

An Investigation of the Relationship between Maladaptive Primary Schemas and Happiness in Adolescents

Seyed Davood Mohammadi^{1*}, Fateme Rafiepour Alavi², Mohammad Amini Qomi³, Hassan Amiri⁴

¹Department of Psychiatry,
Qom University of Medical
Sciences, Qom, Iran.

²Counseling Center, Qom
University of Medical
Sciences, Qom, Iran.

³Central Counseling &
Psychological Services
Center, Qom, Iran.

⁴Department of Psychology,
Kermanshah Branch, Islamic
Azad University,
Kermanshah, Iran.

***Corresponding Author:**
**Seyed Davood
Mohammadi**, Department of
Psychiatry, Qom University
of Medical Sciences, Qom,
Iran.

Email:
mohammadi.sd@gmail.com

Received: 28 Oct, 2015

Accepted: 30 Apr, 2016

Abstract

Background and Objectives: Maladaptive Primary Schemas are fighting for their survival. On the other hand, several variables can relate to adolescents' identity. One of these variables is happiness. This research was conducted to determine the relationship between happiness and maladaptive primary schemas in male and female adolescents and also comparing the level of happiness and use of this schemas in students.

Methods: This research was a correlational study, which its sample size was estimated to be 212 subjects, who were selected using random sampling. Data collection tools were Young Schema Questionnaire and Oxford Happiness Inventory. Data analysis was performed using Pearson correlation coefficient and spontaneous regression.

Results: There was significant relationships between happiness and distrust/abuse and obedience schemas in males and entitlement/grandiosity schemas and unrelenting standards in females.

Conclusion: The results of this study revealed that boys who have obedience schema have higher level of happiness compared to those who do not have this schema, and boys who have distrust/abuse schema have lower level of happiness. Also, girls who have entitlement/grandiosity schema have higher level of happiness.

Keywords: Maladaptive primary schemas; Happiness; Adolescents.

بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادکامی در نوجوانان

سید داود محمدی^{۱*}، فاطمه رفیعی پور علوی^۲، محمد امینی قمی^۳، حسن امیری^۴

چکیده

زمینه و هدف: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه برای بقای خودشان می‌جنگند. از طرف دیگر، متغیرهای متعددی می‌توانند با هویت نوجوانان در ارتباط باشند. یکی از این متغیرها، شادکامی است. این پژوهش با هدف تعیین میزان رابطه بین شادکامی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در نوجوانان دختر و پسر، همچنین مقایسه میزان شادکامی و استفاده دانش‌آموزان از این طرح‌واره‌ها انجام شد.

روش بررسی: این پژوهش از نوع همبستگی است و در آن حجم نمونه، ۲۱۲ نفر برآورد شد که از طریق نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه طرح‌واره یانگ (Young) و آزمون شادکامی آکسفورد (Oxford) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: در پسران، شادکامی با طرح‌واره‌های بی‌اعتمادی/بدرفتاری و اطاعت و در دختران با طرح‌واره‌های استحقاق/بزرگ‌منشی و معیارهای سرسختانه، رابطه معنی‌داری داشت.

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد پسرانی که دارای طرح‌واره اطاعت هستند، از میزان شادکامی بالاتری نسبت به آنهایی که این طرح‌واره‌ها را ندارند، برخوردارند و پسرانی که طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری دارند نیز از شادکامی کمتری برخوردار می‌باشند. همچنین دخترانی که طرح‌واره استحقاق/بزرگ‌منشی دارند، نسبت به آنهایی که این طرح‌واره را ندارند، از میزان شادکامی بالاتری برخوردارند.

کلیدواژه‌ها: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه؛ شادکامی؛ نوجوانان.

گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

مرکز مشاوره، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

مرکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای مرکزی، قم، ایران.

