

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Wydział Nauk Społecznych

BARTOSZ GUBERNAK, PRZEMYSŁAW KRÓL,
MAŁGORZATA KUZYK, DOROTA MAĆCIK

ORCID: 0000-0002-9609-3023, ORCID: 0000-0003-1576-1665,
ORCID: 0000-0002-5429-6738, ORCID: 0000-0001-5015-1059
b.gubernak@onet.pl, p.krol88@gmail.com,
mal.kuzyk@gmail.com, dmacik@kul.lublin.pl

*Związki wczesnych nieadaptacyjnych schematów z poczuciem
sensu życia i dobrostanem psychicznym*

The Relationship between Early Maladaptive Schemas and Sense of the Meaning of Life
and Well-being

STRESZCZENIE

W niniejszym badaniu przebadano grupę 120 osób – studentów uczelni lubelskich. Wykorzystano Kwestionariusz Wczesnych Nieadaptacyjnych Schematów Younga, Skalę Osobistego Profilu Sensu Wonga oraz Skalę Dobrostanu Psychicznego Ryff i Keyes. Należy stwierdzić, iż istnieją związki między nieadaptacyjnymi schematami (EMS) a sensem i dobrostanem. Im wyższe nasilenie schematów, tym niższe poczucie sensu życia i mniejsza odczuwana jakość życia. Między schematem Izolacja Społeczna a wymiarami sensu i dobrostanu odnoszącymi się do relacji zachodzi wysoka korelacja ujemna. Schematy dotyczące sposobu, w jaki jednostka spostrzega samą siebie, jej relacji z innymi i radzenia sobie z otoczeniem, wiążą się z tymi wymiarami sensu i dobrostanu, które dotyczą relacji osoby do siebie, innych i świata. W kontekście dostępnej w psychoterapii tzw. terapii schematu interesującą perspektywą dla dalszych badań nad EMS, sensem i dobrostanem byłoby przebadanie osób, które zdecydowały się na terapię. Wykorzystanie powtarzalnego pomiaru dałoby odpowiedź na pytanie, czy i w jakim stopniu można modyfikować istniejący ujemny związek między tymi zmiennymi.

Słowa kluczowe: wczesne nieadaptacyjne schematy; jakość życia; dobrostan; sens życia

WPROWADZENIE

Wczesny nieadaptacyjny schemat to ogólny wszechogarniający motyw lub wzorzec, składający się ze wspomnień, emocji, przekonań i doznań cielesnych dotyczących jednostki oraz relacji z innymi, wykształcony w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania, rozwijany przez całe życie, w znacznym stopniu dysfunkcyjny. Powstaje on m.in. wskutek deprywacji jednej z pięciu podstawowych potrzeb emocjonalnych z okresu dzieciństwa. Są to: bezpieczne przywiązanie do innych; autonomia; wolność wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji; spontaniczność i zabawa; realistyczne granice i samokontrola. Na bazie deficytów z tego zakresu powstaje 18 wczesnych nieadaptacyjnych schematów (*early maladaptive schemas* – EMS). Można je zgrupować w pięć kategorii odnoszących się do potrzeb, takich jak: rozłączenie i odrzucenie; osłabiona autonomia i brak dokonań; uszkodzone granice; nakierowanie na innych; nadmierna czujność i zahamowanie (Young, Klosko, Weischaar 2014, s. 26–37).

W najnowszych badaniach poszukuje się związku schematów z depresją (Rezaei, Ghazanfari, Rezaee 2016), wydarzeniami traumatycznymi (Boudoukha, Przygodzki-Lionet, Hautekeete 2016) czy doświadczeniem przemocy u kobiet (Atmaca, Gençöz 2016). Zwraca się uwagę także na ich mediacyjną rolę względem stresu potraumatycznego i używania nielegalnych substancji psychoaktywnych (Lecigne, Tapia 2016). Na podstawie badań nad związkami schematów z rysami zaburzeń osobowości w polskiej populacji nieklinicznej da się zauważyć, że schematy mogą wyjaśniać tworzenie cech osobowości potencjalnie dysfunkcyjnych (Maćcik 2016), nie musi to jednak wiązać się z poczuciem dyskomfortu. Słabo nasilone schematy (a takie są obserwowane w populacjach nieklinicznych) mogą, ale nie muszą przekładać się na obniżanie subiektywnie spostrzeganej jakości funkcjonowania poprzez osłabianie np. poczucia dobrostanu psychicznego. W przypadku silnych schematów obserwowany jest istotny dyskomfort, a w niektórych związanych z nimi objawach (jak np. depresja) – również utrata sensu życia. Jednakże w dużej mierze wiążą się one bezpośrednio z występującymi objawami.

W związku z powyższym można zadać pytanie: Czy słabo nasilone schematy, obserwowane u osób bez istotnych trudności psychicznych, wiążą się z tak podstawowymi zmiennymi, jak poczucie sensu i dobrostan psychiczny? Odpowiedź nie jest do końca oczywista. Wydaje się, że skoro w grupie osób zdrowych schematy mają niejako z założenia niskie nasilenie, a jednocześnie są zazwyczaj nieuświadomiane przez osoby, które radzą sobie w życiu dość efektywnie, zależność pomiędzy nimi a spostrzeganym sensem życia może być mało istotna. Niektóre schematy mogą też wiązać się z sensem życia pozytywnie. Przykładowo schemat Samopoświęcenia można hipotetycznie rozpatrywać jako czynnik, który ukierunkowuje ku innym, tworząc pewną wizję siebie jako

osoby żyjącej dla innych. Schemat Roszczeniowości z kolei mógłby także pozytywnie wiązać się np. z dobrostanem psychicznym. Innymi słowy, pytanie o związki schematów (jako konstruktów rozumianych negatywnie) z sensem życia i dobrostanem (rozumianymi pozytywnie) ma charakter weryfikujący założenie o negatywnej ich roli dla szeroko rozumianej jakości funkcjonowania psychicznego. Być może schematy o niskim nasileniu nie mają takiego potencjału. Nie prowadzono jednak dotychczas badań nad schematami w kontekście tak dobrostanu psychicznego, jak i sensu życia.

