



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی- گروه
روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی
ارشد (M.A.)

گرایش: صنعتی و سازمانی

عنوان:

رابطه سندرم ایمپاستر با سلامت روان و
فرسودگی شغلی اعضای هیأت علمی دانشگاه
آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

استاد راهنما:

دکتر محمود ساعتچی

استاد مشاور:

دکتر سیروس سروقد

نگارش:

احمد نورمحمدی نجف آبادی

تابستان 1389

سپاس تو را

که به هر انسانی
سپری از تنهایی بخشیده ای
تا هرگز فراموش نکند
حقیقت تنها تویی
و فقط نام تو این تنهایی را راهنماست
پس تنهایی ام را نیرو ببخش
زیرا با نام تو
که فراتر از هر آرامشی است
که در جهان می شناسم
تنها با نام تو
می توانم در برابر تندباد زمان
ایستادگی را
آری وقتی این تنهایی را
در تو و از توست می توانم
گناهم را
به دست جشندگی تو بسپارم

تقديم :

به او که محبت، رفاقت،
صمیمیت و متانت را
سرمشق بود
به او که در عرصه زندگی
ناملايمات، تلخي ها و
سختي ها را بارها تجربه نمود
به او که رازداري امين بود
و سنگ صبوري
وفادار
به او که روح لطيف و
مناعت طبعش را در بازار
مکاره این دنيای دني به
هیچ بهايي نفروخت.

شهيد

تقديم به

محمد رضا ماندگار

روانش شاد و يادش گرامي باد.

با تشکر و سپاس فراوان از:

استادان ارجمند و بزرگوار دکتر منوچهر کامکار،
پروفسور محمود ساعتچی، دکتر سیروس سروقد و سرکار
خانم دکتر حسینی مدیر گروه کارشناسی ارشد روانشناسی
صنعتی و سازمانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
و تمامی کسانی که مرا را در تمامی مراحل انجام و
ارائه این پایان نامه یاری نمودند.

فهرست

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
أ	فهرست مطالب
	فصل اول: کلیات تحقیق
۲	مقدمه
۵	بیان مسأله
۸	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۰	اهداف پژوهش
۱۱	فرضیه های پژوهش
۱۲	متغیرهای پژوهش
۱۲	تعاریف نظری متغیرهای پژوهش
۱۶	تعاریف عملیاتی متغیرهای پژوهش
	فصل دوم: پیشینه پژوهش
۲۰	مقدمه
۲۲	جایگاه و اهمیت سازمان ها
۲۳	سندرم ایمپاستر
۲۴	سندرم ایمپاستر چیست؟
۲۷	نظریه ها و توصیف سندرم ایمپاستر

- نیمرخ روانی ایمپاستر از نظر والر یونگ ۳۰
- سازه های شخصیتی مرتبط با سندرم ایمپاستر ۳۶
- چه کسانی بیشتر در معرض خطر سندرم ایمپاستر قرار دارند؟ ۳۹
- ایمپاسترها موفقیت های خود را چگونه تفسیر می کنند؟ ۴۲
- مقایسه زنان و مردان در سندرم ایمپاستر ۴۵
- علائم سندرم ایمپاستر ۴۶
- درمان ۴۸
- راهبردهای مقابله با سندرم ایمپاستر ۵۱
- سلامت روان ۵۳
- اهداف سلامت روان ۵۴
- تعاریف سلامت روان ۵۵
- تفاوت بهداشت روانی و سلامت روانی ۵۷
- اصول سلامت روان ۵۸
- رویکردهای متفاوت در سلامت روان ۶۰
- نظریه هایی در زمینه شخصیت سالم و سلامت روانشناختی ۶۲
- نظریه انسان بالغ یا الگوی پیشنهادی آلپورت ۶۲
- نظریه انسان با کنش کامل یا الگوی پیشنهادی راجرز ۶۳
- نظریه انسان بارور یا مولد یا الگوی پیشنهادی فروم ۶۳