گروه روان‌شناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

*نویسنده مسئول مکاتبات:

سید داود محمدی، گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران؛

آدرس پست الکترونیکی:

mohammadi.sd@gmail.com

لطفاً به این مقاله به صورت زیر استناد نمایید:

Mohammadi SD, Rafiepour Alavi F, Amini Qomi M, Amiri H. An investigation of the relationship between maladaptive primary schemas and happiness in adolescents. Qom Univ Med Sci J 2017;10(11):42-50. [Full Text in Persian]

تاریخ دریافت: ۹۴/۸/۷

تاریخ پذیرش: ۹۵/۲/۱۱

مقدمه

زیستن در جوامع امروزی، نیازمند برخورداری از آگاهی‌های بسیار است. علاوه بر این، انسان دارای ذهنی کنجکاو بوده و می‌خواهد پدیده‌های اطراف خود را بشناسد، پس سرمایه‌های ذهنی خود را کافی ندانسته و درصدد کسب آگاهی‌های بیشتری است (۱). سنین نوجوانی که با شروع تغییرات بلوغ آغاز می‌گردد، یکی از سخت‌ترین دوره‌های زندگی شخصی محسوب می‌شود (۲). یکی از مفاهیم جدی و بنیادین حوزه روان‌درمانی این است که بسیاری از طرح‌واره‌ها (Schema) در سالهای اول زندگی شکل می‌گیرند، به حرکت خود ادامه داده و در تجارب بعدی زندگی کاملاً حضور می‌یابند. طرح‌واره‌ها می‌توانند مثبت یا منفی بوده و در سالهای اولیه زندگی یا در سالهای بعد نیز شکل بگیرند. از منظر Young، طرح‌واره‌ها مبتنی بر اتفاقات خاصی هستند که در دوران کودکی برای فرد پیش می‌آیند (۳). در فرآیند درمان، طرح‌واره‌ها به‌عنوان صدای والدین مفهوم‌سازی می‌شوند. آنها در واقع، حاصل گفتگوی والدین با کودک هستند که به تدریج در ذهن او جای گرفته و هم‌اکنون به‌گونه‌ای نظام‌مند، اما ناکارآمد، زندگی وی را زیر سیطره خود گرفته‌اند (۴).

Seligman اعتقاد دارد شادکامی (Happiness) می‌تواند به سه عنصر متفاوت شامل: هیجان مثبت، مجذوبیت و معنا تقسیم گردد که هر یک از این عناصر و اجزا بهتر از شادکامی، قابل تعریف و اندازه‌گیری هستند. اولین مورد، هیجان مثبت است؛ یعنی آنچه احساس می‌کنیم مانند لذت، شمع، سرمستی، گرما، راحتی و مانند اینها. در مجموع می‌توان زندگی‌ای را که با موفقیت حول این محور می‌چرخد یک زندگی لذت‌بخش نامید. عنصر دوم؛ یعنی مجذوبیت، به معنای سیلان است مانند یکی بودن با موسیقی، توقف زمان و از دست دادن خودآگاهی در طول انجام یک فعالیت جذاب. عنصر شناخته‌شده دیگری از شادکامی، معنا نام دارد (۵). در یک تحقیق گسترده (سال ۲۰۰۶) درباره اثربخشی طرح‌واره‌درمانی، نشان داده شد درصد زیادی از بیماران دارای اختلال شخصیت مرزی توانسته‌اند از علائم بیماری، بهبودی کامل پیدا کنند. همچنین این مطالعه نشان داد طرح‌واره‌درمانی (Schema-therapy) می‌تواند در بیماران، بهبودی قابل‌ملاحظه‌ای را ایجاد کند (۶).

