ابراز علاقه‌مندی، تأیید دیگران، بازداری از رفتار واکنشی، انتقادپذیری و انتقادگری، پافشاری برخواسته‌های منطقی، مسئولیت‌پذیری، احترام متقابل، توجه به شأن انسانی مخاطب، خواستن حقوق بشر برای خود و دیگران و پرهیز از تعارف، مجامله و مدهانه (ولدی خرم، ۱۳۹۴).

انسان‌های جرات‌مند با دیگران ارتباطات نزدیک‌تری دارند و در طول این ارتباط همواره خود را از سوء استفاده دیگران دور نگه داشته و قادر هستند نیازها و افکار مثبت و منفی خویش را در سطح وسیعی بروز دهند، بی‌آنکه احساس گناه، استرس و اضطراب کنند و یا به حقوق دیگران لطمه بزنند (حیدری هفشجانی، لطفی زاده، مسعودی و ابازی، ۱۳۹۸). پژوهش‌ها نشان داده است که مهارت‌های ابراز وجود با بسیاری از مفاهیم بهداشت روان ارتباط دارد؛ چرا که موجب تقویت اعتماد به نفس در افراد می‌شود و احساس شایستگی و تسلط را در آنها تقویت می‌کند (سنجاقی، ۱۳۹۳).

در رابطه بین جرات‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی پژوهش‌های گوناگونی انجام شده است. برای مثال، حسین خان‌زاده، رحیمی و استوی (۱۳۹۵) در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی موجب بهبود روابط بین همسالان در دانش‌آموزان دیرآموز شده و نمره کل حرمت خود را در آنان افزایش داده است. مظلوم و مطهری، مقصودی پور زید و اصغری پور (۱۳۹۴) نیز بیان داشتند که آموزش مهارت جرات‌ورزی باعث کاهش تعارضات بین فردی می‌شود. ماتهوور و سیواستاوا^{۱۷} (۲۰۲۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که جرات‌ورزی با روابط بین فردی ارتباط دارد.

13. Janovsky
14. Tezel, Kışlak & Boysan
15. Decisiveness
16. Skin
17. Mathur & Srivastava

با توجه به مسائل مطرح شده و همچنین با توجه به اهمیت مهارت‌های ارتباط بین فردی در دانشجویان و به خصوص دانشجویان جدیدالورود به دانشگاه که ممکن است بعضی از آنها دچار مشکلات بین فردی و سازگاری در محیط دانشگاه شوند و همچنین با توجه به این نکته که برخورد دانشجویان با دیگر افراد که بعضاً از دیگر شهرها و فرهنگ‌های مختلف هستند، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که آیا بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و جرات ورزی با مهارت‌های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول رابطه دارد؟

۲- فرضیه‌های تحقیق

فرضیه اصلی: بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و جرات ورزی با مهارت‌های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج نشان داد که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و جرات ورزی با مهارت‌های ارتباطی بین فردی همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که هر دو متغیر طرحواره‌های ناسازگار و جرات‌ورزی، متغیر مهارت‌های ارتباطی را به‌طور معناداری پیش‌بینی می‌کند.

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت که باتوجه به اینکه انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است به گونه ای که بسیاری از نیازهای متعالی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت هایش از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی برآورده می‌شود، لزوم فراگیری آموزش‌های منتهی به ارتقای مهارت‌های اجتماعی، به خصوص برای دانشجویان پر اهمیت جلوه می‌نماید. در هر حال، هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل نیاز احساس شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی به وقوع نمی‌پیوندد. انسان برای برقراری رابطه با دیگران روش‌های مختلفی را پرورانده است، که رشد و تکامل زبان و شیوه‌های غیرکلامی مانند حالت چهره، حالت کلی بدن یا وضعیت اندامها و حرکات بیانگر و ... را شامل می‌شود. هر یک از این شیوه‌ها می‌توانند بخشی از اطلاعات و احساسات مورد نظر فرد در حال صحبت، یا گوینده، را به فرد دیگر، یا شنونده، انتقال دهد. از طرفی مهارت جرات‌ورزی از جمله مهارت‌های است که می‌تواند در مهارت‌های ارتباطی افراد تاثیر معناداری بگذارد. در این طبقه مهارت‌های مذاکره، امتناع و رد کردن درخواست دیگران مهارت رفتار جرات مندانه نیز جای می‌گیرد. ابراز وجود به مفهوم توانایی بیان احساسات، نظرات، باورها و نیازها به طور مناسب، مستقیم، باصراحت و صادقانه در حالی که حقوق دیگران نقض نمی‌شود یا ابراز حقوق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران تعریف شده است (کلاتری، کرد، کاظمی و رحیمیان، ۱۳۹۷).

