





بسمه تعالی

تاییدیه اعضای هیات داوران حاضر در جلسه دفاع از رساله دکتری

دانشکده علوم انسانی

بدینوسیله گواهی می شود خانم / آقای **مژگان نیکنام** در تاریخ **۹۰/۶/۲۲** از رساله دکتری **۱۸** واحدی خود با عنوان:
اثربخشی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی با توجه به سبک های هویت
دفاع کرده است. اعضای هیات داوران نسخه نهایی این رساله را از نظر فرم و محتوا بررسی کرده و پذیرش آنرا برای دریافت درجه دکتری تخصصی
(Ph.D) تایید می نمایند.

اعضای هیات داوران	نام و نام خانوادگی	رتبه علمی	امضاء
1- استاد راهنما	دکتر عباسعلی اللهیاری	استادیار	
2- استاد مشاور (اول)	دکتر کاظم رسول زاده طباطبایی	دانشیار	
3- استاد مشاور (دوم)	دکتر الهه حجازی	دانشیار	
4- استاد ناظر (داخلی)	دکتر پرویز آزاد فلاح	دانشیار	
5- استاد ناظر (داخلی)	دکتر علی فتحی آشتیانی	استاد	
6- استاد ناظر (خارجی)	دکتر رسول روشن	دانشیار	
7- استاد ناظر (خارجی)	دکتر رضا پور حسین	دانشیار	
8- نماینده شورای تحصیلات تکمیلی	دکتر پرویز آزاد فلاح	دانشیار	

آیین نامه چاپ پایان نامه (رساله) های دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

نظر به اینکه چاپ و انتشار پایان نامه (رساله) های تحصیلی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس، مبین بخشی از فعالیت های علمی - پژوهشی دانشگاه است بنابراین به منظور آگاهی و رعایت حقوق دانشگاه، دانش آموختگان این دانشگاه نسبت به رعایت موارد ذیل متعهد می شوند:

ماده ۱: در صورت اقدام به چاپ پایان نامه (رساله) ی خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اطلاع دهد.

ماده ۲: در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل را چاپ کند:

«کتاب حاضر، حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد/ رساله دکتری نگارنده در رشته روانشناسی است که در سال ۱۳۹۰ در دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس به راهنمایی سرکار خانم اجناب آقای دکتر عباسعلی اللهیاری، مشاوره سرکار خانم اجناب آقای دکتر کاظم رسول زاده طباطبایی و مشاوره سرکار خانم اجناب آقای دکتر الهه حجازی از آن دفاع شده است.»

ماده ۳: به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک درصد شمارگان کتاب (در هر نوبت چاپ) را به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اهدا کند. دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد.

ماده ۴: در صورت عدم رعایت ماده ۳، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه تربیت مدرس، تأدیه کند.

ماده ۵: دانشجو تعهد و قبول می کند در صورت خودداری از پرداخت بهای خسارت، دانشگاه می تواند خسارت مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند؛ به علاوه به دانشگاه حق می دهد به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه، معادل وجه مذکور در ماده ۴ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تأمین نماید.

ماده ۶: اینجانب مؤلفان نیکنام دانشجوی رشته روانشناسی مقطع دکتری

تعهد فوق و ضمانت اجرایی آن را قبول کرده، به آن ملتزم می شوم و

نام و نام خانوادگی: زهرا نسیم

تاریخ و امضا: ۹۰/۶/۲۰



آیین‌نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهش‌های علمی دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه: با عنایت به سیاست‌های پژوهشی و فناوری دانشگاه در راستای تحقق عدالت و کرامت انسانها که لازمه شکوفایی علمی و فنی است و رعایت حقوق مادی و معنوی دانشگاه و پژوهشگران، لازم است اعضای هیأت علمی، دانشجویان، دانش‌آموختگان و دیگر همکاران طرح، در مورد نتایج پژوهش‌های علمی که تحت عناوین پایان‌نامه، رساله و طرح‌های تحقیقاتی با هماهنگی دانشگاه انجام شده است، موارد زیر را رعایت نمایند:

ماده ۱- حق نشر و تکثیر پایان‌نامه/ رساله و درآمدهای حاصل از آنها متعلق به دانشگاه می باشد ولی حقوق معنوی پدید آورندگان محفوظ خواهد بود.

ماده ۲- انتشار مقاله یا مقالات مستخرج از پایان‌نامه/ رساله به صورت چاپ در نشریات علمی و یا ارائه در مجامع علمی باید به نام دانشگاه بوده و با تایید استاد راهنمای اصلی، یکی از اساتید راهنما، مشاور و یا دانشجو مسئول مکاتبات مقاله باشد. ولی مسئولیت علمی مقاله مستخرج از پایان‌نامه و رساله به عهده اساتید راهنما و دانشجو می باشد. تبصره: در مقالاتی که پس از دانش‌آموختگی بصورت ترکیبی از اطلاعات جدید و نتایج حاصل از پایان‌نامه/ رساله نیز منتشر می‌شود نیز باید نام دانشگاه درج شود.

