

برآورد سهم نسبی شادمانی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان

علی صابری^۱، فرهاد رشیدی^۲، شهرام عرفوفزاد^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۱/۰۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۲/۰۴

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، برآورد سهم نسبی شادمانی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان می‌باشد که به روش توصیفی - همبستگی انجام شده است. جامعه آماری شامل کلیه دبیران تربیت‌بدنی ۳ دوره تحصیلی آموزش و پرورش شهر اصفهان در سال ۱۳۹۲ (تعداد ۵۵۹ نفر) بود. حجم نمونه آماری از طریق جدول کرجیس و مورگان (۱۹۷۰) ۲۲۶ نفر محاسبه شد. روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با حجم جامعه آماری بود. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار و شادمانی بود. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی، تحلیل رگرسیون) استفاده شد. نتایج نشان داد که همبستگی منفی و معناداری بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادمانی دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان وجود دارد. با توجه به نتایج می‌توان گفت که وجود طرح‌واره‌های ناسازگار در دبیران تربیت‌بدنی می‌تواند باعث کاهش شادمانی در آن‌ها شود که این مهم می‌تواند تأثیر نامطلوبی بر عملکرد دبیران رفتارهای آینده آن‌ها داشته باشد. همچنین، نتایج حاصل از رگرسیون نشان داد که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای شادی در دبیران تربیت‌بدنی باشند و ۲۰ درصد شادی را تحت تأثیر قرار دهند.

کلید واژه‌ها: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، شادمانی، دبیران تربیت‌بدنی

Estimate the Relative Ratio Happiness from of Early Maladaptive Schemas in Physical Education Teachers in Isfahan City

Ali Saberi, Farhad Rashidi, and Shahram Aroufzad

Abstract

The aim of the present study is to estimate the relative ratio of happiness of early maladaptive schemas in physical education teachers in Isfahan, which is done by a descriptive correlational method. The population includes all teachers of physical education (559 persons), who were attended in three course of physical education in Isfahan in 2013. The volume of sample calculated through the Krjys and Morgan chart (1970) is 226 persons. The method of random sampling is commensurate with the size of the population. In order to collect data we used maladaptive schemas and happiness questionnaire. To analyze data, descriptive statistics (Mean and Standard Deviation) and inferential statistics (Correlation Coefficient, Regression) are applied. The results showed that there is a significant negative correlation between early maladaptive schemas and happiness of physical education teachers in Isfahan. According to the results, Maladaptive Schemas in physical education teachers can reduce their happiness, that consequently this can have a negative impact on the performance of teachers in their future behavior. Also, the results come from regression showed that early maladaptive schemas can be good predictors for happiness in the physical education teachers and affect 20 percent of the happiness of physical education teachers.

Keyword: Early Maladaptive Schemas, Happiness, Physical Education Teachers

1. Email: ali_saberi1364@yahoo.com

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

۲. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد واحد مبارکه

۳. استادیار گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان (پردیس شهید باهنر اصفهان)

مقدمه

سازمان‌ها به کارکنان اثربخش و کارآمد نیاز دارند تا بتوانند به اهداف خود در جهت رشد و توسعه همه‌جانبه دست یابند. در صورتی که کارکنان از سلامت شخصیتی برخوردار باشند، این احتمال کمتر وجود دارد که احساس یأس و ناامیدی شغلی در آن‌ها مستتر شود و می‌توانند با شعور و نشاط بیشتری به فعالیت خود ادامه دهند (شاملو، ۲۰۰۹، ص. ۵۰).

با ظهور روان‌شناسی مثبت در چند دهه اخیر، تغییرات بسیاری در پژوهش‌های روان‌شناختی صورت گرفته و علاقه به پژوهش در این حیطه افزایش یافته است. این شاخه جدید از روان‌شناسی اساساً به مطالعه علمی بسیار گسترده و عمیقی از شادمانی^۱ و بهزیستی ذهنی انسان می‌پردازد. با توجه به ظهور روان‌شناسی مثبت، تلاش‌های بسیار زیادی برای روشن شدن مفهوم شادکامی صورت گرفته است. پژوهش‌های مربوط به این حیطه، نقش بسیار برجسته‌ای در روان‌شناسی معاصر دارند. این امر نشانگر تلاش روان‌شناسان برای بررسی دقیق‌تر این موضوع می‌باشد (وینهون، ۲۰۰۹، ص. ۵۹۸).

وینهون (۲۰۰۹) معتقد است که شادی به درجه یا میزانی گفته می‌شود که شخص درباره مطلوبیت کل زندگی خود قضاوت می‌کند. به عبارت دیگر، شادمانی به این معنا است که فرد کل زندگی خود را به چه میزانی دوست دارد. در تحلیل مفهوم شادی، نظریه‌پردازان اغلب به ۲ مؤلفه شناختی و هیجانی اشاره کرده‌اند. مؤلفه شناختی بیشتر بر رضایت از زندگی و مؤلفه هیجانی بیشتر بر حالت‌هایی مانند خندیدن، شوخ‌طبعی و همچنین، تعادل میان هیجان‌ات مثبت و منفی دلالت دارند. همچنین، شادمانی به‌عنوان مجموعه‌ای از عواطف و ارزیابی شناختی از

زندگی معرفی شده است و آن را درجه‌ای از کیفیت زندگی افراد می‌دانند که به‌طور کلی، مثبت ارزیابی می‌شود.

در دیدگاه‌های شناختی، شادمانی به‌عنوان هیجانی مطرح است که از پردازش، فهم و دستیابی به یک هدف به‌وجود می‌آید و عوامل مختلفی از این دیدگاه در شادمانی نقش دارند. از آن جمله می‌توان به نوع تربیت خانواده و رفتار اعضای آن، چارچوب‌های فکری و طرح‌واره‌های شکل‌گرفته‌شده در دوران کودکی اشاره کرد (باس^۲، ۲۰۱۲، ص. ۱۵).

نشاط و شادمانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر، به‌دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی و مجموعه زندگی انسان دارد، همواره ذهن را به‌خود مشغول ساخته است. با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین، تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه پژوهشگران، اندیشمندان و حتی عوام مردم نسبت به آن تغییر کرده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شادی صرف‌نظر از چگونگی به‌دست‌آوردن آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشترک بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت می‌کنند (امیدیان، ۲۰۰۹).

همه افراد تحت‌تأثیر قوانین مطلق هستند که برای تفسیر جهان به‌کار می‌برند. اطلاعات جدید برطبق چگونگی تناسب با این قوانین است که طرح‌واره نامیده می‌شود. نظریه طرح‌واره‌ها در واقع به این ایده اشاره دارد که افراد از الگوها و نقش‌های پایداری برای تفسیر جهان اطرافشان استفاده می‌کنند و

1. Happiness
2. Veenhoven

3. Buss

به‌خاطر تجارب منفی کودکی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را ایجاد می‌کنند که بر شیوه تفکر، احساس و رفتار آن‌ها در روابط صمیمانه بعدی و سایر جنبه‌های زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. یانگ معتقد است که طرح‌واره‌ها به‌دلیل ارضانشدن نیازهای هیجانی اساسی در دوران کودکی به‌وجود می‌آیند (یانگ، ۲۰۰۷، ص، ۲۳).

