

## نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی در بین زنان میان سال

آذر شادکام<sup>۱</sup>، مهرانگیز پیوسته‌گر<sup>۲</sup>، اعظم فرح بیجاری<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دانشیار روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> دانشیار روانشناسی اجتماعی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در ارتباط بین هر کدام از پنج حوزه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادکامی در بین زنان میانسال بود. طرح پژوهشی در زمره تحقیقات همبستگی بود که در آن از رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر زنان میانسال شهر تهران در سال ۱۴۰۳ که شامل محدوده سنی بین ۴۰ تا ۶۰ ساله بودند را تشکیل می‌دادند. حجم نمونه با توجه به متغیرهای موجود در مدل ۲۸۶ نفر بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای گزینش شدند. ابزارهای اندازه‌گیری فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ (۲۰۰۶)، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶) و نسخه کوتاه پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۲۰۰۲) بودند. محاسبات آماری توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و مدلسازی معادلات ساختاری توسط نرم افزار AMOS نسخه ۲۴ اجرا گردید. نتایج نشان دادند که ذهن آگاهی در ارتباط هر پنج حوزه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی نقش میانجی‌گری دارد و اثرات مستقیم هر پنج حوزه از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر روی شادکامی، نیز معنادار شدند. نتایج می‌توانند در فراهم کردن شواهدی برای نقش ذهن‌آگاهی در ارتقای شادکامی با توجه به طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه سودمند واقع شوند و زمینه مناسبی را برای توجه به این مفهوم در میانسالی فراهم کنند.

**واژه‌های کلیدی:** ذهن‌آگاهی، زنان میان‌سال، شادکامی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

## مقدمه

میان‌سالی یکی از بااهمیت‌ترین دوره‌های زندگی می‌باشد که با تغییرات جسمی و روحی خاصی همراه است. افراد در این سن درگیر این تغییرات می‌شوند و در چرخه طبیعی روند رشد را سپری می‌کنند. در میان‌سالی افراد از نظر فیزیکی و خانوادگی تحت یک سردرگمی عاطفی و تعارض در مواجهه یا یک گذر رشدی در انتقال از جوانی به میان‌سالی قرار می‌گیرند. میان‌سالی نقطه عطفی در زندگی می‌باشد که اشخاص میان‌سال، گذشته را دوباره ارزیابی می‌کنند و این دوره مانند پلی عمل می‌کند که بقیه زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین از نظر روان‌شناختی این مرحله بسیار حائز اهمیت می‌باشد (کوان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

از طرفی در این دوران فرد میان‌سال با انواع مختلفی از استرس‌های شغلی و خانوادگی مواجه می‌شود زیرا که این دوران مانند پلی بین جوانی و کهن‌سالی است و افراد مسئولیت‌های متعددی از جمله حمایت از نسل جوان و پیرتر از خود را هم احتمالاً به عهده‌دارند و این موضوع بهزیستی میان‌سالان را تحت تأثیر قرار می‌دهند (کولیا و همکاران،<sup>۲</sup> ۲۰۱۷). این مسئله ممکن است باعث تجربه بحران‌های روانی مانند پوچی، بی‌معنایی، تنهایی و افسردگی و انواع بحران‌های فیزیکی و اجتماعی شود (کوان و همکاران، ۲۰۲۱).

انسان به‌عنوان یک موجود زیستی - روانی - اجتماعی دارای یک سری نیازهای اساسی مربوط به دوران رشدی خود در طول زندگی خویش می‌باشد که برآورده شدن این نیازها برای رشد سالم، شاد بودن، به دست آوردن معنا در زندگی و کسب رضایت از زندگی لازم است (مایور،<sup>۳</sup> ۲۰۲۳)؛ بنابراین حفظ سلامت روانی و عاطفی در میان‌سالی بسیار اهمیت دارد و شناسایی عواملی که سطح بحران میان‌سالی را کنترل می‌کند یا کاهش دهند ضروری می‌باشد و ضرورت توجه به شادکامی برای حل مشکلات میان‌سالی بدیهی است. شادکامی یک احساس درونی است از این‌که همه‌چیز خوب است و این بستگی به آن دارد که افراد زندگی خود را چه طور ارزیابی کنند؛ و همین‌طور شادکامی به علت وجود دل‌بستگی و خلق شاد و عدم وجود احساساتی مانند خشم، اندوه، غم و ترس به وجود می‌آید (ژائو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). علاوه بر این شادکامی به‌عنوان موقعیتی پایدار تعریف می‌شود که در آن فرد خواسته‌ها و میزان رضایت از زندگی خود را متعادل می‌کند (اورتیز-میلون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). شادکامی در مقابل واکنش بدن به استرس جنبه دفاعی داشته و بدن را سریع‌تر به حالت ثابت و تعادل اولیه می‌رساند. به همین منظور پژوهشگران تأکید روی ارتقای شادکامی به‌منظور بهبود در سلامت افراد و افزایش رضایت از زندگی آن‌ها دارند (ولی زاده و همکاران، ۱۴۰۱). شادکامی به انسان این احساس را می‌دهد که زندگی ارزشمند است و انسان را از انواع بیماری‌ها

<sup>۱</sup>Kwon<sup>۲</sup>Kollia<sup>۳</sup>Maurer<sup>۴</sup>Zhao<sup>۵</sup>Ortiz-Meillón

در امان نگه می‌دارد و همین‌طور شادی باعث ایجاد انرژی مثبت و سلامت روانی بالاتر در اشخاص می‌شود (پور راد و همکاران، ۱۳۹۷). شادکامی یکی از بااهمیت‌ترین نیازهای روانی انسان است که نقش عمده‌ای در شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان انسان دارد (معینی و همکاران، ۱۳۹۴).