Zagadnienie sensu było przedmiotem refleksji przede wszystkim w ramach psychologii egzystencjalnej. W nawiązaniu do tego nurtu Paul T. Wong zdefiniował osobiste poczucie sensu życia. Jego zdaniem jest to „indywidualnie konstruowany system poznawczy, który bazuje na subiektywnych wartościach i jest zdolny nadać życiu osobiste znaczenie oraz satysfakcję” (Wong 1989, s. 517). Ma on trzy podstawowe komponenty. Pierwszy z nich – poznawczy – odpowiada za nadawanie sensu doświadczeniom, wydarzeniom, działaniom oraz życiu w jego całości, jest związany z osobistymi przekonaniem na temat świata. Składnik motywacyjny wiąże się z poszukiwaniem i osiąganiem osobistych celów, zgodnych z własnymi wartościami, potrzebami i pragnieniami. Czynniki afektywne odnosi się do poczucia spełnienia i satysfakcji, wynikających z przekonania, że życie jednostki jest wartościowe (Wong 1989, s. 517). W ramach tych komponentów funkcjonuje siedem składników poczucia sensu: osiągnięcia; relacje z innymi; stosunek do religii; samotranscendencja; samoakceptacja; bliskość emocjonalna; uczciwe traktowanie.

Dariusz Krok (2015) wskazuje na szereg badań wykorzystujących model dobrostanu autorstwa Carol D. Ryff, które potwierdzają, iż sens życia jest ważnym czynnikiem jakości życia. Dobrostan rozumiany jest jako wzrost i ludzkie spełnienie, które pozostają pod głębokim wpływem otaczającego jednostkę środowiska społecznego, dającego możliwość samorealizacji (Ryff, Singer 2008). Akcentuje się tym samym jego obiektywny wymiar. Ryff (1989) wymienia sześć składników dobrostanu psychicznego: akceptację siebie; pozytywne relacje z innymi; autonomię; panowanie nad środowiskiem; cel życiowy; rozwój osobisty. Każdy z nich ma teoretyczne podłoże w myśli psychologicznej różnych przedstawicieli, zwłaszcza psychologów humanistycznych i rozwojowych (Ryff, Singer 2008).

Sens odgrywa dużą rolę w procesie samoregulacji. Funkcjonuje ona w teorii Wonga jako czteroelementowa struktura, którą określił jako Model PURE. Składają się na niego: cel (*purpose*) jako komponent motywacyjny; zrozumienie (*understanding*) – element poznawczy; odpowiedzialne działanie (*responsible action*) – czynnik behawioralny; ocena (*evaluation*) – składnik emocjonalny (Wong 2012). Sens oddziałuje w procesie samoregulacji na dążenie i unikanie. Dzięki poczuciu sensu człowiek może uniknąć atrakcyjnego dla siebie, choć szkodliwego celu lub zmotywować się do osiągnięcia celu trudnego i ryzykownego (Sobol-Kwapińska

2014). Osoby będące pod wpływem schematów nieświadomie odtwarzają w życiu te sytuacje, które są dla nich szkodliwe, ponieważ ich myśli, emocje, zachowania i sposoby wchodzenia w relacje służą wzmocnieniu schematu (Young, Klosko, Weischaar 2014). W takiej sytuacji może być trudno o uzyskanie poczucia sensu związanego z nawiązywaniem relacji i bliskością emocjonalną. Posiadanie pozytywnych relacji z innymi to także składowa dobrostanu. Można wnosić, że również w tym zakresie będzie się on wiązał negatywnie z EMS.

Schematy są głęboko zakorzenionymi przekonaniami, które wpływają na poczucie tożsamości i generują problemy osobowościowe. Sens życia może być postrzegany jako wewnętrzna prototypowa struktura podobna do osobowości (Krok 2016). Być może EMS utrudniają czerpanie poczucia sensu z samoakceptacji. Jest ona też czynnikiem, który wpływa na odczuwany dobrostan. Można zatem przypuszczać, że schematy są związane negatywnie z satysfakcją płynącą z samoakceptacji dla własnej osoby, z postrzeganiem siebie jako jednostki autonomicznej.

Dobrostan to poczucie satysfakcji wynikające z własnego rozwoju. W swoich badaniach Wong zauważył, że osobiste poczucie sensu – podobnie jak dobrostan – ma aspekt rozwojowy. Sens kształtuje się w oparciu o wolny wybór jednostki tego, co uznaje ona za wartościowe. W ciągu życia podlega on czasowej dezintegracji, ale człowiek może dokonać jego rekonstrukcji i rozwijać się w kierunku wyższego zróżnicowania i większej integracji (Reker, Wong 1988). Nieadaptacyjne schematy, ze względu na swoją sztywność, mogą stanowić przeszkodę na drodze rozwoju osobistego sensu i dobrostanu związanego z osobistym wzrostem. Satysfakcja z osobistego rozwoju uzyskiwana jest także w drodze relacji ze środowiskiem. Osoba radzi sobie z otoczeniem, dzięki czemu się rozwija i spostrzega swoje życie jako szczęśliwe. Schematy w ujęciu Jeffrey'a E. Younga i funkcjonowanie według nich zawsze są nieadaptacyjne, zatem można domniemywać, iż współwystępują negatywnie z doświadczeniem dobrostanu związanym z panowaniem nad środowiskiem.

W niniejszej pracy postawiono pytanie badawcze: Czy i w jaki sposób schematy wiążą się z poczuciem sensu życia i dobrostanem psychicznym? W celu udzielenia na nie odpowiedzi sformułowano następujące hipotezy, weryfikujące założenie o jednoznacznie negatywnej roli schematów:

H1. Wczesne nieadaptacyjne schematy wiążą się negatywnie z sensem życia.

H2. Wczesne nieadaptacyjne schematy wiążą się negatywnie z dobrostanem psychicznym.

Postawiono również pytania eksploracyjne:

1. Które schematy wiążą się najsilniej z dobrostanem, a które z poczuciem sensu?
2. Jaki jest udział EMS w wyjaśnianiu wyników z zakresu poczucia sensu i dobrostanu psychicznego?