یکی از نظریه‌های مطرح در عرصه طرح‌واره‌ها، نظریه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ می‌باشد. یانگ (۲۰۰۵) در نظریه خود، ۱۵ طرح‌واره را معرفی کرد که در نتیجه ارضانشدن ۵ نیاز هیجانی مهم شامل: نیاز به پیوند و پذیرفته‌شدن، خودگردانی، شایستگی و هویت، آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم، خودابرازی، خودانگیختگی و لذت و جهت‌گیری از درون ایجاد می‌شوند. این طرح‌واره‌ها عبارت هستند از: محرومیت هیجانی (عقیده به این که دیگران با ما همدلی ندارند و نیازهای ما را به‌موقع برآورده نمی‌کنند)، رها شدگی / بی‌ثباتی (در این حالت شخص احساس می‌کند که نزدیکی‌اش از او حمایت عاطفی نمی‌کنند و نمی‌توانند از او محافظت نمایند)، بی‌اعتمادی / بدرفتاری (عقیده به این که دیگران به ما آسیب می‌رسانند و به ما دروغ می‌گویند تا امتیازات ما را بگیرند)، انزوای اجتماعی (اعتقاد به این موضوع که فرد با دیگران متفاوت است و به هیچ دسته‌ای تعلق ندارد)، نقص / شرم (احساس این که او فرد بدی است. در این شرایط احساس حقارت می‌کند و فکر می‌کند که هیچ‌کس او را دوست ندارد)، شکست (اعتقاد به این که او فردی شکست‌خورده است و در هر زمینه‌ای شکست خواهد خورد)، آسیب‌پذیری به ضرر (ترس افراطی از یک بیماری و یا ترس از این که در یک موقعیت به او ضربه شدیدی وارد خواهد آمد که او قادر به پیشگیری از آن نیست)، گرفتاری / دردام‌افتادگی (وابستگی عاطفی شدید به یک یا چند نفر از نزدیکان، به‌خصوص والدین)، اطاعت (سرکوبی بیش از حد

رفتارهای خود را به‌وسیله این الگوهای پایدار هدایت می‌کنند (فتحی، ۲۰۱۰، ص، ۳۹). معلمان با طرح‌واره‌های نامناسب، اغلب با دانش‌آموزان خود مشغول هستند، انتظارات غیرواقعی در سر می‌پروراندند و فرصت‌های استراحت و تعطیلات را از یاد می‌برند. به‌تدریج، این توقعات غیرواقعی، آن‌ها را ناکام ساخته و اهداف، شیوه‌ها و ارزش‌های آنان را دچار تردید می‌کند (منتظری، ۲۰۱۲، ص، ۱۸۳). اطلاعاتی که از جهان خارج می‌گیرند در شبکه پیچیده‌ای از دانسته‌ها و اطلاعات قبلی، مورد تفسیر و معنایی قرار می‌گیرد. تقریباً، هیچ دریافتی از محرک‌ها و رویدادهای زندگی وجود ندارد که به‌نحوی تحت تأثیر دریافت‌های قبلی قرار نگیرد. این امر به‌ویژه در مورد فرایندهایی صدق می‌کند که نیاز به دخالت جدی و مستمر فعالیت قشر مخ دارند. این اطلاعات نه‌تنها برای فهم و تفسیر، بلکه برای پیش‌بینی موقعیت‌هایی که در محیط اطرافمان در حال رخ‌دادن است نیز به‌کار می‌رود. طرح‌واره‌ها را می‌توان ساختارهای شناختی دانست که فرایندهای اطلاعاتی را نظم بخشیده و سازمان‌دهی می‌کنند. درواقع، آن‌ها "فیلتر" یا "قالب‌هایی" هستند که برای دریافت، سازمان‌دهی و پردازش اطلاعات به‌کار برده می‌شوند. هر فردی مجموعه‌ای از طرح‌واره‌ها را برای فهم دنیای خود به‌کار می‌برد (نیلسون، ۲۰۱۲).

یانگ، کلسکو و ویشار^۱ (۲۰۰۳) معتقد هستند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه زمانی فعال می‌شوند که فرد با محیط‌هایی مواجه شود که یادآور محیط ناگوار دوران کودکی باشد. به‌هنگام بروز چنین رویدادی، فرد دستخوش عواطف منفی شدید و اغلب طاقت‌فرسایی می‌شود. مجموعه فزاینده‌ای از شواهد وجود دارند که از وجود طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه حمایت می‌کنند. مطابق نظر آن‌ها، بعضی از افراد

1. Young, Klosko & Weishaar

عواطف، به‌ویژه خشم به‌منظور اجتناب از تنهایی)، از خودگذشتگی (نادیده‌گرفتن خود و تمرکز بیش از حد در برآوردن نیازهای دیگران در موقعیت‌های زندگی)، بازداری هیجانی (تأکید افراطی بر منطقی‌بودن و ممانعت از ابراز خشم و هر نوع عاطفه دیگر، بیان‌نکردن احساسات و عواطف)، معیارهای سرسختانه/ عیب‌جویی افراطی (عقیده به این که شخص باید معیارهای درونی بسیار بالایی داشته باشد یا به‌عبارتی، نوعی کمال‌گرایی افراطی)، استحقاق (اعتقاد به این که شخص از دیگران بالاتر است و هر کاری که او انجام می‌دهد و ادعا می‌کند درست است) و خویشتن‌داری و خودانضباطی ناکافی (ناتوانی در مهار خواسته‌ها و تمایل افراطی برای خشنودی و اجتناب از موقعیت‌های ناراحت‌کننده). (یانگ، ۲۰۰۵ نقل در یوسف‌نژاد، ۲۰۱۱).

پرایس^۱ (۲۰۱۲) مفهوم تداوم طرح‌واره‌ها را برای رفتار شغلی به‌کار می‌برد و بر این باور است که فشارهای شغلی باعث تشدید تعارض‌ها در برخی از افراد شاغل می‌شود و کارکردن برای افرادی که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه انعطاف‌ناپذیری دارند نفرت‌آور است و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و نیز سبک‌های مقابله‌ای، آن‌ها را مستعد ابتلا به استرس‌ها و فرسودگی شغلی می‌کند که کاهش احساس شادی و نشاط را به‌دنبال خواهد داشت (پرایس، ۲۰۱۲).