- نظریه انسان فردیت یافته یا الگوی پیشنهادی یونگ ۶۴
- نظریه خود آگاهی فروید ۶۴
- نظریه انسان خواستار تحقق خویشتن یا الگوی پیشنهادی مزلو ۶۵
- نظریه فرانکل ۶۵
- بیماری روانی و سلامت روانی: مدل سلامت کامل ۶۶
- تعریف بهنجاری ۶۹
- رفتار نابهنجار چیست؟ ۷۲
- اختلالات روانشناختی ۷۴
- اضطراب ۷۴
- تفاوت میان ترس و اضطراب ۷۵
- علل اضطراب ۷۶
- اختلال وسواس ۷۷
- وسواس های عملی ۷۸
- اختلالات شکایت جسمانی (جسمانی سازی) ۷۹
- افسردگی ۸۰
- پرخاشگری ۸۱
- علل پرخاشگری ۸۲
- ترس مرضی ۸۳

عنوان	صفحه
اختلال هذیانی.....	۸۴
نشانه ها و نشانگان پارانوئید.....	۸۴
فرسودگی شغلی.....	۸۵
تعاریف فرسودگی شغلی.....	۸۸
رویکردهای مختلف نسبت به فرسودگی شغلی.....	۸۹
رویکرد بالینی نبرگر.....	۹۰
رویکرد روانشناختی - اجتماعی.....	۹۱
رویکرد تعاملی چرنیس.....	۹۳
فرسودگی شغلی، نشانه ها و عوارض.....	۹۴
عوامل موثر بر فرسودگی شغلی.....	۹۶
اجزای اصلی فرسودگی شغلی.....	۹۹
تأثیر عامل جنسیت در فرسودگی شغلی.....	۱۰۲
چه عواملی باعث فرسودگی شغلی می شود؟.....	۱۰۴
خسارات و زیان های فرسودگی شغلی.....	۱۱۰
چرا سازمان ها به فرسودگی شغلی بی اعتنا هستند؟.....	۱۱۱
آیا فرسودگی شغلی یک مشکل برای فرد است؟.....	۱۱۱
چرا سازمان ها باید فرسودگی شغلی را جدی بگیرند؟.....	۱۱۲
چطور باید با پدیده فرسودگی روبرو شد؟.....	۱۱۲

عنوان	صفحه
چه سازمان هایی می توانند کارهای زیادی انجام دهند؟	۱۱۳
شیوه های کاهش فرسودگی شغلی	۱۱۵
چهارچوب نظری	۱۱۶
تحقیقات داخلی و خارجی مرتبط با متغیرهای تحقیق	۱۱۸
تحقیقات انجام شده در خارج از کشور در زمینه سندرم ایمپاستر	۱۱۸
تحقیقات داخل کشور در زمینه سندرم ایمپاستر	۱۲۳
تحقیقات خارج از کشور در زمینه سلامت روان	۱۲۵
تحقیقات انجام شده داخل کشور در زمینه سلامت روان	۱۲۶
تحقیقات انجام شده خارجی در زمینه فرسودگی شغلی	۱۲۹
تحقیقات انجام شده در داخل کشور در زمینه فرسودگی شغلی	۱۳۳
جمع بندی	۱۳۹

فصل سوم: روش پژوهش

مقدمه	۱۴۲
روش و طرح پژوهش	۱۴۲
جامعه آماری	۱۴۲
نمونه و روش نمونه گیری	۱۴۳
ابزارهای اندازه گیری پژوهش	۱۴۳
مقیاس IP کلانس	۱۴۴
روایی مقیاس IP کلانس	۱۴۴

۱۴۴ پایایی مقیاس IP کلانس
۱۴۵ روش نمره گذاری مقیاس IP کلانس
۱۴۵ پرسشنامه سلامت روان SCL-90-R
۱۴۷ روش نمره گذاری پرسشنامه سلامت روان SCL-90-R
۱۴۸ پایایی پرسشنامه سلامت روان SCL-90-R
۱۴۹ روایی پرسشنامه سلامت روان SCL-90-R
۱۴۹ پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون
۱۵۰ روش نمره گذاری پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون
۱۵۱ پایایی پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون
۱۵۲ روایی پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون
۱۴۳ پرسشنامه خصوصیات دموگرافیک
۱۵۳ روش اجرای پژوهش
۱۵۴ روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۱۵۶ مقدمه
۱۵۷ ارائه یافته های توصیفی پیرامون نمونه تحقیق
۱۶۴ یافته های استنباطی و بررسی فرضیه های تحقیق

