

مدل علی شادکامی بر اساس عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره‌های ناسازگار اولیه در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۱۵

کد مقاله: ۱۷۰۸۵

بهاره مرادی^۱، احمد علی جدیدیان^۲

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین مدل علی شادکامی بر اساس عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره‌های ناسازگار اولیه در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان، انجام شد. پژوهش انجام شده از لحاظ هدف یک تحقیق کاربردی، از لحاظ روش جزء تحقیقات توصیفی و همبستگی بود و از لحاظ ماهیت کمی محسوب شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زنان ورزشکار رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان با رنج سنی ۲۰-۳۵ سال در سال ۱۴۰۲ بود. و نمونه آماری ما ۳۰۰ نفر از زنان ورزشکار در دسترس رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان در نظر گرفته شد. در بین متغیرهای پژوهش بیشترین میانگین مربوط به طرحواره‌های ناسازگار اولیه و انعطاف پذیری روانشناختی، کمتر از نقطه برش و میانگین متغیرهای شادکامی و عزت نفس، بالاتر از نقطه برش، به دست آمدند. نتایج حاصل از معادلات ساختاری PLS نشان داد که مدل علی انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره نقص، آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری، اطاعت، ایثار، بازداری هیجانی و معیارهای سرسختانه، توانایی پیش بینی شادکامی در ورزشکاران دارند. مدل علی عزت نفس با میانجیگری طرحواره محرومیت هیجانی توانایی پیش بینی شادکامی را ندارند و مدل علی انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره نقص، وابستگی، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه و خویشترن داری، توانایی پیش بینی شادکامی را دارند. همچنین با توجه به غیرمعمول بودن روابط عزت نفس با شادکامی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه، مدل علی عزت نفس با میانجیگری طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر شادکامی تاثیر ندارد. همچنین انعطاف پذیری روانشناختی به طور معکوس به میزان ۵۱٪ بر شادکامی و عزت نفس به میزان ۳۰٪ بر شادکامی، تاثیر می‌گذارد.

واژگان کلیدی: شادکامی، عزت نفس، انعطاف پذیری شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، شهر همدان

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان

baharehmeradivavanbod@gmail.com

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کنگاور

امروزه بهداشت روان به عنوان یکی از موضوعات مهم کانون توجه بسیاری از جوامع جهانی بوده است. هدف از بهداشت روانی ایجاد سلامت روان از طریق پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی، کنترل عوامل موثر در بروز بیماری های روانی و ایجاد محیط سالم به منظور برقراری روابط صحیح می باشد. به واقع باید عنوان نمود که توجه به سلامت و ابعاد آن نه تنها در بهبود سلامت موثر است بلکه زمینه مساعدی نیز برای شکوفایی استعداد های نهفته فراهم می نماید، از جمله مولفه هایی که در سلامت روان و حفظ و ارتقای آن موثر است ورزش و فعالیت های بدنی می باشد و می توان گفت هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی یک تغییر یا تجربه روانی را به دنبال دارد (یعقوبی و برادران، ۱۳۹۰). در جوامع مختلف ورزش به عنوان راهکاری برای پیشگیری از بیماری ها، بهبود سلامتی و احساس خوب بودن مورد توجه بوده است (لسانی، زبوری رحمان، شکوهی مقدم، ۱۳۹۰). از جمله عوامل همبسته با سلامت روان، شادکامی است و به نظر می رسد که این مهم به شدت تحت تاثیر فعالیت های ورزشی قرار دارد (غفوریان هاشمی دخت، ۱۴۰۱). صفری و حسینی (۱۳۹۵) در همین راستا به بررسی رابطه هشت هفته تمرین هوازی و شادکامی زنان غیرورزشکار پرداختند و نتایج نشان داد که تمرین هوازی با شادکامی آزمودنی ها رابطه معناداری دارد. سعادت، روجخش و ترابی (۱۳۹۵) نیز نشان دادند که ورزش منجر به افزایش معنی دار نمرات عزت نفس، شادکامی و کیفیت زندگی می شود، لذا بسیار مهم است که به مهمترین متغیر تحت تاثیر ورزش و بسیار موثر در موفقیت و کامیابی ورزشکاران یعنی شادکامی توجهی ویژه شود.

شادکامی ارزیابی مثر ثمر و مثبت در ذهن و روان افراد تعریف می شود که نشان دهنده میزان بالای رضایتمندی از زندگی و عواطف مثبت در افراد است (وون، بای، بیون و سیو، ۲۰۲۰؛ گنتزler، پالمر، فرود، موران و مسیو، ۲۰۱۹). مصطفی پور، بدری آذرین، ملک پور، محمدی، طالبیان نیا (۱۳۹۳) نیز بیان نمودند که احساس مثبت یا شادکامی عبارت است از میزان ارزش مثبتی که یک فرد برای خویش قائل است. به معنای برخورداری از هیجان مثبت، نبود هیجان های منفی و رضایت از زندگی. به واقع شادکامی احساسی است که اغلب مردم به آن علاقه مند و در جستجوی دستیابی به آن هستند (الهی فر، قمری و زهراکار، ۱۳۸۹). همچنین شادکامی یکی از معیارهای سلامت با هیجان های مثبت و خوشایند مشخص می شود (قدمپور، مرادی زاده و شاه کرمی، ۱۳۹۷؛ شریفی جندانی، مهکی و عباسی، ۱۳۹۷) که دامنه آن از احساس خوشحالی سطحی تا احساس خوشحالی عمیق متغیر است (دی و چو، ۲۰۱۸؛ فخری، بهار و امینی، ۱۳۹۶). در فرآیند شادکامی سه جهت گیری قابل تشخیص وجود دارد که به سنجش میزان شادکامی، بررسی عوامل موثر بر شادکامی و شیوه های افزایش شادکامی مربوط می شود (مصطفی پور و همکاران، ۲۰۱۳). از جمله عوامل موثر بر شادکامی و ارتقای آن میزان انعطاف پذیری شناختی افراد می باشد، بدین معنا که افراد با انعطاف روانشناختی بالا سبک های مقابله انطباقی را در برابر مشکلات به کار می برند و بدین ترتیب از سلامت روانشناختی، هیجانی و شادکامی بیشتری برخوردارند (پابان، ندلو، میچ و حسن، ۲۰۱۹؛ لانگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). به واقع انعطاف پذیری شناختی سبب کسب قابلیت سازگاری در فرد می شود (پوراکیران، مهرابی، بدیهی زراعتی، تیمورزاده، خاتون و دهقان زاده، ۱۳۹۸).

انعطاف پذیری شناختی به معنی توانایی فرد برای اجرای عملی متفاوت و پاسخ به تغییر موقعیت ها است؛ به عبارت دیگر انعطاف پذیری روان شناختی به توانایی انتخاب پاسخ عملی و مناسب در بین گزینه های موجود و استفاده از خلاقیت اشاره می کند (پورمند، عیسی زادگان و سلیمانی، ۱۴۰۱). دلدا^۶ و همکاران (۲۰۱۸) بیان نمودند که انعطاف پذیری روان شناختی مجموعه رفتارهایی است که افراد در راستای ارزش های تعیین شده خود انجام می دهند. انعطاف پذیری روانشناختی به منزله یکی از جنبه های مهم عملکرد اجرایی، توانایی انطباق مؤثر با تغییرات تعریف می شود (داربی، کاسترو، واسرمان و اسلوتسکی، ۲۰۱۸) و سبب می شود که فرد پاسخ های سازگارانده تولید نمایند (دیر و لنارتوویتز^۸، ۲۰۱۹). مطالعات نشان داده است افراد با سطوح بیشتر انعطاف پذیری روانشناختی علائم تعارض کمتری را تجربه می کنند (داویس، بارت و گریفیتس^۷، ۲۰۲۰) و در نتیجه از شادکامی بیشتری برخوردارند علاوه بر نقش انعطاف پذیری روانشناختی در ارتقای شادکامی، میربلوک بزرگی، اسدی مجره، عابدینی، آوریده (۱۳۹۸) طی مطالعات خویش بیان داشتند که این مهم تحت تاثیر عزت نفس نیز قرار دارد.

عزت نفس ارزیابی مطلوب فرد از خود است که میزان اعتقاد وی به توانایی ها، داشته ها، موفقیت و ارزش فرد را منعکس می نماید، بنابراین عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن که از مجموع افکار، عواطف، احساسات و تجربیات انسان در طول زندگی حاصل می شود (شکری و همکاران، ۱۴۰۰). به طور کلی عزت نفس به وسیله بعد ارزیابانه «خود» سبب می شود فرد به صورت پدیدارشناسانه توانایی ها، صفات و قابلیت های خود را ارزیابی نماید و نگرشی مبنی بر تأیید یا عدم تأیید خویش را شکل

- 1- Won, Bae, Byun & Seo
- 2- Gentzler, Palmer, Ford, Moran & Mauss
- 3- Dai & Chu
- 4- Paban, Modolo, Mheich & Hassan
- 5- Long
- 6- Deledda
- 7- Darby, Castro, Wasserman & Sloutsky
- 8- Dheer & Lenartowicz
- 9- Davis, Barrett & Griffiths

می‌دهد. نحوه تفکر و شناخت افراد در ارزیابی از شخصیت و خصوصیات شخصی فرد نقش دارد، افکار منفی و ناسالم عزت نفس افراد را کاهش می‌دهند (برنز^۱، ترجمه قرچه‌داغی، ۱۳۹۷). کراس، اورث و رویینز^۲ (۲۰۲۰) بیان نمودند که افراد با عزت نفس بالا، گرایش به تجربه ی روابط بهینه و مطلوب دارند، درحالی که انسان های با عزت نفس پایین، دارای خودآگاهی کمتر و از لحاظ اجتماعی بیشتر اجتنابی و مضطرب می باشند. بنابراین آنچه بر عزت نفس، اعمال و احساس افراد تأثیر گذار است، نه حوادث بیرونی بلکه افکار و طرز تلقی‌های آن‌ها از حوادث است (وطن‌خواه و همکاران، ۱۳۹۰). اما آنچه که در رابطه بین عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی با شادکامی مهم است، نقش طرح واره های ناسازگار اولیه در این رابطه به عنوان میانجی می باشد. مقتدر و حلاج (۱۳۹۷) طی مطالعه خود بیان داشته اند که بین طرح واره های ناسازگار اولیه و احساس شادکامی رابطه معنی داری وجود دارد.