یوسف‌نژاد و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود با عنوان "رابطه رضایت از زندگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان" به این نتیجه رسیدند که بین این ۲ متغیر رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین، در پژوهشی که منتظری و همکاران (۲۰۱۲) با عنوان "بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و افسردگی در بین دانش‌آموزان" انجام دادند به این نتیجه رسیدند که با بالا رفتن

طرح‌واره‌های تنهایی، آسیب‌پذیری، بی‌اعتمادی، نقص، شکست، معیارهای سرسختانه و استحقاق، علائم افسردگی دانش‌آموزان افزایش پیدا می‌کند.

ولز^۲ (۲۰۰۷) در بررسی اثرات طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر سازگاری و خلق در بین ۱۱۹ دانشجوی آمریکایی و آفریقایی به این نتیجه رسیدند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، ارتباط معکوسی با سطح عاطفه یا هیجان مثبت دارند (ولز، ۲۰۰۷، ص. ۵۹). هاک^۳ (۲۰۱۱) در پژوهش خود با عنوان "طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و خطر ابتلا به اختلالات روانی"، به مطالعه طرح‌واره‌ها ناسازگار در افراد دارای شخصیت هیپومانیک و اختلال دوقطبی پرداخت که نتایج نشان داد طرح‌واره‌های خودانضباطی ناکافی و آسیب‌پذیری نسبت به ضرر، پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای ابتلای فرد به اختلال دوقطبی خواهند بود. همچنین، نداشتن مهار هیجانی هم می‌تواند پیش‌بینی‌کننده اختلال دوقطبی باشد (هاک، ۲۰۱۱، ص. ۵۹).

نیلسون^۴ (۲۰۱۲) طی پژوهشی در زمینه فشارهای روانی شغلی و احساس شادی کارکنان نشان داد که شغل‌های پرمسئولیتی که در آن، افراد دارای استقلال و آزادی عمل کمی هستند و یا این که هیچ کنترلی روی آن ندارند، منجر به فشارهای روانی شغلی و کاهش احساس شادی و نشاط شده و به‌دنبال آن، موجب برهم‌خوردن سلامت روان می‌گردند (نیلسون، ۲۰۱۲، ص. ۳۷۳).

چان و همکاران^۵ (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان "ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و شادمانی‌های چندگانه" دریافتند که هوش هیجانی به‌طور مثبتی با شادمانی هم‌بستگی دارد. به‌طور کلی،

2. Wells
3. Hak
4. Nelssone
5. Chan

1. Prays

زندگی تعامل دارند. هنگامی که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه فعال می‌شوند، سطوحی از هیجان منتشر شده و مستقیم یا غیرمستقیم، منجر به اشکال مختلفی از آشفتگی‌های شناختی نظیر افسردگی، اضطراب، ناتوانایی شغلی، کاهش عملکرد، نداشتن پیشرفت تحصیلی، سوء‌مصرف مواد و تعارضات بین فردی می‌شوند (لطفی، ۲۰۰۶). از طرفی، با افزایش طرح‌واره‌های شناختی ناسازگار، شیوع برخی از اختلالات افزایش می‌یابد و حضور چنین اختلالاتی به افت عملکرد افراد در مشاغل و تحصیل منجر می‌شود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۷).

در این میان، افرادی که وظیفه‌ی تعلیم و تربیت دیگر افراد جامعه و مدیریت سازمان را بر عهده دارند، احساس مسئولیت بیشتری می‌کنند و هرچقدر از سلامت شخصیتی و روانی برخوردار باشند، احتمال تأثیرگذاری منفی مشکلات سازمانی و فردی بر آن‌ها کمتر خواهد بود. سازمان‌های ورزشی در جوامع معاصر گسترش زیادی یافته‌اند و این رشد بالا، تبدیل به یک صنعت درآمدزای عظیم شده که با تعداد قابل ملاحظه‌ای از جوانان سر و کار دارد، افراد زیادی را به خدمت می‌گیرد، وظایف متنوعی را به انجام می‌رساند، نتایج گسترده‌ای را به بار می‌آورد و افراد در این سازمان‌ها، وظایف خطیری را به سبب آموزش و تربیت ورزشکاران بر عهده دارند.

ثمربخشی فعالیت‌های چنین سازمان‌هایی، مستلزم وجود دبیران تربیت‌بدنی لایق و شایسته است. با توجه به وجود استرس‌های زیاد کاری، سختی کار جسمانی و احتمال بروز فرسودگی شغلی بین دبیران، نیاز است که مراکز مشاوره، جلسات مشاوره‌ای را برای دبیران آموزش و پرورش از جمله دبیران تربیت‌بدنی ترتیب دهند تا با رفع مشکلات شخصیتی آن‌ها، تاحدودی از فرسودگی شغلی ایشان جلوگیری شود و احساس نشاط و شادمانی در آن‌ها تقویت گردد؛ زیرا، در صورتی که افکار ناکارآمدی در انسان وجود داشته

این پژوهش نشان داد که هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده‌ی شادمانی است و موجب خروج فرد از احساس تهیایی و انزوا می‌شود (چان و همکاران، ۲۰۱۲، ص. ۳۲۷). در پژوهشی مشابه که مهرآزاد (۲۰۱۳) با عنوان "ارتباط شادی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و بهزیستی روانی" انجام داد به این نتیجه رسید که بین شادی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد و شادی باعث کاهش میزان طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه می‌شود. تیم (۲۰۱۳) در پژوهش خود با عنوان "بررسی رابطه‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و مشکلات درون‌شخصیتی" به این نتیجه رسید که رابطه‌ی مثبت و معناداری بین این ۲ متغیر وجود دارد. در پژوهشی که با عنوان "بررسی ارتباط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و بخشش و کینه‌خواهی" در سال (۲۰۱۴) توسط بروک انجام شد، این نتیجه حاصل شد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و بخشندگی رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد؛ اما، رابطه‌ی میان طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و کینه‌خواهی، مثبت و معناداری می‌باشد. در پژوهشی که یو (۲۰۱۴) تحت عنوان "طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ی جهت‌گیری‌های درون‌شخصیتی و ارتباطات هم‌سالان در دانشجویان" انجام داد به این نتیجه رسید که بعد عدم اثربخشی در طرح‌واره‌ها، ارتباطی منفی هم با جهت‌گیری درون‌شخصیتی و هم با ارتباطات همسالان دارد؛ اما بعد بی‌ثباتی، تأثیر مثبتی را با این دو متغیر داشته است.