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۷۵	خلاصه تحقیق
۱۷۶	بحث پیرامون فرضیه های تحقیق
۱۷۶	بحث پیرامون فرضیه اول تحقیق
۱۷۹	بحث پیرامون فرضیه دوم تحقیق
۱۸۳	بحث پیرامون فرضیه سوم تحقیق
۱۸۶	بحث پیرامون فرضیه چهارم تحقیق
۱۸۸	بحث پیرامون فرضیه پنجم تحقیق
۱۹۲	بحث پیرامون فرضیه ششم تحقیق
۱۹۵	بحث و نتیجه گیری کلی
۱۹۷	محدودیت های تحقیق
۱۹۷	پیشنهادات کاربردی
۱۹۹	پیشنهادات پژوهشی
۲۰۱	منابع
I	پیوست

فهرست جداول

عنوان	صفحه
فهرست جداول	
جدول ۱-۲: خصوصیات روانشناختی افراد مبتلا به ایمپاستر.....	۴۵
جدول ۱-۳: نمایانگر خرده مقیاس های پرسشنامه SCL-90-R به همراه شماره سوالات مربوطه به آن.....	۱۴۶
جدول ۲-۳: نمایانگر خرده مقیاس های پرسشنامه فرسودگی شغلی.....	۱۵۰
جدول ۳-۳: نمایانگر میانگین مجموع نمرات سوالات خرده مقیاس فرسودگی شغلی.....	۱۵۱
جدول ۱-۴: نمونه تحقیق به تفکیک جنسیت.....	۱۵۷
جدول ۲-۴: نمونه تحقیق به تفکیک رده سنی.....	۱۵۸
جدول ۳-۴: نمونه تحقیق به تفکیک سابقه تدریس.....	۱۵۹
جدول ۴-۴: نمونه تحقیق به تفکیک رتبه علمی.....	۱۶۰
جدول ۵-۴: میانگین سندرم ایمپاستر نمونه تحقیق.....	۱۶۲
جدول ۶-۴: میانگین سلامت روان و ابعاد آن.....	۱۶۲
جدول ۷-۴: میانگین فرسودگی شغلی و ابعاد آن.....	۱۶۴
جدول ۸-۴: ضرایب همبستگی سندرم ایمپاستر با سلامت روان (و ابعاد آن) براساس ضریب همبستگی پیرسون.....	۱۶۵
جدول ۹-۴: ضریب همبستگی سندرم ایمپاستر با فرسودگی شغلی (و ابعاد آن) براساس ضریب همبستگی پیرسون.....	۱۶۶

- جدول ۱۰-۴: نتایج تحلیل آزمون t مربوط به تفاوت سلامت روان اعضاء علمی زن و مرد... ۱۶۸
- جدول ۱۱-۴: نتایج تحلیل آزمون t تفاوت فرسودگی شغلی اعضاء هیأت علمی زن و مرد... ۱۶۹
- جدول ۱۲-۴: ضریب همبستگی برای پیش بینی سلامت روان براساس سندرم ایمپاستر..... ۱۷۰
- جدول ۱۳-۴: تحلیل واریانس رگرسیون برای پیش بینی سلامت روان براساس سندرم ایمپاستر..... ۱۷۰
- جدول ۱۴-۴: ضرایب استاندارد و غیر استاندارد برای پیش بینی سلامت روان براساس سندرم ایمپاستر براساس تحلیل رگرسیون..... ۱۷۱
- جدول ۱۵-۴: ضریب همبستگی فرسودگی شغلی براساس سندرم ایمپاستر..... ۱۷۲
- جدول ۱۶-۴: تحلیل واریانس رگرسیون برای پیش بینی فرسودگی شغلی براساس سندرم ایمپاستر..... ۱۷۲
- جدول ۱۷-۴: ضرایب استاندارد و غیر استاندارد برای پیش بینی فرسودگی شغلی براساس سندرم ایمپاستر..... ۱۷۳

فهرست شکل ها و نمودارها

عنوان	صفحه
فهرست نمودارها.....	
نمودار ۱-۲: بیماری روانی و سلامت روانی، مدل حالات کامل.....	۶۷
نمودار ۲-۲: اجزای اصلی فرسودگی شغلی.....	۱۰۰
نمودار ۱-۴: نمونه تحقیق به تفکیک جنسیت.....	۱۵۷
نمودار ۲-۴: نمونه تحقیق به تفکیک رده سنی.....	۱۵۸
نمودار ۳-۴: نمونه تحقیق از نظر سابقه تدریس.....	۱۶۰
نمودار ۴-۴: نمونه تحقیق به تفکیک از نظر رتبه علمی.....	۱۶۱