ماده ۳- انتشار کتاب، نرم افزار و یا آثار ویژه (اثری هنری مانند فیلم، عکس، نقاشی و نمایشنامه) حاصل از نتایج پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرح‌های تحقیقاتی کلیه واحدهای دانشگاه اعم از دانشکده ها، مراکز تحقیقاتی، پژوهشکده ها، پارک علم و فناوری و دیگر واحدها باید با مجوز کتبی صادره از معاونت پژوهشی دانشگاه و براساس آئین نامه های مصوب انجام شود.

ماده ۴- ثبت اختراع و تدوین دانش فنی و یا ارائه یافته ها در جشنواره‌های ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی که حاصل نتایج مستخرج از پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرح‌های تحقیقاتی دانشگاه باید با هماهنگی استاد راهنما یا مجری طرح از طریق معاونت پژوهشی دانشگاه انجام گیرد.

ماده ۵- این آیین‌نامه در ۵ ماده و یک تبصره در تاریخ ۸۷/۴/۱ در شورای پژوهشی و در تاریخ ۸۷/۴/۲۲ در هیأت رئیسه دانشگاه به تایید رسید و در جلسه مورخ ۸۷/۷/۱۵ شورای دانشگاه به تصویب رسیده و از تاریخ تصویب در شورای دانشگاه لازم‌الاجرا است.

«اینجانب مژگان نیکنام دانشجوی رشته روانشناسی ورودی سال تحصیلی مهر ۱۳۸۶ مقطع بکتری دانشکده علوم انسانی متعهد می شوم کلیه نکات مندرج در آئین نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهش‌های علمی دانشگاه تربیت مدرس را در انتشار یافته های علمی مستخرج از پایان نامه / رساله تحصیلی خود رعایت نمایم. در صورت تخلف از مفاد آئین نامه فوق الاشعار به دانشگاه وکالت و نمایندگی می دهم که از طرف اینجانب نسبت به لغو امتیاز اختراع بنام بنده و یا هر گونه امتیاز دیگر و تغییر آن به نام دانشگاه اقدام نماید. ضمناً نسبت به جبران فوری ضرر و زیان حاصله بر اساس برآورد دانشگاه اقدام خواهم نمود و بدینوسیله حق هر گونه اعتراض را از خود سلب نمودم»

امضا:.....
تاریخ:.....
۹۰/۲/۲



دانشکده علوم انسانی

رساله دکتری رشته روانشناسی

عنوان رساله

اثر بخشی درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی زدایی بر رضامندی روانی و
تنیدگی ادراک شده با توجه به سبک های هویت

نام دانشجو

مژگان نیکنام

استاد راهنما

دکتر عباسعلی اللهیاری

استاد مشاور(اول)

دکتر کاظم رسول زاده طباطبایی

استاد مشاور(دوم)

دکتر الهه حجازی

شهریور ۱۳۹۰

کاش می شد عمر را تکثیر کرد و گرمی وجود پدر را تا ابد احساس کرد

کاش می شد عشق را تفسیر کرد و مهر بیدریغ مادر را تحریر کرد

کاش میشد صبر را تعریف کرد و لحظه های گذشت فرزند را در نیاز نوازش مادری

ترسیم کرد

کاش میشد دوستی را توصیف کرد و از یاران صمیمی و بی ادعا به شایستگی تقدیر

کرد

تقدیم به

روح پاک پدرم

مادرم

یاسمینم و هستی ام

همسرم

برادرانم

و همه کسانی که در این مسیر مشوق و همراهم بودند

تشکر و قدردانی

سپاس خدای را که نور شناخت را به قلب ما تابانید و دروازه بی پایان دانش را بر ما گشود

من لم یشکر المخلوق، لم یشکر الخالق

سلام و درود بر تمامی پیامبران الهی بویژه پیامبر والامقام اسلام حضرت محمد(ص) و درود و رحمت بی کران خداوند برائمه معصومین (ع) که مشروعیت هر اندیشه ای توصل به گفتار و رفتار این بزرگواران است.

بی شک پیمودن مسیر تحصیلی اینجانب در این مقطع مرهون زحمات اساتید محترم و مسئولین دانشگاه تربیت مدرس می باشد. لذا بر خود لازم می دانم از تمامی این عزیزان نهایت تقدیر و تشکر را داشته باشم.