در معرفی عواملی که شادکامی را تحت تأثیر قرار می‌دهد می‌توانیم نقش پررنگ و مؤثر دو مفهوم به نام‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و ذهن‌آگاهی را در طول زندگی برجسته بدانیم (ژانگ و همکاران،<sup>۶</sup> ۲۰۲۴؛ آن<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ می<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). یانگ<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۰۳) طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را به‌عنوان یک موضوع یا الگوی گسترده و فراگیر، متشکل از خاطرات، عواطف، شناخت‌ها و احساسات بدنی، در رابطه با خود و روابطش با دیگران که در دوران کودکی یا نوجوانی ایجاد می‌شود و در طول زندگی فرد ادامه پیدا می‌کند و تا حد قابل‌توجهی ناکارآمد است، تعریف کردند. رضایت فرد از زندگی در میان‌سالی و توانایی شخص برای شاد بودن تحت تأثیر تجربیات گذشته وی و رابطه‌ای که در کودکی با والدین خود داشته است قرار می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که دارای طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه هستند هیجانات مثبت کمتری برای لذت بردن از زندگی، شاد بودن و رضایت از زندگی را در طول زندگی تجربه می‌کنند. رفتارهای مخرب این افراد از کودکی تا بزرگسالی باعث تجربه هیجانات منفی و آسیب به تجربه شادکامی می‌شود (چن و همکاران، ۲۰۱۹). طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه مجموعه‌ای از باورها، خاطرات، تصاویر ذهنی و احساسات بدنی و شناخت‌ها در مورد نحوه ارتباط با خود و دیگران هستند که سبک‌های فرزند پروری مخرب والدین، حوادث تلخ و تروماتیک دوران کودکی، خلق‌وخوی کودک و نیازهای اصلی برآورده نشده کودک توسط مراقبین، باعث شکل‌گیری آن‌ها می‌شود (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). این طرح‌واره‌ها بازنمایی‌های ذهنی ما در مورد خودمان، جهان و دیگران هستند که همراه ما در طول زندگی می‌مانند و بر سلامت روان ما اثر می‌گذارند و فعالیت‌های شناختی ما از دریچه این طرح‌واره‌ها انجام می‌شود همین‌طور فرآیندهای انگیزشی، شناختی و عاطفی ماتحت تأثیر اطلاعات طرح‌واره‌ای ما قرار می‌گیرد از آنجا که این اطلاعات سوگیری شناختی دارند، انواع تحریف‌های شناختی و باورهای ناکارآمد در مورد خود، جهان و دیگران حاکم بر ارزیابی‌های شناختی ما در مورد رویدادهای جهان می‌شود؛ بنابراین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه باعث خطای پردازش در سیستم شناختی ما می‌شود (گوسلین، ۲۰۲۱). جفری یانگ ۱۸ طرح‌واره ناسازگار در پنج حوزه معرفی می‌کند که با توجه به لطمه به نیازهای هیجانی کودک توسط مراقبین در سال‌های اولیه کودکی شکل می‌گیرد. پنج نیاز اصلی هر انسان: دل‌بستگی ایمن، پذیرش محدودیت‌های واقع‌بینانه، خودمختاری، خودابرازگری و تفریح است و این نیازها آسیب می‌بیند چون معمولاً والدین سبک‌های فرزند پروری سالم ندارند و باعث به وجود آمدن طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در ۷-۸ سال اول زندگی می‌شوند و آسیب به این نیازها، همچنین باعث به وجود آمدن سبک‌های

<sup>۶</sup>Zhang<sup>۷</sup>Ahn<sup>۸</sup>May<sup>۹</sup>Young<sup>۱</sup>Early Maladaptive Schema

مقابله‌ای جبران، اجتناب و تسلیم برای سازگاری با شرایط سخت به وجود آمده به علت ذهنیت طرح‌واره‌ای می‌شود. همچنین این سبک‌های مقابله‌ای خودشان جلوی ورود یادگیری‌ها و اطلاعات جدید را می‌گیرند و سیستم شناختی را مسدود می‌کنند (توبی، ۲۰۲۱<sup>۱</sup>).

به این ترتیب باید گفت باورهایی که در ذهن کودک از ابتدای تولد در مورد دنیای اطراف شکل می‌گیرد تعیین‌کننده الگوی شخصیتی او در آینده هستند و پیامدهای بلندمدتی در بهزیستی و حفظ سلامت روان او در بزرگسالی به همراه دارند (سوجتا و سترلکی، ۲۰۲۳<sup>۲</sup>). رویکردهای مختلف نظری در روان‌شناسی رشد بر این باورند که یک رابطه ایمن والد - کودک که در آن مراقب به اندازه کافی بر نیازهای اصلی کودک پاسخ می‌دهد مبنای رشد شخصیت سالم در بزرگسالی می‌شود و برعکس محرومیت از این نیازها در دوران کودکی پیش‌بینی‌کننده قوی برای اختلالات روانی در بزرگسالی به علت ایجاد طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است (گاجوس و همکاران، ۲۰۲۲<sup>۳</sup>). عوامل روان‌شناختی همچون طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه علاوه بر نقش مهمی که به‌طور مستقیم بر شادکامی افراد دارند، با تحت تأثیر قرار دادن عوامل روان‌شناختی دیگر، به‌طور غیرمستقیم هم می‌توانند بر میزان شادکامی افراد از جمله زنان میان‌سال مؤثر باشند. در این راستا از جمله مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی مؤثر بر روابط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی می‌توان به ذهن‌آگاهی اشاره کرد. به گفته کابات زین<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) ذهن‌آگاهی نوعی توجه هدفمند معطوف به زمان حال بدون قضاوت افکار و همراه با پذیرش هر آنچه هست می‌باشد. ذهن‌آگاهی یعنی آگاهی از لحظه حال و تماشای افکار و هیجانات بدون قضاوت و تلاش برای تغییر آن‌ها، می‌باشد که این باعث افزایش انعطاف‌پذیری فعالیت‌های شناختی و نهایتاً منجر به افزایش شادکامی می‌شود (موسوی، ۱۳۹۸). ذهن‌آگاهی باعث دانش شناختی و یا آگاهی فرد از فرآیندهای تفکر خود می‌شود و این باعث می‌شود که در مواجهه با استرس‌های محیطی، افراد خودکنترلی بالاتر، سازگاری بالاتر و نگرش مثبت در تعاملات خود پیدا کنند و روابط مؤثرتر و باکیفیت‌تری را تجربه کنند. در ذهن‌آگاهی هدف تغییر محتوای افکار نیست بلکه ایجاد نگرش‌های بی‌طرفانه نسبت به افکار و احساسات در هنگام به وقوع پیوستن آن‌ها می‌باشد و این پذیرش بدون قضاوت منجر به خودکنترلی و شادی بهزیستی روانی می‌شود ذهن‌آگاهی نوعی پرورش آگاهی است که به ما کمک می‌کند در لحظه حال زندگی کنیم، علی‌رغم دردی که ممکن است ما را فراگرفته باشد ذهن‌آگاهی با بسیاری از مسائل بهداشت روانی و بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی مرتبط است زیرا می‌تواند استرس روانی را کاهش دهد (کابات زین، ۲۰۲۱<sup>۵</sup>). ذهن‌آگاهی با ترویج شفقت به خود و پذیرش هیجانات منفی بدون اجتناب و تسهیل تنظیم عاطفی پایدار، تأثیر مثبتی بر تنظیم هیجانات دارد. ذهن‌آگاهی ما را توانمند می‌کند که از افکار و هیجانات خود در لحظه حال آگاه باشیم و این منجر به خودتنظیمی هیجانی و تمایل کمتر به درگیر شدن با افکار منفی و نشخوار فکر خود آیند حاصل از