در جمع‌بندی مبانی نظری و پژوهشی می‌توان گفت که اکثر پژوهشگران عرصه‌ی شادی در این موضوع که شادی در انسان تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر تمام جنبه‌های شخصیتی، چگونگی فعالیت و همچنین، واکنش‌های او به تمام حوادث زندگی دارد اتفاق نظر دارند. در عین حال، این موضوع نیز امر پذیرفته‌شده‌ای است که طرح‌واره‌ها با حوادث منفی و فشارهای روانی

باشد می‌تواند در بروز ناسازگاری و برهم‌خوردن سلامت روانی و شخصیتی فرد تأثیر داشته باشند. با توجه به تازگی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و علی‌رغم اهمیت فراوان و تأثیری که می‌تواند بر شخصیت افراد داشته باشد، در کشور ما پژوهش‌های اندکی در زمینه تأثیرگذاری آن بر متغیرهای سازمانی صورت گرفته است. بر همین اساس، پژوهش حاضر به‌عنوان یکی از اولین پژوهش‌ها در این زمینه، به بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادمانی دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان پرداخته است تا با استفاده از نتایج پژوهش حاضر بتوان دیدگاه روشنی را به مدیران تربیت‌بدنی آموزش و پرورش استان اصفهان در زمینه شخصیت دبیران تربیت‌بدنی ارائه داد. پژوهشگر با در نظر گرفتن رابطه نظری این دو مؤلفه و همچنین، پژوهش‌های انجام‌شده داخلی و خارجی در این زمینه بر آن است تا وجود این رابطه را در میان دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان بررسی نماید و با انجام این پژوهش، مؤلفه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را که بر متغیر شادمانی تأثیر به‌سزایی دارند مشخص کند و با تغییر و اصلاح طرح‌واره‌ها، زمینه بالابردن کیفیت زندگی کاری دبیران تربیت‌بدنی و به‌تبع آن، افزایش شادمانی آنان را در سازمان آموزش و پرورش فراهم نماید. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند برای مدیران سازمان آموزش و پرورش، به‌منظور انتخاب معلمان تربیت‌بدنی شایسته و همچنین، چگونگی برنامه‌ریزی آموزشی و ورزشی کاربرد داشته باشد؛ از این رو، پژوهش حاضر به برآورد سهم نسبی شادمانی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دبیران تربیت‌بدنی می‌پردازد.

روش پژوهش

این پژوهش با توجه به هدف، کاربردی بوده و روش پژوهش براساس چگونگی جمع‌آوری داده‌ها و با توجه به این که پژوهشگر درصدد تعیین رابطه میان

طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادمانی در دبیران تربیت‌بدنی بوده است، توصیفی و از نوع هم‌بستگی می‌باشد.

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه معلمان تربیت‌بدنی ۳ دوره تحصیلی آموزش و پرورش شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ بودند که تعداد آن‌ها براساس آمار ارائه‌شده از سوی دفتر طرح و برنامه‌ریزی سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان برابر با ۵۵۹ نفر بود. در روش نمونه‌گیری، با توجه به این که تعداد دبیران تربیت‌بدنی در ۶ ناحیه آموزش و پرورش شهرستان اصفهان متفاوت بوده است و برای این که بتوان سهم دبیران هر یک از شش ناحیه را با توجه به حجم جامعه آماری آن‌ها در پژوهش گنجانده، از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با جامعه آماری استفاده شد. به این شکل که با توجه به این که تعداد دبیران تربیت‌بدنی در مناطق شش‌گانه حجم متفاوتی داشتند، با توجه به تعداد ۲۲۶ نفر حجم نمونه، تعداد پرسش‌نامه‌های متفاوتی از این مناطق جمع‌آوری گردید؛ به‌طورمثال در منطقه ۳، ۱۱۹ دبیر تربیت‌بدنی وجود داشت که به نسبت تعداد ۴۸ پرسش‌نامه و منطقه ۱ که تعداد ۵۱ نفر از این جامعه را تشکیل می‌داد، تعداد ۲۱ پرسش‌نامه توزیع شد و حجم نمونه در بقیه مناطق نیز به همین شکل برآورد شد و پرسش‌نامه‌ها توزیع گردید.

برای تعیین حجم نمونه آماری از جدول کرجیس و مورگان (۱۹۷۰) استفاده شد. براساس محاسبات این جدول، برای جامعه آماری با ۵۵۹ نفر، حجم نمونه‌ای برابر با ۲۲۶ نفر کفایت می‌کند؛ بنابراین، حجم نمونه پژوهش ۲۲۶ نفر انتخاب شد که ۲۳۰ پرسش‌نامه بین معلمان تربیت‌بدنی توزیع گردید و از این تعداد، ۲۰۲ پرسش‌نامه بازگشت داده شد.

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش از دو پرسش‌نامه به شرح زیر استفاده

شد:

پرسش‌نامه ۲۹ و حداکثر نمره آن ۱۷۴ گزارش شده است. هیل و آرگیل (۲۰۰۲) نمره برش پرسش‌نامه را برای تعیین شادمانی فرد، ۱۰۸ تعیین کرده‌اند؛ بنابراین، نمره بالاتر از ۱۲۲ را نشان‌دهنده وجود شادی و نشاط در فرد توصیف کرده‌اند. همچنین، آن‌ها ضریب روایی و پایایی پرسش‌نامه را به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۸۵ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز برای سنجش پایایی پرسش‌نامه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی و تعیین واریانس سؤالات، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب پایایی پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۱ به‌دست آمد. پس از تهیه ابزارهای اندازه‌گیری، با مراجعه به سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان و دریافت مجوز پژوهش، به ۶ ناحیه آموزش و پرورش شهرستان اصفهان مراجعه شد و آمار دبیران تربیت‌بدنی در ۶ ناحیه آموزش و پرورش شهرستان اصفهان جمع‌آوری گردید و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با جامعه آماری دبیران ۶ ناحیه، تعداد حجم نمونه هر ناحیه مشخص شد. سپس، با مراجعه به مدارس نواحی شش‌گانه، دبیران به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های پژوهش را تکمیل نمودند. پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، نتایج به‌وسیله نرم‌افزار آماری اس. پی. اس. در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (ضریب هم‌بستگی پیرسون و ضریب رگرسیون) مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

پژوهش حاضر روی ۲۰۲ نفر از دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان انجام شد که ۵۰/۵ درصد از معلمان مرد و ۴۲/۶ درصد از آن‌ها زن بودند. در ارتباط با تحصیلات، ۵۴/۹ درصد از دبیران مرد و ۵۵/۸ درصد از دبیران زن دارای مدرک تحصیلی لیسانس و ۲۵/۵ درصد از دبیران مرد و ۲۳/۲ درصد از دبیران زن دارای تحصیلات فوق لیسانس بودند. همچنین، براساس سابقه خدمت، بیشترین سابقه مربوط به