بدینوسیله از استاد عالیقدر، جناب دکتر الهیاری بخاطر راهنمایی های بیدریغشان و صبر و شکیبایی فراوانی که در جهت هدایت این رساله داشتند و با ذکاوت علمی خاصی که دارند، در تمامی مراحل تهیه آن همراه بنده بوده اند، کمال تشکر را دارم.

از استاد ارجمند، جناب دکتر رسول زاده طباطبایی بخاطر لطف و همکاریهای مکرری که در جهت رفع اشکالات این رساله و غنای هر چه بیشتر آن بخصوص در قسمت متدولوژی تحقیق و تحلیل آماری با بنده داشتند، بسیار سپاسگزارم.

از استاد بزرگوار، سرکار خانم دکتر حجازی بخاطر بررسی های نیز بینانه و دقیق علمی و حمایت هایشان بخصوص در حیطه مبانی نظری این رساله همواره راهگشای بنده بوده اند، قدر دانی می نمایم.

از استاد گرانقدر، جناب دکتر آزاد فلاح مدیر گروه محترم روانشناسی دانشگاه تربیت مدرس بخاطر مساعدتی که در جهت مراحل تدوین این رساله با بنده داشتند، تشکر می نمایم.

از اساتید محترم، دکتر فتحی آشتیانی، دکتر روشن و دکتر پور حسین که زحمت داوری رساله بنده را بر عهده داشتند، متشکرم.

از سرکار خانم دکتر دوکانه ای، مدیر گروه محترم مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، آقای مهندس کامکار، خانم شکری، خانم سبحانی و کلیه کسانی که در این پژوهش مرا یاری دادند، تشکر و قدردانی می نمایم.

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی زدایی بر تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی با توجه به سبکهای هویت می باشد. نمونه را ۶۷ نفر از دانشجویان مونث مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی تشکیل دادند. ابزارهای سنجش مقیاس رضامندی روانی ریف، مقیاس سبکهای هویت برزونسکی و مقیاس تنیدگی ادراک شده کوهن می باشد. پس از اجرای پرسشنامه سبکهای هویت، دانشجویان دارای سبک هویت هنجاری و اجتنابی/سردرگم انتخاب و با گمارش تصادفی به دو گروه آزمایشی و دو گروه کنترل اختصاص یافتند. سپس درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی به صورت گروهی روی ۲ گروه آزمایشی اجرا شد. گروه کنترل هیچ نوع درمانگری دریافت نکرد. پس از اتمام آموزش، مجدداً پرسشنامه های رضامندی روانی، تنیدگی ادراک شده و سبکهای هویت در گروههای آزمایش و کنترل اجرا گردید. نمرات گروه ها در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با هم مقایسه شدند. همچنین تغییرات ایجاد شده در اثر شیوه درمانگری در سبکهای هویت ارزیابی شد. نتایج نشان دادند، آموزش تنیدگی زدایی در بهبود رضامندی روانی در سبک هنجاری موثرتر بود، اما در اثر تعاملی درمانگری و هویت بر کاهش تنیدگی ادراک شده معنادار نبود. پیگیری وضعیت افراد نشان دهندهی پایداری تغییرات ایجاد شده بود. همچنین درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر کاهش تنیدگی ادراک شده، هم در پس آزمون و هم در پیگیری تاثیر داشت. در بررسی درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی بر بهبود رضامندی روانی با توجه به سبک های هویت، نیز درمانگری و سبک های هویت و تعامل آنها بر بهبود رضامندی روانی، هم در پس آزمون هم در پیگیری معنادار بود. درمانگری به شیوه آموزش تنیدگی زدایی منجر به تغییر سبکهای هویت نگردید. یافته های فرعی نشان داد، سبک های هویت اطلاعاتی، هنجاری و اجتنابی/سردرگم می توانند مولفه های رضامندی روانی را پیش بینی کنند. سبک هویت هنجار پس از مداخله، رضامندی روانی بالاتری نسبت به گروه اطلاعاتی و سردرگم/اجتنابی داشتند. مجموعاً بررسی نتایج، تاثیر در مانگری به شیوه تنیدگی زدایی را تایید نمود و موید اهمیت توجه بر رضامندی روانی و تنیدگی ادراک شده می باشد و نشان داد هویت بعنوان میانجی در تاثیر درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی موثر می باشد.

کلید واژه: درمانگری به شیوه تنیدگی زدایی، تنیدگی ادراک شده، رضامندی روانی، سبک هویت.