METODA

W badaniach wzięło udział 120 osób w wieku od 19 do 25 lat ($M = 21,5$). Kobiety stanowiły 55% badanych; 77,5% miało wykształcenie średnie, tylko jedna osoba ukończyła studia magisterskie (0,8%). Blisko 40% respondentów to mieszkańcy wsi, po około 20% zamieszkuje duże, średnie i małe miasta. W związkach pozostaje 30% badanych, z czego 27,5% w związku nieformalnym, natomiast 69,2% osób pozostaje wolna. Sytuację materialną 72,5% respondentów uważa za przeciętną lub dobrą, zaś po mniej niż 10% – za złą lub bardzo dobrą. Badani określają siebie głównie jako osoby wierzące (60%).

Badania miały charakter anonimowy, były prowadzone indywidualnie, badanych poinformowano o ich prawach. Zadbano o zgodność procedury badawczej z postanowieniami deklaracji helsińskiej. W badaniach wykorzystano niżej opisane narzędzia.

Kwestionariusz Wczesnych Nieadaptacyjnych Schematów Younga w wersji skróconej YSQ-S3. Adaptacja polskiej wersji językowej została opracowana przez Justynę Oettingen, Jana Chodkiewicza, Dorotę Mącik i Ewę Gruszczyńską (2017). Metoda składa się z 90 twierdzeń, każde z nich posiada 6-stopniową skalę odpowiedzi. Narzędzie bada 18 schematów pogrupowanych w pięć obszarów: Rozłączenie i Odrzucenie; Osłabiona Autonomia i Brak Dokończeń; Uszkodzone Granice; Nakierowanie na Innych; Nadmierna Czujność i Zahamowanie. Dany schemat jest reprezentowany przez pięć pozycji testowych. W badaniu otrzymuje się średni wynik dla każdego schematu oraz wynik ogólny. Teoretyczny zakres wyników dla każdego ze schematów wynosi od 5 do 30, dla całej skali natomiast jest to przedział od 90 do 540. W niniejszym badaniu rzetelność mierzona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha dla całego narzędzia wyniosła 0,96. Zakres wartości współczynnika rzetelności dla poszczególnych schematów wahał się od 0,57 dla schematu Roszczeniowość do 0,90 dla schematu Wadliwość.

Skala Dobrostanu Psychicznego Ryff i Keyes (1995). Polskiej adaptacji dokonał D. Krok (2009). Służy do badania dobrostanu psychicznego, rozumianego jako dobro osiągnięte na drodze realizacji wartości o charakterze indywidualnym i społecznym. Narzędzie składa się z 42 twierdzeń, tworzących sześć skal: Autonomia; Panowanie nad Środowiskiem; Rozwój Osobisty; Pozytywne Relacje z Innymi; Cel Życiowy; Akceptacja Siebie (Krok 2014). Skale Panowanie nad Środowiskiem oraz Pozytywne Relacje z Innymi określają społeczny wymiar jakości życia, pozostałe zaś – jej wymiar indywidualny (Krok 2012). Osoba badana ocenia twierdzenia na 7-stopniowej skali. Wyniki są obliczane dla każdego wymiaru osobno. Teoretyczny zakres wyników wynosi od 7 do 49. Rzetelność metody określona współczynnikiem alfa Cronbacha to 0,90. Dla poszczególnych podskal jego wartość wahała się od 0,58 (Cel Życiowy) do 0,82 (Akceptacja Siebie).

Kwestionariusz Osobistego Profilu Sensu Wonga (1998). Autorem polskiej adaptacji jest D. Krok (2009). Narzędzie mierzy poczucie sensu życia, pozwala też uchwycić te źródła sensu życia, które są połączone z dobrostanem psychicznym, co stanowi o jej przewadze nad innymi narzędziami pomiaru tej zmiennej (McDonald, Wong, Gingras 2012). Zawiera 57 twierdzeń zgrupowanych w siedem skal: Osiągnięcia; Relacje z Innymi; Stosunek do Religii; Samo-transcendencja; Samoakceptacja; Bliskość Emocjonalna; Uczciwe Traktowanie (Krok 2014). Pozycje są oceniane na skali 7-stopniowej. Wyniki oblicza się osobno dla każdego z wymiarów, a ich suma daje wynik ogólny. W niniejszym badaniu współczynnik alfa Cronbacha wyniósł 0,94. Dla poszczególnych podskal wahał się on w granicach od 0,77 (Samoakceptacja) do 0,93 (Osiągnięcia), z wyjątkiem czynnika Relacje z Innymi, gdzie przyjął wartość 0,66.

WYNIKI

W celu zweryfikowania słuszności pierwszej i drugiej hipotezy o występowaniu negatywnych związków pomiędzy nieadaptacyjnymi schematami a sensem życia i dobrostanem psychicznym oraz aby odpowiedzieć na pytanie, które ze schematów najsilniej wiążą się z sensem i dobrostanem, obliczono wartości współczynnika korelacji rho-Spearmana pomiędzy poszczególnymi schematami oraz wynikiem ogólnym EMS a wymiarami sensu i dobrostanu. Rezultaty przeprowadzonych analiz zostały przedstawione w tab. 1 i 2.

Jak wskazują wyniki w tab. 1, w przypadku większości schematów wystąpiła słaba bądź umiarkowana ujemna korelacja z sensem życia. Z kolei wyniki przedstawione w tab. 2 pozwalają stwierdzić, iż między większością schematów a dobrostanem wystąpiła słaba bądź umiarkowana ujemna korelacja.

W świetle uzyskanych wyników można powiedzieć, iż pierwsza i druga hipoteza zostały potwierdzone częściowo. Obok schematów korelujących umiarkowanie wystąpiły także korelacje słabe, a niektóre schematy nie korelowały wcale (bądź korelowały dodatnio, lecz nieistotnie) z sensem czy dobrostanem. Różnorodność macierzy korelacji zdaje się potwierdzać zasadność podjęcia niniejszego tematu badania, dowodząc, iż wpływ schematów na sens i dobrostan osób w populacji nieklinicznej nie jest jednostronnie negatywny i jednakowo silny.