چنانچه نوجوانان به مهارت‌های مقابله‌ای (Coping Skills) کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجان‌های خود و دیگران داشته باشند، در برخورد با فشارها و بحران‌های دوران نوجوانی، توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به‌صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهند داد. در چنین حالتی، به مهارت و برنامه‌ریزی شایسته‌ای نیاز است که بتواند سازگاری و پایداری نوجوانان در برابر سختی‌ها و در عین حال سلامت آنها را افزایش دهد (۷). با توجه به اینکه تغییر روندها و شیوه‌ها در سلامت، ممکن است تحت تأثیر عوامل فرهنگی و خرده‌فرهنگی وسیع‌تری قرار گیرد، شاید بتوان عوامل فرهنگی را در شناخت و درمان طرح‌واره‌ها مؤثر دانست (۸). از طرفی، درحالی که مردم حق شادبودن و خوشبخت زیستن را در قانون اساسی کشور جای داده‌اند، میلیون‌ها نفر از رفتارهای مخرب و ویرانگر رنج می‌برند. به‌طور مثال، تعداد قابل‌ملاحظه‌ای از بیماران و دانشجویانی که خود را بی‌ارزش می‌دانند، افسرده‌اند، احساس درماندگی کرده و در معرض اندک‌ناملایمات زندگی خود را می‌بازند. آنها همچنین معتقدند به حکم تقدیر باید دشواری‌ها را تحمل کنند (۹). یکی از شیوه‌های مهم شناسایی طرح‌واره‌های فعال‌شده، بررسی رویدادهایی است که در هنگام شروع افسردگی بیمار رخ داده‌اند. درمانگر با این شیوه می‌تواند همخوانی بین تحریک‌کننده‌های افسردگی و آسیب‌پذیری‌های اختصاصی فرد را ارزیابی کند (۱۰). رویکرد طرح‌واره‌درمانی در پژوهش‌آفرینی و ایجاد تمایل در متخصصین بالینی برای بررسی صحت و سقم فرضیه‌های برخاسته از این رویکرد، تا حدود زیادی موفق بوده است (۱۱، ۱۲). اما ناگفته پیداست که به‌کارگیری تکنیک‌های این رویکرد در سایر بافتارهای فرهنگی و اجتماعی، احتیاج به دقت و تأمل بیشتری دارد (۱۳). دامنه بررسی پژوهش حاضر، جامعه نوجوانان بود و از آنجاکه نوجوانان، آینده‌کشور را تشکیل می‌دهند، بررسی میزان شادکامی آنان، همچنین شناخت طرح‌واره‌های آنان می‌تواند نقش جدی و مهمی در بهسازی آینده کشور داشته باشد. تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی در نوجوانان دختر و پسر و مقایسه آنها با یکدیگر انجام شد.

روش بررسی

در این پژوهش که از نوع همبستگی و مقایسه‌ای است، رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادکامی نوجوانان دختر و پسر پایه دوم و سوم دبیرستان شهرستان قم، با استفاده از طرح پژوهشی توصیفی و رابطه‌ای، بررسی گردید. جامعه پژوهش را تمامی دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر قم تشکیل می‌داد. حجم نمونه مورد مطالعه، ۲۱۲ دانش‌آموز بود که از طریق نمونه‌گیری تصادفی و به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. این تعداد نمونه براساس امکانات تیم تحقیق برآورد شد. در این پژوهش، به دلیل مصداق نداشتن و لازم نبودن، ملاک یا ملاک‌های خاصی بجز همان ملاک‌های کلی (مانند دانش‌آموز مقطع دبیرستان)، به‌عنوان ملاک ورود وجود نداشت. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، به دانش‌آموزان گفته شد نیازی به نوشتن مشخصات شخصی نیست و به آنها اطمینان داده شد داده‌ها به‌صورت کلی تحلیل می‌شوند. تمامی دانش‌آموزان، پرسشنامه طرح‌واره Young، همچنین آزمون شادکامی آکسفورد را در شرایط مناسب تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان و از طریق نرم‌افزار SPSS تحلیل آماری شدند.

آزمون طرح‌واره Young: این پرسشنامه دارای ۷۵ ماده است و برپایه یافته‌های Shmeed (۱۴)، ۱۵ طرح‌واره غیرانطباقی اولیه را ارزیابی می‌کند. فرم بلند (نسخه اولیه) این پرسشنامه که دارای ۲۰۵ آیت‌م است، توسط Young و Brown (سال ۱۹۹۴) طراحی شد. به‌منظور ساختن آزمونی کوتاه‌تر، فرم کوتاه این پرسشنامه در سال ۱۹۹۸ طراحی گردید. برای هر طرح‌واره ناسازگار اولیه، ضریب آلفایی از ۰/۸۳ (برای طرح‌واره خودتحول‌نیافته/گرفتار) تا ۰/۹۶ (برای طرح‌واره نقص/شرم) به دست آمد و ضریب بازآزمایی در جمعیت غیربالینی بین ۰/۸۲-۰/۵۰ بود. صدوقی و همکاران به بررسی ساختار عاملی فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره Young بر روی ۳۷۰ نفر از دانشجویان پسر دانشگاه‌های شهید بهشتی و شاهد تهران پرداختند که طبق نتایج مطالعه، ۱۷ عامل در این پرسشنامه وجود داشت و ۱۵ خرده‌مقیاس آن نیز ثبات درونی خوبی را نشان دادند (۰/۹۰-۰/۶۲). ثبات درونی برای کل پرسشنامه، ۰/۹۴ بود (۱۵). این پرسشنامه در ایران توسط آهی (سال ۱۳۸۵)، ترجمه و اجرا شد و همسانی درونی آن برحسب

آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های آن، بین ۰/۶۶-۰/۹۰ به‌دست آمد. آهی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره Young را در نمونه دانشجویی ۳۸۷ نفری از دانشگاه‌های تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۴-۱۳۸۳ بررسی کرد که در تحلیل عاملی با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی، ۱۱ عامل استخراج شد. همچنین نتایج نشان داد این پرسشنامه دارای اعتبار سازه کافی برای استفاده در جامعه دانشجویی می‌باشد (۱۶).

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (Oxford Happiness

Inventory, OHI): این پرسشنامه براساس پرسشنامه افسردگی بک (Beck Depression Inventory, 1976) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته و معکوس شده و ۱۱ پرسش نیز به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد (۱۷). پایه نظری این پرسشنامه تعریف Argyle از شادکامی است. آنها به‌منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی، آن را سازه‌ای دارای سه بخش مهم شامل: فراوانی و درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی دانسته‌اند. Argyle و همکاران، پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی ۷ هفته، ۰/۷۸ گزارش کردند (۱۸). براساس مطالعات انجام‌شده برای سنجش روایی خارجی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها، ۰/۴۳ محاسبه شد. همچنین از آنجایی که شادکامی دارای سه بخش عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت Bradburn، ۰/۳۲، با شاخص رضایت از زندگی Argyle، ۰/۵۷ و با پرسشنامه افسردگی Beck، ۰/۵۲ محاسبه شده است.

پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد نیز به کمک ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن طی ۲ هفته، ۰/۷۸ گزارش شده است (۱۹). مطالعات انجام‌شده برای سنجش روایی ایرانی پرسشنامه شادکامی آکسفورد نشان می‌دهد همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی Beck و زیرمقیاس‌های برونزایی و نوروزگرایی پرسشنامه شخصیتی آیزنک (Eysenck Personality Questionnaire) به ترتیب برابر

پس از ۷ هفته، ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی با فاصله زمانی ۳ هفته در یک نمونه ۲۵ نفری، ۰/۷۹ بود (۲۱).

یافته‌ها

در این مطالعه، طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری در پسران با شادکامی، رابطه معنی‌دار و منفی داشت؛ به عبارت دیگر، هرچه قدر طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری بیشتر باشد، شادکامی پایین‌تر خواهد بود. همچنین بین شادکامی با طرح‌واره اطاعت، رابطه مثبتی وجود داشت و در دختران، بین طرح‌واره استحقاق/بزرگ‌منشی و معیارهای سرسختانه با شادکامی نیز رابطه معنی‌دار مثبت دیده شد (جدول شماره ۱).

با ۰/۴۸، ۰/۴۵ و ۰/۳۹ بوده است که روایی همگرا و واگرایی فهرست شادکامی آکسفورد را تأیید می‌کند. نتایج تحلیل عاملی با استخراج ۵ عامل (رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی روان‌شناختی، رضایت‌خاطر و خلق مثبت)، توانستند در مجموع با ارزش ویژه بزرگتر از ۱، ۴۹/۷٪ از واریانس کل را تبیین کنند (۲۰). همچنین در سنجش پایایی ایرانی این پرسشنامه، بررسی همسانی درونی نشان داد تمام ۲۹ گزاره این فهرست، با نمره کل همبستگی بالایی دارد. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ به دست آمد (۲۰). همچنین ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر ۰/۹۴ و ۰/۹۰ و اعتبار بازآزمایی