تحقیقات نشان داده‌اند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه موجب سوگیری شیوه‌های پردازش شناختی شده و بر آسیب‌پذیری فرد نسبت به آشفتگی‌های روانی اثر می‌گذارد. به طوری که طرح‌واره‌ها موجب سوگیری در تفسیر ما از رویدادها می‌شوند و این سوگیری‌ها در آسیب شناسی روانی میان فردی به صورت سوء تفاهم، نگرش‌های تحریف شده، گمان زنی‌های نادرست، هدف و چشم داشت‌های غیرواقع بینانه مشخص می‌شوند (یوسفی، ۱۳۹۰). طرح‌واره‌ها یک اصل سازمان بخش کلی در نظر گرفته می‌شود که برای درک تجارب زندگی فرد ضروری هستند. طرح‌واره‌ها مفروضه‌ها یا قوانین زیربنایی هستند که افکار و رفتارهای فرد را کنترل می‌کنند و در طول سال‌های زندگی فرد تحول یافته‌اند. محتوای طرح‌واره‌ها کلیه جنبه‌های زندگی فرد اعم از آگاهانه یا ناآگاهانه را در برمی‌گیرد و ساختاری را که فرد به دنیا می‌آید ایجاد می‌کند در عین حال تحول طرح‌واره‌ها تحت تأثیر فرهنگ، خانواده، مذهب و عوامل مربوط به جنسیت سن یا شخصیت فرد قرار دارد، در حقیقت طرح‌واره‌ها ذخیره می‌شوند تا در شرایط خاص فعال شوند. طرح‌واره‌ها موجب سوگیری در تفسیر ما از رویدادها می‌شوند و این سوگیری‌ها در آسیب شناسی روانی میان فردی به صورت سوء تفاهم، نگرش‌های تحریف شده، گمان زنی‌های نادرست، هدف و چشم داشت‌های غیرواقع بینانه مشخص می‌شوند (یوسفی، ۱۳۹۰).

طرح واره های ناسازگار اولیه در میان ورزشکاران موضوعی مهم و مساله ای ویژه است، چرا که طرح واره ها زمینه را برای تجربه انواع هیجان ها از قبیل اضطراب و احتمالاً سازگاری روانی ورزشکاران را به وجود می آورند (شوندی، کربلایی، میگونی و ثابت، ۱۳۹۴) که در نتیجه توجه به این مهم و تعدیل اثرات آن شاهد ارتقای سلامت روان و شادکامی ورزشکاران خواهیم بود، امروزه مساله شادکامی ورزشکاران و نقشی که این مهم در موفقیت و کامیابی ورزشکاران دارد، مورد توجه و تمرکز بسیاری از پژوهشگران و محققان قرار گرفته است. علاوه بر این ها براساس نظریه های هیجانی، شادکامی بر میزان اضطراب، استرس، افسردگی و رضایت از زندگی تأثیر دارد (عبدالهی و همکاران، ۱۳۹۴). این در حالی است که در مطالعات پیشین تنها به بررسی رابطه طرح‌واره ناسازگار اولیه بر شادکامی پرداخته شده است و کمتر نقش انعطاف پذیری روانشناختی و عزت نفس مورد بررسی قرار گرفته است (محمد زاده فاضلی، خدائی مجد و اکبری نژاد، ۱۴۰۰؛ محمدی، رفیعی پور علوی، امینی قمی و امیری، ۱۳۹۵؛ آیگار و کورت^۳، ۲۰۲۲). علاوه بر این برخی از تحقیقات و مطالعات انجام شده داخلی و خارجی بیشتر بر رابطه عزت نفس و شادکامی تمرکز داشته اند و در این بین نقش طرح واره های ناسازگار اولیه در این رابطه نادیده گرفته شده است (یگانه کوی مقدم، ۱۳۹۹؛ دهقان و نجاریان کاخکی، ۱۳۹۸؛ نعیم و نریمانی، ۱۳۹۵؛ زمان منبری دولیسکان، ۱۳۹۵). همچنین ایللیکان و ییلدیز^۴ (۲۰۲۲)، پولات، دوگروسوز و یاشیل^۵ (۲۰۲۲)؛ نیز تنها به روابط مثبت انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی اشاره کرده اند و از تأثیر طرح واره های ناسازگار غافل مانده اند. با بررسی این مطالعات و پژوهش ها، خلاء و شکاف تحقیقاتی در خصوص روابط متغیرها در پژوهش حاضر به خوبی تبیین می شود و پژوهشگر با ادراک به این شکاف های وسیع تحقیقاتی و نبود مطالعات جامع در این حوزه بر آن برمی آید که در مطالعه حاضر به بررسی تأثیر انعطاف پذیری شناختی و عزت نفس با میانجی طرح واره‌های ناسازگار بر شادکامی ورزشکاران بپردازد که بررسی همزمان این متغیرها و روابط بین آن‌ها از نوآوری های مطالعه حاضر می باشد. از سوی دیگر متغیرهای سلامت روان و شادکامی از جمله مولفه های بسیار مهم در سرمایه گذاری فرهنگی و رفاهی کشور محسوب می شوند و نقش موثری در ارتقای سطح بهره وری جامعه (لسانی و همکاران، ۱۳۹۰) بلاخص ورزشکاران دارند؛ چرا که ورزشکاران و جوانان کشور نقش مهمی در پرورش و سازندگی فکر، فرهنگ و پویایی نسل جوان ایفا می کنند و عدم توجه به عوامل تهدید کننده سلامت جسم و روح آنان ممکن است سلامت فرد و جامعه را به خطر بی اندازد و سبب ایجاد بحران و پیامدهای ناگوار شود، بنابراین با توجه به این مساله که ورزش و فعالیت بدنی از مهمترین عوامل در پر کردن اوقات فراغت هستند و با نظر به نقش مهم فعالیت ورزشی در تأمین سلامتی جامعه و پیشگیری جوانان و نوجوانان از انواع ناهنجاری های جسمی، روانی، اجتماعی و عاطفی لازم است که تحقیقات در زمینه ارتباط سلامت روانی و شادکامی ورزشکاران در اولویت قرار گیرد و

- 1- Burens
- 2- Krauss, Orth & Robins
- 3- Aygar & Kurt
- 4- Ilikkan & Yildiz
- 5- Polat, Doğrusöz & Yeşil

تحقیقی جامع و مبتنی بر علم در این خصوص صورت پذیرد و از بروز مشکلات برای ورزشکاران و در نهایت جامعه جلوگیری شود و با بهبود توانایی‌های جسمانی شاهد بهبود ابعاد سلامت روانی و کاهش تنش‌های روانی و روحی ورزشکاران و ارتقای سطح کارایی ورزشکاران باشیم که با توجه به کمبود مطالعات در خصوص شادکامی ورزشکاران و تاثیر انعطاف‌پذیری شناختی، عزت نفس و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر شادکامی، پژوهشگر بر آن شده است تا در این مطالعه به بررسی این مهم و پاسخگویی به این سوال بپردازد که آیا انعطاف‌پذیری شناختی و عزت نفس با میانجی طرح‌واره‌های ناسازگار توانایی پیش‌بینی شادکامی ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان را دارند؟

۲- روش پژوهش

تحقیق حاضر با موضوع مدل علی شادکامی بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی و عزت نفس با میانجی طرح‌واره‌های ناسازگار از لحاظ هدف یک تحقیق کاربردی، از لحاظ روش جزء تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی و به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زنان ورزشکار رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان با رنج سنی ۲۰-۳۵ سال در سال ۱۴۰۲ بود. دلایل مختلفی وجود دارد که معمولاً محققان از سرشماری کل جامعه صرف نظر کرده و به تعداد محدودی از عناصر جامعه (یعنی نمونه) اکتفا می‌کنند که برخی از آنها عبارتند از: هزینه زمانی و مالی زیاد و کمبود نیروی انسانی کارآمد. به عبارت دیگر می‌توان گفت که با توجه به گستردگی جامعه آماری، محقق ناگزیر است. با توجه به تحقیق مدلیابی نمونه آماری ما ۳۰۰ نفر از زنان ورزشکار در دسترس رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان در نظر گرفته شد. این تعداد بعد از افت و خیز جمع‌آوری پرسشنامه‌ها از ۲۵۰ عدد کمتر نخواهد شد. روش نمونه‌گیری نیز به صورت غیر تصادفی در دسترس و داوطلبانه انجام گرفت. تعیین ابزار جمع‌آوری اطلاعات با توجه به روش انتخاب شده صورت پذیرفت. به عبارتی هر روش دارای ابزار خاص خود می‌باشد که محقق با بکارگیری آنها می‌تواند نسبت به جمع‌آوری و طبقه‌بندی اطلاعات اقدام کند. در این پژوهش به منظور جمع‌آوری اطلاعات به روش میدانی و ابزار پرسشنامه استفاده شد. به طور کلی در پژوهش حاضر از ابزار اندازه‌گیری ذیل استفاده شده است.

۲-۱- پرسشنامه انعطاف‌پذیری روانشناختی

این پرسشنامه توسط بوند و همکاران در سال (۲۰۱۱) تهیه شد. شامل ده سؤال است که سؤال‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸ و ۹ نمره گذاری معکوس دارند. پرسشنامه سازه‌هایی را می‌سنجد که به شکل کلی قادر به توضیح و اندازه‌گیری نبود تحرک و تنوع، میزان پذیرش، اجتناب تجربی و انعطاف‌پذیری روانشناختی است. نمرات زیاده‌تر نشان دهنده انعطاف‌پذیری روانی بیشتر است. بوند و همکاران آزمون-بازآزمون پرسشنامه را ۰/۸۱ و همسانی درونی آن را ۰/۸۴ گزارش کردند (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). این پرسشنامه در ایران توسط ایمانی در سال (۱۳۹۵) ترجمه و اعتبارسنجی شد. پایایی مقیاس ۰/۷۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۶ به دست آمد.

۲-۲- پرسشنامه عزت نفس

این پرسشنامه را روزنبرگ در سال (۱۹۷۹) ساخت که یکی از پر استفاده‌ترین ابزارها در این زمینه است که شامل ۱۰ عبارت است که ۵ عبارت به صورت مثبت و ۵ عبارت به صورت منفی ارائه شده است. دامنه نمرات از صفر تا ۳۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر است. پایایی این پرسشنامه با دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۷۸ گزارش شده است. همچنین این مقیاس با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت (۰/۶۱)، مقیاس‌های اضطراب ۴۳-۰/ و افسردگی ۵۴-۰/ همبستگی معناداری دارد (محمدی، ۱۳۸۵). در پژوهش رجبی، ابوالقاسمی و عباسی (۱۳۹۱)، آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ محاسبه شد.