Skoro związek schematów z sensem i dobrostanem jest na tyle zróżnicowany, warto zadać pytanie o to, które schematy najsilniej wiążą się z sensem i dobrostanem, a także – idąc dalej – wykryć te aspekty sensu i dobrostanu, z którymi schematy wiążą się w największym stopniu. Wyniki w tab. 1 wskazują, iż najsilniej z sensem życia wiążą się takie schematy, jak: Izolacja Społeczna, Nieufność, Wadliwość, Zahamowanie Emocjonalne czy Podporządkowanie się. Okazuje się, że najwięcej silnych związków ujawniło się pomiędzy schematami a podskalami: Osiągnięcia, Relacje z Innymi oraz Bliskość Emocjonalna. Z kolei najsilniej z do-

Tab. 1. Współczynniki korelacji rho-Spearmana dla schematów i wymiarów sensu życia oraz dla wyniku ogólnego w zakresie sensu życia

Schematy	Wymiary sensu życia							
	Osiągnięcia	Relacje z Innymi	Stosunek do Religii	Samotranscendencja	Samoakceptacja	Bliskość Emocjonalna	Uczciwe Traktowanie	Sens – wynik ogólny
Deprywacja Emocjonalna	-0,25**	-0,38**	-0,24**	-0,23*	-0,24**	-0,55**	-0,28**	-0,39**
Opuszczenie	-0,23*	-0,23*	-0,17	-0,27**	-0,31**	-0,22*	-0,23*	-0,29**
Nieufność	-0,21*	-0,40**	-0,17	-0,29**	-0,39**	-0,43**	-0,32**	-0,45**
Izolacja Społeczna	-0,35**	-0,63**	-0,26**	-0,33**	-0,42**	-0,33**	-0,40**	-0,51**
Wadliwość	-0,33**	-0,38**	-0,17	-0,33**	-0,30**	-0,58**	-0,25**	-0,44**
Porażka	-0,51**	-0,40**	0,05	-0,30**	-0,23*	-0,26**	-0,13	-0,25*
Zależność	-0,44**	-0,40**	-0,01	-0,24*	-0,35**	-0,22*	-0,22*	-0,30**
Podatność na Zranienie lub Zachorowanie	-0,23*	-0,28**	-0,10	-0,25**	-0,37**	-0,23*	-0,21*	-0,27**
Uwikłanie Emocjonalne	-0,34**	-0,38**	-0,12	-0,27**	-0,40**	-0,37**	-0,23*	-0,36**
Podporządkowanie się	-0,46**	-0,43**	-0,12	-0,32**	-0,40**	-0,38**	-0,30**	-0,41**
Samo-poświęcenie	0,08	0,12	-0,01	0,03	0,06	-0,02	-0,12	0,05
Zahamowanie Emocjonalne	-0,29**	-0,52**	-0,15	-0,32**	-0,33**	-0,37**	-0,35**	-0,44**
Nadmierne Wymagania	0,12	-0,19	-0,19*	-0,05	-0,15	-0,06	-0,27**	-0,20*
Roszczeniowość	0,09	-0,10	-0,18	-0,05	-0,14	-0,04	-0,18*	-0,17
Niedostateczna Samo-kontrola	-0,38**	-0,23*	-0,16	-0,29**	-0,22*	-0,22*	-0,15	-0,28**
Poszukiwanie Akceptacji i Uznanie	-0,21*	-0,21*	-0,12	-0,22*	-0,33**	-0,07	-0,22*	-0,25*
Pesymizm	-0,15	-0,21*	-0,06	-0,20*	-0,19*	-0,21*	-0,14	-0,20*
Bezwzględna Surowość	-0,02	-0,16	-0,13	-0,07	-0,11	-0,22*	-0,12	-0,17
Schematy – wynik ogólny	-0,33**	-0,46**	-0,07	-0,27*	-0,44**	-0,32**	-0,33**	-0,41**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 2. Współczynniki korelacji rho-Spearmana dla schematów i wymiarów dobrostanu oraz dla wyniku ogólnego w zakresie dobrostanu

Schematy	Wymiary dobrostanu						
	Auto- nomia	Panowanie nad Środo- wiskiem	Rozwój Osobisty	Pozytywne Relacje z Innymi	Cel Życiowy	Akceptacja Siebie	Dobrostan – wynik ogólny
Deprywacja Emocjonalna	-0,12	-0,41**	-0,16	-0,60**	-0,27**	-0,51**	-0,44**
Opuszczenie	-0,31**	-0,44**	-0,21*	-0,29**	-0,14	-0,45**	-0,41**
Nieufność	-0,20*	-0,40**	-0,04	-0,47**	-0,14	-0,48**	-0,38**
Izolacja Społeczna	-0,15	-0,42**	-0,21*	-0,62**	-0,22*	-0,51**	-0,42**
Wadliwość	-0,27**	-0,49**	-0,28**	-0,50**	-0,36**	-0,57**	-0,53**
Porażka	-0,49**	-0,53**	-0,41**	-0,43**	-0,24*	-0,60**	-0,58**
Zależność	-0,48**	-0,55**	-0,38**	-0,42**	-0,29**	-0,58**	-0,58**
Podatność na Zranienie lub Zachorowanie	-0,34**	-0,42**	-0,16	-0,30**	-0,13	-0,43**	-0,37**
Uwikłanie Emocjonalne	-0,39**	-0,51**	-0,38**	-0,38**	-0,22*	-0,47**	-0,50**
Podporząd- kowanie się	-0,43**	-0,59**	-0,35**	-0,44**	-0,20*	-0,56**	-0,53**
Samo- poświęcenie	0,02	-0,06	-0,01	0,09	0,09	-0,11	-0,02
Zahamowanie Emocjonalne	-0,24**	-0,49**	-0,20*	-0,59**	-0,13	-0,50**	-0,43**
Nadmierne Wymagania	-0,01	-0,12	0,13	-0,12	0,14	-0,20*	-0,02
Roszcze- nliwość	0,13	-0,02	0,01	-0,02	0,08	0,01	0,07
Niedosta- teczna Samokontrola	-0,25**	-0,32**	-0,32**	-0,21*	-0,24**	-0,25**	-0,30**
Poszukiwanie Akceptacji i Uznanie	-0,33**	-0,27**	-0,08	-0,12	0,02	-0,21*	-0,20*
Pesymizm	-0,31**	-0,49**	-0,14	-0,28**	-0,12	-0,47**	-0,43**

cd. tab. 2.