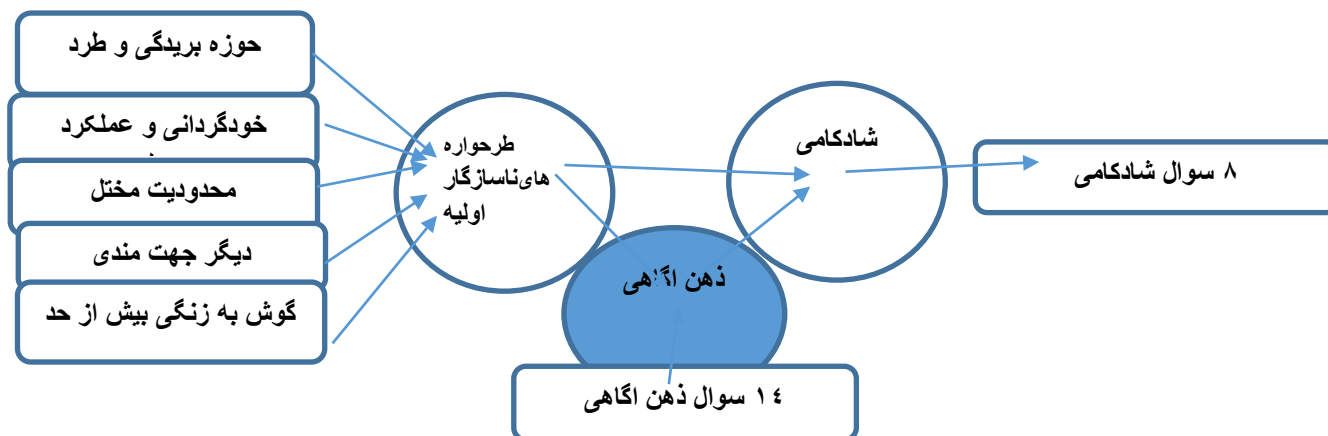
<sup>۱</sup>Tobi<sup>۲</sup>Sojta & Stzelecki<sup>۳</sup>Gajos<sup>۴</sup>Kabat-zin<sup>۵</sup>Kabatzin

افکار منفی می‌شود (هیز و همکاران، ۲۰۱۶). ذهن‌آگاهی باعث شکاف بین محرک و پاسخ می‌شود و زمان واکنش دهی ما را به افکار و هیجان‌اتمان بیشتر می‌کند در نتیجه ما فرصت داریم تا عواقب تکانش‌گری، ابراز خشم و رفتارمان را بررسی کنیم؛ بنابراین ذهن‌آگاهی بین ما و افکارمان فاصله ایجاد می‌کند و ما متوجه باورهای غیر عقلایی و غیر سودمند خود می‌شویم که به آن‌ها تحریف‌های شناختی می‌گویند که سبب ایجاد افسردگی و عامل کاهش شادکامی می‌باشند (استفن، ۱۴۰۰). زمانی که سطح ذهن‌آگاهی در فرد بالاتر باشد شادکامی و سلامتی افزایش می‌یابد و فرد بهتر می‌تواند با استرس مقابله کند (یوکسل و همکاران، ۲۰۲۰<sup>۱۷</sup>؛ بایرام و آرتان، ۲۰۲۰<sup>۱۸</sup>). از سوی دیگر نتایج حاصل از پژوهش‌ها بیانگر آن است که ذهن‌آگاهی می‌تواند نقش میانجی و واسطه‌ای در ارتباط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و عوامل و مؤلفه‌های روان‌شناختی برآمده از آن و شادکامی و ظرفیت‌های ناشی از آن ایفا می‌کند و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و عوامل و مؤلفه‌های روان‌شناختی و هیجانی برآمده از آن از طریق تأثیرگذاری بر ذهن‌آگاهی می‌توانند باعث تغییر در سطوح شادکامی و عوامل و مؤلفه‌های مرتبط و همبسته با شادکامی شوند (یونیوال<sup>۱۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ آن و همکاران، ۲۰۲۴؛ تانگ<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ فاطیما<sup>۲۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ جانوسکی<sup>۲۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

بنابراین از اینجایی که حفظ سلامت روانی و عاطفی در میان‌سالی بسیار اهمیت دارد. شناسایی عواملی که سطح بحران میان‌سالی را کنترل می‌کند یا کاهش دهند ضروری است. با توجه به اینکه در دنیایی زندگی می‌کنیم که پر از عوامل استرس‌زا است و در این بین میان‌سالان در فشار بین ناکامی‌ها در گذشته و اضطراب برای آینده، گاهی فراموش می‌کنند شاد زندگی کنند و هدف از تحقیق ما دقیقاً شناخت عواملی است که با توجه به مشکلات میان‌سالی در افزایش میزان شادکامی آن‌ها می‌تواند مؤثر باشد. هر چه میزان شادکامی و رضایت از زندگی در میان‌سالی بالاتر باشد سلامت روان و جسم در آن‌ها افزایش می‌یابد (هولمز، ۲۰۲۳<sup>۲۳</sup>). در این صورت صدا البته در کهن‌سالی نیز تغییرات مثبت به وجود خواهد آمد؛ و در این رابطه ارتباط متنوع بین ذهن‌آگاهی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نشان می‌دهد که بهبود طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ممکن است ذهن‌آگاهی را افزایش دهد و از این طریق شادکامی افراد ارتقاء یابد. بر این اساس، از آنجاکه شواهدی برای تأیید تأثیر نقش میانجی و واسطه‌ای ذهن‌آگاهی بر ارتباط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی در بین زنان میان‌سال در دسترس نبوده است،

<sup>۱</sup>Heyes<sup>۲</sup>Yuksel<sup>۳</sup>Bayram & Artan<sup>۴</sup>Uniyal<sup>۵</sup>Tang<sup>۶</sup>Fatima<sup>۷</sup>Janovsky<sup>۸</sup>Holmes

مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در ارتباط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با شادکامی در بین زنان میان‌سال انجام شد. درمجموع، پژوهش حاضر تلاش کرد تا با بررسی پیشینه و بررسی تأثیر احتمالی ذهن‌آگاهی به خلأ پژوهشی درباره نحوه ارتباط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی در بین زنان میان‌سال بپردازد.