۱. پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار
پرسش‌نامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه توسط یانگ (۱۹۹۴) تهیه شده است. این پرسش‌نامه دارای ۷۵ سؤال به‌صورت بسته‌پاسخ با طیف ۶ گزینه‌ای لیکرت (کاملاً درست، تقریباً درست، اندکی درست، بیشتر درست است تا غلط، تقریباً غلط و کاملاً غلط) می‌باشد. این پرسش‌نامه، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را در ۱۵ مؤلفه محرومیت هیجانی، رهاشدگی، بی‌اعتمادی - بدرفتاری، انزوای اجتماعی - بیگانگی، نقص - شرم، شکست، وابستگی - بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری، گرفتاری، اطاعت، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه، استحقاق، خویش‌ننداری و خودانضباطی ناکافی را مورد سنجش قرار می‌دهد. یانگ (۱۹۹۴ب) ضریب روایی هم‌زمان و پایایی پرسش‌نامه را به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۸۲ گزارش نموده است. در پژوهشی دیگر، یانگ و همکاران (۲۰۰۳) ضریب روایی و پایایی پرسش‌نامه را به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. فتحی و همکاران (۲۰۰۹) نیز ضریب پایایی پرسش‌نامه را ۰/۸۸ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر برای سنجش پایایی پرسش‌نامه، پس از انجام یک مطالعه مقدماتی و تعیین واریانس سؤالات، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب پایایی کلی آن برابر با ۰/۸۵ به‌دست آمد.
۲. پرسش‌نامه شادمانی آکسفورد^۱

این پرسش‌نامه نسخه اصلاحی فهرست شادمانی آکسفورد است که توسط هیل و آرگیل (۲۰۰۲) به نقل از هادی‌نژاد (۲۰۰۸) منتشر شده و شامل ۲۹ سؤال با مقیاس پاسخگویی لیکرت ۶ درجه‌ای (کاملاً موافقم، نسبتاً موافقم، کمی موافقم، کمی مخالفم، نسبتاً مخالفم و کاملاً مخالفم) می‌باشد. این پرسش‌نامه دارای یک نمره کل است و هرچقدر نمره فرد بالاتر باشد، از احساس شادی و نشاط بیشتری برخوردار است. حداقل نمره

دبیران مرد و زن با سنوات خدمتی ۲۰ سال به بالا (دبیران مرد ۷/۸ درصد و دبیران زن ۲۲/۱ درصد) (به ترتیب ۳۷/۲ درصد و ۳۳/۷ درصد) و کمترین آن مربوط به دبیران تربیت‌بدنی با سنوات خدمتی زیر ۱۰

جدول ۱. مقادیر میانگین و انحراف معیار نمرات طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دبیران تربیت‌بدنی

مؤلفه‌ها	شاخص‌های آماری	میانگین	انحراف معیار
محرومیت هیجانی		۱۰/۵۹	۱/۶۴
رهاشدگی		۱۱/۱۷	۲/۶۲
بی‌اعتمادی - بدرفتاری		۱۲	۱/۷۲
انزوای اجتماعی - بیگانگی		۱۰/۶۱	۱/۶۴
نقص - شرم		۱۱/۴۳	۲/۵۸
شکست		۱۲/۱۳	۱/۶۶
وابستگی - بی‌کفایتی		۱۰/۶۶	۱/۶۳
آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری		۱۱/۴۱	۲/۵۹
گرفتاری		۱۲/۰۳	۱/۶۹
اطاعت		۱۰/۴۵	۱/۶۲
ایثار		۱۱/۱۴	۲/۵۵
بازداری هیجانی		۱۲/۰۲	۱/۶۶
معیارهای سرسختانه		۱۰/۵۶	۱/۶۷
استحقاق		۱۱/۳۷	۲/۵۶
خویش‌نشنداری - خودانضباطی ناکافی		۱۲/۱۱	۱/۶۳
شادمانی		۱۰/۳/۱۹	۱۳/۳۸

بررسی میانگین نمرات طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در خویش‌نشنداری - خودانضباطی ناکافی، بزرگترین و دبیران تربیت‌بدنی نشان می‌دهد که میانگین طرح‌واره میانگین طرح‌واره اطاعت، کوچکترین بوده است.

جدول ۲. هم‌بستگی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و ابعاد آن با میزان شادمانی دبیران تربیت‌بدنی

منبع	فراوانی	میزان آر	سطح معناداری
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادمانی دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان	۲۰۲	-۰/۳۶	۰/۰۰۱
محرومیت هیجانی با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۱۹	۰/۰۰۶
رهاشدگی با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۱۹	۰/۰۰۷
بی‌اعتمادی - بدرفتاری با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۲۸	۰/۰۰۱
انزوای اجتماعی - بیگانگی با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۱۸	۰/۰۰۹
نقص - شرم با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۱۶	۰/۰۰۳
شکست با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۲۸	۰/۰۰۱
وابستگی - بی‌کفایتی با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۳۰	۰/۰۰۴
آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۱۵	۰/۰۰۳
گرفتاری با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۲۲	۰/۰۰۱
اطاعت با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۰۵	۰/۴۸
ایثار با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۰۰۱	۰/۹۹
بازداری هیجانی با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۳۰	۰/۰۰۴
معیارهای سرسختانه با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۱۸	۰/۰۰۹
استحقاق با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۲۲	۰/۰۰۱
خویش‌نشنداری - خودانضباطی ناکافی با میزان شادمانی دبیران	۲۰۲	-۰/۲۴	۰/۰۰۱

بنابر نتایج حاصل شده، t مشاهده شده در سطح $(P \leq 0/05)$ همبستگی منفی و معناداری را بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادکامی دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، وجود طرح‌واره‌های ناسازگار در معلمان، احتمال شادی و نشاط آن‌ها را کاهش می‌دهد. میزان تبیین واریانس ۲ متغیر ۰/۱۲ می‌باشد. همچنین بنابر نتایج حاصل شده، t مشاهده شده در سطح $(P \leq 0/05)$ همبستگی منفی و معناداری را بین طرح‌واره‌های محرومیت هیجانی، رهاشدگی، بی‌اعتمادی -

بدرفتاری، انزوای اجتماعی - بیگانگی، نقص - شرم، شکست، وابستگی - بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری، گرفتاری، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه، استحقاق و خویشنداری - خودانضباطی ناکافی با میزان شادمانی دبیران تربیت‌بدنی نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، وجود این طرح‌واره‌ها در معلمان، احتمال شادمانی آن‌ها را کاهش خواهد داد. این در حالی است که بین طرح‌واره‌های اطاعت و ایثار با میزان شادمانی دبیران همبستگی معناداری وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج ضریب رگرسیون پیش‌بینی شادمانی براساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دبیران تربیت‌بدنی