۲-۳- پرسشنامه شادکامی

این مقیاس که در سال ۱۹۹۳ توسط مک‌گریل و جوزف (۱۹۹۳) ساخته شده است، یک پرسش‌نامه خودسنجی است که ۲۵ گویه دارد و گویه‌های آن تجارب عاطفی، شناختی و بدنی را در بر می‌گیرند. هر گویه در مقیاس چهار درجه‌ای هرگز (صفر)، به ندرت (۱) گاهی اوقات (۲) و اغلب اوقات (۳) نمره‌گذاری می‌شوند. از این تعداد، ۱۳ گویه به افکار، احساسات و تجارب بدنی منفی مربوط می‌شوند که به صورت معکوس، و ۱۲ گویه دیگر شامل افکار، احساسات و تجارب بدنی مثبت هستند که به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌ی کل مقیاس از صفر تا ۷۵ در نوسان است. نمره‌های بالا مشخص‌کننده‌ی فراوانی بیشتر افکار، احساسات و تجارب مثبت و فراوانی پایین افکار، احساسات و تجارب منفی است. علیپور و نوری (۱۳۸۵) نقطه‌ی برش تقریبی این مقیاس را ۴۲ گزارش کرده‌اند. جوزف و لويس (۱۹۹۸) با اجرای این مقیاس بر روی ۱۹۴ دانشجوی مقطع کارشناسی پایایی مقیاس آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. علی‌پور و نوری (۱۳۸۵) پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند. بیانی (۱۳۸۵) روایی این مقیاس را با استفاده از روش روایی سازه و اجرای پرسشنامه‌ی شادکامی اکسفورد (OHI) و پرسشنامه‌ی افسردگی بک (BDI) برآورد کرد که بین مقیاس افسردگی- شادکامی و پرسشنامه‌ی شادکامی

آکسفورد ضریب همبستگی مثبت و معنادار (۰/۸۱۱) و بین مقیاس افسردگی- شادکامی و پرسشنامه‌ی افسردگی بک ضریب همبستگی منفی معنادار (۰/۷۷۷) به دست آمد.

۲-۴- پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

پرسشنامه طرح‌واره‌ها (SQ) توسط یانگ و براون (۱۹۹۹) برای اندازه‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ساخته شده است. فرم کوتاه پرسشنامه که بر روی مقیاس ۶ درجه‌ای (کاملاً درست تا کاملاً غلط) نمره گذاری می‌شود و برای ارزیابی ۱۵ طرح‌واره‌ی ناسازگار اولیه ساخته شده است که هر ۵ سوال یک طرح‌واره را می‌سنجد. این طرح‌واره‌ها عبارتند از ۱- محرومیت هیجانی؛ ۲- طرد/رها شدگی؛ ۳- بی اعتمادی/بدرفتاری؛ ۴- انزوای اجتماعی؛ ۵- نقص/شرم؛ ۶- شکست؛ ۷- وابستگی/بی کفایتی؛ ۸- آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری؛ ۹- گرفتاری/در دام افتادگی؛ ۱۰- اطاعت؛ ۱۱- ایثار؛ ۱۲- بازداری هیجانی؛ ۱۳- معیارهای سرسختانه؛ ۱۴- استحقاق و ۱۵- خویشن داری و خودانضباطی ناکافی. این ۱۵ طرح‌واره در درون ۵ حوزه مطابق با حوزه‌های تحولی اولیه قرار می‌گیرند. اگر میانگین نمره‌ی هر مقیاس بالاتر از ۳ باشد آن طرح‌واره ناکارآمد خواهد بود. پایایی و روایی این ابزار در پژوهش‌های متعددی به اثبات رسیده است.

هنجاریایی این پرسشنامه در ایران توسط آهی و همکاران (۱۳۸۴) در دانشگاه‌های تهران انجام گرفته است. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ در جمعیت زنان ۰/۹۷ و در جمعیت مردان ۰/۹۸ به دست آمده است. همچنین نتایج پژوهش لکنال و همکاران (۲۰۰۶)؛ به نقل از حمیدپور و همکاران، (۱۳۸۹) نشان داد که آلفای کرونباخ این پرسشنامه بین ۰/۶۴ تا ۰/۸۷ است.

۳- یافته‌های پژوهش

۳-۱- بررسی نرمال بودن متغیرها

ابتدا قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش لازم است، نرمال بودن متغیرهای تحقیق با آزمون کولموگروف - اسمیرنف^۱ مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین جدول ۱ به بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق می‌پردازد.

جدول ۱: بررسی نرمال بودن متغیرها

متغیرها	Z آماره	سطح معناداری
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	۰/۱۸۱	۰/۰۰۱
شادکامی	۰/۲۳۹	۰/۰۰۱
عزت نفس	۰/۳۵۴	۰/۰۰۱
انعطاف پذیری روانشناختی	۰/۱۱	۰/۰۰۱
محرومیت هیجانی	۰/۱۴۵	۰/۰۰۱
رها شدگی	۰/۱۸	۰/۰۰۱
بی اعتمادی/بدرفتاری	۰/۱۶۶	۰/۰۰۱
انزوای اجتماعی	۰/۱۷۱	۰/۰۰۱
نقص	۰/۲	۰/۰۰۱
شکست	۰/۱۶	۰/۰۰۱
وابستگی/بی کفایتی	۰/۱۹۴	۰/۰۰۱
آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری	۰/۱۵۴	۰/۰۰۱
گرفتار	۰/۱۹۲	۰/۰۰۱
اطاعت	۰/۱۷۸	۰/۰۰۱
ایثار	۰/۰۹۷	۰/۰۰۱
بازداری هیجانی	۰/۱۵۴	۰/۰۰۱
معیارهای سرسختانه	۰/۱۱۹	۰/۰۰۱
استحقاق	۰/۱۰۳	۰/۰۰۱
خویشن داری/ خودانضباطی ناکافی	۰/۱۳۷	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۱ می‌توان نتیجه گرفت که سطوح معناداری تمامی متغیرهای پژوهش کمتر از ۰/۰۵ هستند و این گویای این مطلب است که متغیرها نرمال نمی‌باشند. بنابراین به دلیل آن که تمامی متغیرهای مورد بررسی در پژوهش حاضر نرمال

1- Kolmogrov-Smirnov (KS)

نیستند، لذا برای انجام معادلات ساختاری از نرم‌افزار PLS استفاده می‌شود، زیرا یکی دیگر از دلایل استفاده از این نرم‌افزار آن است که توزیع داده‌های تمامی متغیرهای موجود در مدل پژوهش نرمال نباشند (هنسلر و همکاران، ۲۰۰۹).

۴- مدل اندازه‌گیری

۴-۱- آزمون روایی

آزمون همگن بودن

آزمون همگن بودن به جهت تک جنسی کردن یا همگن کردن سوالات هر بعد انجام می‌شود و به عبارتی این آزمون به بررسی تحلیل عاملی تأییدی سوالات متغیرهای پژوهش می‌پردازد. بنابراین در جدول ۲ بارهای عاملی هر یک از سوالات پرسشنامه آورده شده است:

جدول ۲: بارهای عاملی سوالات در مدل اندازه‌گیری پژوهش

متغیر	بعد	سؤال	بار عاملی	نتیجه
طرحواره‌های ناسازگار اولیه	محرومیت هیجانی	۱	۰/۸۳۵	تأیید سؤال
		۲	۰/۹۴۵	تأیید سؤال
		۳	۰/۸۳۴	تأیید سؤال
		۴	۰/۹۲۷	تأیید سؤال
		۵	۰/۹۵۷	تأیید سؤال
	رها شدگی	۶	۰/۸۸۹	تأیید سؤال
		۷	۰/۹۵۳	تأیید سؤال
		۸	۰/۹۸۴	تأیید سؤال
		۹	۰/۹۵	تأیید سؤال
		۱۰	۰/۹۰۹	تأیید سؤال
	بی‌اعتمادی/ بد رفتاری	۱۱	۰/۸۹۹	تأیید سؤال
		۱۲	۰/۹۴۵	تأیید سؤال
		۱۳	۰/۸۶۷	تأیید سؤال
		۱۴	۰/۹۲۹	تأیید سؤال
		۱۵	۰/۸۸۸	تأیید سؤال
	انزوای اجتماعی	۱۶	۰/۹۵۸	تأیید سؤال
		۱۷	۰/۹۰۱	تأیید سؤال
		۱۸	۰/۹۵۸	تأیید سؤال
		۱۹	۰/۹۳	تأیید سؤال
		۲۰	۰/۹۱۳	تأیید سؤال
	نقص	۲۱	۰/۹۰۳	تأیید سؤال
		۲۲	۰/۹۸۵	تأیید سؤال
		۲۳	۰/۹۸۵	تأیید سؤال
		۲۴	۰/۹۳۵	تأیید سؤال
		۲۵	۰/۹۲	تأیید سؤال
	شکست	۲۶	۰/۹۹۲	تأیید سؤال
		۲۷	۰/۹۱۶	تأیید سؤال
		۲۸	۰/۹۹۲	تأیید سؤال
		۲۹	۰/۴۳۸	تأیید سؤال
		۳۰	۰/۹۷۴	تأیید سؤال
	وابستگی/ بی‌کفایتی	۳۱	۰/۹۷۳	تأیید سؤال
		۳۲	۰/۹۹۳	تأیید سؤال
		۳۳	۰/۹۹۳	تأیید سؤال
		۳۴	۰/۸۹۳	تأیید سؤال
		۳۵	۰/۹۸۳	تأیید سؤال
	آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری	۳۶	۰/۹۱۴	تأیید سؤال
		۳۷	۰/۹۸۶	تأیید سؤال
		۳۸	۰/۹۹	تأیید سؤال
		۳۹	۰/۹۹۱	تأیید سؤال
		۴۰	۰/۹۶۹	تأیید سؤال
	گرفتار		۴۱	۰/۹۵۱

تائید سؤال	۰/۹۶	۴۲		
تائید سؤال	۰/۹۴۶	۴۳		
تائید سؤال	۰/۹۸	۴۴		
تائید سؤال	۰/۹۶	۴۵		
تائید سؤال	۰/۹۴۵	۴۶		
تائید سؤال	۰/۹۹۳	۴۷		
تائید سؤال	۰/۹۹۳	۴۸	اطاعت	
تائید سؤال	۰/۹۹۳	۴۹		
تائید سؤال	۰/۹۲۸	۵۰		
تائید سؤال	۰/۹۵۴	۵۱		
تائید سؤال	۰/۹	۵۲	ایثار	
تائید سؤال	۰/۹۴۵	۵۳		
تائید سؤال	۰/۹۸۱	۵۴		
تائید سؤال	۰/۹۶۵	۵۵		
تائید سؤال	۰/۹۸۷	۵۶		
تائید سؤال	۰/۹۸۴	۵۷		
تائید سؤال	۰/۹۱۹	۵۸	بازداری هیجانی	
تائید سؤال	۰/۹۵۲	۵۹		
تائید سؤال	۰/۹	۶۰		
تائید سؤال	۰/۸۷۷	۶۱		
تائید سؤال	۰/۹۵۵	۶۲		
تائید سؤال	۰/۹۸۷	۶۳	معیارهای سرسختانه	
تائید سؤال	۰/۹۵	۶۴		
تائید سؤال	۰/۹۴۶	۶۵		
تائید سؤال	۹۸۳۰	۶۶		
تائید سؤال	۰/۹۰۷	۶۷		
تائید سؤال	۰/۹۱۹	۶۸	استحقاق	
تائید سؤال	۰/۹۴۶	۶۹		
تائید سؤال	۰/۹۵۳	۷۰		
تائید سؤال	۰/۹۹۵	۷۱		
تائید سؤال	۰/۹۴۴	۷۲		
تائید سؤال	۰/۹۶۴	۷۳	خوبستن داری / خودانضباطی ناکافی	
تائید سؤال	۰/۹۹۵	۷۴		
تائید سؤال	۰/۹۹۵	۷۵		
تائید سؤال	۰/۴۶۴	۱		
تائید سؤال	۰/۵۱۳	۲		
تائید سؤال	۰/۵۴۲	۳		
تائید سؤال	۰/۵۴۷	۴		
تائید سؤال	۰/۸۸	۵		
تائید سؤال	۰/۹۳۴	۶	افکار، احساسات و تجارب بدنی منفی	
تائید سؤال	۰/۶۵۴	۷		
تائید سؤال	۰/۹۳۴	۸		
تائید سؤال	۰/۴۲۸	۹		
تائید سؤال	۰/۵۱	۱۰		
تائید سؤال	۰/۸۸۹	۱۱		
تائید سؤال	۰/۸۶۲	۱۲		
تائید سؤال	۰/۶	۱۳		
تائید سؤال	۰/۹۷	۱۴		
تائید سؤال	۰/۵۳۹	۱۵		
تائید سؤال	۰/۴۴۴	۱۶		
تائید سؤال	۰/۹۷	۱۷	افکار، احساسات و تجارب بدنی مثبت	
تائید سؤال	۰/۹۷	۱۸		
تائید سؤال	۰/۵۲۸	۱۹		
تائید سؤال	۰/۷۸۸	۲۰		
تائید سؤال	۰/۵۵۹	۲۱		
تائید سؤال	۰/۹۲	۲۲		