Bezwzględna Surowość	-0,09	-0,26**	-0,02	-0,09	-0,02	-0,29**	-0,14
Schematy – wynik ogólny	-0,37**	-0,61**	-0,25*	-0,55**	-0,20	-0,60**	-0,60**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

brostanem wiążą się takie schematy, jak: Porażka, Zależność, Wadliwość, Podporządkowanie się, Uwikłanie Emocjonalne. W tym przypadku najczęściej najsilniejszych zależności uzyskano pomiędzy schematami a podskalami: Panowanie nad Środowiskiem, Pozytywne Relacje z Innymi oraz Akceptacja Siebie. Szczegółowy opis najważniejszych zależności schematów z wymiarami sensu życia oraz dobrostanu zostanie omówiony poniżej.

Aby uzyskać odpowiedź na pytanie o udział schematów w wyjaśnianiu jakości funkcjonowania badanych osób, przeprowadzono analizę regresji metodą eliminacji wstecznej. Przeanalizowano, jaki procent zmienności wyników w zakresie poczucia sensu życia ($N = 75$, $M = 4,74$, $SD = 0,77$) oraz dobrostanu ($N = 78$, $M = 4,84$, $SD = 0,71$) wyjaśniają schematy. Wyniki przedstawiono w tab. 3 i 4.

Wyniki zamieszczone w tab. 3 pozwalają stwierdzić, że wyżej wymienione schematy stanowią istotne predyktory dla sensu życia. Wyjaśniają one 41% wariancji wyników poczucia sensu życia ($R = 0,67$, $R^2 = 0,41$, $F = 11,39$, $p < 0,001$, $DW = 2,10$).

Tab. 3. Analiza regresji metodą eliminacji wstecznej. Zmienna zależna – poczucie sensu życia

Predyktory	β	t	p
Nieufność	-0,54	-3,68	0,00
Ułomność	-0,32	-2,66	0,01
Samopowiąćenie	0,28	2,96	0,00
Zahamowanie Emocjonalne	-0,24	-2,16	0,03
Pesymizm	0,47	3,62	0,00

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 4. Analiza regresji metodą eliminacji wstecznej. Zmienna zależna – dobrostan psychiczny

Predyktory	β	t	p
Ułomność	-0,29	-2,75	0,01
Samopoświęcenie	0,18	-1,89	0,06
Zahamowanie Emocjonalne	-0,17	-2,35	0,02
Porażka	-0,22	2,29	0,02
Zależność	-0,28	-1,80	0,08
Nadmierne Wymagania	0,18	2,05	0,04
Bezwzględna Surowość	-0,16	-1,80	0,08

Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie wyników zaprezentowanych w tab. 4 można wnioskować, że wyżej wymienione schematy stanowią predyktory jakości życia. Wyjaśniają one 62% wariacji wyników dobrostanu psychicznego ($R = 0,81$, $R^2 = 0,62$, $F = 19,04$, $p < 0,001$, $DW = 2,00$).

OMÓWIENIE WYNIKÓW

Należący do grupy Rozłączenie i Odrzucenie schemat Opuszczenie najsilniej wiąże się z Akceptacją Siebie oraz Panowaniem nad Środowiskiem. Może to oznaczać, iż osoby spostrzegające swoje relacje jako zagrożone przerwaniem przez drugą stronę ze względu na jej nieprzewidywalność mogą mieć trudności z panowaniem nad swoją sytuacją. Trudniej im również okazywać szacunek samemu sobie. Nieufność oraz Deprywacja Emocjonalna wykazują związki z wymiarami sensu życia (Relacje z Innymi, Bliskość Emocjonalna) oraz dobrostanu (Pozytywne Relacje z Innymi, Akceptacja Siebie, Panowanie nad Środowiskiem). Przekonania o byciu wykorzystywanym oraz o tym, że potrzeby osoby nie zostaną adekwatnie zaspokojone w relacjach, współwystępują z obniżonym szacunkiem do własnej osoby, mniejszą ufnością czy słabiej odczuwaną bliskością i satysfakcją z ważnych relacji. Wadliwość pozostaje w związku z Bliskością Emocjonalną, Panowaniem nad Środowiskiem, Pozytywnymi Relacjami, obniża Akceptację Siebie (aspekt dobrostanu) i Relacje z Innymi (sens). Jednostka postrzegająca siebie jako gorszą od innych oraz pełna obaw, że inni ją za to opuszczą, może przejawiać niższy poziom akceptacji własnej osoby, uważać siebie za niezdolną do zarządzania swoim otoczeniem, a także sądzić, że jej związki z innymi nie są wspierające ani oparte na zaufaniu. Osoby przejawiające schemat Izolacji Społecznej czują się wyobcowane ze środowiska rodzinnego i ogółu społeczeństwa, nie czują przynależności do żadnej grupy. Mogą mieć największe trudności z budowaniem i posiadaniem dobrych relacji, opartych na zaufaniu i wzajemnej

trosce, a także z funkcjonowaniem społecznym (wysoka korelacja z wymiarami interpersonalnymi sensu i dobrostanu).

