

به نام خدا



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ مدرک کارشناسی ارشد (M.A)

رشته : مشاوره

عنوان:

بررسی رابطه تمایز یافتگی با سلامت روان و خودشکوفایی

دانشجویان دانشگاه آزاد شهر دهدشت

استاد راهنما:

دکتر زهرا قادری

استاد مشاور:

دکتر فریبرز نیکدل

نگارش:

مریم افشون

پاییز ۱۳۹۰



تقدیم به :

به پیشگاه مقدس آقا امام زمان (عج) و
مادربور، پدر متعهد و مهربانم

سیاسگذاری

سیاس خداوند را که زبان قلم یارای سیاس او نیست.

به پایان رسیدن پژوهش حاضر پس از لطف و عنایت
خدای بزرگ، مرهون یاری عزیزانی است که کریمانه
بذر عنایت برافشانند و ذکر نامشان را نه برای
جبران زحمات بی دریغشان بلکه اظهار مراتب قدرشناسی
ام از آن بزرگواران بر خود واجب می دانم.
نهایت سپاسم نثار:

سرکار خانم زهرا قادری استاد راهنمای بزرگووارم که
دقت علمی و الفبای پژوهش را از ایشان آموختم و
همچنین از جناب آقای دکتر فریبرز نیکدل به پاس آموخته
هایم از ایشان، همراهی و رهنموده های ارزنده و
همکاری صمیمانه شان.

همکاران، دوستان و همکلاسیهای عزیزم که با هم اندیشی،
برخی گره های ناگشوده را برگشودند.

همچنین لازم می دانم که از مسولان محترم دانشگاه آزاد
اسلامی واحد دهدشت که در انجام این پژوهش همکاری
نمودند تشکر نمایم.

چکیده :

موضوع حاضر به بررسی رابطه بین تمایز یافتگی باسلامت روان و خودشکوفایی دانشجویان شهر دهدشت پرداخته است. روش پژوهش در تحقیق حاضر، از نوع همبستگی است. نمونه شامل ۴۰۰ نفر دانشجویان بوده، که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله ای از بین جامعه مورد نظر انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای مورد نظر از پرسشنامه تمایز یافتگی، آزمون سلامت روان و پرسشنامه خودشکوفایی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان استفاده شده است. یافته های پژوهش نشان داد که بین تمایز یافتگی و سلامت روان رابطه منفی معنادار وجود دارد. بین تمایز یافتگی و خودشکوفایی رابطه معنی دار وجود دارد. نتایج نشان داد که تمایز یافتگی پیش بینی کننده مناسبی برای سلامت روان و خودشکوفایی است.

کلیدواژه ها : تمایز یافتگی خود، سلامت روانی، خودشکوفایی ، دانشجویان

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: موضوع تحقیق

-

مقدمه

۲

- بیان

مسأله

۳

- اهمیت و ضرورت

مسأله

۶

- اهداف کلی و جزئی

۸

- سؤال

تحقیق

۸

تعاریف واژه ها و مفاهیم

۸

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

مقدمه

۱۲

مبانی نظری سلامت روان

.....
.....

۱۲.....

نظریات مرتبط با سلامت روانی.....

..... ۱۹

مبانی نظری خود

شکوفایی.....
.....

..... ۲۵

مبانی نظری تمایز یافتگی خود

.....
.....

..... ۳۳

پژوهش های انجام شده در

خارج.....
.....

..... ۴۲

پژوهش های انجام شده در

داخل.....
.....

..... ۴۶

فرضیه های

تحقیق.....
.....

..... ۴۸

جمع بندی

فصل.....
.....

..... ۴۸

فصل سوم : روش تحقیق

مقدمه

۵۰

روش تحقیق،

۵۰

جامعه

آماري

۵۰

روش نمونه گیری، حجم نمونه

۵۰

ابزار

تحقیق

۵۱

روش گردآوری داده ها

۵۱

روش تجزیه و تحلیل آماری

۵۷

ملاحظات

اخلاقی

۵۷

فصل چهارم: یافته های پژوهش

مقدمه

۵۹

داده های آمار

توصیفی

۶۰

یافته های

استنباطی

۶۲

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

خلاصه

۶۷

بحث و نتیجه گیری

۶۷

نتیجه گیری نهایی

۷۱

محدودیت های

پژوهش

۷۲

پیشنهاد های

پژوهش

.....
۷۳.....