تائید سؤال	۰/۷۱۷	۲۳	-	سبب عزت
تائید سؤال	۰/۸۶۷	۲۴		
تائید سؤال	۰/۹۷	۲۵		
تائید سؤال	۰/۹۷۹	۱		
تائید سؤال	۰/۹۷۹	۲		
تائید سؤال	۰/۹۳۵	۳		
تائید سؤال	۰/۹۳۵	۴		
تائید سؤال	۰/۸۴۱	۵		
تائید سؤال	۹۷۹۰	۶		
تائید سؤال	۰/۹۶۳	۷		
تائید سؤال	۰/۹۷۹	۸	-	انعطاف پذیری روانشناختی
تائید سؤال	۰/۹۷۹	۹		
تائید سؤال	۰/۹۷۹	۱۰		
تائید سؤال	۰/۴۴۸	۱		
تائید سؤال	۰/۵۸	۲		
تائید سؤال	۰/۴۵۳	۳		
تائید سؤال	۰/۶۷۸	۴		
تائید سؤال	۰/۴۴۸	۵	-	
تائید سؤال	۰/۵۹۸	۶		
تائید سؤال	۰/۷۰۲	۷		

جدول ۲ نشان می‌دهد که سوالاتی که بارهای عاملی آنان بیشتر از ۰/۴ می‌باشند، در مدل اندازه‌گیری بیرونی باقی مانده و تائید می‌شوند و سوالاتی که بارهای عاملی آنان کمتر از ۰/۴ هستند، از مدل نهایی حذف می‌گردند و تحلیل فرضیه براساس مدل نهایی صورت می‌گیرد، در حالی که بارعاملی تمامی متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۷ هستند و هیچ یک از سوالات از مدل اندازه‌گیری خارج نمی‌شوند.

آزمون روایی مدل اندازه‌گیری (روایی سازه)

آزمون روایی مدل براساس روایی همگرا و واگرا مورد سنجش قرار می‌گیرد. روایی همگرا در رابطه با آزمون میانگین واریانس استخراجی (AVE) و آزمون مقایسه ضریب پایایی ترکیبی و میانگین واریانس استخراجی می‌باشد و روایی واگرا در رابطه با آزمون فورنل و لارکر^۱ است. در رابطه با روایی همگرا یکی از آزمون‌ها آزمون میانگین واریانس استخراجی (AVE) یا همان ضریب پایایی اشتراکی است که در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳: بررسی روایی همگرا در مدل اندازه‌گیری

ضریب پایایی اشتراکی	متغیر	ضریب پایایی اشتراکی	متغیر
۰/۸۷۹	رها شدگی	۰/۹۴۲	آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری
۰/۸۸۱	شادکامی	۰/۸۸۷	استحقاق
۰/۷۸۹	شکست	۰/۹۴۲	اطاعت
۰/۷۵۴	طرحواره‌های ناسازگار اولیه	۰/۶۰۲	افکار، احساسات و تجارب بدنی مثبت
۰/۹۱۳	عزت نفس	۰/۸۱۳	افکار، احساسات و تجارب بدنی منفی
۰/۸۱۲	محرومیت هیجانی	۰/۸۶۹	انزوای اجتماعی
۰/۸۹۳	معیارهای سرسختانه	۰/۸۶۴	انعطاف‌پذیری روانشناختی
۰/۸۹۵	نقص	۰/۹۰۴	ایشار
۰/۹۳۷	وابستگی	۰/۹۰۰	بازداری هیجانی
۰/۹۲۱	گرفتار	۰/۸۲۱	بی‌اعتمادی
		۰/۹۵۸	خوابش‌داری

همان‌طور که مشخص می‌باشد، برای تمامی متغیرها میانگین واریانس استخراجی یا ضریب پایایی اشتراکی بیشتر از ۰/۵ بود. بنابراین روایی همگرایی مدل اندازه‌گیری مورد تائید قرار می‌گیرد و این نشان می‌دهد که سوالات هر بعد با یکدیگر همگرایی لازم دارند، به عبارتی، سوالات اندازه‌گیری‌کننده هر متغیر با یکدیگر همبستگی دارند.

1- Fornell-Larcker

۴-۲- آزمون پایایی

در این بخش پایایی مدل براساس آزمون آلفای کرونباخ^۱، آزمون پایایی ترکیبی^۲ و آزمون اسپیرمن^۳ مورد سنجش قرار می‌گیرد. در جدول ۴ پایایی مدل اندازه‌گیری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۴: بررسی پایایی مدل اندازه‌گیری

متغیر	ضریب آلفای کرونباخ	همبستگی اسپیرمن	ضریب پایایی ترکیبی
آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری	۰/۹۸۴	۰/۹۸۷	۰/۹۸۸
استحقاق	۰/۹۶۸	۰/۹۷۰	۰/۹۷۵
اطاعت	۰/۹۸۵	۰/۹۸۵	۰/۹۸۸
افکار، احساسات و تجارب بدنی مثبت	۰/۹۲۷	۰/۹۶۴	۰/۹۶۲
افکار، احساسات و تجارب بدنی منفی	۰/۸۰۷	۰/۹۳۸	۰/۸۴۴
انزوای اجتماعی	۰/۹۶۲	۰/۹۶۵	۰/۹۷۱
انعطاف پذیری روانشناختی	۰/۸۳۴	۰/۸۹۱	۰/۸۸۳
ایثار	۰/۹۷۳	۰/۹۷۶	۰/۹۷۹
بازداری هیجانی	۰/۹۷۲	۰/۹۷۳	۰/۹۷۸
بی‌اعتمادی	۰/۹۴۵	۰/۹۴۸	۰/۹۵۸
خویش‌داری	۰/۹۸۹	۰/۹۹۰	۰/۹۹۱
رها شدگی	۰/۹۶۵	۰/۹۶۸	۰/۹۷۳
شادکامی	۰/۹۳۲	۰/۹۷۵	۰/۹۴۶
شکست	۰/۹۲۱	۰/۹۸۴	۰/۹۴۶
طرحواره‌های ناسازگار اولیه	۰/۹۹۵	۰/۹۹۶	۰/۹۹۶
عزت نفس	۰/۹۹۲	۲/۴۷۱	۰/۹۹۱
محرومیت هیجانی	۰/۹۴۱	۰/۹۴۸	۰/۹۵۶
معیارهای سرسختانه	۰/۹۷۰	۰/۹۷۳	۰/۹۷۶
نقص	۰/۹۷۰	۰/۹۷۳	۰/۹۷۷
وابستگی	۰/۹۸۳	۰/۹۸۶	۰/۹۸۷
گرفتار	۰/۹۷۸	۰/۹۸۰	۰/۹۸۳

براساس جدول ۳ می‌توان نتیجه گرفت که ضرایب آلفای کرونباخ برای تمامی متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۷ بوده و بنابراین همبستگی بین سوالات متغیرها در خارج از مدل اندازه‌گیری مورد تأیید قرار می‌گیرند و متغیرها در خارج از مدل اندازه‌گیری دارای همسانی درونی هستند. همبستگی اسپیرمن به بررسی همبستگی بین سوالات هر متغیر می‌پردازد و از آنجا که تمامی ضرایب بیشتر از ۰/۷ هستند، لذا بنا بر گفته هینسلر و همکاران (۲۰۰۹) که طیف لیکرت زیر هفت گزینه‌ای، یک طیف ترتیبی است، بنابراین این آزمون ناپارامتریک سنجش می‌شود که بتواند همبستگی بین سوالات متغیرها را برای طیف لیکرت پنج گزینه‌ای مورد بررسی قرار دهد. همچنین از آنجا که پایایی ترکیبی برای تمام متغیرها بیشتر از ۰/۷ است، لذا بین سوالات هر متغیر در داخل مدل اندازه‌گیری نیز همبستگی وجود دارد. از آنجا که در پایایی اشتراکی به این موضوع پرداخته می‌شود که هر سوال به تنهایی از یک مدل به مدل دیگر چقدر تعمیم پذیری دارد، بنابراین پایایی اشتراکی برای تمام متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد، زیرا این مقادیر همگی بیشتر از ۰/۵ هستند.

۵- کیفیت مدل اندازه‌گیری

کیفیت مدل اندازه‌گیری با استفاده از آزمون روایی متقاطع شاخص اشتراکی^۴ به بررسی کیفیت اندازه‌گیری متغیرها براساس سوالات آنها می‌پردازد. در جدول ۴ کیفیت مدل اندازه‌گیری پژوهش برای تک تک متغیرها آورده شده است. مقادیر هر متغیر با سه مقدار ۰/۰۲ (کیفیت مدل اندازه‌گیری ضعیف)، ۰/۱۵ (کیفیت مدل اندازه‌گیری متوسط) و ۰/۳۵ (کیفیت مدل اندازه‌گیری قوی) مورد ارزیابی قرار گرفتند و مشخص شد که کیفیت مدل اندازه‌گیری متغیرهای آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری، استحقاق، اطاعت، افکار، احساسات و تجارب بدنی مثبت، انزوای اجتماعی، ایثار، بازداری هیجانی، بی‌اعتمادی، خویش‌داری، رها شدگی، شکست، عزت نفس، محرومیت هیجانی، معیارهای سرسختانه، نقص، وابستگی و گرفتار، در سطح بسیار قوی، کیفیت مدل اندازه‌گیری متغیرهای افکار، احساسات و تجارب بدنی منفی و شادکامی، در سطح قوی و کیفیت مدل اندازه‌گیری متغیر انعطاف‌پذیری روانشناختی، در سطح متوسط می‌باشند.