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان صفحه

..... أ	۱- فصل اول بیان مسئله و کلیات طرح تحقیق
..... ۶	۱-۱- تعریف مسئله و بیان سئوال‌های تحقیق
..... ۲۴	۱-۲- چهارچوب نظری و ضرورت تحقیق
..... ۲۷	۱-۳- هدف کلی
..... ۲۷	۱-۳-۱- اهداف جزئی
..... ۲۷	۱-۴- فرضیه و سوالات پژوهش
..... ۲۸	۱-۴-۱- فرضیه
..... ۲۸	۱-۵- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای اساسی پژوهش
..... ۳۳	خلاصه فصل
..... ۳۴	فصل دوم مروری بر یافته‌های پیشین در قلمرو مسئله مورد بررسی
..... ۳۵	۲-۱- گستره اول: رضامندی روانی
..... ۵۶	۲-۲- گستره دوم: تنیدگی
..... ۶۴	۲-۳- گستره سوم-مقابله با تنیدگی و ارتقاء رضامندی روانی
..... ۷۹	۲-۴- گستره چهارم- هویت
..... ۱۰۸	۲-۵- رابطه میان سبک‌های هویت، رضامندی روانی و تنیدگی
..... ۱۱۴	خلاصه فصل
..... ۱۱۶	فصل سوم روش تحقیق
..... ۱۱۷	۳-۱- طرح پژوهش
..... ۱۱۸	۳-۲- جامعه آماری، گروه نمونه مورد مطالعه و روش نمونه‌گیری
..... ۱۱۹	۳-۳- ابزار پژوهش
..... ۱۲۶	۳-۴- شیوه اجرا و جمع‌آوری داده‌ها
..... ۱۳۲	۳-۵- الگوی تجزیه و تحلیل یافته‌ها

۱۳۲ ۳-۶- ملاحظات اخلاقی
۱۳۳ خلاصه فصل
۱۳۴ فصل چهارم تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش
۱۳۵ ۴-۱-اطلاعات توصیفی آزمودنی ها
۱۴۴ ۴-۲-تحلیل های آماری در ارتباط با فرضیه و سوالات پژوهشی
۱۷۴ ۴-۳-یافته های فرعی
۱۸۳ خلاصه فصل
۱۸۴ فصل پنجم بحث و نتیجه گیری
۱۸۵ ۵-۱-بحث و نتیجه گیری پیرامون فرضیه و سوالات پژوهشی
۲۰۲ ۵-۲-جمع بندی نهایی
۲۰۳ ۵-۳-محدودیت های پژوهش
۲۰۴ ۵-۴-پیشنهادات
۲۰۶ منابع
۲۱۲References
۲۳۷ پیوست ها
۲۳۸ پیوست الف) پرسشنامه سبک هویت برزونسکی
۲۴۱ پیوست ب) مقیاس تنیدگی ادراک شده
۲۴۳ پیوست ج) پرسشنامه رضامندی روانی
۲۴۸ پیوست د) فرم اطلاعات جهت معیار ورود افراد در پژوهش
۲۴۹Abstract

فهرست جداول

عنوان صفحه	شماره صفحه
جدول ۱-۳: طرح پژوهش.....	۱۱۷
جدول ۱-۴: فراوانی نمونه گروه کنترل، آزمایش.....	۱۳۵
جدول ۲-۴: توزیع فراوانی مربوط به سن افراد نمونه به تفکیک گروه کنترل و آزمایش.....	۱۳۶
جدول ۳-۴: توزیع فراوانی مربوط به سن افراد نمونه به تفکیک گروه هنجار و اجتنابی/سردرگم.....	۱۳۷
جدول ۴-۴: توزیع فراوانی مربوط به رشته تحصیلی افراد به تفکیک هویت هنجار و اجتنابی/سردرگم.....	۱۳۸
جدول ۵-۴: توزیع فراوانی مربوط به رشته تحصیلی افراد به تفکیک گروه کنترل و آزمایش.....	۱۳۹
جدول ۶-۴: شاخص های مرکزی و پراکندگی تنیدگی ادراک شده به تفکیک گروه های کنترل و آزمایش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ها.....	۱۴۰
جدول ۷-۴: شاخص های مرکزی و پراکندگی رضامندی روانی به تفکیک گروه های کنترل و آزمایش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ها.....	۱۴۱
جدول ۸-۴: شاخص های مرکزی مولفه های رضامندی روانی گروه کنترل-آزمایش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون افراد با هویت هنجار و اجتنابی/سردرگم.....	۱۴۳
جدول ۹-۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری دوره تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی پیش آزمون - پس آزمون درمانگری و افراد هنجار و سردرگم.....	۱۴۵
جدول ۱۰-۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی در پیش آزمون - پس آزمون درمانگری افراد هنجار و سردرگم.....	۱۴۷
جدول ۱۱-۴: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری یک راهه کنترل-آزمایش رضامندی روانی افراد هنجار و سردرگم در پس آزمون.....	۱۴۹
جدول ۱۲-۴: نتایج آزمون تعقیبی توکی جهت بررسی تفاوت میانگین ها در گروه آزمایش - کنترل سبک هنجار و اجتنابی/سردرگم در پس آزمون.....	۱۴۹
جدول ۱۳-۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مولفه های رضامندی روانی در پیش آزمون - پس آزمون درمانگری افراد هنجاری و اجتنابی/سردرگم.....	۱۵۰
جدول ۱۴-۴: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری یک راهه کنترل-آزمایش مولفه های رضامندی روانی در پس آزمون در افراد هنجار و سردرگم.....	۱۵۲