همچنین وجود طرحواره‌های ناسازگار در ارتباطات بین فردی نیز می‌تواند تاثیرگذار باشد. در واقع طرحواره‌های ناسازگار اولیه همیشه خود را در خلال یک رابطه نشان می‌دهند و تأثیر بسزایی در ارتباطات داد. اغلب، ماهیت ناسازگار طرحواره‌ها وقتی ظهور می‌کند که افراد در زندگی خود و در تعامل با دیگران به گونه ای رفتار می‌کنند که طرحواره‌های آنها تأیید شوند. این طرحواره‌ها، بخش پایه ای و درعین حال سخت شناخت‌های افراد هستند که غالباً در دوره‌های تحول رشد، شکل گرفته و می‌توانند رفتارهای فردی را تبیین و به سمت خاصی سوق دهند و قابل انتظارترین پیش‌بینی را فراهم کنند، همچنین روابط بین فردی و تصور ذهنی از خویشتن خویش را نیز تحت تأثیر قراردهند. قوامی (۱۳۹۹) در پژوهشی بیان داشت که بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و الگوی ارتباطی سازنده متقابل همبستگی منفی و معنادار و بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و الگوهای توقع/کناره‌گیری والگوی اجتناب متقابل همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. به عبارتی طرحواره‌های ناسازگار اولیه باعث می‌شود افراد از اتفاقات زندگی خود تفاسیر متفاوتی داشته باشند. این امر در برداشته‌های بعدی و رفتارهای آتی آنان اثر می‌گذارد؛ زیرا طرحواره‌ها در مسیر زندگی دوام دارند. بنابراین هرقدر که در افراد طرحواره‌های زیادی وجود داشته باشد به همان میزان تاثیرات منفی بیشتری در روابط خواهد گذاشت.

فرضیه دوم: بین جرات ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی بین فردی با مولفه‌های آغاز تعاملات، مواجهه با دیگران، پاسخ به انتقادات، رد کردن تقاضاها، مشارکت در گفتگوهای شاد، تعریف کردن از دیگران، پذیرش نقص‌های فردی و اداره موقعیت‌های دشوار رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. به طوری که با افزایش این مولفه‌ها، میزان مهارت‌های بین فردی نیز افزایش پیدا می‌کند. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که تنها مولفه آغاز تعاملات، متغیر مهارت‌های ارتباطی بین فردی را به‌طور معناداری پیش‌بینی می‌کند.

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت که جرأت‌ورزی یا ابراز وجود یکی از مؤلفه‌های توانمندی اجتماعی است که به افراد کمک می‌کند تابوانند با دشواری‌های زندگی روزمره مقابله کنند و با موقعیت‌های مسئله‌زا کنار آیند. جرأت‌ورزی به افراد کمک می‌کند تا آزادانه و صادقانه بدون اضطراب و نگرانی بی‌مورد در عین حفظ حقوق دیگران، عقاید، نیازها و حقوق خود را بیان کنند (اسکین، ۲۰۰۲، به نقل از اسدی امیرآبادی، ۱۳۹۴). همچنین جرات‌ورزی یعنی اینکه بتوانید به شیوه‌ای آرام و مثبت برای احقاق حق خود و دیگران اقدام کنید، بدون اینکه پرخاشگر باشید و یا بطور منفعلانه "ناحق" را بپذیرید (رجبی، ۱۳۹۹). مرور ادبیات پژوهش این ویژگی‌ها را در مورد جرأت‌ورزی نشان می‌دهد: ابراز عواطف بدون اضطراب، اجرای رفتارهای مخالفتی، صراحت لهجه پذیرفتن تحسین و تمجید نسبت به خود، ابراز علاقه‌مندی، تأیید دیگران، بازداری از رفتار واکنشی، انتقادپذیری و انتقادگری، پافشاری برخواسته‌های منطقی، مسئولیت‌پذیری، احترام متقابل، توجه به شأن انسانی مخاطب، خواستن حقوق بشر برای خود و دیگران و پرهیز از تعارف، مجامله و مدهانه (ولدی خرم، ۱۳۹۴). در واقع دانشجویان با به کارگیری مهارت‌های جرأت‌ورزی، به خصوص احساسات مثبت، احساسات منفی و انتقاد سازنده میت واند بر محیط خود کنترل داشته باشد و خود به صورت فعالانه در محیط، دخل و تصرف نماید. بنابراین، با به کارگیری رفتار جراتمند و دوری از رفتارهای پرخاشگرانه و منفعلانه، خود را خوب ارزیابی می‌کند و احتمال اینکه خودپندارهٔ نیرومندی پیدا کند، افزایش می‌یابد و نگرش او نسبت به آینده مثبت و خوشبین می‌گردد. او درمی‌یابد که با به کارگیری مهارت انتقاد سازنده و احساسات منفی بهتر و سازنده‌تر میتواند با دیگران برخورد کند، بدون آنکه احساس گناه کند یا در روابط خود احساس ضعف بکند. بنابراین جرات‌ورزی می‌تواند باعث کاهش یا افزایش مهارت‌های ارتباطی بین فردی در افراد شود.

فرضیه سوم: بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه، جرات‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج نشان داد که بین پسران و دختران هیچ تفاوت معناداری در متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه، جرات‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی وجود ندارد.