شکل ۱. مدل نظری تحقیق با استفاده از پیشینه

## روش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری، شامل زنان میان‌سال در شش‌ماهه اول سال ۱۴۰۳ بود. طبق نظر کلاین<sup>(۲۰۲۳)</sup> حجم نمونه معمولی در مطالعاتی که از مدل استفاده می‌شود حدود ۲۰۰ مورد است. تعداد دقیق حجم نمونه به پیچیدگی مدل و همچنین به بسیاری از عوامل دیگر مانند نرمال بودن داده‌ها و داده پرت بستگی دارد. طبق نظر کلاین<sup>(۲۰۲۳)</sup> حجم نمونه معمولی در مطالعاتی که از معادلات ساختاری استفاده می‌شود حدود ۲۰۰ مورد است. تعداد دقیق حجم نمونه به پیچیدگی مدل و همچنین به بسیاری از عوامل دیگر مانند نرمال بودن داده‌ها و داده پرت بستگی دارد. درروش کلاین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر در مدل اندازه‌گیری شود:

$$5Q < n < 15Q$$

درروش کلاین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ برابر تعداد نشانگرها در مدل اندازه‌گیری می‌شود. با توجه به اینکه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه پنج زیر مقیاس یا نشانگر دارد، تعداد نشانگرهای ما به همراه شادکامی و ذهن‌آگاهی هفت عدد می‌شوند که آن‌ها را ضربدر ۱۰ کرده و حجم نمونه ۲۷۰ نفر شد که با توجه به ریزش احتمالی ۳۰۰ نفر را به‌عنوان حجم نمونه نهایی انتخاب کردیم که با کسر پرسشنامه‌های ناتمام حجم نمونه ۲۸۶ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای در دسترس به دست آمد. در تحقیق ما کلیه مناطق شهر تهران واحد نمونه‌گیری بودند و در مرحله بعد به‌صورت تصادفی و در حالتی که شانس برابر برای همه گروه‌ها وجود داشت ۱۱ منطقه از بین مناطق شهر تهران به‌صورت کاملاً تصادفی و با قرعه‌کشی انتخاب

\*Kline

شدند و در هر منطقه ۱۰ نفر به صورت در دسترس پرسشنامه‌ها را پر کردند که هم به صورت حضوری و هم آنلاین داده‌ها جمع‌آوری شدند که ۳۳۰ داده جمعاً می‌شدند که با حذف پرسشنامه‌های ناقص ۲۸۶ پرسشنامه تهیه شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل؛ جنسیت زن، داشتن سن بین ۴۰ تا ۶۰ سال، رضایت آگاهانه، حداقل تحصیلات دیپلم و سکونت در شهر تهران بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل ارائه اطلاعات ناقص و انصراف از تکمیل پرسشنامه بود. در این مطالعه اصول مرتبط با ملاحظات اخلاقی از جمله محرمانه ماندن هویت مشارکت‌کنندگان، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و امکان خروج از روند پژوهش رعایت شد. پس از نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها و محاسبه شاخص‌های توصیفی برای پاسخگویی به آزمون‌های فرضیه پژوهش و پس از ارزیابی نرمال بودن داده‌ها از مدل معادلات ساختاری در بخش آمار استنباطی استفاده گردید. تمامی مراحل تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

### ابزار سنجش

#### نسخه کوتاه پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد<sup>۲۵</sup>

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۹۰ توسط آرگیل و لو<sup>۲۶</sup> ساخته شده است و ابزاری مناسب و چندگزینه‌ای با پایایی و روایی بالا است (آرگیل<sup>۲۷</sup> و همکاران، ۱۹۹۰)، این پرسش‌نامه یک عاملی دارای ۲۹ گویه ۴ گزینه‌ای است که چنانچه آزمودنی در پاسخ به هریک از گزینه‌های الف، ب، ج، د را انتخاب کند به ترتیب ۰ و ۱ و ۲ و ۳ نمره می‌گیرد و در نتیجه نمره نهایی شادکامی در محدوده ۰ تا ۸۷ نمره به دست می‌آید (آرگیل و همکاران، ۱۹۹۰). آرگیل و همکاران (۱۹۹۰) همسانی درونی این پرسش‌نامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تا ۰/۹۲ و ضریب باز آزمایی ۰/۵۳ تا ۰/۹۱ در فواصل زمانی مختلف گزارش کردند. نسخه کوتاه پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد نیز در سال ۲۰۰۲ توسط هیلز و آرگیل طراحی شد. این نسخه شامل ۸ سؤال از سؤالات نسخه ۲۹ سؤالی است که در یک طیف لیکرت از ۱ (بسیار مخالفم) تا ۶ (بسیار موافقم) نمره‌گذاری می‌شود (هیلز<sup>۲۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در ایران توسط علی پور و همکاران (۱۳۷۸) ترجمه و هنجاریابی شده و با اجرای فرم نهایی آزمون، پایایی و روایی آن را در جامعه ایرانی تأیید کردند. در مطالعه حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۳ به دست آمد.

<sup>۲۵</sup>Oxford Happiness Questionnaire- Short Form

<sup>۲۶</sup>Argyle & Lu

Argyle<sup>۲۷</sup>

<sup>۲۸</sup>Hills

نسخه کوتاه مقیاس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ<sup>۲۹</sup>

این مقیاس بر پایه مشاهدات تجربه‌شده توسط متخصصان بالینی در سال ۲۰۰۶ توسط یانگ ساخته شده است، ۷۵ گویه (سؤال) دارد که ۱۵ طرح‌واره ناسازگار اولیه را ارزیابی می‌کند. این ۱۵ طرح‌واره در پنج حوزه؛ بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت‌مندی و گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد / بازداري قرار می‌گیرند. فرد بر اساس توصیف هر جمله، خودش را در یک مقیاس لیکرت شش‌درجه‌ای (کاملاً درست، تقریباً درست، اندکی درست، تقریباً غلط و کاملاً غلط) که به ترتیب ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ نمره به آن‌ها تعلق می‌گیرد، می‌سنجد. با توجه به اینکه هر سؤال دارای شش گزینه بوده و فرد نمرات ۱ تا ۶ را به ترتیب کسب می‌کند لذا حداقل نمره به‌دست‌آمده ۷۵ و حداکثر ۴۵۰ منظور شده است. صرب‌و همکاران (۲۰۱۹) همسانی درونی نسخه کوتاه مقیاس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه یانگ را مطلوب و قابل‌قبول گزارش دادند. به‌علاوه همسانی درونی برای تمامی خرده مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۰ بود. پایایی باز آزمایی خرده مقیاس‌ها هم بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۲ به دست آمد. در ایران آلفای کرونباخ نسخه فارسی این پرسش‌نامه ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ و ثبات درونی آن ۰/۹۴ به دست آمد (اعتماد نیا و همکاران، ۱۴۰۰).

فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ<sup>۳۱</sup>

فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ که توسط والاش<sup>۳۲</sup> و همکاران در سال ۲۰۰۶ ساخته شده و شامل ۱۴ سؤال است. مقیاس این ابزار ۴ درجه‌ای (به‌ندرت = ۱ تا تقریباً همیشه = ۴) می‌باشد. لازم به ذکر است عبارت شماره ۱۳ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسش‌نامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشان‌گر ذهن‌آگاهی بالاتر است. والاش و همکاران (۲۰۰۶) در بررسی پایایی پرسش‌نامه، آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۶ گزارش کردند. قاسمی جوینه و همکاران در سال ۱۳۹۴ به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در ایران پرداختند و نتایج نشان داد پایایی این پرسش‌نامه در جامعه ایرانی قابل‌قبول است و هم‌چنین پایایی باز آزمایی پرسش‌نامه به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد که این ضریب بیان‌گر پایایی باز آزمایی خوب فرم کوتاه پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ در جامعه ایرانی است. هم‌چنین آلفای کرونباخ در پژوهش قاسمی جوینه و همکاران (۱۳۹۴) ۰/۹۲ به دست آمد.