چکیده انگلیسی

منابع فارسی

- منابع لاتین

پیوست ها

* پیوست الف) پرسشنامه تمایز یافتگی خود

* پیوست ب) پرسشنامه خودشکوفایی

* پیوست ج) پرسشنامه سلامت روان

فهرست جداول

جدول ۱-۴: یافته های توصیفی دادهها.....

.....
۶۲.....

جدول ۲-۴: یافته های توصیفی سلامت روان.....

.....
۶۳.....

جدول ۳-۴: ضریب همبستگی متغیر های سلامت روان.....

.....
۶۴.....

جدول ۴-۴: رگرسیون بین سلامت روان و تمایز

یافتگی.....

.....
۶۵.....

جدول ۴-۵ ضرایب همبستگی تمایز یافتگی و:

خودشکوفایی.....

۶۶.....

جدول ۴-۶: رگرسیون بین تمایز یافتگی

و خودشکوفایی.....

۶۷.....

فهرست شکل ها

شکل ۱-۲ : مقیاس نظری سطح تمایز یافتگی خود از

بوئن.....

.....

۳۸.

شکل ۲-۲ : درجات مختلف تمایز یافتگی فرد از اعضای

داخل و خارج از خانواده

.....

۴۱.....

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه :

انسان موجود شگفت‌انگیزی است که از پیچیدگی‌های فراوانی بر خوردار است و علم با همه پیشرفت و گسترش خود همچنان در کشف راز و رمز درون انسان حیران مانده است. انسان در گذر روزگار نیازمند حیات انسانی است و حیات انسانی مرهون عوامل زیادی است. یکی از عوامل تاثیرگذار بر سلامت انسانها بهداشت روانی^۱ است. بهداشت روان و بهداشت جسمانی هر دو مکمل یکدیگر هستند و به سلامت فرد منجر می‌شوند، اما خداوند به انسانها امکانات و استعداد هایی عنایت کرده است که می‌تواند با به کار گیری آنان به بهداشت و سلامت دسترسی پیدا کند (اسدی، ۱۳۸۲).

از جمله عوامل تاثیرگذار بر سلامت روان خودشکوفایی^۲ و نیاز به خودشکوفاشدن است. همچنان که در هرم نیازهای مزلو این نیاز در راس هرم نیازها قرار گرفته است مطالعات نشان می‌دهد که خودشکوفایی یک نظام خود تنظیمی

^۱ - mental health

^۲ - self-Actualization.

است که به تعادل حیاتی انسان کمک می کند و سبب تغییر در نظامهای شخص می شود (گلدنبرگ^۱ و گلدنبرگ، ۱۹۹۶).

کارآمدی نیروی انسانی در گرو شناخت استعدادها و تواناییهای موجود در افراد و استفاده صحیح و بهینه از توانمندیهایی است که امکان از قوه به فعل درآمدن استعدادهای که از بدو تولد در وجود آنان و دیعه نهاد شده است را فراهم می آورد که این امر رسیدن به کمال و خود شکوفایی را برای فرد به دنبال داشته و در پی این خود شکوفایی عمداً رشد روز افزون و بیش از پیش جامعه امکان پذیر می شود. (اسدی، ۱۳۸۲).

افراد خود شکوفا دارای توانایی، استعدادها و پرورش یافته ای هستند که آنها را پذیرفته و توانایی تبدیل آنها به حالت بالفعل را دارند و عملاً این قابلیت را دارند که موقعیتهای مثبت و منفی که به سازگاری مجدد نیاز دارند را فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر بدانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خویش و عملاً نگرش خوشبینانه ای به امور پیشروی خود دارند (ابوالقاسمی و کیامرثی، ۱۳۸۵).