جدول شماره ۱: نتایج رابطه بین طرح‌واره‌های شناختی با شادکامی

طرح‌واره	گروه آزمودنی‌ها	مقدار همبستگی	سطح معنی‌داری
رهاشدگی	دختر	-۰/۰۲	۰/۸۵
	پسر	۰/۰۱	۰/۹۱
بی‌اعتمادی/بدرفتاری	دختر	۰/۰۳	۰/۷۸
	پسر	-۰/۰۲	۰/۰۵
نقص و شرم	دختر	-۰/۰۱	۰/۲۱
	پسر	-۰/۰۱	۰/۱۹
محرومیت هیجانی	دختر	-۰/۰۳	۰/۷۱
	پسر	-۰/۱۲	۰/۲۱
انزوای اجتماعی/بیگانگی	دختر	-۰/۰۱	۰/۱۴
	پسر	-۰/۰۱	۰/۸۹
وابستگی/بی‌کفایتی	دختر	۰/۰۰	۱/۰۰
	پسر	-۰/۰۱	۰/۳۱
آسیب‌پذیری	دختر	-۰/۰۱	۰/۹۱
	پسر	-۰/۰۱	۰/۱۷
گرفتار	دختر	۰/۰۷	۰/۱۳
	پسر	-۰/۰۶	۰/۷۳
شکست	دختر	-۰/۰۱	۰/۱۳
	پسر	-۰/۰۳	۰/۷۳
استحقاق	دختر	۰/۰۱	۰/۰۴۵
	پسر	۰/۰۹	۰/۳۲
خویش‌داری	دختر	-۰/۰۶	۰/۵۱
	پسر	۰/۰۱	۰/۰۸
اطاعت	دختر	-۰/۰۱	۰/۲۶
	پسر	۰/۰۱	۰/۰۴
اینثار	دختر	۰/۰۱	۰/۱۳
	پسر	۰/۰۵	۰/۵۹
بازداری هیجانی	دختر	-۰/۰۹	۰/۳۳
	پسر	-۰/۰۹	۰/۳۵
معیارهای سرسختانه	دختر	۰/۰۲	۰/۰۰۴
	پسر	۰/۰۱	۰/۲۷

به‌منظور پیش‌بینی میزان شادکامی گروه نمونه براساس نمرات آنها در طرح‌واره‌های شناختی، از تحلیل رگرسیون استفاده شد که

جدول شماره ۲: خلاصه تحلیل رگرسیون (روش گام‌به‌گام) بر شادکامی، به‌عنوان متغیر ملاک و طرح‌واره‌های شناختی، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین

مدل	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	p	r	r ²	r ² اصلاح شده
رگرسیون		۹۰۵۹/۹	۳	۳۰۱۹/۹	۱۳/۸	۰/۰۰۰	۰/۴	۰/۱۶	۰/۱۵
باقی‌مانده		۴۶۳۳۰/۹	۲۱۳	۲۱۷/۵					
کل		۵۵۳۹۰/۹	۲۱۶						

جدول شماره ۳: شاخص‌های آماری رگرسیون شادکامی، به‌عنوان متغیر ملاک و طرح‌واره‌های شناختی، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین

شاخص	b	beta	t	p	رگرسیون
عدد ثابت	۳۹/۷		۱۱/۷	۰/۰۰۰	
نقص/شرم	-۰/۶	-۰/۲	-۳/۰	۰/۰۰۳	
معیارهای سرسختانه	۰/۷	۰/۳	۴/۵	۰/۰۰۰	
بازداری هیجانی	-۰/۵	-۰/۲	-۳/۰	۰/۰۰۲	

به‌منظور مقایسه نوجوانان پسر و دختر از نظر میزان شادکامی و طرح‌واره‌های مورد سنجش، از آزمون تی مستقل استفاده شد که نتایج مربوط به یک طرح‌واره، معنی‌دار بود. همان‌طور که مشخص است دختران در این طرح‌واره، نمره بیشتری را کسب کرده‌اند (جدول شماره ۴).

داده‌های جدول شماره ۳، بیانگر این است که ضرایب رگرسیون در ۳ طرح‌واره شناختی، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین معنی‌دار هستند. در مجموع، مدلی براساس طرح‌واره‌های نقص/شرم، معیارهای سرسختانه و بازداری هیجانی و با میزان r^2 اصلاح شده ۰/۱۵۲، قدرت پیش‌بین معنی‌دار شادکامی را دارد.