- 1- Cronbach's Alpha
- 2- Composite Reliability (CR)
- 3- Spearman
- 4- Commuality Cros Vality (CV com)

جدول ۴: کیفیت مدل اندازه‌گیری پژوهش

نتیجه	کیفیت مدل	متغیر
بسیار قوی	۰/۷۴۰	آسیب ذیری در برابر ضرر و بیماری
بسیار قوی	۰/۶۷۱	استحقاق
بسیار قوی	۰/۷۴۲	اطاعت
بسیار قوی	۰/۴۵۲	افکار، احساسات و تجارب بدنی مثبت
قوی	۰/۲۸۰	افکار، احساسات و تجارب بدنی منفی
بسیار قوی	۰/۶۷۳	انزوای اجتماعی
متوسط	۰/۱۰۴	انعطاف پذیری روانشناختی
بسیار قوی	۰/۶۹۴	ایثار
بسیار قوی	۰/۶۸۵	بازداری هیجانی
بسیار قوی	۰/۶۰۲	بی‌اعتمادی
بسیار قوی	۰/۷۵۰	خویشتر داری
بسیار قوی	۰/۶۶۶	رها شدگی
قوی	۰/۳۳۶	شادکامی
بسیار قوی	۰/۶۰۸	شکست
بسیار قوی	۰/۷۰۷	عزت نفس
بسیار قوی	۰/۵۸۵	محرومیت هیجانی
بسیار قوی	۰/۶۹۰	معیارهای سرسختانه
بسیار قوی	۰/۶۹۶	نقص
بسیار قوی	۰/۷۳۵	وابستگی
بسیار قوی	۰/۷۰۹	گرفتار

۶- مدل ساختاری

۶-۱- فرضیه پژوهش

مدل علی عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره محرومیت هیجانی توانایی پیش بینی شادکامی در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان را دارند. جهت بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل معادلات ساختاری تحت نرم‌افزار PLS استفاده می‌گردد. حال بعد از بررسی مدل اندازه‌گیری، به بررسی معناداری مدل ساختاری می‌پردازیم. جدول ۵ آزمون معناداری فرضیه پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۵: بررسی فرضیه پژوهش

نتیجه	سطح معنی داری	آماره t-value	انحراف ف معیار	ضریب مسیر (بتا)			روابط
				اثر کل	اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	
غیرمعنادار	۰/۵۷۶	۰/۵۶	۰/۱۸۹	۰/۱۱۹	۰/۰۱۳	۰/۱۰۶	عزت نفس \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۸۲۲	۰/۲۲۵	۰/۱۴	۰/۰۳۱	-	۰/۰۳۱	عزت نفس \rightarrow محرومیت هیجانی
معنادار	۰/۰۱	۲/۶۱۳	۰/۱۶۲	۰/۴۲۳	-	۰/۴۲۳	محرومیت هیجانی \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۲۱۱	۱/۲۵۵	۰/۱۰۴	۰/۱۶۵	۰/۰۳۵	۰/۱۳	عزت نفس \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۳۹۷	۰/۸۴۸	۰/۰۸۸	۰/۰۷۴	-	۰/۰۷۴	عزت نفس \rightarrow رها شدگی
معنادار	۰/۰۰۱	۳/۵۱۳	۰/۱۳۶	۰/۴۷۹	-	۰/۴۷۹	رها شدگی \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۳۸۸	۰/۸۶۴	۰/۱۷۹	۰/۱۶۶	۰/۰۱۲	۰/۱۵۴	عزت نفس \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۸۲۸	۰/۲۱۷	۰/۱۲۴	۰/۰۲۷	-	۰/۰۲۷	عزت نفس \rightarrow بی‌اعتمادی
معنادار	۰/۰۰۱	۷۵۷۳	۰/۱۲۲	۰/۴۵۸	-	۰/۴۵۸	بی‌اعتمادی \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۳۵	۰/۹۲۷	۰/۱۲۸	۰/۱۵۶	۰/۰۳۶	۰/۱۲	عزت نفس \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۳۶	۰/۹۱۸	۰/۰۸۵	۰/۰۷۸	-	۰/۰۷۸	عزت نفس \rightarrow انزوای اجتماعی
معنادار	۰/۰۰۱	۴/۱۵	۰/۱۱۳	۰/۴۶۸	-	۰/۴۶۸	انزوای اجتماعی \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۵۵۲	۰/۵۹۵	۰/۱۰۹	۰/۱۲۱	۰/۰۵۶	۰/۰۶۵	عزت نفس \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۱۲۴	۱/۵۴۲	۰/۰۷۹	۰/۱۲۱	-	۰/۱۲۱	عزت نفس \rightarrow نقص
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۱۶	۰/۰۹	۰/۴۶۴	-	۰/۴۶۴	نقص \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۵	۰/۶۷۵	۰/۱۱۹	۰/۱۲	۰/۰۴	۰/۰۸	عزت نفس \rightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۱۵۱	۱/۴۴۲	۰/۰۸۴	۰/۱۲۱	-	۰/۱۲۱	عزت نفس \rightarrow شکست
معنادار	۰/۰۰۱	۳/۲۶۱	۰/۱۰۴	۰/۳۳۸	-	۰/۳۳۸	شکست \rightarrow شادکامی

غیر معنادار	۰/۵۵۱	۰/۵۹۷	۰/۱۱۵	۰/۱۲۲	۰/۰۵۳	۰/۰۶۹	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۱۵۶	۱/۴۲۱	۰/۰۸۳	۰/۱۱۸	-	۰/۱۱۸	عزت نفس < وابستگی
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۴۴۵	۰/۰۸۳	۰/۴۵	-	۰/۴۵	وابستگی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۵۴۱	۰/۶۱۱	۰/۱۰۳	۰/۱۱۹	۰/۰۵۶	۰/۰۶۳	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۱۰۶	۱/۶۲۳	۰/۰۷۷	۰/۱۲۴	-	۰/۱۲۴	عزت نفس < آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری
معنادار	۰/۰۰۱	۴/۸۶۵	۰/۰۹۴	۰/۴۵۶	-	۰/۴۵۶	آسیب پذیری در برابر ضرر و بیماری < شادکامی
غیر معنادار	۰/۴۷۳	۰/۷۱۹	۰/۱۰۶	۰/۱۲۴	۰/۰۴۸	۰/۰۷۶	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۱۴۴	۱/۴۶۶	۰/۰۷۶	۰/۱۱۲	-	۰/۱۱۲	عزت نفس < گرفتار
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۴۵۷	۰/۰۷۹	۰/۴۳۳	-	۰/۴۳۳	گرفتار < شادکامی
غیر معنادار	۰/۵۰۳	۰/۶۷۱	۰/۰۹۶	۰/۱۲۱	۰/۰۵۷	۰/۰۶۴	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۰۶۳	۱/۸۷۱	۰/۰۶۴	۰/۱۲۱	-	۰/۱۲۱	عزت نفس < اطاعت
معنادار	۰/۰۰۱	۴/۵۴۵	۰/۱۰۵	۰/۴۷۶	-	۰/۴۷۶	اطاعت < شادکامی
غیر معنادار	۰/۳۲۳	۰/۹۹	۰/۱۲۲	۰/۱۵۶	۰/۰۳۶	۰/۱۲	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۴۰۱	۰/۸۴۲	۰/۰۸۳	۰/۰۷	-	۰/۰۷	عزت نفس < ایثار
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۴۵۹	۰/۰۹۶	۰/۵۲۴	-	۰/۵۲۴	ایثار < شادکامی
غیر معنادار	۰/۲۹۱	۱/۰۵۸	۰/۱۱۶	۰/۱۵۷	۰/۰۳۴	۰/۱۲۳	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۳۵۵	۰/۹۲۷	۰/۰۷۳	۰/۰۶۷	-	۰/۰۶۷	عزت نفس < بازداری هیجانی
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۳	۰/۰۹۷	۰/۵۱۶	-	۰/۵۱۶	بازداری هیجانی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۴۶	۰/۷۴	۰/۱۹۸	۰/۱۴۹	۰/۰۰۲	۰/۱۴۷	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۹۶۱	۰/۰۴۸	۰/۱۱۱	۰/۰۰۵	-	۰/۰۰۵	عزت نفس < معیارهای سرسختانه
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۶۸۵	۰/۰۸۸	۰/۴۹۷	-	۰/۴۹۷	معیارهای سرسختانه < شادکامی
غیر معنادار	۰/۴۳۴	۰/۷۸۳	۰/۱۸۸	۰/۱۴۵	-۰/۰۰۱	۰/۱۴۷	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۹۸	۰/۰۲۵	۰/۱۰۶	-۰/۰۰۳	-	-۰/۰۰۳	عزت نفس < استحقاق
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۳۳۴	۰/۰۸۸	۰/۴۶۹	-	۰/۴۶۹	استحقاق < شادکامی
غیر معنادار	۰/۴۷۶	۰/۷۱۳	۰/۲۰۸	۰/۱۵	۰/۰۰۲	۰/۱۴۸	عزت نفس < شادکامی
غیر معنادار	۰/۹۶۴	۰/۰۴۵	۰/۱۰۵	۰/۰۰۵	-	۰/۰۰۵	عزت نفس < خویش داری
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۷۸۸	۰/۰۸۲	۰/۴۷۶	-	۰/۴۷۶	خویش داری < شادکامی
غیر معنادار	۰/۸۲۴	۰/۲۲۳	۰/۰۹۷	-۰/۰۵۹	-۰/۰۳۷	-۰/۰۲۲	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۵۲۵	۰/۶۳۶	۰/۱۳۹	-۰/۰۸۸	-	-۰/۰۸۸	انعطاف پذیری روانشناختی < محرومیت هیجانی
معنادار	۰/۰۱	۲/۶۱۳	۰/۱۶۲	۰/۴۲۳	-	۰/۴۲۳	محرومیت هیجانی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۱۰۸	۱/۶۱۴	۰/۱۰۴	.	۰/۱۶۷	-۰/۱۶۷	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی
معنادار	۰/۰۵	۱/۹۷۱	۰/۱۷۷	۰/۳۴۹	-	۰/۳۴۹	انعطاف پذیری روانشناختی < رها شدگی
معنادار	۰/۰۰۱	۳/۵۱۳	۰/۱۳۶	۰/۴۷۹	-	۰/۴۷۹	رها شدگی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۰۹۲	۱/۶۹۴	۰/۰۹	-۰/۰۰۱	۰/۱۵۲	-۰/۱۵۳	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۰۶۳	۱/۸۶۹	۰/۱۷۹	۰/۳۳۴	-	۰/۳۳۴	انعطاف پذیری روانشناختی < بی اعتمادی
معنادار	۰/۰۰۱	۳/۷۵۷	۰/۱۲۲	۰/۴۵۸	-	۰/۴۵۸	بی اعتمادی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۱۰۲	۱/۶۳۹	۰/۱۰۲	-۰/۰۰۷	۰/۱۶	-۰/۱۶۸	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی
معنادار	۰/۰۰۲	۳/۰۹۹	۰/۱۱۱	۰/۳۴۳	-	۰/۳۴۳	انعطاف پذیری روانشناختی < انزوای اجتماعی
معنادار	۰/۰۰۱	۴/۱۵	۰/۱۱۳	۰/۴۶۸	-	۰/۴۶۸	انزوای اجتماعی < شادکامی
معنادار	۰/۰۳۹	۲/۰۷۵	۰/۰۸۸	-۰/۰۱۵	۰/۱۶۷	-۰/۱۸۲	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی
معنادار	۰/۰۲۱	۲/۳۲۷	۰/۱۵۵	۰/۳۶	-	۰/۳۶	انعطاف پذیری روانشناختی < نقص
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۱۶	۰/۰۹	۰/۴۶۴	-	۰/۴۶۴	نقص < شادکامی
غیر معنادار	۰/۱۳۸	۱/۴۸۷	۰/۰۹	-۰/۰۱۵	۰/۱۱۸	-۰/۱۳۴	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۰۰۱	۳/۴۷۴	۰/۱۰۱	۰/۳۵۲	-	۰/۳۵۲	انعطاف پذیری روانشناختی < شکست
غیر معنادار	۰/۰۰۱	۳/۲۶۱	۰/۱۰۴	۰/۳۳۸	-	۰/۳۳۸	شکست < شادکامی
معنادار	۰/۰۴۱	۲/۰۵۹	۰/۰۸۳	-۰/۰۱۴	۰/۱۵۷	-۰/۱۷۲	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی
معنادار	۰/۰۰۲	۳/۱۵۵	۰/۱۱۱	۰/۳۴۹	-	۰/۳۴۹	انعطاف پذیری روانشناختی < وابستگی
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۴۴۵	۰/۰۸۳	۰/۴۵	-	۰/۴۵	وابستگی < شادکامی
غیر معنادار	۰/۰۸۲	۱/۷۴۵	۰/۱۰۲	-۰/۰۱۸	۰/۱۵۹	-۰/۱۷۸	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی
معنادار	۰/۰۰۸	۲/۶۷۳	۰/۱۳	۰/۳۴۹	-	۰/۳۴۹	انعطاف پذیری روانشناختی < آسیب در برابر ضرر و بیماری
معنادار	۰/۰۰۱	۴/۸۶۵	۰/۰۹۴	۰/۴۵۶	-	۰/۴۵۶	آسیب در برابر ضرر و بیماری < شادکامی
غیر معنادار	۰/۰۷۱	۱/۸۱۵	۰/۰۸۸	-۰/۰۱۶	۰/۱۴	-۰/۱۶	انعطاف پذیری روانشناختی < شادکامی