- جدول ۴-۱۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری دو راهه تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی پیش آزمون - پیگیری درمانگری و هویت هنجار و سردرگم ۱۵۳
- جدول ۴-۱۶: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی پیش آزمون - پیگیری درمانگری افراد هنجار و سردرگم ۱۵۵
- جدول ۴-۱۷: نتایج مقدار آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری دو راهه تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی در مرحله پس آزمون - پیگیری درمانگری افراد هنجار و سردرگم ۱۵۷
- جدول ۴-۱۸: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی پس آزمون - پیگیری درمانگری افراد هنجار و سردرگم ۱۵۸
- جدول ۴-۱۹: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری یکراهه تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی در مرحله پیش آزمون - پس آزمون درمانگری ۱۶۰
- جدول ۴-۲۰: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی در مرحله پیش آزمون - پس آزمون درمانگری ۱۶۱
- جدول ۴-۲۱: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری دوراهه تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی در مرحله پیش آزمون - پیگیری افراد هنجار و سردرگم ۱۶۲
- جدول ۴-۲۲: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی در مرحله پیش آزمون - پیگیری افراد هنجار و سردرگم ۱۶۳
- جدول ۴-۲۳: نتایج بررسی آزمون F لَوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانسها ۱۶۴
- جدول ۴-۲۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس دوراهه کنترل - آزمایش مرحله پیش آزمون تنیدگی ادراک شده در درمانگری افراد هنجار و اجتنابی / سردرگم ۱۶۵
- جدول ۴-۲۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری تنیدگی ادراک شده در مرحله پیش آزمون - پس آزمون در افراد هنجار و اجتنابی / سردرگم ۱۶۵
- جدول ۴-۲۶: نتایج آزمون تحلیل واریانس دوراهه کنترل - آزمایش تنیدگی ادراک شده، در مرحله پس آزمون درمانگری افراد هنجار و اجتنابی / سردرگم ۱۶۶
- جدول ۴-۲۷: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری تنیدگی ادراک شده در مرحله پیش آزمون - پیگیری در درمانگری افراد هنجار و اجتنابی / سردرگم ۱۶۷
- جدول ۴-۲۸: نتایج آزمون تحلیل واریانس دوراهه تنیدگی ادراک شده در گروه آزمایش - کنترل در مرحله پیگیری درمانگری افراد هنجار و اجتنابی / سردرگم ۱۶۸
- جدول ۴-۲۹: نتایج بررسی آزمون F لَوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانسها ۱۶۹

- جدول ۴-۳۰: نتایج آزمون تحلیل واریانس دو راهه گروه کنترل-آزمایش در مرحله پیش آزمون رضامندی روانی در درمانگری افراد هنجار و اجتنابی/سردرگم ۱۷۰
- جدول ۴-۳۱: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری رضامندی روانی در مرحله پیش آزمون-پس آزمون در درمانگری افراد هنجار و اجتنابی/سردرگم ۱۷۰
- جدول ۴-۳۲: نتایج آزمون تحلیل واریانس دوره رضامندی روانی گروه کنترل-آزمایش در مرحله پس آزمون در درمانگری افراد هنجار و اجتنابی/سردرگم ۱۷۱
- جدول ۴-۳۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری رضامندی روانی در مرحله پیش آزمون-پیگیری در درمانگری افراد هنجار سردرگم ۱۷۲
- جدول ۴-۳۴: خلاصه نتایج آزمون تحلیل واریانس دوره رضامندی روانی آزمایش-کنترل در مرحله پیگیری در درمانگری افراد هنجار و اجتنابی/سردرگم ۱۷۳
- جدول ۴-۳۵: فراوانی افراد با سبک های هویتی هنجار و اجتنابی/سردرگم در پیش آزمون و پس آزمون جهت آزمون مک نمار ۱۷۴
- جدول ۴-۳۶: رگرسیون چند متغیره- پیش بینی ابعاد رضامندی بر اساس سبک های هویت ۱۷۵
- جدول ۴-۳۷: سهم تاثیر هر یک از مولفه های متغیر پیش بین (سبک های هویت) بر مولفه رشد شخصی از متغیر ملاک (رضامندی روانی) ۱۷۶
- جدول ۴-۳۸: سهم تاثیر هر یک از مولفه های متغیر پیش بین (سبک های هویت) بر مولفه ارتباط مثبت با دیگران از متغیر ملاک (رضامندی روانی) ۱۷۷
- جدول ۴-۳۹: سهم تاثیر هر یک از مولفه های متغیر پیش بین (سبک های هویت) بر مولفه تسلط بر محیط از متغیر ملاک (رضامندی روانی) ۱۷۷
- جدول ۴-۴۰: سهم تاثیر هر یک از مولفه های متغیر پیش بین (سبک های هویت) بر مولفه پذیرش خود از متغیر ملاک (رضامندی روانی) ۱۷۸
- جدول ۴-۴۱: سهم تاثیر هر یک از مولفه های متغیر پیش بین (سبک های هویت) بر مولفه خودمختاری از متغیر ملاک (رضامندی روانی) ۱۷۹
- جدول ۴-۴۲: سهم تاثیر هر یک از مولفه های متغیر پیش بین (سبک های هویت) بر مولفه هدفمندی در زندگی از متغیر ملاک (رضامندی روانی) ۱۷۹
- جدول ۴-۴۳: میانگین های تنیدگی ادراک شده و رضامندی روانی به تفکیک گروه های کنترل و آزمایش هنجار و اجتنابی/ سردرگم در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون با مرحله پیش