منبع	ضرایب غیراستاندارد	خطای معیار	ضریب رگرسیون	میزان تی	ضریب تعیین	سطح معناداری
محرومیت هیجانی	۲/۵۵	۰/۶۵	۰/۲۵	۲/۹۷	۰/۰۴	۰/۰۰۸
رهاشدگی	۰/۴۸	۰/۹۱	۰/۰۵	۰/۵۳	۰/۰۴	۰/۵۹
بی‌اعتمادی - بدرفتاری	۱/۵۸	۱/۰۲	۰/۲۲	۲/۵۷	۰/۰۷	۰/۰۱
انزوای اجتماعی - بیگانگی	۰/۱۰	۱/۲۶	۰/۰۰۷	۰/۰۸	۰/۰۳	۰/۹۴
نقص - شرم	۰/۷۲	۰/۶۳	۰/۰۸	۱/۱۳	۰/۲۵	۰/۲۶
شکست	۱/۰۴	۰/۵۰	۰/۱۴	۲/۰۸	۰/۰۷	۰/۰۴
وابستگی - بی‌کفایتی	۰/۲۸	۰/۴۳	۰/۰۴	۰/۶۶	۰/۰۴	۰/۵۱
آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری	۱/۲۶	۰/۶۰	۰/۱۶	۲/۰۹	۰/۰۴	۰/۰۴
گرفتاری	۰/۷۶	۰/۶۶	۰/۰۸	۱/۱۶	۰/۰۴	۰/۲۵
اطاعت	۰/۵۶	۰/۸۶	۰/۰۵	۰/۶۵	۰/۰۲	۰/۵۲
ایثار	۱/۴۲	۰/۹۰	۰/۱۲	۱/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۱۲
بازداری هیجانی	۳/۱۲	۱/۳۰	۰/۱۹	۲/۳۹	۰/۰۴	۰/۰۲
معیارهای سرسختانه	۰/۴۸	۰/۶۲	۰/۰۵	۰/۷۹	۰/۰۳	۰/۴۳
استحقاق	۰/۰۷	۰/۵۰	۰/۰۰۹	۰/۱۳	۰/۰۴	۰/۹۰
خویشنداری - خودانضباطی	۰/۶۱	۰/۴۱	۰/۱۰	۱/۴۸	۰/۰۵	۰/۱۴

متغیر وابسته: شادی

نتایج نشان داد که طرح‌واره‌های محرومیت هیجانی با ضریب رگرسیون استاندارد شده ۰/۲۵، بی‌اعتمادی - بدرفتاری با ضریب رگرسیون ۰/۲۲، شکست با ضریب رگرسیون ۰/۱۴، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری با ضریب رگرسیون ۰/۱۶ و بازداری هیجانی با ضریب رگرسیون استاندارد شده ۰/۱۹، بر شادمانی دبیران تربیت‌بدنی تأثیر دارند و در صورتی که طرح‌واره‌های مذکور در دبیران تربیت‌بدنی وجود

داشته باشند، می‌توان پیش‌بینی کرد که شادمانی دبیران تربیت‌بدنی کاهش یابد. ضریب تعیین مؤلفه‌ها نشان می‌دهد که مؤلفه‌های محرومیت اجتماعی، بی‌اعتمادی - بدرفتاری، شکست، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری و بازداری هیجانی به ترتیب ۴، ۷، ۴، ۴ درصد بر شادی تأثیر می‌گذارند و از بین مؤلفه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار با توجه به میزان تی مشاهده شده (۲/۹۷)، محرومیت هیجانی بهترین پیش‌بینی‌کننده شادی می‌باشد. این در حالی است که طرح‌واره‌های رهاشدگی، انزوای اجتماعی - بیگانگی، نقص - شرم، وابستگی - بی‌کفایتی، گرفتاری، اطاعت، ایثار، معیارهای سرسختانه، استحقاق و خویشنداری - خودانضباطی ناکافی نمی‌توانند پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای شادی باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

نقش منابع انسانی در سازمان‌های مختلف به شکلی پراهمیت می‌باشد که از آن به‌عنوان سرمایه انسانی صحبت می‌کنند و عدم توجه به این سرمایه می‌تواند باعث نابودی یک سازمان یا تیم شود. در سازمان‌های امروزی، گزینش منابع انسانی به شیوه‌های مختلفی انجام می‌شود و هر کدام معیارهای خاصی را ارزیابی می‌کنند که با شرایط فعلی فرد در ارتباط می‌باشد؛ ولی، آیا در انتخاب و گزینش این منابع به سوابق فرد در گذشته، به‌ویژه دوران کودکی وی توجه می‌شود؟ طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ویژگی‌ای است که در دوران کودکی شکل گرفته و بر روحیه و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد و با توجه به این که وجود سطح بالایی از این متغیر باعث افزایش اختلالات روانی و افسردگی می‌شود، پژوهشگر سعی در بررسی این موضوع در معلمان تربیت‌بدنی دارد؛ یعنی گروهی که در تربیت و رشد کودکان نقش اساسی را بازی می‌کنند.

نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که هم‌بستگی منفی و معناداری بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادمانی

دبیران تربیت‌بدنی وجود دارد ($r = -0.36$). به‌عبارت‌دیگر، وجود طرح‌واره‌های ناسازگار در معلمان، احتمال کاهش شادی و نشاط آن‌ها را فراهم خواهد کرد. در حقیقت، با توجه به این که رابطه‌ای منفی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شادی در دبیران تربیت‌بدنی وجود دارد، باید به‌دنبال زمینه‌های کاهش طرح‌واره‌ها در آن‌ها بود تا با کاهش دادن آن، شادی در معلمان تربیت‌بدنی افزایش یابد و راندمان کاری آن‌ها بالا رود و به‌دنبال آن، نیروهای جوان به‌خوبی تربیت شوند و برای مراحل مختلف زندگی آماده گردند؛ بنابراین، با توجه به نتایج پژوهش حاضر (وجود رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادمانی دبیران تربیت‌بدنی شهر اصفهان) و همچنین پژوهش‌های مطرح‌شده (وجود رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با عدم تعادل روانی و ناسازگاری روانی و اجتماعی) می‌توان استنباط نمود که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نقش مهمی در بروز استرس و به‌دنبال آن کاهش سرزندگی و نشاط در افراد دارند و مدیران سازمان‌ها باید به این موضوع توجه بیشتری داشته باشند و افراد سازمان را به‌طور مستمر تحت مشاوره روان‌شناختی قرار دهند تا بدین ترتیب تأثیر این متغیر در عملکرد شغلی خنثی شود. در نظریه طرح‌واره‌های بیان‌شده، همه افراد تحت تأثیر قوانین مطلق هستند که برای تفسیر جهان به‌کار می‌برند و اطلاعات جدید بر طبق چگونگی تناسب با قوانین طرح‌واره‌ها می‌باشد. این اطلاعات نه‌تنها برای فهم و تفسیر، بلکه برای پیش‌بینی موقعیت‌هایی که در محیط در حال رخ‌دادن است نیز به‌کار می‌روند؛ بنابراین، طرح‌واره‌ها ساختارهای شناختی هستند که فرایندهای اطلاعاتی را نظم بخشیده و سازماندهی می‌کنند و فیلترهایی هستند که افراد برای دریافت، سازماندهی، تحلیل و پردازش اطلاعات به‌کار می‌برند. هر فردی مجموعه‌هایی از طرح‌واره‌ها را برای فهم دنیای خود به‌کار می‌برد. حال اگر فرد در دوران

گزارش شده است، باید با شناسایی وجود این طرح‌واره در افراد از تشدید آن جلوگیری کرده و زمینه‌ها را برای کاهش آن فراهم آورد.