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه سندرم ایمپاستر با سلامت روان و فرسودگی شغلی اعضاء هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان به مرحله اجرا در آمده است. روش تحقیق از نوع تحقیقات همبستگی بود. جامعه آماری این تحقیق را کلیه اعضاء هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان که تعداد آنها بنا به گزارش واحد کارگزینی اعضاء هیأت علمی دانشگاه 288 نفر بود. از این تعداد 165 نفر براساس جدول کرجسی و مورگان جهت پاسخ گویی به پرسشنامه های پژوهش با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار های پژوهش شامل پرسشنامه های سندرم ایمپاستر (کلانس، 1980)، پرسشنامه سلامت روان SCL-90-R، پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش و جکسون و پرسشنامه خصوصیات دموگرافیک بودند. یافته های بدست آمده از این پژوهش نشان داد که بین سندرم ایمپاستر با سلامت روان بصورت کلی و سندرم ایمپاستر با خرده مقیاس های پرخاشگری، اضطراب، وسواس، حساسیت فردی، شکایت جسمی، روانپریشی، افسردگی، و سوالات اضافی ($P < 0/01$) و ترس مرضی ($P < 0/05$) رابطه معناداری وجود دارد. بین سندرم ایمپاستر با فرسودگی شغلی به صورت کلی ($P < 0/01$)، خستگی عاطفی و مسخ شخصیت ($P < 0/05$) رابطه معناداری وجود دارد. یافته ها نشان دادند که تفاوت معناداری در سلامت روان و فرسودگی شغلی زنان و مردان وجود ندارد. نتایج حاصل از رگرسیون ساده نشان داد که سلامت روان و فرسودگی شغلی قدرت پیش بینی سندرم ایمپاستر را دارد ($P < 0/01$).

کلید واژه ها: سندرم ایمپاستر، سلامت روان، فرسودگی شغلی

فصل اول : کلیات تحقیق

۱-۱) مقدمه

از زمان های گذشته و از چگونگی پیدایش انسان، رابطه جسم و ابعاد روانشناختی و همچنین تأثیر این دو متغیر بر یکدیگر مورد توجه متفکران و اندیشمندان بوده است و یکی از علل مهم بسیاری از بیماری های جسمی مانند بیماری های قلبی- عروقی، دردهای پراکنده، ناراحتی های گوارشی، روان ناسالم و ناآرام می باشد که جسم را تحت فشار قرار می دهد و موجب بروز بیماری می گردد. بیماری های جسمی می توانند تعادل روان فرد را بر هم بزنند؛ برای مثال فردی که در اثر تصادف و یا بیماری دچار نقص عضو شده و توان خود را در اداره امور زندگی از دست داده است، دچار اضطراب، افسردگی و ترس می شود. بنابراین توجه به سلامت روانی و جسم ضروری به نظر می رسد. اما با وجود موفقیت های روز افزون بشر در عرصه علم و عمل و پیدایش تکنولوژی های جدید در عصر حاضر، در برخی جوامع به نظر می رسد بیش از گذشته سلامت روانی و جسمی در معرض خطر قرار گرفته است.

عظمت و سرعت پیشرفت های علمی و فنون متأثر از آن بی تردید دگرگونی های اجتماعی و تحولات اقتصادی را به همراه خواهد داشت. پیشرفت قابل ملاحظه تکنولوژی و صنعت در دهه های اخیر موجی از استرس^۱ و کاهش سلامت افراد جامعه را به همراه داشته است. بعضی از افراد تا این حد توانایی و امکان لازم را برای مقابله یا فرار از محرک های