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت که تفاوت‌های جنسیتی، تجربیات متفاوت محیطی و شیوه‌های برخورد و تعامل متفاوت والدین با فرزندان دختر و پسر و نیز نگاه جنسیتی حاکم بر نظام ارزشی خانواده، جامعه و به تبع آن نظام آموزشی می‌تواند به فعال‌سازی طرحواره‌های متفاوتی در دو جنس منجر شود. در واقع تمایل روز افزون دختران در جهت اثبات کفایت و نقش جنسیتی خویش به عنوان عضو جامعه می‌تواند در فعال‌سازی طرحواره‌های خودگردانی ریشه داشته باشد. در فرایند تعلیم و تربیت و یادگیری نیز توجه به انتظارات دختران از خویش‌تن و فراهم ساختن زمینه‌های لازم برای عملکرد مستقل و موفقیت‌آمیز آنان توسط معلمان، با افزایش مهارت‌های فراشناختی، مخصوصاً آگاهی از سبک پردازش شناختی خویش در آنان همراه است. در مقابل، پسران حساسیت بیشتری نسبت به طرحواره‌های بریدگی/ طرد و همچنین طرحواره‌های دیگر جهتمندی نشان می‌دهند. نیاز به امنیت، محبت و همدلی و پذیرش دیگری و همچنین، تمرکز افراطی بر احساسات و تمایلات دیگران نسبت به خود و نادیده گرفتن نیازهای خویش‌تن رابطه بیشتری با حالات فراشناختی نشان می‌دهد. به بیان دیگر، اگر در دختران سوءگیری‌های تربیتی با حساسیت نسبت به بی‌کفایتی همراه است، در پسران حساسیت نسبت به احساس بی‌کفایتی و تحقیر نه در سطح کنش و عملکرد فردی، بلکه در سطح اجتماعی و روابط بین فردی خود را نشان می‌دهد.

۳- روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و به لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول، به تعداد ۴۵۳۷ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که بر اساس فرمول کوکران ۳۵۴ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شد. به دلیل اینکه نمونه پژوهش دارای طبقات مختلف (رشته تحصیلی، جنسیت، وضعیت تأهل و ...) بود، بنابراین از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه ای استفاده شد و به پرسشنامه‌های ابراز وجود گمبریل و ریچی (۱۹۷۵)، طرحواره یانگ (۱۹۹۸) و مهارت‌های ارتباطی بین فردی منجمی زاده (۱۳۹۱) پاسخ دادند.

روند اجرای پژوهش بدین صورت بود که در ابتدا به کسب مجوز و معرفی نامه از سمت دانشگاه، جهت اخذ اجازه فعالیت و پژوهش به دانشگاه آزاد علی آباد کتول مراجعه شد. بعد از توضیح اهداف پژوهش، اجازه فعالیت کسب شد. سپس با مراجعه به دانشجویان، اهداف پژوهش برای دانشجویان توضیح داده شد و پرسشنامه‌ها جهت اجرای پژوهش به دانشجویان داده شد و از آنها خواسته شد که ضمن مطالعه دقیق کلیه مواد پرسشنامه، گزینه ای که با وضعیت موجود آنان بیشترین تطبیق را دارد انتخاب کنند. در نهایت پرسشنامه‌ها جمع آوری شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

در این پژوهش از دو شیوه آمار توصیفی برای معرفی گروه نمونه و آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از اجرای پرسشنامه‌ها استفاده شد. روش‌های آمار توصیفی به‌کارگرفته شده شامل جدول توزیع فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد بود. در قسمت آمار استنباطی به منظور ارزیابی فرضیه‌های پژوهش از روش‌های تحلیل آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و آزمون تی استفاده شد که تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ انجام گرفت.

۴- یافته‌های تحقیق

نتایج مربوط به اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه‌های تحقیق نشان داد که تعداد ۳۵۴ نفر در پژوهش شرکت داشتند که از این بین ۱۵۱ نفر پسر و ۲۰۳ نفر دختر بودند. از نظر وضعیت تاهل نیز ۲۲۵ نفر مجرد و ۱۲۹ نفر مجرد بودند. همچنین ۱۲۴ نفر دارای وضعیت اقتصادی پایین، ۱۶۸ نفر بالا و ۶۲ نفر بالا بودند. از نظر سنی نیز میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۰/۸۴ بود. فرضیه اول: بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و مهارت‌های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱- محرومیت هیجانی	۱															
۲- رها شدگی	۰/۶۹*	۱														
۳- بی اعتمادی	۰/۰۷	۰/۱۰	۱													
۴- انزوای اجتماعی	۰/۹۹*	۰/۶۹*	۰/۱۰	۱												
۵- نقص / شرم	۰/۷۲*	۰/۶۶*	۰/۰۵	۰/۷۲*	۱											
۶- شکست	۰/۱۸*	۰/۱۶*	-/۴۸*	-/۱۸*	-/۱۸*	۱										