معنادار	۰/۰۰۷	۲/۷۱۶	۰/۱۲۲	۰/۳۳۱	-	۰/۳۳۱	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow گرفتار
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۴۵۷	۰/۰۷۹	۰/۴۳۳	-	۰/۴۳۳	گرفتار \hookrightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۰۰۳	۱/۷۹۹	۰/۱۰۵	-۰/۰۱۴	۰/۱۷۴	-۰/۱۸۹	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۰۱	۴/۰۳۵	۰/۰۹۱	۰/۳۶۶	-	۰/۳۶۶	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow اطاعت
معنادار	۰/۰۰۱	۴/۵۴۵	۰/۱۰۵	۰/۴۷۶	-	۰/۴۷۶	اطاعت \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۳۶	۲/۱۰۵	۰/۱۰۳	۰/۰۱۶	۰/۲۰۲	-۰/۲۱۸	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۰۲	۳/۰۶۴	۰/۱۲۶	۰/۳۸۶	-	۰/۳۸۶	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow ایثار
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۴۵۹	۰/۰۹۶	-۰/۵۲۴	-	۰/۵۲۴	ایثار \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۴۱	۲/۰۵۳	۰/۱۰۴	-۰/۰۱۵	۰/۱۹۸	-۰/۲۱۴	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۰۱	۳/۲۲۵	۰/۱۱۹	۰/۳۸۵	-	۰/۳۸۵	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow بازداري هیجانی
معنادار	۰/۰۰۱	۲/۵	۰/۰۹۷	۰/۵۱۶	-	۰/۵۱۶	بازداري هیجانی \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۱۴	۲/۴۸۵	۰/۰۸۲	-۰/۰۲۱	۰/۱۸۱	-۰/۲۰۳	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۰۳	۳/۰۴۸	۰/۱۲	۰/۳۶۶	-	۰/۳۶۶	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow معیارهای سرسختانه
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۶۸۵	۰/۰۸۸	۰/۴۹۷	-	۰/۴۹۷	معیارهای سرسختانه \hookrightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۰۵۹	۱/۸۶۹	۰/۰۹۶	-۰/۰۱۵	۰/۱۶۶	-۰/۱۸۲	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow شادکامی
غیرمعنادار	۰/۰۵۲	۱/۹۵۴	۰/۱۸۱	۰/۳۵۴	-	۰/۳۵۴	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow استحقاق
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۳۳۴	۰/۰۸۸	۰/۴۶۹	-	۰/۴۶۹	استحقاق \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۲۷	۲/۲۲۲	۰/۰۸۴	-۰/۰۱۶	۰/۱۷۱	-۰/۱۸۸	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow شادکامی
معنادار	۰/۰۱۴	۲/۴۶۲	۰/۱۴۶	۰/۳۶	-	۰/۳۶	انعطاف پذیری روانشناختی \hookrightarrow خویش داری
معنادار	۰/۰۰۱	۵/۷۸۸	۰/۰۸۲	۰/۴۷۶	-	۰/۴۷۶	خویش داری \hookrightarrow شادکامی

براساس جدول ۵ می‌توان نتیجه گرفت که مقدار t -value تنها برای روابط انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی با نقش میانجی متغیرهای نقص، وابستگی، ایثار، بازداري هیجانی، معیارهای سرسختانه و خویش داری، خارج بازه از بازه ۲/۵۸ و -۲/۵۸- و یا بازه ۹۶۱ و -۱/۹۶- می‌باشد و لذا این روابط معنادار هستند. به عبارت دیگر، نقش میانجی طرحواره‌های ناسازگار اولیه برای دیگر روابط، رد می‌گردد. بنابراین در کل می‌توان نتیجه گرفت که مدل علی عزت نفس با میانجیگری طرحواره محرومیت هیجانی توانایی پیش بینی شادکامی در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان را ندارند و مدل علی انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره نقص، وابستگی، ایثار، بازداري هیجانی، معیارهای سرسختانه و خویش داری، توانایی پیش بینی شادکامی در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان را دارند. لذا پیش‌بینی می‌شود که در یک نمونه بزرگتر نیز از همان جامعه، فرضیه پژوهش تأیید گردد. از سوی دیگر، برای بررسی میانجی بودن متغیرهای نقص، وابستگی، ایثار، بازداري هیجانی، معیارهای سرسختانه و خویش داری از آزمون سوبل^۱ استفاده می‌شود. به طور کلی در آزمون سوبل می‌توان از تخمین نرمال برای بررسی معنی‌داری رابطه استفاده کرد. با داشتن برآورد خطای استاندارد اثر غیرمستقیم می‌توان فرضیه صفر را در مقابل فرض مخالف آزمون کرد. آماره Z برابر است با نسبت $a \times b$ به خطای استاندارد آن. به عبارت دیگر مقدار Z -Value را از رابطه زیر بدست می‌آوریم:

$$Z_{value} = \frac{a \times b}{\sqrt{(b^2 \times S_a^2) + (a^2 \times S_b^2) + (S_a^2 \times S_b^2)}} = 2/118$$

a: ضریب مسیر (بارعاملی) میان متغیر پیش‌بین و میانجی = ۰/۳۶

b: ضریب مسیر (بارعاملی) میان متغیر میانجی و ملاک = ۰/۴۶۵

S_a : انحراف معیار مسیر متغیر پیش‌بین و میانجی = ۰/۱۵۵

S_b : انحراف معیار مسیر متغیر میانجی و ملاک = ۰/۰۹

فرمول شماره ۱: آزمون سوبل برای بررسی میانجی بودن نقص از برند در فرضیه پژوهش

مقدار Z به دست آمده از آزمون سوبل برابر با ۲/۱۱۸ و میزان انحراف معیار آن ۰/۰۷۹ می‌باشد و سطح معنی‌داری به دست آمده از مقدار Z ، ۰/۰۳۴ می‌باشد که کمتر از ۰/۰۵ بوده و بنابراین با سطح اطمینان ۹۵٪ طرحواره نقص به عنوان متغیر میانجی بین انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی عمل می‌کند.

آزمون سوبل برای بررسی میانجی بودن وابستگی در فرضیه پژوهش: مقدار Z به دست آمده از آزمون سوبل برابر با ۲/۷۱۹ و میزان انحراف معیار آن ۰/۰۵۷ می‌باشد و سطح معنی‌داری به دست آمده از مقدار Z ، ۰/۰۰۶ می‌باشد که کمتر از ۰/۰۵ بوده و بنابراین با سطح اطمینان ۹۵٪ طرحواره وابستگی به عنوان متغیر میانجی بین انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی عمل می‌کند.

1- Sobel

آزمون سوئل برای بررسی میانجی بودن ایثار در فرضیه پژوهش: مقدار Z به دست آمده از آزمون سوئل برابر با $۲/۶۷۱$ و میزان انحراف معیار آن $۰/۰۷۵$ می‌باشد و سطح معنی‌داری به دست آمده از مقدار Z ، $۰/۰۰۷$ می‌باشد که کمتر از $۰/۰۵$ بوده و بنابراین با سطح اطمینان ۹۵% طرحواره ایثار به عنوان متغیر میانجی بین انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی عمل می‌کند.

آزمون سوئل برای بررسی میانجی بودن بازداری هیجانی در فرضیه پژوهش: آزمون سوئل برای بررسی میانجی بودن بازداری هیجانی در فرضیه پژوهش: مقدار Z به دست آمده از آزمون سوئل برابر با $۲/۵۹۲$ و میزان انحراف معیار آن $۰/۰۲$ می‌باشد و سطح معنی‌داری به دست آمده از مقدار Z ، $۰/۰۰۹$ می‌باشد که کمتر از $۰/۰۵$ بوده و بنابراین با سطح اطمینان ۹۵% طرحواره بازداری هیجانی به عنوان متغیر میانجی بین انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی عمل می‌کند.