## یافته‌ها

در این مطالعه جمعاً ۲۸۶ نفر شرکت کردند. ۱۹۱ نفر (۶۶/۸ درصد) در دامنه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال و ۹۵ نفر (۳۳/۲ درصد) در دامنه سنی ۵۱ تا ۶۰ سال بودند.

<sup>۲۹</sup>Young Schema Questionnaire-Short Form<sup>۳۰</sup>Sperb<sup>۳۱</sup>Freiburg Mindfulness Questionnaire- Short Form<sup>۳۲</sup>Wallach



جدول ۱. خلاصه اطلاعات شاخص‌های مرکزی، پراکندگی، نموداری و نرمال تک متغیری متغیرهای پژوهش

معنی‌داری P <sup>۱</sup>	کشیدگی Kurtosis	چولگی Skewness	تورم واریانس	ضریب تحمل	انحراف معیار SD.	میانگین Mean	
۰/۱۲۰	۰/۰۵-	۰/۳۸	۱/۲۱	۰/۸۳	۶/۲۳	۳۷/۰۴	ذهن‌آگاهی
۰/۱۲۷	۰/۱۵	۰/۳۱-	۱/۴۶	۰/۷۱	۶/۱۲	۳۵/۱۶	شادکامی
۰/۱۱۵	۰/۸۴-	۰/۴۴	۱/۸۵	۰/۵۸	۱۸/۳۳	۱۸۴ ۱۹۳	طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه

جدول ۱ نشان می‌دهد مقادیر کشیدگی و چولگی همه متغیرها در محدوده  $\pm 2$  قرار دارد، این یافته بیانگر آن است که مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری در بین داده‌ها برقرار بود. مفروضه هم خطی بودن به کمک عامل تورم واریانس<sup>۳۳</sup> و ضریب تحمل<sup>۳۴</sup> مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۱ فراوان است. جدول ۱ نشان می‌دهد که مفروضه هم خطی بودن در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است؛ زیرا که مقادیر ضریب تحمل متغیرهای پیش‌بین بزرگ‌تر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس هر یک از آن‌ها کوچک‌تر از ۱۰ بود.

جدول ۲. همبستگی مولفه‌های پرسشنامه‌ها

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
						۱	همبستگی پیرسون
							معنی‌داری P <sup>۱</sup>
					۱	۰/۵۹۵	همبستگی پیرسون
						<۰/۰۰۱	معنی‌داری P <sup>۱</sup>
				۱	۰/۶۲۶-	۰/۲۹۲-	همبستگی پیرسون

Variance Inflation Factor

Tolerance

## 1. Pearson Correlation

جدول ۳. شاخص‌های پرازش مدل ارتباط طرح‌واره ناسازگار اولیه و شادکامی با واسطه‌گری ذهن‌آگاهی

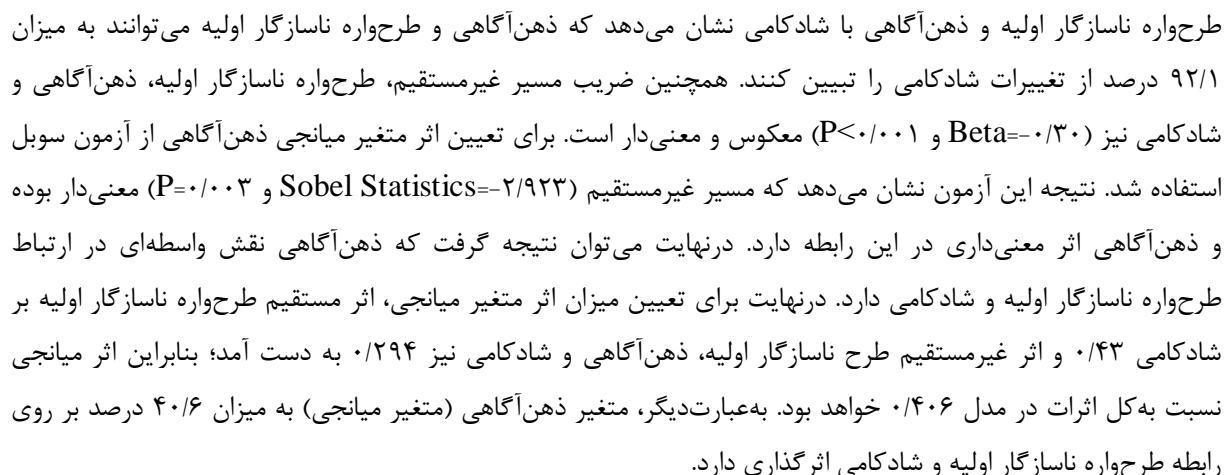
با توجه به جدول ۳، شاخص Chi-Sq./df مقدار ۲/۱۷۷ ( $P < ۰/۰۱$ ) و کوچکتر از ۵، شاخصهای IFI، GFI، CFI و NFI بیشتر از ۰/۹ و شاخص AGFI بیشتر از ۰/۸ و شاخص RMSEA نیز به میزان ۰/۰۶۹ و کوچکتر از ۰/۰۸ به دست

آمد؛ بنابراین می‌توان برآزش کامل مدل ساختاری یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر را تأیید کرد. جدول بعدی نتایج تحلیل ارتباطات بین متغیرها را نشان می‌دهد.

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل ارتباط طرح‌واره ناسازگار اولیه و شادکامی با واسطه‌گری ذهن آگاهی

معنی‌داری P	آماره T	فاصله اطمینان ۹۵٪ ۹۵٪ C.I.	انحراف استاندارد S.E.	ضریب ب B	ضریب استاندارد شده Beta		
۰/۰۰۱ <	- ۷/۲۰	--۰/۰۳ -۰/۰۵	۰/۰۱	- /۰۴ ۰	۰/۷۲-	طرح‌واره ← شادکامی	مسیر کل
۰/۰۰۱ <	- ۵/۳۴	--۰/۰۱۲ -۰/۰۳۱	۰/۰۰۴	- /۰۲ ۰	۰/۴۲-	طرح‌واره ← شادکامی	مسیر مستقیم
۰/۰۰۱ <	- ۳/۳۴	--۰/۰۰۳ -۰/۰۱۳	۰/۰۰۲	- /۰۱ ۰	۰/۴۳-	طرح‌واره ← ذهن آگاهی	
۰/۰۰۱ <	۳/۶۱	۱/۵۱ - ۴/۸۱	۰/۶۸	/۴۵ ۲	۰/۷۰	ذهن آگاهی ← شادکامی	
۰/۰۰۱ <	- ۳/۰۰	--۰/۰۱ -۰/۰۳	۰/۰۱	- /۰۲ ۰	۰/۳۰-	طرح‌واره ← ذهن آگاهی ← شادکامی	مسیر غیرمستقیم
ضریب تعیین (R-Square) ارتباط طرح‌واره ناسازگار اولیه با ذهن آگاهی = ۰/۱۸۱							
ضریب تعیین (R-Square) ارتباط طرح‌واره ناسازگار اولیه و ذهن آگاهی با شادکامی = ۰/۹۲۱							
آزمون سوبل: Sobel Statistics = -۲/۹۲۳ و P = ۰/۰۰۳							