۷- وابستگی	۰/۹۹*	۰/۶۹*	۰/۰۸	۰/۹۹*	۰/۷۳*	۰/۲۰*	۱						
۸- آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۱۳*	۰/۰۴	۰/۰۱	۰/۱۱*	۰/۰۳	۱					
۹- گرفتار	۰/۰۳	۰/۰۵	۰/۲۱*	۰/۰۴	۰/۰۳	۰/۱۱*	۰/۰۳	۰/۱۷*	۱				
۱۰- اطاعت	۰/۸۳*	۰/۵۱*	۰/۰۲	۰/۸۳*	۰/۵۶*	۰/۱۸*	۰/۰۳	۰/۰۷	۱				
۱۱- ایثارگری	۰/۲۸*	۰/۱۸*	۰/۰۸	۰/۲۷*	۰/۲۴*	۰/۱۶*	۰/۲۷*	۰/۲۹*	۱	۰/۱۸*	۰/۶۸*		
۱۲- بازداري هیجانی	۰/۳۵*	۰/۲۳*	۰/۰۲	۰/۳۴*	۰/۲۸*	۰/۱۳*	۰/۳۴*	۰/۲۸*	۱	۰/۹۸*	۰/۲۴*	۰/۶۵*	
۱۳- معیارهای سرسختانه	۰/۰۷	۰/۰۲	۰/۰۵	۰/۱۰	۰/۰۰	۰/۲۷*	۰/۰۵	۰/۳۴*	۱	۰/۳۲*	۰/۳۳*	۰/۰۵	۰/۱۵*
۱۴- استحقاق	۰/۰۰	۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۰۰	۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۰۰	۰/۰۰	۱	۰/۰۰	۰/۲۱*	۰/۰۳	۰/۱۷*
۱۵- خویشتن داری	۰/۹۹	۰/۶۹*	۰/۰۷	۰/۹۹*	۰/۷۲	۰/۱۸*	۰/۹۹*	۰/۰۳	۱	۰/۰۰	۰/۰۷	۰/۳۴*	۰/۲۸*
۱۶- مهارت‌های ارتباطی	۰/۳۱*	۰/۳۵*	۰/۰۳	۰/۳۱*	۰/۳۳*	۰/۰۴	۰/۳۱*	۰/۰۳	۱	۰/۰۷	۰/۰۱	۰/۰۸	۰/۰۷

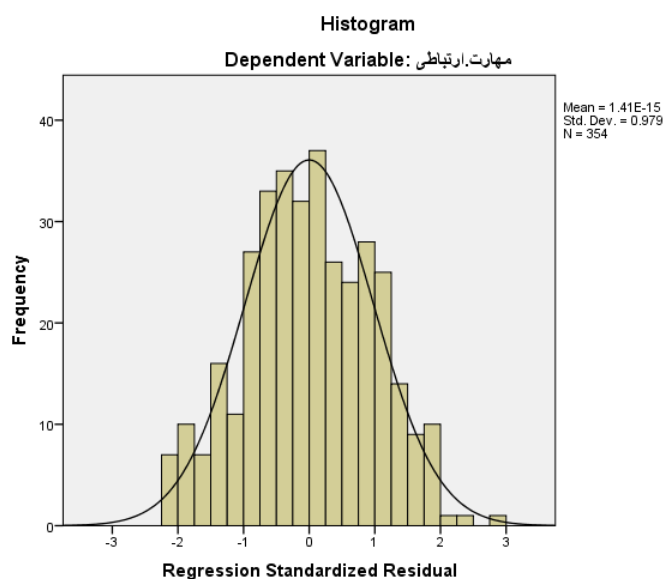
با توجه به جدول فوق بین مهارت‌های ارتباطی با مولفه‌های محرومیت هیجانی (۰/۳۱-)، وابستگی (۰/۳۱-)، اطاعت (۰/۲۹-)، و خویشتن داری (۰/۲۹-)، رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به طوری که با افزایش طرحواره‌های ناسازگار میزان مهارت‌های ارتباطی نیز افزایش پیدا می‌کند. در ادامه به بررسی آزمون نمرات کل هر یک متغیرها از طریق رگرسیون خطی چندگانه پرداخته می‌شود. در ابتدا به بررسی پیش‌فرض‌های این آزمون اشاره می‌شود:

جدول ۲- بررسی آزمون دوربین واتسون و هم خطی بودن داده‌ها

متغیرها	شاخص تحمل	VIF	دوربین - واتسون
محرومیت هیجانی	۰/۰۰۲	۴۲۶/۵۹	۱/۵۷
رها شدگی	۰/۴۴	۰/۲۴	
بی‌اعتمادی	۰/۵۶	۱/۷۷	
انزوای اجتماعی	۰/۰۰۶	۱۶۷/۳۶	
نقص / شرم	۰/۴۰	۲/۴۸	

۱/۷۸	۰/۵۶	شکست
۲۴۸/۶۴	۰/۰۰۴	وابستگی
۱/۳۴	۰/۷۴	آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری
۲/۴۷	۰/۴۰	گرفتار
۳/۵۵	۰/۲۸	اطاعت
۶۳/۶۸	۰/۰۱	ایثارگری
۶/۹۲	۰/۰۱	بازداری هیجانی
۱/۸۸	۰/۵۳	معیارهای سرسختانه
۱/۱۵	۰/۸۶	استحقاق
۱۰۲/۵۴	۰/۰۱	خویشترن داری

بر اساس جدول ۲ میزان دوربین - واتسون با $1/57$ بود. همچنین و میزان شاخص تحمل و میزان VIF نیز برای هر یک از مولفه‌های طرحواره‌های ناسازگار گزارش شده است. به طوری که در تمامی این مولفه‌های به جز محرومیت هیجانی، انزوای اجتماعی، وابستگی، ایثارگری، بازداری هیجانی و خویشترن داری، مطلوب گزارش می‌شود. بنابراین پیش‌فرض‌های انجام رگرسیون تا حدود زیادی رعایت شده و پذیرفته می‌شود.



شکل ۱- هیستوگرام مربوط به بررسی نرمال بودن خطاها در مولفه‌های طرحواره‌های ناسازگار

بر اساس شکل ۲-۴، می‌توان گفت که میزان خطاها در متغیرهای مورد پژوهش تا حدود بسیار زیادی نرمال می‌باشد و مشکلی ندارد. در نتیجه پیش فرض نرمال بودن خطاها نیز رعایت شده است. در ادامه به بررسی رابطه بین مولفه‌های طرحواره‌های ناسازگار با مهارت‌های ارتباطی پرداخته شده است.