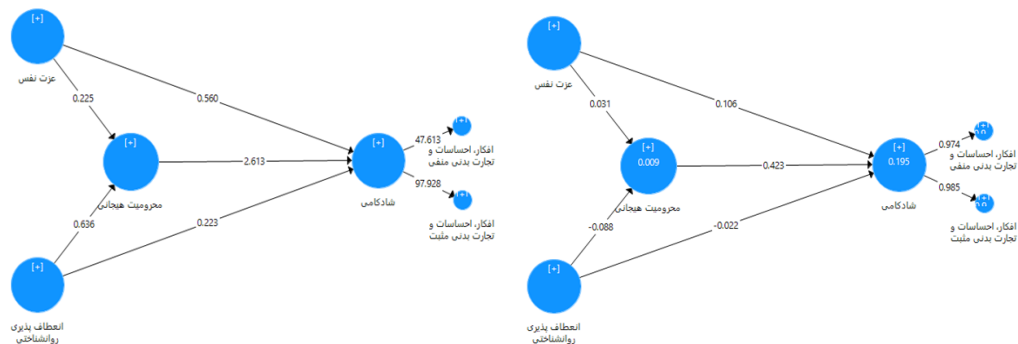
آزمون سوئل برای بررسی میانجی بودن معیارهای سرسختانه در فرضیه پژوهش: مقدار Z به دست آمده از آزمون سوئل برابر با $۲/۹۳۹$ و میزان انحراف معیار آن $۰/۱۲$ می‌باشد و سطح معنی‌داری به دست آمده از مقدار Z ، $۰/۰۰۳$ می‌باشد که کمتر از $۰/۰۵$ بوده و بنابراین با سطح اطمینان ۹۵% طرحواره معیارهای سرسختانه به عنوان متغیر میانجی بین انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی عمل می‌کند.

آزمون سوئل برای بررسی میانجی بودن خویشتن داری در فرضیه پژوهش مقدار Z به دست آمده از آزمون سوئل برابر با $۲/۲۶۹$ و میزان انحراف معیار آن $۰/۰۷۵$ می‌باشد و سطح معنی‌داری به دست آمده از مقدار Z ، $۰/۰۲۳$ می‌باشد که کمتر از $۰/۰۵$ بوده و بنابراین با سطح اطمینان ۹۵% طرحواره خویشتن داری به عنوان متغیر میانجی بین انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی عمل می‌کند. حال با توجه به آزمون‌های پیش‌روی، قدرت پیش‌بینی شادکامی مورد سنجش قرار می‌گیرد. بنابراین جدول ۴-۱۲ به بررسی قدرت پیش‌بینی شادکامی در فرضیه پژوهش می‌پردازد.

جدول ۶: قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک در فرضیه پژوهش

شادکامی				متغیر ملاک		
نتیجه	شاخص استون-گیسر Q^2	نتیجه	Gof	نتیجه	R^2 تنظیم شده	
متوسط	۰/۱۱۶	قوی	۰/۲۹۱	ضعیف	۰/۱۳۷	
						انعطاف پذیری روانشناختی
						نقص
						وابستگی
						ایثار
						بازداری هیجانی
						معیارهای سرسختانه
خویشتن داری						

جدول ۶ نشان می‌دهد که شاخص R^2 تنظیم شده برای متغیر ملاک یا درون زا آورده شده است و مقادیر آنها با سه مقدار $۰/۱۹$ (کیفیت پیش‌بینی ضعیف)، $۰/۳۳$ (کیفیت پیش‌بینی متوسط) و $۰/۶۷$ (کیفیت پیش‌بینی قوی) مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این امر گویای این مطلب است که انعطاف پذیری روانشناختی، نقص، وابستگی، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه و خویشتن داری، به میزان ۱۳۷% و به صورتی ضعیف، شادکامی را به عنوان متغیر درون زا و یا ملاک مورد پیش‌بینی قرار می‌دهند. از طرفی آزمون Gof که مربوط به شاخص نیکویی برازش می‌باشد، با مقدار $۰/۲۹۱$ با سه مقدار استاندارد $۰/۰۱$ (کیفیت سنجی ضعیف)، $۰/۲۶$ (کیفیت سنجی متوسط) و $۰/۳۶$ (کیفیت سنجی قوی) مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و مشخص می‌شود که قدرت برازش این نرم افزار جهت بررسی فرضیه پژوهش در حد قوی است. همچنین شاخص استون-گیسر Q^2 برای متغیر درون زا آورده شده است و مقادیر آنها با سه مقدار $۰/۰۲$ (کیفیت مدل ساختاری ضعیف)، $۰/۱۵$ (کیفیت مدل ساختاری متوسط) و $۰/۳۵$ (کیفیت مدل ساختاری قوی) مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. لذا مشخص شد که برای متغیر شادکامی به میزان ۱۲% می‌باشد و این شاخص نشان می‌دهد که کیفیت مدل ساختاری در فرضیه پژوهش به صورتی متوسط ارزیابی می‌شود. حال مدل ساختاری پژوهش در حالت تخمین ضرایب و معناداری ضرایب در اشکال ۱ الی ۲ آورده می‌شوند.



شکل ۲- مدل ساختاری پژوهش در حالت معناداری ضرایب

شکل ۱- مدل ساختاری پژوهش در حالت تخمین ضرایب

۷- بحث و نتیجه گیری

با توجه به اینکه فرضیه پژوهش به شناسایی مدل علی عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره محرومیت هیجانی توانایی پیش شادکامی در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان می‌پردازد، می‌توان نتیجه گرفت که مقدار t -value تنها برای روابط انعطاف پذیری روانشناختی و شادکامی با نقش میانجی متغیرهای نقص، وابستگی، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه و خویشتن داری، خارج بازه از بازه ۲/۵۸ و ۲/۵۸- و یا بازه ۹۶۱ و ۱/۹۶- می‌باشد و لذا این روابط معنادار هستند. به عبارت دیگر، نقش میانجی طرحواره‌های ناسازگار اولیه برای دیگر روابط، رد می‌گردد. بنابراین در کل می‌توان نتیجه گرفت که مدل علی عزت نفس با میانجیگری طرحواره محرومیت هیجانی توانایی پیش شادکامی در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان را ندارند و مدل علی انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره نقص، وابستگی، ایثار، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه و خویشتن داری، توانایی پیش شادکامی در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان را دارند.

در همین راستا نتایج پژوهش‌های مردی، ترکاوشوند و امینی (۱۴۰۰)، محمد زاده فاضلی، خدائی مجد و اکبری نژاد (۱۴۰۰)، دهقان و نجاریان کاخکی (۱۳۹۸)، زمانی و خان محمدی (۱۳۹۷)، رهنمایی، مهدی زاده و ذاکر فرد (۱۳۹۷)، محمدی، رفیعی پور علوی، امینی قمی و امیری (۱۳۹۵)، رشیدی کوچی، نجفی و محمدی فر (۱۳۹۵)، اسمعیلی (۱۳۹۵)، حاتمی غریبوند و مکنونی (۱۳۹۴)، پیشکوفسکا و استوجک^۱ (۲۰۲۲)، آیگار و کورت^۲ (۲۰۲۲)، مقدم، ابراهیمی مقدم و جهانگیر (۲۰۲۱)، چن، لی، چانگ، هسو، تسنگ و همکاران (۲۰۲۰)، یالچین، آک، کاواکلی و کسبسی^۳ (۲۰۱۸) و گوسوامی و سارکار^۴ (۲۰۱۶)، همسو با نتایج حاصل می‌باشند.

بنابراین از قیاس نتیجه فرضیه پژوهش و پیشینه‌های پژوهش، به این نتیجه می‌رسیم که مدل علی عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی با میانجیگری طرحواره محرومیت هیجانی توانایی پیش شادکامی در ورزشکاران زن بین ۲۰ تا ۳۵ سال رشته‌های ورزشی (سنگنوردی، یوگا، تنیس و والیبال) شهر همدان از جمله محرومیت از داشتن یک زندگی رضایت بخش به واسطه خاطرات دردناک، ایجاد مشکلات در زندگی به خاطر هیجانات، احساس بهتر اداره کردن زندگی توسط بیشتر مردم نسبت به من، مانع موفقیت شدن به خاطر نگرانی‌ها، رضایت از خود به طور کلی، احساس نداشتن چیز زیادی که به آنها افتخار شود، احساس شکست خوردن با در نظر گرفتن همه چیز، افسوس خوردن برای احترام بیشتری برای خود قائل بودن، احساس بی فایده بودن و تفکر عدم توانایی انجام کاری را دارند.

علت این نتیجه گیری آن است که انعطاف پذیری شناختی به توانایی انتخاب پاسخ عملی و مناسب در بین گزینه‌های موجود و استفاده از خلاقیت اشاره می‌کند (پورمند، عیسی زادگان و سلیمانی، ۱۴۰۱). همچنین عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن که از مجموع افکار، عواطف، احساسات و تجربیات انسان در طول زندگی حاصل می‌شود (شکری و همکاران، ۱۴۰۰). با توجه به مفاهیم بیان شده می‌توان گفت که مدل علی عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی، با توجه به تحقیقات روانشناسی، به عنوان یک مدل مفید برای پیش شادکامی و رفع محرومیت هیجانی شناخته شده است.

این مدل بر اساس دو متغیر اصلی، یعنی عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی، ساخته شده است. عزت نفس به عنوان یکی از مهمترین عوامل روانشناختی در تعاملات اجتماعی و روابط بین فردی به شمار می‌رود. افراد با عزت نفس قوی، به خود اعتماد بیشتری دارند و در برابر موانع و چالش‌های زندگی، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند. همچنین، افراد با عزت نفس قوی، به راحتی از تجربه‌های منفی و شکست‌های زندگی به سمت پیشرفت و توسعه خود پرداخته و از آن‌ها درس می‌گیرند. این افراد با داشتن اعتماد به نفس بیشتر، تغییرات را راحت‌تر می‌پذیرند و برای حل مشکلات خود، بهترین تصمیم‌گیری را انجام می‌دهند.

طرحواره محرومیت هیجانی به عنوان یک مدل روانشناختی، بر اساس تجربه‌های ناکامی و عدم حمایت در کودکی شکل می‌گیرد و باعث می‌شود فرد در زندگی بزرگسالی، احساس محرومیت و عدم اعتماد به نفس کند. این طرحواره به مواردی نظیر عدم اعتماد به نفس، تمایل به انزوا و ناتوانی در مقابل تحولات زندگی اشاره دارد. با توجه به این موارد می‌توان گفت که مدل علی عزت نفس می‌تواند متجر به بروز اعتماد به نفس در افراد شود و افکار منفی و ناکارآمد را از آن‌ها دور نماید.

همچنین فرد با این طرحواره، ناتوان در مقابل تغییرات و تحولات زندگی است و به سختی با آن‌ها سازگار می‌شود. از این رو، مدل علی انعطاف پذیری بر روی پذیرش افراد نسبت به چالش‌های پیش رو و انعطاف پذیری او موثر است و می‌تواند فرد را با شرایط موجود، تطبیق دهد.