نتایج حاصل از جدول ۴ نشان داد که اثر کل طرح‌واره ناسازگار اولیه و شادکامی ( $Beta = -0/72$  و  $P < 0/001$ ) معکوس و معنی‌داری دارد. همچنین ضریب مسیر مستقیم طرح‌واره ناسازگار اولیه و شادکامی ( $Beta = -0/42$  و  $P < 0/001$ )، طرح‌واره ناسازگار اولیه و ذهن آگاهی ( $Beta = -0/43$  و  $P < 0/001$ ) معکوس و معنی‌دار و همچنین مسیر مستقیم ذهن آگاهی و شادکامی ( $Beta = 0/70$  و  $P < 0/001$ ) مستقیم و معنی‌دار است. ضریب تعیین ارتباط طرح‌واره ناسازگار اولیه و ذهن آگاهی نشان می‌دهد که طرح‌واره ناسازگار اولیه به میزان ۱۸/۱ درصد از تغییرات ذهن آگاهی را می‌تواند تبیین کند. همچنین ضریب تعیین ارتباط



## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی نقش میانجی گری ذهن آگاهی در ارتباط بین طرحواره های ناسازگار اولیه با شادکامی در بین زنان میان سال انجام شد. نتایج تحلیل داده ها، برازندگی مدل پیشنهادی را تأیید کرده و نشان داد که ذهن آگاهی در رابطه بین هر یک از پنج حوزه طرحواره های ناسازگار اولیه شامل؛ بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت های مختل، دیگر جهت مندی و گوش به زنگی بیش از حد / بازداری با شادکامی در بین زنان میان سال نقش میانجی و واسطه ای دارد. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج حاصل از پژوهش های پیشین همچون یونیوال و همکاران (۲۰۲۴)؛ آن و همکاران (۲۰۲۴)؛ نانگ و همکاران (۲۰۲۴)؛ فاطیما و هانیا (۲۰۲۲) و جانوسکی و همکاران (۲۰۱۹) همسو بوده و در یک راستا قرار داشته است. این پژوهشگران و محققان دریافته اند که طرحواره های ناسازگار اولیه و عوامل و مؤلفه های روان شناختی و هیجانی برآمده از آن از طریق تأثیرگذاری بر ذهن آگاهی می توانند باعث تغییر در سطوح شادکامی و عوامل و مؤلفه های مرتبط و همبسته با شادکامی شوند. ر تبیین نتایج حاصل از این پژوهش می توان چنین گفت که؛ ذهن آگاهی با تقویت خود پذیری، رشد شخصی و احساس هدف که جنبه های کلیدی بهزیستی روان شناختی هستند، به افراد کمک می کند (یونیوال و همکاران، ۲۰۲۴) تا بر طرحواره های ناسازگار اولیه غلبه کنند و به شادکامی بیشتری دست یابند. تمرین های ذهن آگاهی منجر به تغییر در دیدگاه خود می شود که این به افراد اجازه می دهد تا افکار و تجربیات خود را از دیدگاهی مستقل تر مشاهده کنند و همین طور هم ذات پنداری را با خود پنداره های محدود کننده ای که ممکن است استقلال و خودمختاری را مختل کند، کاهش می دهد. در نتیجه، به نظر می رسد که مدیتیشن ذهن آگاهی با افزایش خود آگاهی، بهبود تنظیم هیجان، کاهش علائم روان شناختی و تقویت بهزیستی ذهنی و روان شناختی، رابطه بین طرحواره های ناسازگار اولیه و شادکامی را واسطه می کند. با پرورش ذهن آگاهی، افراد می توانند بر موانع استقلال و خودمختاری غلبه کنند و شادکامی و رضایت بیشتری را تجربه کنند. افزایش خود آگاهی و خودتنظیمی تمرین های مراقبه ذهن آگاهی منجر به تغییرات مثبت در نگرش به خود و عملکرد اجتماعی-روانی خود می شود. با پرورش آگاهی بدون قضاوت افکار در لحظه حال، ذهن آگاهی خود آگاهی را افزایش می دهد و رفتار خودمختارتری را ترویج می کند. این افزایش خود آگاهی به افراد اجازه می دهد تا نیازها و ارزش های واقعی خود را بهتر تشخیص دهند. با بهبود تنظیم احساسات، ذهن آگاهی مهارت های تنظیم هیجان را تقویت می کند و خود آگاهی را افزایش می دهد. با مشاهده افکار و احساسات بدون قضاوت، افراد می توانند به جای واکنش خودکار به موقعیت ها، آگاهانه تر پاسخ دهند. خودتنظیمی هیجانی بهبود یافته از استقلال بیشتر در تصمیم گیری و رفتار پشتیبانی می کند. ذهن آگاهی با کاهش علائم اضطراب، افسردگی و استرس که می تواند طرحواره های ناسازگار اولیه را فعال کنند، فضایی را برای انتخاب ها و اقدامات خودگردان بیشتر ایجاد می کند و مشکلات ذهنیت های طرحواره ای افراد دارای این طرحواره ها را کاهش می دهد و از این طریق باعث ایجاد و تداوم شادکامی در افراد از جمله زنان میان سال می شود.

درمجموع نتایج حاصل از این مطالعه نقش بسیار مهم طرحواره های ناسازگار اولیه و ذهن آگاهی را در شادکامی زنان میان سال شهر تهران آشکار کرده است. کاوش دقیق ما نقش مهم و تعیین کننده طرحواره های ناسازگار اولیه و ذهن آگاهی را در شکل دهی بهزیستی ذهنی و تجربیات زنان میان سال در زمینه شادکامی را به خوبی مشخص کرده است. بر اساس یافته های پژوهش حاضر، پیشنهاد می شود که مسئولان شهری به خصوص شهرداری ها کارگاه های آموزش ذهن آگاهی را برای افزایش شادکامی و شرکت میان سالان در سرای محلات شهر به طور رایگان برای بهره مندی عموم شهروندان برگزار نمایند. در طرحواره

درمانی با استفاده از نتایج این تحقیق می‌توان از ذهن‌آگاهی برای کاهش اثرات مخرب تحریف‌های شناختی ناشی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و نشخوار فکری مربوط به آن‌ها و ارتقای شادکامی استفاده نمود و امید است رهنمودی برای اجرای بهتر طرح‌واره درمانی باشد. درمجموع، پژوهش حاضر تلاش کرد تا با بررسی پیشینه و بررسی تأثیر احتمالی ذهن‌آگاهی به خلأ پژوهشی درباره نحوه ارتباط بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شادکامی در بین زنان میان‌سال بپردازد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از پرسشنامه‌ها اشاره کرد که جزء ابزارهای خود سنجی هستند. دوم اینکه مشارکت‌کنندگان این پژوهش، زنان میان‌سال شهر تهران بودند، بنابراین، در تعمیم‌یافته‌ها به سایر گروه‌های سنی باید احتیاط کرد.

### تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش که با همکاری صمیمانه خود در پیشبرد اهداف آن سهیم شدند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### تناقض منافع و حمایت مالی

این مطالعه بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام گرفته است.

### منابع

- اعتمادنیا، مرتضی، شیروودی، شهرام، خلعتبری، جواد، و ابوالقاسمی، شهرام. (۱۴۰۰). تدوین مدلی برای پیش‌بینی نشانگان ضربه عشقی در دانشجویان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و بهزیستی معنوی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲۷ (۳)، ۳۱۸-۳۳۵.
- پاتریک، اریک. (۱۴۰۰). *ذهن‌آگاهی برای زندگی روزمره* (عباس عبداللهی، مترجم). تهران: انتشارات ارجمند. (سال انتشار اثر اصلی: ۲۰۲۰).
- پورداد، سبا؛ مومنی، خدامراد؛ کرمی، جهانگیر. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی و شادکامی در رابطه قدردانی و اضطراب مرگ در سالمندان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۵ (۱)، ۵۷-۸۰.
- علی‌پور، احمدعلی، و نوربالا، احمدعلی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی و پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۵ (۱-۲)، ۶۵-۵۵.
- قاسمی جوبنه، رضا، عرب‌زاده، مهدی، جلیلی نیکو، سیما، محمدعلی‌پور، زهرا، و محسن‌زاده، فاطمه. (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۴ (۲)، ۱۳۷-۱۵۰.
- میلن، دیوید. (۱۳۸۹). *مقابله با بحران میان‌سالی* (حسین مسنن فارسی، مترجم). تهران: انتشارات پیدایش. (سال انتشار اثر اصلی: ۱۹۴۹).
- موسوی، سیده زینب و شاه حسینی، محمد. (۱۳۹۳). ارتباط جوسازمانی و رضایتمندی شغلی با سلامت روان در بین کارکنان دانشگاه شیراز در سال ۱۳۹۳. *مجله علمی پژوهان*، ۱۴ (۲)، ۱۷-۲۳.
- معینی، فاطمه؛ اعتصام، ایرج. (۱۳۹۴). بررسی ابعاد اجتماعی، فرهنگی و اقلیمی در طراحی یک مجتمع تجاری. *دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مهندسی عمران، معماری و شهرسازی*.
- ولی‌زاده، حسین، و پرندین، شایسته. (۱۴۰۱). اثربخشی شناخت‌درمانی بر باورهای غیرمنطقی و شادکامی سالمندان. *روانشناسی*، ۸ (۱)، ۱۱-۲۴.

- Ahn, H. J., & Chang, S. J. (2024). The Relationship among Disconnection and Rejection Schema, Difficulties in Emotion Regulation, Mindfulness, Self-Compassion, and Undergraduate Student NSSI: A Moderated-Moderated Mediation Effect Study.
- Alipour, A. A., & Nourbala, A. A. (1999). Preliminary study and validation of the Oxford Happiness Questionnaire in Tehran university students. *Quarterly Journal of Thought and Behavior*, 5(1-2), 55-65(in persion).
- Altuner, O., & Yazarbas, G. (2024). Investigation of Early Maladaptive Schemas and Coping Strategies in Turkish Adults under Probation, *Health & Social Care in the Community*, 2024(1): 8953611.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts, *Personality and individual differences*, 11(10): 1011-1017.
- Bayram, Y., & Artan, T. (2020). *This is not all your life but the pieces you talked about your life: The narrative therapy with the elderly. Turkish Journal of Applied Social Work*, 3(1), 45-58. <https://doi.org/10.5505/tjasw.2020.72573>.
- Chen, K. H., Tam, C. W. C., & Chang, K. (2019). Early maladaptive schemas, depression severity, and risk factors for persistent depressive disorder: A cross-sectional study. *East Asian archives of psychiatry*, 29(4), 112-117.
- Emami, M., Moghadasin, M., Mastour, H., & Tayebi, A. (2024). Early maladaptive schema, attachment style, and parenting style in a clinical population with personality disorder and normal individuals: a discriminant analysis model, *BMC Psychology*, 12(1): 78.
- Etemadnia, M., Shiroodi, S., Kholatbari, J., & Abolghasemi, S. (2021). Development of a model to predict love trauma symptoms in students based on personality traits, early maladaptive schemas, and spiritual well-being, *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27(3): 318-335(in persion).
- Fatima, R., & Hania, A. (2022). Predisposition of early maladaptive schemas and Postpartum Depression during COVID-19 Crisis: Mediation of Mindfulness, *Psychiatra Danubina*, 34(1), 148-156.
- Gajos, J.M.; Miller, C.R.; Leban, L.; Cropsey, K.L. Adverse childhood experiences and adolescent mental health: Understanding the roles of gender and teenage risk and protective factors. *J. Affect. Disord.* 2022, 314, 303–308. [CrossRef]
- Ghasemi Joubaneh, R., Arabzadeh, M., Jalili Nikoo, S., Mohammadalipour, Z., & Mohsenzadeh, F. (2015). Psychometric properties of the Persian version of the Freiburg Mindfulness Inventory short form, *JOURNAL of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 14(2): 137-150(in persion).
- Gosselin, M. H. M. (2021). An exploration of the relationships among early maladaptive schemas, alexithymia and pain-related outcomes in irritable bowel syndrome (Order No. 28718809). Available from Publicly Available Content Database. (2572570550). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/exploration-relationships-among-early-maladaptive/docview/2572570550/se-2>
- Hayes, S. (2016). Acceptance and commitment therapy: the process and practise of mindfull change (2nd ed.) New York: Guilford Press.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being, *Personality and Individual Differences*, 33(7): 1073-1082.
- Holmes, E. A., Geddes, J. R., Colom, F., & Goodwin, G. M. (2008). *Mental imagery as an emotional amplifier: Application to bipolar disorder. Behaviour Research and Therapy*, 46(۱۲), ۱۲۵۱-۱۲۵۸.