- آزمون سبک اطلاعاتی.....۱۸۰
- جدول ۴-۴۴: جدول نتایج تحلیل واریانس تک متغیری یک راهه تنیدگی ادراک شده افراد
- هنجار واجتنابی / سردرگم در پس آزمون با افراد اطلاعاتی پیش آزمون.....۱۸۲
- جدول ۴-۴۵: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری یک راهه رضامندی روانی افراد هنجار
- واجتنابی / سردرگم در پس آزمون با افراد اطلاعاتی پیش آزمون.....۱۸۲

فهرست اشکال

- | عنوان صفحه | شماره صفحه |
|---|------------|
| شکل ۱-۲: ابعاد اصلی رضامندی روانی و پایه نظری آنها (ریف، ۱۹۹۵)..... | ۵۰ |
| شکل ۲-۲: ارتباط کاوشگری و تعهد با پایگاه هویت اقتباس از کالج و استن (۲۰۰۴)..... | ۸۷ |

فصل اول

بیان مسئله و کلیات طرح تحقیق

سلامت روانی^۱ یکی از مسائل مطرح در دنیای امروز است. انجمن ملی بهداشت روانی^۲ علاوه بر ملاک‌هایی که به عنوان اساس سلامتی روان برای هر فرد در نظر گرفته شده است، معیارهای رفاه فردی و اجتماعی رضایت بخش را در سلامت روان بسیار مهم میدانند. از دیدگاه فردی، رشد مطلوب همراه با نشاط و از دیدگاه اجتماعی با پذیرش نقش در زندگی و روابط مناسب با دیگران به مفهوم سلامت روان است (اینگرسول، ۲۰۰۱)^۳. به نظر می‌رسد سلامتی فرد بیشتر به عنوان عدم حضور مشکلات روانی و رضامندی روانی برمیگردد. لاوتن^۴ (۱۹۹۱) رضامندی روانی را حالتی از سلامت روانی می‌داند که خصوصیات خاص خود را دارد. امروزه میزان رضامندی روانی^۵ را مهمترین عامل در سلامت روان می‌دانند، بطوریکه حتی در غیاب شاخص‌های سلامتی با بارور کردن عوامل رضامندی روانی میتواند احساس خوشبختی^۶ کند. بر خلاف اکثریت دیدگاه‌های غربی که برای اندازه‌گیری سلامت روان به مسائلی مانند افسردگی^۷ توجه کرده‌اند (کریستوفر^۸ ۱۹۹۹، سینگر^۹ ۱۹۹۶ به نقل از کار^{۱۰} ۱۹۹۹)، ریف^{۱۱} (۱۹۸۹) برای اندازه‌گیری سلامت روان عملکرد مثبت آن را قابل بررسی قرار می‌دهد. وی ابعاد مختلف عملکرد مثبت^{۱۲} را در نظر گرفته است و از این مولفه‌ها^{۱۳} به عنوان چهار چوب فرضی برای اندازه‌گیری رضامندی روانی استفاده می‌کند. در چند دهه گذشته دانشمندان علاقه مند به اندازه‌گیری کیفیت زندگی^{۱۴} شده

1 Mental Health

2 Health National Society

3 Ingersol-Dyton.B

4 Lawton.M.P

5 Psychological well-being

6 Happiness

7 Depression

8 Cristofer.M

9 Singer.J.A

10 Car.M

11 Ryff.D

12 Positive Function

13 Components

14 Quality of Life

اند. در این رابطه معنادار ترین آنها رضامندی روانی شناخته شده است (سپتمبر^۱، ۲۰۰۱). مشکلات جوامع مدرن امروزی بخصوص فشارهای نامطلوب روانی محققین را بر آن داشته بر این نکته توجه نمایند که چه فرایندهای آسیب شناختی عملکرد های مثبت فرد را در زندگی تحت تاثیر قرار می دهند.