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس مربوط به تحلیل رگرسیون مولفه‌های طرحواره‌های ناسازگار

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب تعیین
رگرسیون	۲۴۷۶۴/۶۳	۱۵	۱۶۵۰/۹۷	۴/۸۷	۰/۰۰	
باقی مانده	۱۱۴۳۸۹/۹۵	۳۳۸	۳۳۸/۴۳			۰/۱۷
کل	۱۳۹۱۵۴/۵۹۰	۳۵۳				

بر اساس جدول ۳، نتایج تحلیل واریانس نشان داد که بین حداقل یکی از متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک رابطه و پیش‌بینی‌کنندگی معناداری ($F= ۴/۸۷$ و $p < ۰/۰$) وجود دارد و ترکیب مولفه‌های طرحواره‌های ناسازگار، ۱۷ درصد از واریانس متغیر مهارت‌های ارتباطی را پیش‌بینی می‌کند. برای بررسی میزان و نقش پیش‌بینی‌کنندگی هر یک از مولفه‌ها، نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون همزمان در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴- ضرایب رگرسیون مربوط به رگرسیون مهارت‌های ارتباطی با مولفه‌های طرحواره‌های ناسازگار

منبع	مقدار B	خطای استاندارد	مقدار بتا	میزان t	سطح معناداری
محرومیت هیجانی	۰/۲۰	۲/۷۶	۰/۰۷	۰/۰۷	۰/۹۴
رها شدگی	-۰/۷۴	۰/۲۱	-۰/۲۶	-۳/۵۲	۰/۰۰
بی اعتمادی	۰/۱۵	۰/۲۷	۰/۰۳	۰/۵۶	۰/۵۷
انزوای اجتماعی	۰/۵۲	۱/۸۱	۰/۱۸	۰/۲۹	۰/۷۷
نقص / شرم	-۰/۳۵	۰/۲۱	-۱/۱۲	-۱/۶۳	۰/۱۰
شکست	۰/۰۰	۰/۲۵	۰/۰۰	۰/۰۱	۰/۹۹
وابستگی	۱/۳۶	۲/۲۳	۰/۴۷	۰/۶۱	۰/۵۴
آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری	-۰/۰۵	۰/۱۹	-۰/۰۱	-۰/۲۷	۰/۷۸
گرفتار	-۰/۱۰	۰/۲۲	-۰/۰۳	۰/۴۵	۰/۶۴
اطاعت	-۰/۵۴	۰/۲۶	-۰/۱۸	-۲/۰۲	۰/۰۴
ایثار گری	-۰/۷۲	۱/۱۴	-۰/۲۴	-۰/۶۳	۰/۵۲
بازداری هیجانی	۱/۰۵	۱/۲۴	۰/۳۴	۰/۸۵	۰/۳۹
معیارهای سرسختانه	۰/۱۸	۰/۲۰	۰/۰۶	۰/۸۸	۰/۳۷
استحقاق	۰/۲۴	۰/۱۶	۰/۰۷	۱/۴۵	۰/۱۴
خوب‌بستن داری	-۱/۹۱	۱/۴۰	-۰/۶۸	-۱/۳۶	۰/۱۷

با توجه به نتایج جدول ۴، تنها مولفه‌های مولفه‌های رها شدگی و اطاعت متغیر مهارت‌های ارتباطی را به‌طور معناداری ($p < ۰/۰۵$) پیش‌بینی می‌کند. با توجه به ضرایب بتا و سطح معناداری می‌توان گفت که ارتباط بین شدگی و اطاعت، غیر مستقیم و معنادار است.

فرضیه دوم: بین جرات ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دانشگاه آزاد علی آباد کتول رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۵- شاخص‌های توصیفی مربوط به مولفه‌های جرات‌ورزی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱- آغاز تعاملات	۱											
۲- مواجهه با دیگران	-۰/۷۵	۱										
۳- بازخورد منفی	-۰/۰۲	-۰/۰۴	۱									
۴- پاسخ به انتقادات	*۰/۶۷	*۰/۴۶	۰/۰۰۵	۱								
۵- رد کردن تقاضاها	*۰/۴۸	*۰/۴۲	۰/۰۰۹	*۰/۴۱	۱							
۶- توانایی دادن خدمت	۰/۰۱	۰/۰۲	*-۰/۲۳	۰/۰۲	-۰/۰۳	۱						
۷- وجدان بیداری	۰/۰۴	۰/۰۵	*-۰/۱۳	۰/۰۷	۰/۰۸	-۰/۰۹	۱					
۸- مشارکت در گفتگوهای شاد	*۰/۷۶	*۰/۶۰	-۰/۰۰۳	*۰/۴۹	*۰/۳۷	-۰/۰۴	-۰/۰۸	۱				
۹- تعریف کردن از دیگران	*۰/۸۲	۰/۶۶	-۰/۰۶۹	*۰/۵۳	*۰/۳۹	-۰/۰۵	-۰/۰۴	*۰/۸۵	۱			
۱۰- پذیرش نقص‌های فردی	*-۰/۱۸	*-۰/۱۱	*-۰/۱۷	*-۰/۱۵	*-۰/۱۱	-۰/۱۳	*۰/۲۸	*-۰/۱۵	*-۰/۲۱	۱		
۱۱- اداره موقعیت‌های دشوار	*۰/۷۹	*۰/۶۵	-۰/۰۲	*۰/۴۹	*۰/۳۸	-۰/۰۵	-۰/۰۵	*۰/۸۲	*۰/۹۶	*-۰/۱۹	۱	
۱۲- مهارت‌های ارتباطی	*۰/۹۰	*۰/۶۶	۰/۰۴	*۰/۶۲	*۰/۴۳	۰/۰۵	۰/۰۵	*۰/۷۰	*۰/۷۷	*۰/۱۹	*۰/۷۴	۱