جدول شماره ۴: نتایج حاصل از آزمون تی دو گروه مستقل بر روی میانگین نمونه‌های دانش‌آموزان دختر و پسر در طرح‌واره اطاعت

متغیرها	شاخص آماری	دختران	پسران	درجه آزادی	t	p
طرح‌واره اطاعت	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD			
	۱۱/۶±۵/۷	۹/۹±۴/۷	۲۱۵	۲/۳	۰/۰۲	

بحث

در این مطالعه، از بین ۱۵ طرح‌واره سنجیده شده، فقط رابطه بین ۳ طرح‌واره با شادکامی، معنی‌دار به دست آمد که البته هر سه این روابط در سطح پایین قرار داشتند. بین دانش‌آموزان دختر و پسر در طرح‌واره اطاعت، تفاوت معنی‌داری به دست آمد و مدل رگرسیون نیز توانایی تبیین معنی‌دار شادکامی را براساس سه طرح‌واره (نقص/شرم، معیارهای سرسختانه و بازداری هیجانی) داشت.

در مجموع، نتایج نشان داد از بین طرح‌واره‌های مورد بررسی در پسران، بین طرح‌واره بی‌اعتمادی/بدرفتاری با شادکامی، رابطه منفی و بین طرح‌واره اطاعت و شادکامی، رابطه مثبت وجود دارد.

بی‌اعتمادی نسبت به دیگران و احساسات، تفکرات و رفتارهای منتج شده از آن، باعث پریشانی شخصی، پایین آمدن خلق و شادکامی می‌شود. از این رو داشتن طرح‌واره‌ای ذهنی که بذر تفکرات و احساسات حاکی از بی‌اعتمادی را در فرد می‌کارد می‌تواند منجر به افت شادکامی در او شود. رابطه بین تبعیت داشتن نسبت به مراجع قدرت، فرآیندی پیچیده تر بوده که احتمالاً از عوامل فرهنگی تأثیر می‌گیرد. جامعه ما جزء جوامعی است که در مجموع تبعیت کردن از هنجارهای اجتماعی، مورد تأیید و تأکید جدی قرار دارد. این موضوع می‌تواند سبب‌ساز شادی بیشتر در کسانی باشد که به‌علت داشتن همین روحیه تبعیت‌گرایانه، چالش‌های پیش‌روی عدم تبعیت نسبت به مراجع قدرت را تجربه نمی‌کنند.

همچنین خلق مثبت بر عملکرد بهتر دستگاه ایمنی می‌افزاید (۲۷). دانشمندان در مطالعه روابط طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و احساس بی‌لذتی، به نتایج مثبتی دست یافته‌اند (۲۸). از بین مطالعات انجام‌شده، چهار طرح‌واره شامل: نقص/شرم، خودکنترلی ناکافی، آسیب‌پذیری، وابستگی/بی‌کفایتی؛ بیشترین واریانس را به خود اختصاص داده‌اند (۲۹). با توجه به اینکه در ملت‌ها، فرهنگ‌های گوناگون، محیط‌ها و موقعیت‌های اجتماعی مختلف؛ مردم در زمینه شادکامی با هم متفاوتند و این تفاوت‌ها پایدار هستند (۳۰)، می‌توان گفت انجام تحقیقاتی که به بررسی نقش عوامل گوناگون در شادکامی افراد یک جامعه می‌پردازد، با در اختیار گذاشتن امکانات و اطلاعات علمی بیشتر، می‌تواند از طریق ارائه برنامه‌های علمی - رفتاری سنجیده‌شده در حیطه روان‌شناسی و طرح‌واره درمانی با هدف ایجاد شادکامی، به متخصصان حوزه سلامت روان در جهت بهبود بیماران، و به دانش روانپزشکی و روان‌شناسی نیز برای کاهش میزان افسردگی در اقشار مختلف جامعه کمک کنند.

نتیجه‌گیری

از آنجاکه دوره نوجوانی با تغییرات گسترده‌ای در زمینه‌های شناختی یا عصبی - زیستی و اجتماعی همراه است (۲۲)، جا دارد تحقیقات طولی متناسب با طرح‌واره‌های مختلف در سنین نوجوانی و پیگیری شادکامی نوجوانان مورد بررسی در سالهای متوالی انجام پذیرد تا از این طریق بتوان برنامه‌های رفتاری سنجیده‌شده و مؤثر در ایجاد شادکامی، همچنین ایجاد محیط‌هایی شادی‌بخش که زیربنای علمی دارند را در مجموعه‌های تربیتی کشور، پایه‌گذاری و آینده شادتری را در کشور ایجاد کرد. در این پژوهش، امکانات تیم تحقیق به‌گونه‌ای بود که ۲۱۲ نفر از نوجوانان به روش خوشه‌ای در استان قم، انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند، اما پیشنهاد می‌گردد این موضوع در جامعه آماری جوانان، کارمندان، مسئولین رده یک کشوری و جوامع گوناگون آماری، به‌طور گسترده‌تری مورد مطالعه قرار گیرد تا بتوان به نتایج پایدارتری درباره رابطه انواع طرح‌واره‌ها با شادکامی در افراد دست یافت.