Druga grupa schematów to Osłabiona Autonomia i Brak Dokonań. Porażka wyraża przekonanie jednostki o byciu gorszym od innych, niemożności osiągnięcia sukcesów, co potwierdza związek z wymiarem sensu życia Osiągnięcia. Schemat ten znacząco koreluje również z wymiarem Relacje z Innymi (sens) oraz wiąże się z Pozytywnymi Relacjami z Innymi, Autonomią, Rozwojem Osobistym, Panowaniem nad Środowiskiem czy Akceptacją Siebie (dobrostan). Możliwe jest, że osoba postrzega siebie jako nieskłoną do kontrolowania własnej przestrzeni życiowej, niezdolną do przeciwstawiania się presji innych ludzi oraz do rozwijania własnych umiejętności i zdolności. Może być jej trudno tworzyć relacje i czerpać z nich satysfakcję oraz uznawać własne wady i zalety. Zależność wiąże się z większością wymiarów dobrostanu: Panowaniem nad Środowiskiem, Autonomią, Pozytywnymi Relacjami z Innymi, Akceptacją Siebie czy Rozwojem Osobistym, ale też z Relacjami z Innymi i Osiągnięciami w zakresie sensu. Związki te wskazują, że osoba uważa, iż jest w mniejszym stopniu zdolna do samodzielnego kontrolowania swojej przestrzeni życiowej i jej kreowania w celu zaspokojenia swoich potrzeb. Ponadto może nie nawiązywać subiektywnie dobrych i satysfakcjonujących relacji oraz spostrzegać w nich mniejsze wzajemne zaufanie, troskę czy bliskość emocjonalną. W mniejszym stopniu akceptuje własne ograniczenia. Podatność na Zranienia najsilniej wiąże się z wymiarami dobrostanu: Akceptacją Siebie i Panowaniem nad Środowiskiem, oraz z wymiarem sensu: Samoakceptacją. Osoba obawiająca się katastrofy, która pozostanie poza jej kontrolą, w mniejszym stopniu akceptuje swoje pozytywne i negatywne cechy oraz może rzadziej wykorzystywać możliwości, które stwarza jej otoczenie. Uwikłanie Emocjonalne dotyczy jednostki, która tworząc związki, staje się nadmiernie zależna od drugiej osoby, ma przeświadczenie, że bez niej nie może czuć się szczęśliwa. Jest to widoczne w związkach tego schematu z wymiarami sensu: Bliskością Emocjonalną, Relacjami z Innymi, czy dobrostanu: Pozytywnymi Relacjami z Innymi i Autonomią. Schemat ten wiąże się również z Panowaniem nad Środowiskiem i Akceptacją Siebie (dobrostan) oraz Rozwojem Osobistym i Samoakceptacją w zakresie sensu życia. Oznacza to, że osoby te odczuwają także mniejszą kontrolę nad własnym otoczeniem, sprawia im trudność dokonanie adekwatnej oceny samego siebie oraz w mniejszym stopniu dążą do rozwoju własnych możliwości.

W grupie Uszkodzonych Granic jedynie Niedostateczna Samokontrola wykazuje istotne, ale słabe związki z dobrostanem i sensem życia. Osoba, której trudno tolerować frustrację ze względu na długoterminowość celów, ma również mniejsze poczucie sensu wynikające z osiągnięcia celów oraz mniejszą satysfakcję związaną z autonomią, wpływem na otoczenie czy rozwojem osobistym.

Czwarty obszar EMS to Nakierowanie na Innych. Schematy z tej grupy (poza Samopoświęceniem) wiążą się z wymiarami sensu i dobrostanu psychicznego,

zaś najsilniejsze związki wykazuje schemat Podporządkowanie się w zakresie takich aspektów dobrostanu, jak: Panowanie nad Środowiskiem i Akceptacja Siebie. Nieco słabsze są związki tego schematu z wymiarami sensu życia: Osiągnięciami, Relacjami z Innymi, Samoakceptacją, Bliskością Emocjonalną, oraz dobrostanu: Pozytywnymi Relacjami z Innymi, Autonomią czy Rozwojem Osobistym. Związki te mówią, iż osoba odczuwająca przymus przyznania kontroli nad własnym życiem innym osobom nie przejawia zachowań, które służą poradzeniu sobie z własnym otoczeniem, ani nie realizuje celów w takim stopniu, w jakim by chciała. W mniejszym stopniu potrafi ona uświadomić sobie i zaakceptować własne zalety i wady, może doświadczać mniej satysfakcjonujących związków. Są one w mniejszym stopniu oparte na wzajemnej trosce i zaufaniu. Jednostce prawdopodobnie towarzyszy poczucie odosobnienia, bycia pod czyjąś presją. Odczuwa brak zaufania ze strony innych, jak również niemożność obdarzania nim innych. Podporządkowanie może oznaczać brak skuteczności w podejmowaniu nowych działań i uczeniu się nowych rzeczy. Jednostka nie dąży do stawiania czoła życiowym trudnościom, przekazując odpowiedzialność za nie innym.

W grupie Nadmiernej Czujności i Zahamowania najwięcej silnych i istotnych związków tak z sensem życia, jak i dobrostanem ma schemat Zahamowanie Emocjonalne, który przejawia się w tłumieniu uczuć i działań. Najsilniej koreluje on z wymiarami sensu: Relacjami z Innymi, Bliskością Emocjonalną, i dobrostanu: Pozytywnymi Relacjami z Innymi, Akceptacją Siebie, Panowaniem nad Środowiskiem. Możliwe, że osoba, bojąc się wyrażać swoje pozytywne emocje, w mniejszym stopniu ocenia swoje relacje jako bliskie, a przez to są one dla niej mniej satysfakcjonujące. Jednostka może przejawiać trudności w tworzeniu dobrych relacji z innymi i odczuwać brak sympatii z ich strony. Można wnioskować, że osoba, która przejawia ten schemat, może mieć negatywne ustosunkowanie do siebie i mniejszą akceptację dla różnych aspektów „ja”. Prawdopodobnie w mniejszym stopniu radzi sobie z własnym otoczeniem, rzadziej podejmuje działania i rzadziej stara się wykorzystać możliwości, które pojawiają się w otoczeniu.

Zespół pięciu zmiennych: Nieufność, Ułomność, Samopoświęcenie, Zahamowanie Emocjonalne oraz Pesymizm – wyjaśnia 41% zmienności wyników w zakresie ogólnego poczucia sensu życia. W odpowiedzi na postawione pytanie badawcze należy stwierdzić, że wkład wyżej wymienionych schematów w wyjaśnianie sensu jest znaczący. Ułomność, Samopoświęcenie, Zahamowanie Emocjonalne, które są istotnymi predyktorami sensu, okazują się mieć znaczenie również w kwestii wyjaśnienia wyników dobrostanu. Wraz ze schematami Porażki, Zależności, Nadmiernych Wymagań oraz Bezwzględnej Surowości wyjaśniają 62% zmienności wyników ogólnego dobrostanu. Może to oznaczać, że deprivacja potrzeby autonomii i osiągnięć wskutek występowania EMS z tego obszaru w większym stopniu wiąże się z odczuwaniem życia jako nie tyle mniej sensownego, co satysfakcjonującego.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Wyniki niniejszych badań pozwalają stwierdzić, że osoby posiadające w swoich przekonaniach nieadaptacyjne schematy najczęściej doświadczają niższego poczucia sensu i jakości życia.