یافته‌های این پژوهش در ارتباط با رابطه بین مؤلفه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و میزان شادمانی دبیران تربیت‌بدنی نشان داد که هم‌بستگی منفی و معناداری بین طرح‌واره‌های محرومیت هیجانی، ره‌اشدگی، بی‌اعتمادی - بدرفتاری، انزوای اجتماعی - بیگانگی، نقص - شرم، شکست، وابستگی - بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری، گرفتاری، اطاعت، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه، استحقاق و خویشتنداری - خودانضباطی ناکافی با میزان شادی دبیران تربیت‌بدنی وجود دارد. به عبارت دیگر، وجود این طرح‌واره‌ها در معلمان، احتمال کاهش دادن شور و نشاط و احساس شادی آن‌ها را به دنبال خواهد داشت. این در حالی است که بین طرح‌واره‌های اطاعت و ایثار با میزان شادی دبیران هم‌بستگی مشاهده شد.

با توجه به گزارش قدیمی‌مقدم و حسینی طباطبایی (۲۰۰۶) مبنی بر وجود فرسودگی شغلی و نداشتن احساس شادی و نشاط در بیش از نیمی از معلمان و نیز با توجه به نتایج پژوهش حاضر؛ یعنی رابطه و تأثیرگذاری منفی مؤلفه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر شادمانی و همچنین، نتایج مطالعه شفیق و جانسور (۲۰۱۰) مبنی بر وجود رابطه بین استرس شغلی و فرسودگی شغلی، می‌توان نتیجه گرفت که معلمان در فرایند شغلی خود با استرس‌های زیادی مواجه هستند و هر لحظه امکان دارد با کاهش احساس سرزندگی و نشاط مواجه شوند؛ بنابراین، در صورتی که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در آن‌ها شکل گرفته شود، احتمال کاهش شادی و نشاط فراهم خواهد شد.

تحلیل‌های حاصل از مدل رگرسیون نشان‌دهنده این می‌باشد که طرح‌واره‌های محرومیت هیجانی،

کودکی از محبت و پذیرش کافی از سوی منابع محبت دریافت نکرده باشد، این طرح‌واره‌ها در قالب طرح‌واره‌های ناسازگار قرار می‌گیرند که موجب می‌شود با کمترین فشار روانی از سوی محیط، تعادل روانی بر هم بخورد و موجب افزایش فشارهای روانی بر فرد شود (جیمز، ۲۰۰۲).

یافته‌های پژوهش حاضر با نظریه طرح‌واره‌ها همخوانی دارد (جیمز، ۲۰۰۲)؛ زیرا، در پژوهش حاضر گزارش شده در صورتی که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در معلمان وجود داشته باشد، احتمال کاهش شادی و نشاط آن‌ها نیز فراهم خواهد شد و آستانه تحمل آن‌ها در مقابله با فشارهای روانی بسیار کاهش خواهد یافت؛ بنابراین، طرح‌واره‌های ناسازگار موجب برهم‌خوردن تعادل روانی می‌شود و عدم تعادل روانی موضوعی است که در پژوهش حاضر به صورت کاهش شادمانی گزارش داده شده و در مطالعات کاستیل و همکاران (۲۰۰۷)، ولز (۲۰۰۷)، هاک (۲۰۱۱)، پرایس (۲۰۱۲) و مهرآزاد (۲۰۱۳) نیز طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، عاملی در جهت برهم‌خوردن تعادل روانی و به وجود آمدن ناسازگاری روانی و اجتماعی گزارش شده است؛ بنابراین، با توجه به نتایج پژوهش حاضر و همچنین پژوهش‌های مطرح‌شده، می‌توان استنباط نمود که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نقش مهمی در بروز استرس و به دنبال آن کاهش سرزندگی و نشاط در افراد دارد و مدیران سازمان‌ها باید به این موضوع توجه بیشتری داشته باشند و افراد سازمان را به‌طور مستمر تحت مشاوره روان‌شناختی قرار دهند تا بدین ترتیب تأثیر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در عملکرد شغلی خنثی شود. در واقع، با توجه به این که وجود طرح‌واره‌های ناکارآمد در فرد از دوران کودکی او ناشی می‌شود و به صورت یک فرد نهادینه می‌شود می‌تواند اثرات سوء را بر رفتار و شخصیت فرد بگذارد و با توجه به این که در پژوهش‌های انجام‌شده، تأثیر منفی این طرح‌واره‌ها در عملکرد افراد

بی‌اعتمادی - بدرفتاری، شکست، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری و بازداری هیجانی بر شادی دبیران تربیت‌بدنی تأثیر دارد و در صورتی که طرح‌واره‌های مذکور در مدارس وجود داشته باشند، می‌توان پیش‌بینی کرد که شادی دبیران تربیت‌بدنی نیز کاهش یابد؛ بنابراین، برای ساخت معادله‌ی رگرسیون باید طرح‌واره‌های محرومیت هیجانی، بی‌اعتمادی - بدرفتاری، شکست، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری و بازداری هیجانی در کنار شادی دبیران تربیت‌بدنی قرار داشته باشد. ضریب تعیین نشان می‌دهد که تأثیر طرح‌واره‌های مذکور بر شادی دبیران تربیت‌بدنی ۰/۲۰ است. این در حالی است که طرح‌واره‌های رهاشدگی، انزوای اجتماعی - بیگانگی، نقص - شرم، وابستگی - بی‌کفایتی، گرفتاری، اطاعت، ایتار، معیارهای سرسختانه، استحقاق و خویش‌نماری - خودانضباطی ناکافی نمی‌توانند بر شادی دبیران تربیت‌بدنی تأثیر داشته باشند.

یانگ و همکاران (۲۰۰۳) در زمینه‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار استدلال می‌کنند که این طرح‌واره‌ها، ناکارآمد بوده و باعث تحول و رشد اختلال در زندگی فردی و اجتماعی می‌شود و بسترهای کاهش شادی و نشاط و احساس سرزندگی را در فرد به وجود می‌آورد. با توجه به نتایجی که در این پژوهش به دست آمده است، مسئولان و مدیران در آموزش و پرورش باید به این مسئله با زاویه‌ای بهتر نگاه کنند. در حقیقت، با توجه به احتمال وجود این طرح‌واره‌ها در معلمان باید به دنبال راه‌حل‌ها و پیشنهاداتی برای از بین بردن و یا حداقل، کم کردن این اثرات سوء بر دانش‌آموزان باشند؛ لذا، به مسئولین آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود که شیوه‌ی مدیریت حمایتی را به مدیران مدارس آموزش دهند تا با اعمال این شیوه در مدارس، تاحدودی از بروز مجدد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در رفتار معلمان جلوگیری شود. همچنین، باید با برگزاری کارگاه‌های آموزشی،

مهارت‌های ارتباطی را به مدیران و معلمان آموزش داد تا بدین ترتیب، تاحدودی از بروز مجدد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در معلمان جلوگیری شود. البته، می‌توان با راه‌کارهای افزایش شادی نیز تاحدی از این مسئله جلوگیری کرد که این موضوع با برنامه‌ریزی‌های مدون ورزشی متناسب با ویژگی‌های جسمانی افراد و یا این که برگزاری جشنواره‌های شاد و تفریحی می‌تواند اثرات این مشکل را کاهش داد. با توجه به پژوهش‌های گذشته در زمینه‌ی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در سازمان‌های مختلف و یافته‌های آن‌ها مبنی بر این که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه عاملی در جهت برهم خوردن تعادل روانی و به وجود آمدن ناسازگاری روانی و اجتماعی می‌شود، عدم توجه به این متغیر می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیری را بر پیکره‌ی آموزش پرورش و سیستم آموزشی کشور وارد کند.