در دختران، بین طرح‌واره‌های استحقاق و معیارهای سرسختانه با شادکامی، رابطه مثبت و معنی‌داری مشاهده شد. داشتن طرح‌واره استحقاق احتمالاً می‌تواند زمینه‌ساز اعتماد به نفس بالاتر در فرد گردد که این خود، شادکامی فرد را بالاتر می‌برد. سخت‌کوشی بیشتر هم می‌تواند از عواملی به‌وجود آمده باشد که آنها خود با شادکامی بالاتر رابطه داشته باشند (مانند امیدواری و اعتماد به نفس بیشتر) و هم به دلیل ایجاد موفقیت‌های بیشتر در فرد، شادکامی را در او افزایش دهند. افرادی که طرح‌واره معیارهای سرسختانه دارند، بیشتر در تلاشند تا هماهنگ با قواعد درونی خود عمل کنند. همچنین آنها ممکن است از میزان شادکامی بالایی برخوردار باشند؛ چراکه با سخت‌گیری‌های مکرر در امور خود، مرتباً به خواست خود می‌رسند و این مسئله برای آنان نشاط‌آور است. استرس و فشارهای روانی از جمله عوامل جدانشدنی از زندگی در قرن بیست و یکم است و چگونگی رویارویی و کنارآمدن با این عوامل، به‌ویژه در سنین اولیه نوجوانی، در سلامت روانی افراد نیز بسیار اهمیت دارد. از طرفی، دوره نوجوانی با تغییرات گسترده‌ای در زمینه‌های شناختی، عصبی - زیستی و اجتماعی همراه است (۲۲). شادی و آرامش روحی، زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را به‌وجود می‌آورد (۲۳). تحقیقات نشان داده است افراد خوش‌بین به‌واسطه خلق بالا، ایمنی بهتری دارند (۲۴). همچنین، افزایش شادی بر عملکرد شغلی تأثیر مستقیم داشته و به افزایش بهره‌وری و کاهش رفتارهایی نظیر غیبت، تأخیر و کم‌کاری می‌انجامد (۱۹)، و از آنجا که عدم شادکامی بر عملکرد افراد تأثیر منفی می‌گذارد، این مسئله حایز اهمیت است. افراد شاد دارای عزت‌نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنی‌دار هستند (۲۵). تحقیقات نشان می‌دهند شادی، صرف‌نظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری بوده و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می‌کنند نیز بیشتر احساس رضایت دارند (۲۶). از طرفی، شادکامی نقطه مقابل افسردگی است و پژوهش‌های زیادی نشان داده است افسردگی با ضعف سیستم ایمنی بدن ارتباط داشته و فقدان آن می‌تواند ضعف ایمنی را از بین ببرد.

References:

1. . Shahr Aaray M. Psychology of learning on children & teenagers. Tehran: Roshd Pub; 1993. [Text in Persian]
2. Alavi S. Another reflection on children and teenager's discourse. Tehran: Yaadvaareh Ketab; 2003. [Text in Persian]
3. Roelofs J, Lee C, Ruijten T, Lobbestael J. The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behav Cogn Psychother* 2011;39(4):471-9.
4. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. Schema therapy. A practitioner's guide. New York: The Guilford Press; 2006.
5. Seligman MEP. A visionary new understanding of happiness and well-being. Washington: Atria Books; 2012.
6. Giesen-Bloo J, van Dyck R, Spinhoven P, van Tilburg W, Dirksen C, van Asselt T, et al. Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: randomized trial of schema-focused therapy vs. transference-focused psychotherapy. *Arch Gen Psychiatry* 2006;63(6):649-58.
7. Gharraee B, Mohammadi SD, Asgharnejad Farid AA. The relationship of behavioral disorders and coping styles and strategies in secondary school students. *Iranian J Psychiatry Clin Psychol* 2008;14(1):39-45. [Full Text in Persian]
8. Curtis A. Health psychology (Routledge modular psychology). London: Routledge; 2000.
9. Rafaeli E, Bernstein DP, Young J. Schema therapy: Distinctive features (cbt distinctive features). London: Routledge; 2010.
10. Riso LP, Du Toit PL, Stein DJ, Young JE. Cognitive schemas & core beliefs in psychological problems: A Scientist-practitioner Guide. Washington, DC: American Psychological Association; 2007.
11. Cecero JJ, Nelson JD, Gillie JM. Tools and tenets of schema therapy: Toward the construct validity of the early maladaptive schema questionnaire-research version (EMSQ-R). *Clin Psychol Psychother* 2004;11(5):344-57.
12. Nordahl HM, Nysæter TE. Schema therapy for patients with borderline personality disorder: A single case series. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2005;36(3):254-64.
13. Andooz Z, Hamidpour H. Early maladaptive schemas, attachment styles and marital satisfaction in couples. Proceedings of the Second Congress of Iranian family pathology. Tehran: University of Shahid Beheshti; 2006. [Text in Persian]
14. Schmidt NB, Joiner TE, Young JE, Telch MJ. The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemata. *Cog Ther Res* 1995;19(3):295-321.
15. Sadooghi Z, Aguilar-Vafaie ME, Rasoulzadeh-Tabatabaie SK, Esfahanian N. Factor analysis of the young schema questionnaire (short form) in a nonclinical Iranian sample. *Iran J Psychiatry Clin Psychol* 2008;14(2):214-19. [Full Text in Persian]
16. Ahi G. Standardization of short-form of young's schema questionnaire among Tehran universities students 1983. [B.A. Thesis]. Educational Sciences and Psychology College. Tabatabaie University; 1983. [Text in Persian]
17. Argyle M. Oxford happiness inventory. Tehran: Translated and Published by Azmoonyar Pooya Institute; 2002. [Text in Persian]
18. Hills P, Argyle M. The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personal Individ Diff* 2002;33(7):1073-82.
19. Argyle M. The psychology of happiness. 2nd ed. London: Rutledg Pub; 2001.

20. Alipour A, Agah-Heris M. Reliability and validity of the oxford happiness inventory among Iranians. *Span J Psychol* 2008;11(1):310-13.
21. Alipour A, Noorbala AA. Preliminary investigation of reliability and validity of Oxford happiness inventory in Tehran's universities students. *Iran J Psychiatry Clin* 1999;5(1):55-65. [Full text in Persian]
22. Sutodeh H. Social pathology. Tehran: Avaye Noor Pub; 2010. [Text in Persian]
23. Arzeen N, Anis-ul-Haque M, Arzeen S. An Investigation of relationship between wisdom and subjective wellbeing for a sample of Pakistani adolescents. *FWU J Soc Sci* 2013;7(1):39-46.
24. Segerstrom SC, Taylor SE, Kemeny ME, Fahey JL. Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *J Pers Soc Psychol* 1998;74(6):1646-55.
25. Myers DG. Exploring psychology. 3rd ed. New York: Worth Pub; 2002.
26. Myers DG. Close relationships and quality of life. In: Kahneman D, Diener E, Schwarz N. *Well-Being: The foundation of hedonic*. New York: Russell Sage Pub; 1996. p. 374-91.
27. Alipour A, Noorbala AA, Azehi J, Motiean H. Happiness and immune system function. *J Psychol* 2000;4(3):219-33. [Full Text in Persian]
28. Cecero JJ, Marmon TS, Beitel M, Hutz A, Jones C. Images of mother, self, and god as predictors of dysphoria in non-clinical samples, personality and differences. *Personal Individ Diff* 2004;36(7):1669-80.
29. Harris AE, Curtin L. Parental perception, early maladaptive schemas and depressive symptoms in young adult. *Cog Ther Res* 2002;26(3):405-16.
30. Pishva N, Ghalehban M, Moradi A, Hoseini L. Personality and happiness 2nd world conference on psychology, counselling and guidance - 2011. *Soc Behav Sci* 2011;30:429-32.