برای تحقق سلامت روان و رسیدن به خودشکوفای مولفه های زیادی وجود دارند یکی از مولفه های سلامت روان تمایز یافتگی^۲ و احساس بالندگی است این معیار می تواند در کنار سلامت روان به بهبود عملکرد انسانها در قابلیت مسولیت پذیری و اهداف زندگی کمک فراوانی نماید. زندگی انسانها از طریق تمایز یافتگی، خود کنترلی و توانای مقاومت در برابر محرکهای هیجانی را بهبود می بخشد (شوارتز^۳، ۲۰۰۱).

بنابراین ضروری به نظر می رسد با پرداختن به عوامل بهداشت روانی دانشجویان و شناخت عوامل که باعث افزایش

^۱-Goldberg

^۲- self-differentiation

^۳.Schwartz

مهارت های فردی ، سازگاری ، کنترل استرس و افزایش ، درک و شناخت احساسات و دیگران در نتیجه اتخاذ تصمیمات مناسب توسط آنان و نیل به موفقیت شود و زمینه را برای بروز استعدادها و خودشکوفایی آنان فراهم نمود (اسدی ، ۱۳۸۲) . در این پژوهش حاضر قصد برآن است که به بررسی رابطه تمایز یافتگی خود با سلامت روان وخودشکوفایی دانشجویان پرداخته شود .

بیان مساله :

سلامت بخش اصلی یک زندگی شاد دانشجویی است و دانشگاهها نقش مهمی در آگاه ساختن دانشجویان پیرامون مسائل بهداشتی، سلامتی و آموزش مهارت های زندگی به آنان دارند. بنابراین ، در سازمان ها و جوامعی که زندگی جمعی است از جمله محیط های دانشجویی مطرح است، شیوع مشکلات روانی - اجتماعی موضوع بهداشت روانی، بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. موضوع سلامت روانی دانشجویان مساله ای حیاتی است که امروزه چالش هایی اساسی را برانگیخته است (آمبلر،^۱ ۲۰۰۷).

بهداشت روانی یک زمینه تخصصی در محدوده ی روانپزشکی است و هدف آن ایجاد سلامت روان بوسیله پیشگیری از ابتلاء به بیماریهای روانی، کنترل عوامل موثر در بروز بیماریهای روانی، تشخیص زودرس بیماریهای روانی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماریهای روانی و ایجاد محیط سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است. پس بهداشت روانی علمی است برای بهزیستی خودشکوفایی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پیش آمدهای زندگی (میلانی فر، ۱۳۸۲).

^۱ -Ambler

در دانشگاهها، با آماده سازی افرادی روبرو هستیم که پس از پایان تحصیلاتشان ظرفیت لازم را برای اجرای حرفه معین بدست می آورند و بالعکس در بخش وسیعی از این گستره، دانشجویان با سرگردانی و اضطراب زندگی آینده مواجه اند و به رغم موفقیت تحصیلی در معرض استرس زاهای گوناگون هستند و متناوباً دوره های اضطرابی شدیدی را تجربه می کنند. اضطراب های برگشتی که نماد آشکاری از سرگردانی و بلاتکلیفی جوانان، در پهنه دانشگاهاست (منصوری، ۱۳۸۳).

برخی تحقیقات آشفتگی های، روان شناختی را در دانشجویان به طور معناداری نسبت به جمعیت عمومی بالاتر گزارش کرده اند؛ ورود به دانشگاه به واسطه حضور عوامل متعدد و ماهیت انتقال زندگی دانشجویی به عنوان یک متغیر تاثیر گذار بر سلامت روانی به شمار می آید و ممکن است اثرات نامطلوبی بر کیفیت زندگی و عملکرد اجتماعی - روانی و جسمانی دانشجویان بگذارد (داموش^۱ و همکاران، ۱۹۹۷).