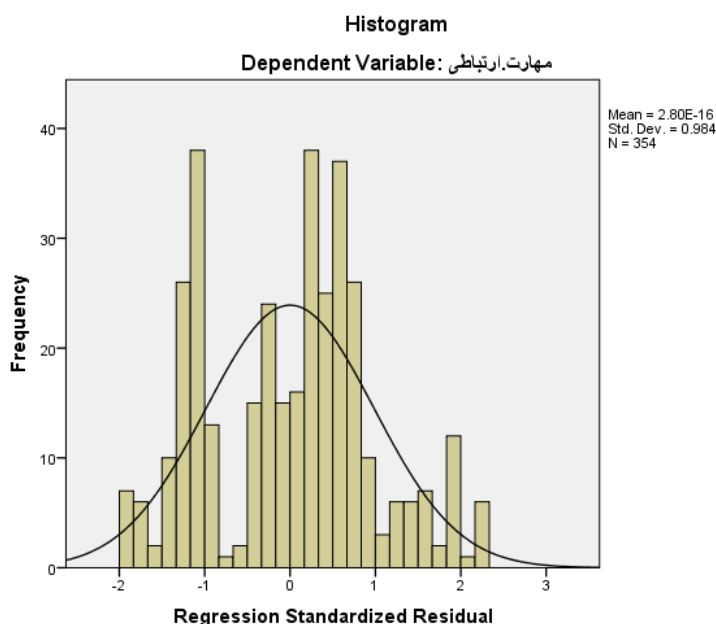
با توجه به جدول ۵ بین مهارت‌های ارتباطی بین فردی با مولفه‌های آغاز تعاملات (۰/۹۰)، مواجهه با دیگران (۰/۶۶)، پاسخ به انتقادات (۰/۶۳)، رد کردن تقاضاها (۰/۴۳)، مشارکت در گفتگوهای شاد (۰/۷۰)، تعریف کردن از دیگران (۰/۷۷)، پذیرش نقص‌های فردی (۰/۱۹) و اداره موقعیت‌های دشوار (۰/۷۴) رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. به طوری که با افزایش این مولفه‌ها، میزان مهارت‌های بین فردی نیز افزایش پیدا می‌کند. در ادامه به بررسی آزمون نمرات کل هر یک متغیرها از طریق رگرسیون خطی چندگانه پرداخته می‌شود. در ابتدا به بررسی پیش‌فرض‌های این آزمون اشاره می‌شود:

جدول ۶- بررسی آزمون دوربین واتسون و هم خطی بودن داده‌ها

متغیرها	شاخص تحمل	VIF	دوربین - واتسون
آغاز تعاملات	۰/۱۷	۰/۶۱	
مواجهه با دیگران	۰/۴۱	۲/۴۳	
بازخورد منفی	۰/۸۰	۱/۲۴	
پاسخ به انتقادات	۰/۵۲	۱/۹۲	۱/۸۵
رد کردن تقاضاها	۰/۷۳	۱/۳۶	
توانایی دادن خدمت	۰/۸۳	۱/۲۰	
وجدان بیداری	۰/۷۷	۱/۲۸	
مشارکت در گفتگوهای شاد	۰/۲۵	۳/۹۳	
تعریف کردن از دیگران	۰/۰۵	۱۹/۲۲	

۱/۲۹	۰/۷۷	پذیرش نقص‌های فردی
۱۵/۰۵	۰/۰۶	اداره موقعیت‌های دشوار

بر اساس جدول ۶، میزان دوربین - واتسون با ۱/۸۵ بود. همچنین و میزان شاخص تحمل و VIF در هر یک از مولفه‌های جرات‌ورزی (به جز تعریف کردن از دیگران و اداره موقعیت‌های دشوار) مطلوب گزارش می‌شود. بنابراین پیش‌فرض‌های انجام رگرسیون تا حدود زیادی رعایت شده و پذیرفته می‌شود.



شکل ۲- هیستوگرام مربوط به بررسی نرمال بودن خطاها در مولفه‌های جرات‌ورزی

بر اساس شکل ۲، می‌توان گفت که میزان خطاها در متغیرهای مورد پژوهش تا حدود بسیار زیادی نرمال می‌باشد و مشکلی ندارد. در نتیجه پیش فرض نرمال بودن خطاها نیز رعایت شده است. در ادامه به بررسی رابطه بین مولفه‌های جرات‌ورزی با مهارت‌های ارتباطی بین فردی پرداخته شده است.