Do podobnych wniosków w ramach swoich badań na polskiej populacji klinicznej doszły Dorota Mącik i Kateryna Shchhehelska (2015). Dokonały one porównania osób z epizodem depresji i uogólnionym zaburzeniem lękowym pod względem nasilenia i struktury schematów oraz ich związku z poczuciem sensu życia i dobrostanem. Grupie osób z epizodem depresji towarzyszyło większe nasilenie schematów i ich inna struktura. Wyraźniejszy związek EMS w obu grupach dotyczył dobrostanu. W grupie ludzi z depresją wystąpił silny związek z psychicznym dobrostanem, co jest częściowo zgodne z wynikami niniejszych badań. Ujemny związek EMS z dobrostanem wykazano na grupie kobiet, które zdecydowały się lub nie na operację plastyczną (Abbasi i in. 2017).

Nasilenie schematów jest związane z obniżonym poczuciem sensu. Koreponduje to z wynikami badań nad nadawaniem znaczenia wydarzeniom życiowym, w których okazało się, że wyjaśniają one 30% wariacji wyników dotyczących integrowania i nadawania znaczenia trudnym zdarzeniom (Thimm, Holland 2017). W niniejszych badaniach uzyskano silny związek między EMS a Prowadzeniem nad Środowiskiem jako wymiarem dobrostanu oznaczającym pokrewne zjawisko – radzenie sobie z wyzwaniami otoczenia. Zbliżony wniosek płynie z badań nad dobrostanem oraz strategiami radzenia sobie ze stresem i odpornością osobistą jako adaptacyjnym radzeniem sobie ze stresem – poza strategią skupioną na emocjach pozostałe zmienne były predyktorami wyższego dobrostanu (Mayordomo i in. 2016).

EMS w negatywny sposób związane są z poczuciem sensu i szczęścia, które wynika z posiadania pozytywnych relacji z innymi, nacechowanych bliskością emocjonalną. Ujemny związek z sensem i dobrostanem w postaci wysokiej korelacji wykazał schemat Izolacji Społecznej. Jest to zgodne z wynikami badań nad społeczną izolacją i dobrostanem (Chapell, Badger 1989), prowadzonych także w kontekście religijności jako moderatora tego związku (Momtaz i in. 2011). Schematy wiążą się również z oceną wydarzeń życiowych, zwłaszcza trudnych. Spośród różnych możliwych wyjaśnień związku wsparcia społecznego ze zdrowiem na uwagę w tym kontekście zasługuje fakt, że posiadanie bliskich relacji pomaga właściwie oceniać i radzić sobie z trudnościami (Myers 2012). Funkcjonowanie pod wpływem EMS, zwłaszcza tych najsilniej oddziałujących na sferę interpersonalną, być może utrudnia korzystanie z tego zasobu.

Poczucie szczęścia jest wynikiem czynnego stawiania czoła wyzwaniom (Ryff, Singer 2012). Nie dziwi zatem fakt negatywnego związku EMS z wymiarem Prowadzenie nad Środowiskiem uzyskany w niniejszych badaniach. Dotyczy on satys-

fakcji wynikającej z radzenia sobie z otaczającym światem przez własne działania i umiejętności. Podobną uwagę można odnieść do wymiaru Autonomii (dobrostan) i Osiągnięć (sens) oraz wspólnej dla nich Samoakceptacji. Można przypuszczać, że współwystępowanie schematów i niskich wyników w zakresie wyżej wymienionych wymiarów ostatecznie wiąże się z trudem w stawianiu czoła życiowym wyzwaniom, a przez to z brakiem satysfakcji życiowej. Pośrednio potwierdzają to badania świadczące o tym, że zewnętrzne poczucie kontroli współwystępuje z niższym poczuciem sensu i niższą jakością życia (Singh, Choudhri 2014). W odniesieniu do procesu terapii schematów Young (Young, Klosko, Weischaar 2014) zauważa, że uleczenie schematu polega na jego rzadszej aktywacji, emocje z nim związane są słabsze i krótsze, a reakcje osoby stają się zdrowsze – tworzy się pozytywny obraz siebie oraz zdolność do nawiązywania bliskich relacji. Interesująca byłaby próba analizy związków schematów i dobrostanu z wykorzystaniem powtarzalnego pomiaru, który uchwyciłby ewentualny wpływ terapii na obniżenie EMS i potencjalny wzrost dobrostanu. Obszarem, który mógłby być szerzej eksplorowany w podobnych do tego badaniach, są takie zmienne socjodemograficzne, jak: wiek, stan cywilny, status materialny, wykształcenie, praca zawodowa.

Próbując wyciągnąć wnioski z niniejszych badań i uogólnić je na całą populację, należy pamiętać, iż badani to studenci, czyli relatywnie jednolita grupa pod względem powyższych czynników, co stanowi pewne ograniczenie dla uzyskanych wyników. Jest to ważne zwłaszcza w kontekście istotnego i różnorodnego wpływu zmiennych socjodemograficznych na dobrostan (Argyle 2012). Z drugiej strony warto zauważyć, że w świetle badań zmienne osobowościowe (do których można zaliczyć m.in. EMS) są dużo silniej związane z dobrostanem niż obiektywne warunki życia (Czapiński 2012).

BIBLIOGRAFIA

- Abbasi M., Aghighi A., Porzoor P., Dehghan M. (2017), *Comparison of early maladaptive schemas and psychological well-being in women undergoing cosmetic surgery and normal women*, "Journal of Research & Health", Vol. 7(3).
- Argyle M. (2012), *Przyczyny i korelaty szczęścia*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: PWN.
- Atmaca S., Gençöz T. (2016), *Exploring revictimization process among Turkish women: The role of early maladaptive schemas on the link between child abuse and partner violence*, "Child Abuse & Neglect", Vol. 52, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.01.004>.
- Boudoukha A.H., Przygodzki-Lionet N., Hautekeete M. (2016), *Traumatic events and early maladaptive schemas (EMS): Prison guard psychological vulnerability*, "European Review of Applied Psychology", Vol. 66(4), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.erap.2011.05.004>.
- Chappell N.L., Badger M. (1989), *Social isolation and well-being*, "Journal of Gerontology", Vol. 44(5), DOI: <https://doi.org/10.1093/geronj/44.5.S169>.