عملکرد موفقیت آمیز دانشجویان نیازمند صرف انرژی بیشتری می باشد. به منظور پیشگیری از عواقبی که در انتظار دانشجویان است، دانشگاهها باید در یک چشم انداز امیدوار کننده، دانشجویانی را که در اختیار می گیرند. آنچنان پپرورانند که بتوانند پاسخگوی نیازهای حرفه ای جامعه خود باشند. و خود را در مقابل این نیازهای آنها مسئول و متعهد بدانند. وقتی دانشجو در همه حال احساس می کند که با پشتگرمی جامعه و نهاد آموزشی ره می سپرد، آن وقت است که می تواند به دور از تنش ها و اضطراب ها، به دوران احساس بیهودگی و بلاتکلیفی در یک جو سالم خود را بر سرمایه علمی جامعه بیفزاید و به نوبه خود سلامت جامعه را دامن بزند (منصوری، ۱۳۸۳).

^۱-Damush

آسیب پذیری قشر دانشجو در مقابل تنیدگی ها و مشکلات مختلف باعث ابتلای آنها به انواع مشکلات روان شناختی و درهم ریختن سلامت روان شناختی آنها می گردد (مونکو^۱ و همکاران ، ۱۹۹۹) .

از جمله عواملی که در سلامت روانی نقش دارند می توان به تمایز یافتگی خود و مسئله خود شکوفایی اشاره کرد. وقتی پیشینه مربوط به شخصیت سالم مورد بررسی قرار می گیرد، ملاحظه می شود که روان شناسان رهایی از بیماری عاطفی یا نداشتن رفتار روان پریشانه را برای داشتن سلامت روان و شخصیتی سالم کافی نمی دانند. اما در سال های اخیر ، شمار روزافزونی از روانشناسان به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی روی آورده اند و سطح مطلوب کمال و رشد و سلامت شخصیت را فراسوی « بهنجاری » می دانند. آنها معتقدند که نداشتن بیماری عاطفی تنها نخستین گام ضروری برای داشتن شخصیتی سالم و حرکت به سوی رشد و کمال است و انسان پس از این گام راهی دراز در پیش دارد و باید برای حصول سطح پیشرفته کمال و خود شکوفایی و تحقیق بخشیدن به تمام استعداد های بالقوه اش تلاش کند داشتن حداقل ملاک سلامت روان کافی نیست و باید به سطوح عالی ترکمال انسان و به « فراسوی بهنجاری » دست یابند. (شولتز^۲ ترجمه خوشدل، ۱۳۸۵) .

مازلو معتقد است نیاز رسیدن به کمال و خود شکوفایی، نیازی فطری در تمام انسان ها است. این نیاز افراد را وا می دارد تا به حداکثر آنچه لیاقتش را دارند تبدیل شوند. حتی اگر تمام نیاز های دیگر ارضا شده باشند، چنانچه خود را شکوفا نکنند، بیقرار، ناکام، ناخشنود خواهند بود، مزلو این مسئله را به روشنی بیان کرده است: که " اگر آگاهانه طرحی در افکنده اید که از

^۱-Monk

^۲- Schultz

آنچه در توان شماست کمتر باشید، به شما هشدار می‌دهم تا آخر عمر ناشادمان خواهید بود." بنابراین به نظر می‌رسد تلاش برای رشد و خودشکوفایی و رسیدن به کمال، جزئی از تلاش برای حصول سلامت روان به حساب می‌آید (مازلو به نقل از شولتس ترجمه خوشدل، ۱۳۸۵).

تمایز یافتگی که مهمترین مفهوم نظریه سیستم های خانواده است میزان توانایی فرد را در تفکیک فرایندهای عقلی و احساسی نشان می‌دهد. در حقیقت، افراد تمایز یافته تعریف خاصی از خود و عقایدشان دارند، می‌توانند جهت زندگی خویش را انتخاب کنند و در موقعیت های عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیر ارادی و گرفتن تصمیمات نامعقولانه می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم گیری می‌کنند. در مقابل، افراد تمایز نیافته که هویت تعریف شده ای ندارند، در بحران ها و مسائل بین فردی موجود، همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند و در نتیجه اضطراب مزمن بالایی را تجربه کرده و مستعد مشکلات روان شناختی و بروز نشانه های بیماری هستند (اسکورون، هولزو استابتیلی^۱، ۲۰۰۳).