با توجه به این دو متغیر، مدل علی عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی به عنوان یک مدل کامل برای پیش شادکامی و رفع محرومیت هیجانی استفاده می‌شود. این مدل با تأکید بر تقویت عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی، به افراد کمک می‌کند تا با موفقیت در برابر چالش‌های زندگی، شادکام و موفق باشند. این مدل‌ها به افراد کمک می‌کند تا با طرحواره‌های ناسازگار

1- Pyszkowska & Stojek
2- Aygar & Kurt
3- YALÇIN, AK, Kavakli & Kesici
4- Goswami & Sarkar

هیچانی خود کنار آمده و جهت بهتر شدن خود، اقدام نمایند. از این رو در برخورد با چالش های پیش رو احساس ناکارآمدی نداشته و برای پذیرش تغییرات زندگی تصمیمات بهتری لحاظ می کنند.

با توجه به اینکه طرحواره محرومیت هیجانی می تواند باعث شود فرد در زندگی بزرگسالی دچار مشکلات روانی و اجتماعی شود، استفاده از مدل علی عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی، به عنوان یک راهکار مؤثر برای رفع این مشکلات مطرح شده است. با تقویت عزت نفس و انعطاف پذیری شناختی، فرد می تواند به راحتی با تحولات زندگی سازگار شود و از احساس محرومیت و ناتوانی در برابر چالش های زندگی خود دفاع کند.

منابع

- اسمعیلی، پرستو (۱۳۹۵). رابطه ویژگی های شخصیتی با شادکامی و سلامت روان مربیان باشگاه های ورزشی شهرستان نور. تربیت بدنی، موسسه آموزش عالی شفق.
- برنز، دیوید (۱۳۹۷). از حال بد به حال خوب: شناخت. مهدی قراچه داغی (مترجم)، شهلا ارژنگ (ویراستار درمانی). ناشر: آسیم.
- حاتمی غریبوند، آراین؛ مکوندی، بهنام (۱۳۹۴). رابطه ویژگی شخصیتی گشودگی به تجربه (انعطاف پذیری) با شادکامی در هواداران تیم فوتبال نفت مسجد سلیمان. چهارمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- دهقان، لیدا؛ نجاریان کاخکی، علی (۱۳۹۸). مقایسه شادکامی، رضایت از زندگی و عزت نفس در دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار. همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی، مشهد.
- دهقانی، مهدی؛ دایی، روح الله؛ بختیاری، علی؛ محمدولیپورهریس، داود (۱۳۹۸). اثربخشی تمرینات یوگا بر سلامت عمومی و عزت نفس ورزشکاران آسیب دیده دارای اضطراب. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، ۸(۴)، ۶۹ - ۶۲.
- رهنمایی، سمیه؛ مهدی زاده، اعظم؛ ذاکر فرد، منیره السادات (۱۳۹۷). رابطه ی طرحواره های ناسازگار اولیه و مکانیسم های دفاعی با عزت نفس در دانش آموزان ممتاز. پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، قزوین.
- زمان منیری دولیسکان، علی (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین شادکامی و عزت نفس (مورد مطالعه: دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان کوهدشت). کنگره بین المللی مطالعات رفتاری جامعه و سبک زندگی سالم، تهران.
- زمانی، ستاره؛ خان محمدی، ارسلان (۱۳۹۷). رابطه بین انعطاف پذیری شناختی با طرحواره ناسازگار اولیه در دانشجویان دانشگاه قائمشهر. اولین همایش ملی یافته های نوین روانشناسی کاربردی، ایران.
- سهرابی، فرامرز؛ دارابی، افسانه؛ راستگو، ناهید؛ جلالوند، محمد؛ اعظمی، یوسف (۱۳۹۵). نقش واسطه گری طرحواره های ناسازگار اولیه در رابطه بین سبک های دلبستگی و افسردگی در دانشجویان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۷(۲۵): ۱۱۰ - ۹۱.
- شریفی جندانی، حمیدرضا؛ مهکی، فرهاد؛ عباسی، بیتا. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر شادکامی مادران نوجوان کم توان ذهنی. رویش روانشناسی، ۷(۸)، ۳۳۴-۳۲۳.
- شکری، آرزو؛ شفیق آبادی، عبداله و دوکانهای فرد، فریده (۱۴۰۰). مدلیابی ساختاری قدرت ایگو با موفقیت شغلی و میانجیگری رضایت زناشویی و عزت نفس. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۲(۴۵).
- شوندی، ملیحه؛ کربلایی احمد؛ میگوئی، محمد؛ ثابت، مهرداد (۱۳۹۴). مقایسه سطوح اضطراب، سازگاری روانی و طرحواره های ناسازگار اولیه در ورزشکاران حرفه ای و غیر حرفه ای. دومین کنفرانس بین المللی پژوهش در مهندسی، علوم و تکنولوژی.
- عبداللهی، ع، ابوطالب، م، یعقوب، س. ن، و اسماعیل، ز. (۱۳۹۴). سرسختی به عنوان یک میانجی بین استرس درک شده و شادی در پرستاران. مجله سلامت روان و روان پرستاری، ۲۱(۹)، ۷۸۹-۷۹۶.
- غفوریان هاشمی دخت، ساجده (۱۴۰۱). تاثیر ورزش بر سلامت روان و شادکامی دانشجویان پسر غیرورزشکار دانشگاه شهر شاهرود. سومین همایش ملی آسیب شناسی روانی، اردیبهل، ۴/۱۶۳۰۳۵۴ <https://civilica.com/doc/1630354>
- فخری، محمدکاظم؛ بهار، عادل؛ امینی، فاطمه. (۱۳۹۶). اثربخشی ذهن آگاهی بر شادکامی و کاهش قندخون در بیماران دیابتی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۷(۱۵): ۹۴-۱۰۴.
- قدمپور، عزت اله؛ مرادی زاده، سیروس؛ شاه کرمی، محمدشاه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان. مجله روان شناسی پیری، ۴(۱): ۲۷-۳۸.
- محمدزاده فاضلی، علیرضا؛ خدائی مجد، وحید؛ اسمخانی اکبری نژاد، هادی (۱۴۰۰). نقش طرحواره های ناسازگار اولیه در پیش بینی دلبستگی شغلی و شادکامی کارمندان ادارات آموزش و پرورش شهرستان تبریز. نشریه پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۴(۳۵)، ۷۲-۵۵.
- محمدی، سید داود؛ رفیعی پور علوی، فاطمه؛ امینی قمی، محمد؛ امیری، حسن (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه با شادکامی در نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۰(۱۱)، ۵۰-۴۲.
- مردی، شیرین؛ ترکاشوند، رویا؛ امینی، مرضیه (۱۴۰۰). بررسی رابطه طرحواره های ناسازگار اولیه با عزت نفس در بیماران مبتلابه افسردگی بیمارستان شهید مدرس اصفهان سال ۱۳۹۸. دومین همایش ملی ارتقاء سلامت فرد، خانواده و جامعه، اصفهان.
- نعیم، مهدی؛ نریمانی، محمد (۱۳۹۵). مقایسه عزت نفس و شادکامی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار. هفتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی.

۲۱. وطن خواه، حمیدرضا؛ نیک‌آمال، میترا؛ نیک‌شعار، لیلا (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش بازسازی شناختی بر درماندگی آموخته‌شده و عزت نفس دانشجویان. تحقیقات روانشناختی، ۳(۱۰)، ۶۶-۵۵.
۲۲. الهی فر، حسن؛ قمری، محمد؛ زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش رویکرد مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی و درمان پذیرش و تعهد بر افزایش شادکامی معلم‌های زن. فصلنامه روان شناسی، ۱۳ (۱)، ۱۴۱-۱۶۲
۲۳. یعقوبی، حمید؛ برادران، مجید (۱۳۹۰). همبسته‌های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. پژوهش های نوین روانشناختی، ۶(۲۳)، ۲۰۱-۲۲۱.
۲۴. یوسفی، رحیم؛ عابدین، علیرضا؛ فتح آبادی، جلیل؛ تیرگری، عبدالحکیم (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دو مداخله آموزش گروهی طرح‌واره محور و سبک زندگی محور در ارتقاء سطح بینش شناختی زوجین دارای ناراضایتی زناشویی. مقاله نشریه: مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱(۲).
25. Aygar, B. B & Kurt, A. A (2022). The intermediate role of early maladaptive schemas in the relationship between the happiness and the life satisfaction of university students. *International Innovative Education Researcher*, 2(1), 1-26.
26. Chen, H. L; Lee, P. F; Chang, Y. C; Hsu, F. S; Tseng, C. Y; Hsieh, X.Y; Ho, C. C (2020). The Association between Physical Fitness Performance and Subjective Happiness among Taiwanese Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(11), 1-11.
27. Dai, Q., & Chu, R. (2018). Anxiety, happiness and self-esteem of western Chinese leftbehind children. *Child Abuse & Neglect*, 86(1): 403-413.
28. Darby KP, Castro L, Wasserman EA, Sloutsky VM. Cognitive flexibility and memory in pigeons, human children, and adults. *Cognition*. 2018;177:30-40
29. Davis AK, Barrett FS, Griffiths RR. Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety. *J Contextual Behav Sci*. 2020;15:39-45.
30. Dheer, R.J.S., Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103-109.
31. Gentzler, A., Palmer, A., Ford, B., Moran, K., M., & Mauss, B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62(1): 220- 230.
32. Goswami, S & Sarkar, L. N (2016). Impact of Sport Types on Happiness of University Athletes. *Journal of Physical Education Research*, 3(3), 91-100.
33. Long, Y., Chen, C., Deng, M., Huang, X., Tan, W., Zhang, L., ... & Liu, Z. (2019). Psychological resilience negatively correlates with resting -state brain network flexibility in young healthy adults: a dynamic functional magnetic resonance imaging study. *Annals of Translational Medicine* , 7(24).
34. Moghadam, F; Ebrahimi Moghadam, H & Jahangir, P (2021). The Relationship Between Perfectionism, Early Maladaptive Schemas, Attachment Styles, and Body Image Concern by the Mediating Role of Self-esteem in Cosmetic Surgery Applicants. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 7(1), 27-42.
35. Paban, V., Modolo, J., Mheich, A., & Hassan, M. (2019). Psychological resilience correlates with EEG source -space brain network flexibility. *Network Neuroscience* , 3(2), 539 -550.
36. Pyszkowska, A & Stojek, M. M (2022). Early Maladaptive Schemas and Self-Stigma in People with Physical Disabilities: The Role of Self-Compassion and Psychological Flexibility. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(17), 1-13.
37. Won, D., Bae, J., Byun, H., & Seo, K. (2020). Enhancing subjective wellbeing through physical activity for the elderly in Korea: A meta-analysis approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1): 1-12
38. Yalcin, S. B; Ak, M; Kavakli, M & Kesici, Ş (2018). The Obstacle to Happiness: Early Maladaptive Schemas. *JCBPR*, 7 (1), 7-13.