- Czapiński J. (2012), *Osobowość szczęśliwego człowieka*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: PWN.
- Krok D. (2009), *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Opole: Redakcja Wydawnictw WT UO.
- Krok D. (2012), *Poczucie sensu życia jako mediator w związkach duchowości i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego*, "Psychology of Quality of Life", Vol. 11(2).
- Krok D. (2014), *System znaczeń i poczucie sensu życia jako predyktory eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego i osób chorych na nowotwór*, „Studia Psychologica”, nr 14(2).
- Krok D. (2015), *The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being*, "Journal of Religion and Health", Vol. 54(6),
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3>.
- Krok D. (2016), *Relacje duchowości i szczęścia w perspektywie mediacyjnej funkcji poczucia sensu życia*, „Polskie Forum Psychologiczne”, nr 21(2).
- Lecigne M., Tapia G. (2016), *Trouble de stress post-traumatique et trouble lié à l'usage de substances illicites : le rôle médiateur de schémas précoces inadaptés*, "Pratiques psychologiques", Vol. 22(4), **DOI: <https://doi.org/10.1016/j.prps.2016.06.001>**.
- Mayordomo T., Viguer P., Sales A., Satorres E., Melendez J.C. (2016), *Resilience and coping as predictors of well-being in adults*, "Journal of Psychology", Vol. 150(7),
DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>.
- Mącik D. (2016), *Wczesne nieadaptacyjne schematy Younga i ich związki z rysami zaburzeń osobowości w populacji nieklinicznej*, „Psychiatria Polska”, nr 12(1).
- Mącik D., Shchehelska K. (2015), *Związki wczesnych nieadaptacyjnych schematów Younga z samo-poczuciem i sensem życia w zaburzeniu lękowym i depresyjnym*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii”, nr 24(4).
- McDonald M.J., Wong P.T., Gingras D.T. (2012), *Meaning-in-life measures and development of a brief version of the Personal Meaning Profile*, [w:] P.T.P. Wong (ed.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*, New York: Routledge.
- Momtaz Y.A., Hamid T.-A., Ibrahim R., Yahaya N., Chai S.T. (2011), *Moderating effect of religiosity on the relationship between social isolation and psychological well-being*, "Mental Health, Religion & Culture", Vol. 14(2).
- Myers D.G. (2012), *Bliskie związki a jakość życia*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: PWN.
- Oettingen J., Chodkiewicz J., Mącik D., Gruszczyńska E. (2017), *Polska adaptacja i walidacja krótkiej wersji Kwestionariusza Schematów Younga (YSQ-S3-PL)*, „Psychiatria Polska”, nr 82.
- Reker G.T., Wong P.T.P. (1988), *Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning*, [w:] J.E. Birren, V.L. Bengtson (eds.), *Emergent Theories of Aging*, New York: Springer Publishing Company.
- Rezaei M., Ghazanfari F., Rezaei F. (2016), *The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experimental avoidance on depression: A structural equation modeling*, "Psychiatry Research", Vol. 246,
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.037>.

- Ryff C.D. (1989), *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, "Journal of Personality and Social Psychology", Vol. 57(6),
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995), *The structure of psychological well-being revisited*, "Journal of Personality and Social Psychology", Vol. 69(4), **DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>**.
- Ryff C.D., Singer B.H. (2008), *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*, "Journal of Happiness Studies", Vol. 9(1),
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Ryff C.D., Singer B.H. (2012), *Paradoksy kondycji ludzkiej: dobrostan i zdrowie na drodze ku śmierci*, [w:] J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: PWN.
- Singh T.K., Choudhri N. (2014), *Early adulthood: The role of locus of control, meaning of life and subjective well being*, "Journal of Psychosocial Research", Vol. 9(1).
- Sobol-Kwapińska M. (2014), *Orientacja pozytywna – koncepcje teoretyczne i przegląd badań*, „Studia Psychologiczne”, nr 52(1).
- Thimm J.C., Holland J.M. (2017), *Early Maladaptive Schemas, Meaning Making and complicated grief symptoms after bereavement*, "International Journal of Stress Management", Vol. 24(4),
DOI: <https://doi.org/10.1037/str0000042>.
- Wong P.T. (1989), *Personal meaning and successful aging*, "Canadian Psychology", Vol. 30(3),
DOI: <https://doi.org/10.1037/h0079829>.
- Wong P.T. (1998), *Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP)*, [w:] P.T.P. Wong, P. Fry (eds.), *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, New York: Routledge.
- Wong P.T. (2012), *Toward a dual-systems model of what makes life worth living*, [w:] P.T.P. Wong (ed.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*, New York: Routledge.
- Young J.E., Klosko J.S., Weischaar M.E. (2014), *Terapia schematów. Przewodnik praktyka*, Gdańsk: GWP.

SUMMARY

The research investigated 120 students from universities in Lublin. It was carried out using Young's Early Maladaptive Schema Questionnaire, Wong's Personal Meaning Profile Scale and Ryff and Keyes's Scale of Psychological Well-Being. This concluded that there is a definite link between Early Maladaptive Schemas with the resultant meaning of life and personal well-being in individuals. The greater the intensity of EMS, the lower the perceived sense of the meaning of life and well-being. There exists a strong negative correlation between Social Isolation schema and the relations-centered dimensions of the meaning of life and well-being. Schemas involving self-perception (how a person sees themselves), their relationships with others and their interaction with their surroundings link into the person's approach to themselves, others and the world around them. With reference to "schema therapy", an interesting development for further research into links

between EMS, quality of life, sense of self and well-being would be to investigate persons who had decided to take up this therapy. Examination of results could enable answers as to how, and to what degree, changes due to therapy may result in the modification of the negative correlation between EMS and the quality and meaning of life.

Keywords: early maladaptive schemas; quality of life; well-being; the meaning of life