جدول ۷- نتایج تحلیل واریانس مربوط به تحلیل رگرسیون مولفه‌های جرات‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی

منبع	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب تعیین
رگرسیون	۱۱۶۶۹۲۶/۰۲	۱۱	۱۰۶۲۹/۶۳	۱۶۳/۵۴	۰/۰۰	
باقی‌مانده	۲۲۲۲۸/۵۶	۳۴۲	۶۴/۹۹			۰/۸۴
کل	۱۳۹۱۵۴/۵۹	۳۵۳				

بر اساس جدول ۷، نتایج تحلیل واریانس نشان داد که بین حداقل یکی از متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک رابطه و پیش‌بینی‌کنندگی معناداری ($F= ۱۶۳/۵۴$ و $p < ۰/۰۰$) وجود دارد و ترکیب مولفه‌های جرات‌ورزی، ۸۴ درصد از واریانس متغیر مهارت‌های ارتباطی بین فردی را پیش‌بینی می‌کنند. برای بررسی میزان و نقش پیش‌بینی‌کنندگی هر یک از متغیرها، نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون همزمان در جدول ۸ آورده شده است.

جدول ۸- ضرایب رگرسیون مربوط به رگرسیون مولفه‌های جرات‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی

منبع	مقدار B	خطای استاندارد	مقدار بتا	میزان t	سطح معناداری
آغاز تعاملات	۴/۰۶	۰/۲۴	۰/۸۵	۱۶/۶۴	۰/۰۰
مواجهه با دیگران	-۰/۲۰	۰/۱۶	-۰/۰۴	-۱/۲۴	۰/۲۱
بازخورد منفی	۰/۳۴	۰/۱۰	۰/۰۸	۳/۳۲	۰/۰۰
پاسخ به انتقادات	۰/۱۱	۰/۱۵	۰/۰۲	۰/۷۵	۰/۴۴
رد کردن تقاضاها	-۰/۰۳	۰/۱۴	-۰/۰۰۵	-۰/۲۱	۰/۸۳
توانایی دادن خدمت	۰/۵۹	۰/۲۴	۰/۰۵	۲/۴۵	۰/۰۱
وجدان بیداری	-۰/۴۳	۰/۲۰	-۰/۰۵	-۲/۱۳	۰/۰۳
مشارکت در گفتگوهای شاد	-۰/۱۴	۰/۳۲	-۰/۰۱	-۰/۴۴	۰/۶۵
تعریف کردن از دیگران	۰/۹۱	۰/۷۲	۰/۱۱	-۱/۲۵	۰/۲۰
پذیرش نقص‌های فردی	-۰/۲۳	۰/۱۸	-۰/۰۳	-۱/۲۲	۰/۲۲
اداره موقعیت‌های دشوار	-۰/۱۱	۰/۶۷	-۰/۰۱	-۰/۱۶	۰/۸۷

با توجه به نتایج جدول ۸، مولفه آغاز تعاملات، متغیر مهارت‌های ارتباطی بین فردی را به‌طور معناداری ($p < ۰/۰۵$) پیش‌بینی می‌کند. با توجه به ضرایب بتا و سطح معناداری می‌توان گفت که ارتباط این مولفه‌ها با مهارت‌های ارتباطی بین فردی، مستقیم و معنادار است.

فرضیه سوم: بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه، جرات‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

جهت انجام فرضیه فوق از آزمون تی استفاده شد که نتایج در جدول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۹- آزمون تی مستقل جهت بررسی تفاوت طرحواره‌های ناسازگار اولیه، جرات‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی در

پسران و دختران

متغیر	t	درجه آزادی	سطح معناداری	میانگین مجذورات	خطای انحراف استاندارد
طرحواره‌های ناسازگار اولیه	۰/۶۶	۳۵۲	۰/۵۰	۳/۷۰	۵/۵۴
جرات‌ورزی	۰/۱۶	۳۵۲	۰/۸۶	۰/۶۶	۴/۰۲
مهارت‌های ارتباطی بین فردی	۰/۲۹	۳۵۲	۰/۷۶	۰/۶۲	۲/۱۳

همانطور که مشاهده می‌شود، بین پسران و دختران هیچ تفاوت معناداری در متغیرهای طرحواره‌های ناسازگار اولیه، جرات‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی بین فردی وجود ندارد.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

بر خلاف نتیجه به دست آمده، در نمونه‌های بالینی که تاکنون توزیع جنسیتی طرحواره‌ها در آن با گروه عادی متفاوت بوده، تقریباً همگی حکایت از نمره بالاتر زنان در حداقل یکسری از طرحواره‌ها دارند که این یافته‌ها مغایر با یافته پژوهشی حاضر است. ممکن است این گونه باشد که در جامعه ایران، مردان تجارب منفی‌تری در مقایسه با زنان، در کودکی داشته باشند چرا که در ایران، با وجود بسیار ارزشمند شمردن حوزه احساسات، به طور عمومی، بعد احساسی کمتری از مردان انتظار می‌رود که این خود می‌تواند در نحوه متفاوت

فرزندپروری درباره دختران و پسران، توسط والدین اعمال شود و به هنگام سنجش، خود را در قالب نمرات بالاتر حوزه بریدگی و طرد نشان دهد.