در چند دهه اخیر تنیدگی^۲ یکی از فراوانترین و مهمترین مشکلات روانشناختی را تشکیل میدهد. صنعتی شدن و مصرفی شدن دنیای امروز، افزایش روز افزون حجم اطلاعات، عدم تناسب زمان با میزان عملکرد افراد و عواملی دیگری در این حیطه منجر به ایجاد عوامل نامطلوب روانی می گردد. تنیدگی نوعی تنش روانشناختی است که بوسیله نیروها و عوامل فوق الذکر بوجود می آید. وجود وقایع منفی در زندگی بتدریج میتواند منجر به ایجاد تعمیم نتایج نامطلوب به سایر شرایط زندگی شود و به نوبه خود کاهش سلامت روانی و رضامندی روانی می شود.

مطالعات علمی در حیطه تنیدگی با تحقیقات سلیه^۳ (۱۹۳۶) آغاز شد و تا کنون هزاران پژوهش در این حیطه انجام گرفته است (هوب فول، ۱۹۸۸). نظریه پردازان دیدگاه متفاوتی به تنیدگی عوامل تنیدگی زا^۴ دارند. تنیدگی ممکن است در نظر مردم به شکل متفاوتی ادراک شود. طبق الگوی تعاملی لازاروس^۵ (۱۹۸۴) تنیدگی زا بودن یک رویداد بسته به ادراک و تفسیر شناختی فرد از رویداد تنیدگی زا دارد. چه بسا واقعه ای می تواند در ذهن یک فرد تعبیر فاجعه بار و در ذهن فرد دیگری تعبیر نامطلوب و چالش برانگیز داشته باشد و به تبع آن ادراک فرد و واکنش وی نسبت به آن می تواند بسیار متفاوت باشد. اگر چه مشکلات و رویدادهای ناگوار میتوانند موجب تنیدگی در فرد شوند و ناشی از تعاملات بین فرد و محیط است که پاره‌های از آنها نیز بدون حذف عامل اصلی قابل رفع نیستند، اما برخی از تنیدگی ها همانگونه که

1 September.A.M

2 Stress

3 Selye.H

4 Stress engendering

5 Lazarus.R.S

گفته شد نتیجه ضعف فرد در خود رهنمود گری^۱ و استفاده از راهبردهای صحیح مقابله^۲ با تنیدگی می‌باشد و همین امر منجر به ایجاد یک چرخه معیوب در برخورد با وقایع نامطلوب، کاهش انرژی فرد و کاهش سلامت روانی میشود. اما اگر بتوانیم تنیدگی های ناشی از نحوه مقابله فرد را کاهش دهیم، خواهیم توانست به افزایش سطح سلامت روان در نتیجه بازدهی بالاتر و افزایش کیفیت زندگی و رضامندی روانی دست یابیم.

تنیدگی که در مسیر مطالعات خود نظریات فراوانی از تبیینهای زیست شناختی داشت، امروزه عموماً بر ساختههای پویا و فرایند های شناختی و ظرفیت سازش تاکید دارد. در همین راستا درمانگری های شناخت رفتاری^۳ از رویکرد های موفق در زمینه کاهش تنیدگی می باشد. پژوهش های بی شماری اثر بخشی مداخلات شناختی رفتاری در مقابله با تنیدگی مورد تایید قرار داده‌اند. آموزش تنیدگی زدایی^۴ می‌شن باوم^۵ (۱۹۷۸) رویکردی شناختی رفتاری است که بر ایجاد مهارت های مقابله ای بخصوص مهارت های خود رهنمود گری و تغییر خودگویی های^۶ در موقعیت های پر تنیدگی تاکید دارد و در شرایط گوناگون با راهبردهای مختلف خود مدیریتی^۷ را در فرد افزایش می دهد. هدف از این درمانگری روشن ساختن اهمیت نقش شناخت در پاسخ به تنیدگی و ماهیت تعاملی تنیدگی^۸ میباشد (می‌شن بام ۱۹۹۰).

عوامل واسطه ای و متغیرهای بسیاری وجود دارند که در ایجاد راهبردهای مناسب و پاسخ های سازگارانده و ایجاد تعادل روانشناختی و افزایش عملکرد های مثبت روانی دخیل می باشند. هویت^۹ یکی از آن

1 Self instructional

2 Coping Strategy

3 Cognitive Behavior Therapy

4 stress inoculation Training

5 Meichenbaum.D

6 Self-Talk

7 Self Management Strategy

8 Transactional nature of Stress

9 Identity

سازه‌های اساسی می باشد. اریکسون^۱ (۱۹۵۸) در یک جمله وبه زبان ساده اینگونه عنوان کرد که هر گاه فردی به پرسش " من کیستم؟" پاسخ دهد، تصویری از هویت خویشتن را ارائه داده است.