تنش‌زا ندارند، که دائماً در معرض محرک‌های تنش‌زا هستند (ساعتچی، ۱۳۷۶). بطوری‌که انجذاب و فرنیای (۱۳۸۱) نشان دادند، بین استرس‌شغلی و سلامت روان رابطه معنادار وجود دارد. اما امروزه یکی از عوامل اساسی در کاهش کارایی و از دست رفتن نیروی انسانی فرسودگی شغلی کارکنان است. در واقع فرسودگی شغلی از جمله خطرات شغلی است که در سالهای اخیر مورد توجه قرار گرفته است که این معضل علاوه بر اثرات نامطلوب جسمی، عوارض روانی متعددی نیز به همراه دارد (لطفی جبلی، ۱۳۸۵). فرسودگی شغلی نوعاً با واکنش‌های ناهنجار در برابر تعارض، ناکامی و فشارهای شغلی شروع می‌شود، اما این واکنش سرانجام به قدری شدید می‌شود که کارکرد شخص را مختل می‌کند. به همین دلیل بیماری‌های روانی و جسمانی ایجاد می‌کند، بویژه در مشاغلی که دارای فشار کاری بیشتر و مسئولیت‌های زیادی می‌باشند زمانی که شخص به مدت طولانی در معرض فشار روانی قرار گیرد، دچار نوعی عارضه می‌شود که به فرسودگی شغلی معروف است (گودرزی، صولتی و نوری، ۱۳۸۰). همچنین طی تحقیقی که در زمینه بررسی رابطه فشارزاهای روانی، فرسودگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان انجام شد، به وجود رابطه بین فشارزاهای روانی، فرسودگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان پی بردند (جنکینز و الیوت^۲، ۲۰۰۴).

از آنجا که مهمترین منبع هر جامعه علاوه بر نیروی انسانی، افراد موفق آن جامعه می‌باشد و همچنین نقش پررنگ‌تری در رشد و پیشرفت هر جامعه دارند، توجه به آنها امری حیاتی به نظر می‌رسد. در سال‌های اخیر پیشرفت‌ها و دگرگونی‌های عظیم مدیون افراد موفق و توانائی است که در تمامی عرصه‌های و بخصوص عرصه علمی و پژوهشی توانسته‌اند این چنین اقدامات بسیار

بزرگی را انجام دهند. در این سال ها افراد موفق با پدیده ای نوظهور به نام سندرم ایمپاستر^۲ روبرو شده اند که به رقم توانمندی ها، قابلیت ها و موفقیت ها، در موقعیت عمل اعتماد به نفس لازم را ندارند و چندان که شایسته است موفق نیستند. به نظر می رسد این افراد هیچ احساس درونی نسبت به توانمندی ها و قابلیت های خود ندارند. این سندرم را می توان به عنوان مجموعه ای از احساسات عدم کفایت تعریف نمود که از این باور نشأت می گیرد که فرد ناشایست بوده و قادر به کسب مهارت، در فعالیتی که خواهان انجام آن است و نیاز به انجام دارد نمی باشد، این احساسات حتی زمانی که فرد طبق شواهد بدست آمده در می یابد که عکس شرایطی که فکر کرده بوقوع پیوسته است (یعنی از عهده کار بر آمده) بقوت خود باقی است (بارگاوا سمیران^۳، ۲۰۰۳).

ایمپاسترها دارای علائم روانشناختی از قبیل اضطراب بالا و همیشگی، عزت نفس پائین، تعارض بین حقارت و برتری، خودپنداره منفی، ترس از رو شدن دست، ترس از شناسایی شدن و... دارند. این ویژگی ها باعث اثر گذاشتن بر عوامل روحی و روانی در افراد موفق از جمله بروز استرس، کاهش سلامت روان^۴، فرسودگی شغلی^۵ گردیده است. پژوهش های اخیر نشان داده است که ایمپاسترها از سلامت روان ضعیف تری برخوردارند (سوناک و تاول، ۲۰۰۱). همچنین نجفی و همکاران (۱۳۷۹) نشان داد که که رابطه معکوسی بین فرسودگی و استرس شغلی با سلامت روان در محیط کاری وجود دارد. توجه به سلامت روان و فرسودگی شغلی آنها، عوامل زمینه ساز و منابع آن و همچنین آموزش های لازم جهت مقابله با این متغیرها باعث افزایش اثربخشی فعالیت های افراد موفق در جامعه و کمک به رشد و پیشرفت روزافزون جوامع بشری خواهد شد.

۲-۱) بیان مسئله

2- imposter syndrome
3- Bahargava Semeran
1- mental health
2- job Burnout