همچنین از طرفی در مورد تفاوت های جنسیتی در مهارت های ارتباطی بین فردی می توان به نظریه نقش جنسی اشاره کرد. که بیانگر این است که فرهنگ و جامعه در ارتباطات بین فردی تاثیر می گذارد. بنابراین از آنجا که جرات ورزی یک مهارت است هر کسی می تواند آن را فرا بگیرد و تفاوتی در جنسیت ها وجود نداشته باشد. به طوری که روش های آموزشی و درمانی جرات ورزی بسیار متعددی هستند. برخی از آنها مکمل و برخی مستقل به حساب می آیند. این روش ها عبارتند از روش های بازسازی عقلانی، حساسیت زدایی، تمرین رفتار، ایفای نقش، سرمشق گیری، پاسخگویی کلامی و ویدیویی، ارائه فیلم های آموزشی، آموزش راه حل های مناسب و شقوق مختلف رفتاری تعیین تکلیف خانگی، راهنمایی، تقویت، توقف فکر و مانند اینها، که هر دو جنس می توانند آن را فرا بگیرند. نتایج به دست آمده به این دلیل با نتایج پژوهش های پیشین ناهمسو است که برای آن می توان چند دلیل ذکر کرد. اول اینکه نمونه پژوهشی از لحاظ تعداد و گستره جغرافیایی اندک بود. مسائل فرهنگی نیز در این بین می تواند حائز اهمیت باشد. زیرا نمونه پژوهشی از چندین شهر در دانشگاه بودند و فرهنگ های متفاوت داشتند و چون فرهنگ های مختلف، دیدگاه های متفاوتی نسبت به دختران و پسران می توانند داشته باشند، از این جهت نتایج به دست آمده را غیر معنادار کرد.

به طور خلاصه نتایج نشان داد که بین مهارت های ارتباطی با طرحواره های ناسازگار رابطه منفی و غیر مستقیم و با جرات ورزی رابطه مثبت و مستقیمی دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد هر دو متغیر طرحواره های ناسازگار و جرات ورزی، متغیر مهارت های ارتباطی را به طور معناداری پیش بینی می کند. با توجه به ضرایب بتا و سطح معناداری می توان گفت که ارتباط بین طرحواره های ناسازگار غیر مستقیم و جرات ورزی، مستقیم و معنادار است. در جهت انجام پژوهش حاضر محدودیت هایی از جمله شیوع ویروس کرونا و تأخیر در جمع آوری داده ها، محدودیت جامعه و نمونه آماری و محدود بودن ابزار جمع آوری به پرسشنامه وجود داشت. پیشنهاد می گردد تا طرحواره های ناسازگار تاثیرگذار در دانشجویان مراجعه کننده به مراکز مشاوره جهت افزایش سلامت روان کاهش و تعدیل یابد، همچنین نتایج اینگونه تحقیقات به مراکز مشاوره مانند مراکز مشاوره دانشگاه ها و آموزش و پرورش و... اعلام شود تا سیاست های آموزشی بهتر و درمان بهتر دانشجویان غیر بومی که مشکل مهارت های ارتباطی دارند، اعمال گردد.

منابع

۱. احمدوند، محمدعلی (۱۳۹۹). بهداشت روانی. تهران: انتشارات پیام نور
۲. رجبی، فروزان (۱۳۹۹). جرات ورزی و نقش آن در زندگی. سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و علوم انسانی، والنسیا، اسپانیا.
۳. حیدری هفشجانی، مجتبی؛ لطفی زاده، مسعود؛ مسعودی، رضا؛ ابازی، زهرا (۱۳۹۸). بررسی ارتباط جرات ورزی با سبک های تصمیم گیری و یادگیری سازمانی مدیران بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در سال ۱۳۹۷. مجله بالینی پرستاری و مامایی، ۸(۲)، ۳۶۹-۳۷۷.
۴. سنجاقي، شهین (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر کیفیت زندگی معلولین جسمی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد ارومیه.
۵. شاملو، س. (۱۳۹۸). بهداشت روانی. تهران: رشد.
۶. ولدی خرم، سلیمانی (۱۳۹۴). اثربخشی مهارت های زندگی بر افزایش جرات ورزی و کاهش کمروبی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد اهواز

7. Deveugele, M., Derese, A., De Maesschalck, S., willems, S., Van Driel, M., & De Maeseneer, J. (2005). Teaching communication skills to medical students, a challenge in the curriculum, patient. *Educational science*, 25(2), 24-28.
8. Gojani, P. J., Masjedi, M., Khaleghipour, S., & Behzadi, E. (2017). Effects of the schema therapy and mindfulness on the maladaptive schemas hold by the psoriasis patients ith the psychopathology symptoms. *Adv Biomed Res*, 6(1), 54-62.
9. Janovsky, T., Rock, A. J., Thorsteinsson, E. B., Clark, G. I., & Murray, C. V. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta- analytic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 27(3), 408-447.
10. Mathur, M., & Srivastava, A. (2020). *Exploring Assertiveness, Interpersonal Relationships and Conflict Management Styles Among Indian Youths*.
11. Pozza, A., Albert, U., & Dèttore, D. (2020). Early maladaptive schemas as common and specific predictors of skin picking subtypes. *BMC psychology*, 8(1), 1-11.
12. Tezel, F. K., Kışlak, Ş. T., & Boysan, M. (2015). Relationships between childhood traumatic experiences, early maladaptive schemas and interpersonal styles. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52(3), 226.
13. Young, Jeffrey E. Cecero, John J. (2001). Case of Silvia: A schema-focused approach. *Journal of Psychotherapy Integration*, 11(2), 217-229
14. Young. J. E (1999). *Cognitive therapy for personality disorders. A schemafocused approach* (3rd ed). Sarasota: Professional Resource Press