نظریات متفاوتی در این حیطه وجود دارد، اما برزونسکی^۲ (۱۹۸۹) با توجه به تفاوت های فردی در زمینه پردازش شناختی اجتماعی در رویارویی یا سازماندهی مجدد مسائل و اهمیت خویشتن^۳ فرد به ایجاد چهارچوب پویا در فرایند تحول هویت پرداخت و سبک های مختلف پردازش اطلاعات هویت را عنوان کرد. هویت یک فرایند پویا و انعطاف پذیر است و افراد با هویت های مختلف در انواع موقعیت های زندگی از راهکارهای پردازش شناختی^۴ متفاوتی استفاده می کنند (برزونسکی، ۲۰۰۳ به نقل از واترمن^۵، ۱۹۹۲) و بر پایه این تفاوتها برزونسکی (۱۹۹۰) سبک های مختلف هویت را در افراد شناسایی کرد که افراد با هر سبک خاص هویت دارای خصوصیات ویژه در ایجاد، جهت دهی و کنترل فرایندهای روانشناختی میباشند. در این چشم انداز بدیهی است که هویت بر اساس نظریه برزونسکی به عنوان سازه‌های مبتنی بر نظریه پردازشی در مورد خود تاثیر قابل توجهی بر افزایش مهارتهای ایجاد کننده رفتارهای تطبیقی و سازگارانه^۶ فرد و بهبود عملکردهای وی می گردد.

امروزه تنیدگی در جوانان به طریق هشدار دهنده ای در حال افزایش است (جان بزرگی، راجزی، ۱۳۸۹). تحقیقات و بررسی ها وجود تنیدگی زیادی را در این دوره مورد تایید قرار داده است (وانتیلبرگ^۷، ۲۰۰۵). یکی از مراحل که در این مقطع با فشار ها و مشکلات زیادی همراه است، دوران دانشجویی است. این دوره با تغییر و تحولات مختلف روانی، اجتماعی و ورود به مقطع جدیدی از زندگی، تغییرات در وظایف

1 Erikson.E

2 Berzunsky.M.D

3 Self

4 Cognitive Processing

5 Waterman.A.S

6 Well-adjusted Behavior

7 Vantillburg.M.A

مسئولیتها، اهداف، ارزشها و سازماندهی مجدد مسائل در حیطه هویت و بسیاری موارد مشتق از نکات فوق میباشد. دانشجویان، بخصوص دختران با مسائل زیادی در دانشگاه مواجه هستند بدون اینکه منبع حمایتی در دسترس و کافی برای آنها وجود داشته باشد. درگیریهایی تحصیلی^۱ و یادگیری، مشکلات مالی، در عدهای دوری از خانواده و احساس غربت^۲، نقص در مهارت های ارتباطی از جمله موارد تنیدگی زای این دوران می باشند. در این مقطع از زندگی فرد نیازمند به استفاده از نیروی جسمانی و روانی خود در جهت عملکردهای مثبت و پیشرفت گرایانه و هر چه بارورتر کردن مولفه های شناختی و پویایی خود میباشد. ایجاد راهکار های مقابله ای مناسب و ارتقاء رضامندی روانی دانشجویان باعث هدایت آنها در جهت حل مشکلاتشان می گردد.

۱-۱- تعریف مسئله و بیان سئوال های تحقیق

بسیاری از نظریه پردازان، برخورداری از سلامت روانی را با مفاهیم زیر تعریف میکنند:

۱- تصور از خود^۳ - رشد و تکامل مداوم^۴ - وحدت شخصیت^۵ - آگاهی واقعی از دنیا و اشخاص دیگر^۶ - تسلط بر محیط جهت کار^۷ (شوبل^۸ و همکاران به نقل از نوابی نژاد ۱۳۷۳).

کاپلان و سادوک^۹ (۱۹۹۱) معتقدند که رضامندی روانی عبارتست از حالتی از سلامت روانی و این احساس که فرد می تواند با جامعه کنار بیاید و موقعیت های شخصی و ویژگی های اجتماعی برای او لذت بخش باشد. رضایت از زندگی یک شاخص کلیدی برای سلامت روانی است که با توجه به مولفه ها

1 Educational Engagement

2 Homesickness

3 Self Imagination

4 Dynamic Growth

5 Integrated Personality

6 Mindfull Awareness of World

7 Job Managment

8 Schoblle.H

9 Kaplan.R.M, Saduk.J.F