- Janovsky, T., Clark, G. I., & Rock, A. J. (2019). Trait mindfulness mediates the relationship between early maladaptive schema and interpersonal problems, *Australian Psychologist*, 54(5): 391-401.
- Kabat-Zinn, J. (2021). Meditation is not what you think. *Mindfulness*, 12(3): 784-787.
- Khalilpour, A., Hanani, S., Hosseinzadeh, F., Sheikhi, S., & Rasouli, M. (2024). Relationship of Early Maladaptive Schemas and Emotional Cognitive Regulation with the Mental Health of Operating Room Technologists, *Avicenna journal of Care and Health in Operating Room*, 2(1): 14-20.
- Kim, J., Oh, J., & Sung, J. H. (2016). The MAP kinase Hog1 regulates hyperosmotic stress-induced metabolic changes. *Frontiers in Microbiology*, 7, Article 732. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2016.00732>.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kollia, B., Kamowski-Shakibai, M. T., Bash, C. H., & Clark, A. (2017). Sources and content of popular online videos about autism spectrum disorders. *Health Promotion Perspectives*, 7(4), 238-244. <https://doi.org/10.1017/hpp.2017.41>.
- Kwon, M., & Oh, J. (2021). Mediating effects of family stress on the relationship between self-efficacy and midlife crisis in middle-aged men, *Sustainability*, 13(7): 3761.
- Maurer, M. M., Maurer, J., Hoff, E., & Daukantaitė, D. (2023). What is the process of personal growth? Introducing the Personal Growth Process Model, *New Ideas in Psychology*, 70: 101024.
- May, T., Younan, R., & Pilkington, P. D. (2022). Adolescent maladaptive schemas and childhood abuse and neglect: A systematic review and meta-analysis, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(4): 1159-1171.
- Milan, D. (2010). *Coping with Midlife Crisis* (H. Mosenan Farsi, Trans.). Tehran: Peydaye Publishing. (Original work published in 1949)(in persion).
- Moeini, Fatemeh., & Etesam, Iraj. (2015). Examining the social, cultural, and climatic dimensions in designing a commercial complex. *The 2nd International Conference on Modern Research in Civil Engineering, Architecture, and Urban Planning*. Retrieved from <https://civilica.com/doc/385276/>.(in persion).
- Mousavi, S. Z., & Shah Hosseini, M. (2014). The relationship between organizational climate and job satisfaction with mental health among employees of Shiraz University in 2014. *Pajouhan Scientific Journal*, 14(2), 17-23.(in persion).
- Ortiz-Meillón, V., Guerra-Leal, E. M., & Vázquez-Parra, J. C. (2024). The Level of Happiness and Its Relationship with Personal and Occupational Well-Being in Women Leaders at a Mexican University: An Exploratory Study, *Administrative Sciences*, 14(8): 168.
- Pourdad, Saba., Momeni, Khodamorad., & Karami, Jahangir. (2019). The mediating role of social support and happiness in the relationship between gratitude and death anxiety in the elderly. *Psychological Studies*, 15(1), 57-80. Retrieved from [https://journal.alzahra.ac.ir/article\\_4048.html](https://journal.alzahra.ac.ir/article_4048.html).(in persion).
- Sojta, K., & Strzelecki, D. (2023). Early maladaptive schemas and their impact on parenting: do dysfunctional schemas pass generationally? A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(4), 1263. doi: 10.3390/jcm12041263. PMID: 36835799; PMCID: PMC9963559.
- Sperb, W., da Silva, J. A., Cogo-Moreira, H., Lara, D. R., & de Carvalho, H. W. (2019). The latent structure of the Young Schema Questionnaire-Short Form, *Brazilian Journal of Psychiatry*, 41(6): 530-534.
- Stephen, P. (2021). *Mindfulness for Everyday Life* (A. Abdollahi, Trans.). Tehran: Arjmand Publishing. (Original work published in 2020)(in persion).



- Tang, A. C. Y., Lee, R. L. T., Lee, P. H., Tanida, K., Chan, S., Lam, S. C., ... & Suen, L. K. P. (2024). The mediating effect of dispositional mindfulness on the association between UPPS-P impulsivity traits and gaming disorder among Asia-Pacific young adults, *BMC psychiatry*, 24(1): 328.
- Tobi, R. (2021). An examination of personality traits and early maladaptive schemas in individuals with substance use disorders (Order No. 28773751). Available from ProQuest Central Student. (2615101349). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/examination-personality-traits-early-maladaptive/docview/2615101349/se-2>.
- Uniyal, R., & Shahnawaz, M. G. (2024). Wellbeing and problematic smartphone use: serial mediation of mindfulness and self-compassion, *Psychological Reports*, 127(4): 1705-1726.
- Valizadeh, H., & Parandin, Sh. (2022). The Effectiveness of Cognitive Therapy on Irrational Beliefs and Happiness in the Elderly, *Psychology*, 8(1): 11-24(in persion).
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI), *Personality and Individual Differences*, 40(8): 1543-1555.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. guilford press.
- Yüksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). *School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), ۳۴۷. <https://doi.org/۱۰.۳۳۹۰/ijerph۱۷۰۱۰۳۴۷>.
- Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender, *BMC psychology*, 12(1): 27.
- Zhao, Y., Wang, Q., & Wang, J. (2020). Valuing happiness predicts higher well-being: The moderating role of acceptance, *PsyCh Journal*, 9(1): 132-143.

## The Mediation of Mindfulness in the Relationship Between Early Maladaptive Schema and Happiness Among Middle Aged Woman

Azar Shadkam<sup>۱</sup>, Mehrangiz Peyvastegar<sup>۲\*</sup>, Azam Farah Bijari<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>Master's Student in General Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

<sup>۲</sup>Associate Professor of Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran. Mpaivastegar@alzahra.ac.ir

<sup>۳</sup>Associate Professor of Social Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

### Abstract:

The aim of the present study was to investigate the mediating role of mindfulness in the relationship between each of the five domains of primary maladaptive schemas and happiness among middle-aged women. The research design was a correlational research in which the structural equation modeling approach was used. The statistical population of the present study consisted of middle-aged women in Tehran in 1403, who were between the ages of 40 and 60. The sample size was 286 people, selected using cluster random sampling method, according to the variables in the model. The measurement tools were the short form of Young's Primary Maladaptive Schemas Questionnaire (2006), the short form of Freiburg Mindfulness Questionnaire (2006), and the short version of the Oxford Happiness Questionnaire (2002). Statistical calculations were performed using SPSS version 24 software and structural equation modeling was performed using AMOS version 24 software. The results showed that mindfulness has a mediating role in the relationship between all five domains of early maladaptive schemas and happiness, and the direct effects of all five domains of early maladaptive schemas on happiness were also significant. The results can be useful in providing evidence for the role of mindfulness in promoting happiness with respect to early maladaptive schemas and provide a suitable context for paying attention to this concept in midlife.

**Keywords:** Early Maladaptive Schemas, Happiness, Mindfulness, Middle-Aged Woman