در این پژوهش نیز بر رابطه‌مندی این متغیر بر سطح شادی دبیران ورزش تأکید شد و نتایج نشان داد رابطه‌ای منفی بین این دو متغیر وجود دارد و مسئولان فرهنگی باید بر این نکته توجه داشته باشند که باید به دنبال افزایش راندمان آموزشی خود از طریق شناسایی متغیرهای مربوط به عملکرد که می‌تواند تأثیر به‌سزایی در متغیر شادی داشته باشد، باشند.

پیشنهادات

با توجه به یافته‌های پژوهش مبنی بر وجود رابطه‌ی منفی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میزان شادی دبیران تربیت‌بدنی ($r = -0/36$)، به مسئولین آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود که شیوه‌ی مدیریت حمایتی را به مدیران مدارس آموزش دهند تا با اعمال این شیوه در مدارس، تاحدودی از بروز مجدد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در رفتار معلمان جلوگیری شود.

طبق یافته‌های پژوهش مبنی بر وجود رابطه‌ی منفی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میزان شادی

- disorder. *American Journal of Psychiatry*, Pp: 1-52.
5. GhadimiMoghadam, M., & Hosseini, F. (2006). Prevalence of job burnout between teacher and staff physical education and it relationship whit sex, education, job, geographic position. *Psychological Research*, Pp: 56-73. In Persian.
 6. Brock, J. (2014). *Examining the relationships between early maladaptive schemas, forgiveness and vengeance*. A Dissertation Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Psychology. Faculty of the School of Psychology and Counseling Regent University.
 7. Hadi Nejad H., & Zarei F. (2008). Reliability, Validity, and standardization Oxford happiness questionnaire. *Psychological research*, Pp: 62-77. In Persian.
 8. Hak, M. (2011). Later psychological distress: The mediating role of maladaptive schemas. *Journal of Child Abuse and Neglect*, Pp: 59-68.
 9. Lotfi, R., Donyavi, V., & Khosravi, Z. (2007). Comparison of early maladaptive schemas between personality disorder (cluster B) and normal subjects. *Journal of Artesh University Medicine*. 5(2); Pp: 1261-1266. In Persian
 10. Mehr Azade Saber. M., Akbari. M., & Zamani. T. (2013). The comparison relation between of happiness, early maladaptive schemas and mental well-being. *International Research. Journal of Applied and Basic Sciences*, Pp: 2277-2281. In Persian.
 11. Montazeri1, M. S., Kaveh Farsani, Z., Mehrabi, H., & Shakiba, A. (2012). Relationship between early maladaptive schemas and depression in guidance school students in Falavarjan. *Journal of Mazandaran University Medicine Science*, 22(97); Pp: 179-188. In Persian.

دبیران تربیت‌بدنی ($r = -0/36$)، به مسئولین آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، مهارت‌های ارتباطی را به مدیران و معلمان آموزش دهند تا بدین ترتیب، تاحدودی از بروز مجدد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در معلمان جلوگیری شود. با توجه به نتایج حاصل‌شده مبنی بر وجود رابطه منفی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با میزان شادی دبیران تربیت‌بدنی ($r = -0/36$)، به مدیران آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌های آموزش راه‌کارهای افزایش شادی و نشاط را برای معلمان برگزار کنند.

محدودیت‌های پژوهش

با توجه به این که پاسخ‌دهندگان در پژوهش حاضر، دبیران تربیت‌بدنی استان اصفهان بودند، باید در تعمیم‌دادن یافته‌ها و نتایج، جوانب احتیاط را رعایت کرد. عدم کنترل وقایع هم‌زمان که موجب سوگیری آزمودنی‌ها در پاسخ به پرسش‌نامه‌های پژوهش شده است. با توجه با این که اطلاعات مربوط به پرسش‌نامه درمورد جنبه‌های منفی زندگی روزمره می‌باشد، این احتمال وجود دارد که آزمودنی‌ها پاسخ‌های واقعی را ارائه نداده باشند.

منابع

1. Buss, D. (2012). The evolution of happiness. *American Psychologist*, Pp: 15-23.
2. Chan, H., Furnham, A., & Brown, L. (2012). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, Pp: 327-339.
3. Fathi, F. (2010). Relationship personality disorder preliminary maladaptive schemes in student in mental injouri. *Psychological Journal*, Pp: 38-51. In Persian.
4. Games, A. (2004). Guidelines for patients with borderline personality

12. Nilsson, J. C. (2012). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Pp: 373-380.
13. Prays, J. G. (2012). Schema-focused and Personality disorder. New England. *Journal of Medicine*, Pp: 20-37.
14. Schafeli, K. & Janczur, J.(2010). Aspire career "versus" job Burnout. *International Journal of Busenet and management*, Pp: 50-56.
15. Seligman, M. E. P., Schulman, P., & Tryon, A. (2007). Group prevention of depression and anxiety symptoms. *Behavior Research & Therapy*, Pp: 1111-1126.
16. Shamloo, S. (2009). *Personality psychological*. (9th ed). Tehran: Kosar Puplication. In Persian.
17. Thimm J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, Pp: 113-124.
18. Veenhoven, M. (2009). Hapiness, introversion-extroversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, Pp: 595-608.
19. Wells, M. O. (2007). Emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Journal of Child Abuse and Neglect*, Pp: 59-68.
20. Yoo, G. (2014). Early mala adaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students. *Social Behavior Personality*, 42(8); Pp:1349-1377.
21. Yoosofnejad Shirvani, M., & Peyvastegar, M. (2011). The relationship between life satisfaction and early maladaptive schemas in university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 12(2); Pp: 55-65. In Persian.
22. Young, J. E. (1999a) *Schema therapy: A practitioner.s guide*. (Hamidpour, H. & Andooz, Z. Trans). (1st ed). Tehran: Arjmand Puplication.
23. Young, J. E. (1994b). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused a pproach*. (3th ed). Sarasota .FL: Professional Resource Press.
24. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. NewYork: Guilford Press.