تمایز یافتگی مبحثی است که شخص قادر است بین عملکرد عاطفی و عقلانی و روابط صمیمانه و خود مختاری تعادل ایجاد کند. با در نظر گرفتن سلامت روان و نیاز به گام برداشتن در راستای سلامت و خودشکوفای و بدلیل شیوع مشکلات روانی - اجتماعی نیاز به پژوهش و بررسی در زمینه ارتباط خود تمایز یافتگی از جو خانواده و تلاش برای رسیدن به خودشکوفایی و داشتن سلامت روان محقق رادر پی پاسخگویی به این سوال بر آمد که آیا بین تمایز یافتگی و سلامت روان همچنین خودشکوفایی رابطه معنادار وجود دارد.

^۱-Skowron. Holmes & Sabateli

ضرورت تحقیق :

تلاش برای دستیابی به زندگی مطلوب در همه اعصار و دوره های زندگی بشر همواره وجود داشته است و انسانهای وارسته همیشه به دنبال یافتن راهی برای حیات مفیدتر و سازنده تر بوده اند. در عصر کنونی؛ کارشناسان اجتماعی و دولتمردان هر کشور به دنبال این هستند که سطح زندگی بشری، رفاه مادی و معنوی افراد جامعه را ارتقا داده و شرایطی را فراهم کنند که هر فرد در زندگی احساس شادکامی و رضایتمندی را تجربه کند. امکان ابتلاء به بیماریهای روانی بری همه افراد جامعه وجود دارد و هیچ انسانی از فشار های روانی و اجتماعی مصون نیست، این خطری است که پیوسته نسل فعل و آینده را به شدت تهدید می کند. نتایج بررسی های انجام شده نشان می دهد که بیماری روحی و روان به شکل خطرناکی رو به افزایش است (زمانی، ۱۳۷۸).

دانشجویان سرمایه های اصلی جامعه هستند و دانشجویان به دلیل نیرو و انرژی خاصی که دارند از اهمیت بالایی برخوردارند و مراکز آموزش عالی نقش مهمی در سازندگی فرهنگی و اجتماعی کشور ایفاء می کنند. بسیاری از اهداف آموزش و اجرای مؤسسات آموزش عالی همواره کسب موفقیت تحصیلی و درکنار آن حفظ و ارتقاء سطح بهداشت و سلامت و رسیدن به خود شکوفایی دانشجویان است لذا شناسایی متغیرهای که با این عوامل ارتباط دارند می تواند کمک کننده باشد و به دانشجویان این امکان را می دهد که بر سطح تنیدگی چالشهای ذهنی، نیازهای مختلف روانی و حس خود ارزشمندی نظارت کنند و در نتیجه رضایت شخصی و عملکردهای تحصیلی بهتری داشته باشند (اسدی، ۱۳۸۲).

ایران از جمله کشورهایی است که بخشی از جمعیت آن در مراکز آموزشی بعنوان دانشجو مشغول به تحصیل هستند. از

اینرو، پرداختن به سلامت روانی این قشر عظیم دارای ضرورت و اولویت است. بدیهی است هر گونه نارسایی در بهداشت جسمی و روانی و در نتیجه کاهش توانایی‌های این قشر پر تحرك به گونه ای غیر قابل اجتناب به کندي پیشرفت در جامعه می‌انجامد. از طرف دیگر، عدم سلامت جسمی و روانی آنها ممکن است در دراز مدت بر سلامتی تمامی آحاد جامعه اثر منفی گذارد. بنابراین بهداشت روانی آنها دارای ضرورت و اهمیت فوق العاده‌ای است. (اسدی، ۱۳۸۲).

موضوع اخیر دارای اهمیت اجتماعی و روان شناختی بوده، و می‌تواند بیانگر این باشد که برای داشتن دانشجویان کارآمد و علمی برای جامعه باید به سطح بهزیستی روان شناختی و کیفیت زندگی آنها ارزش و بها داد بخاطر اینکه آثار قابل توجهی بر روی بهزیستی روانی سایر افراد جامعه می‌گذارند لذا انجام چنین پژوهشی در نظام آموزشی و پرورش يك ضرورت به نظر می‌رسد که امید است یافته‌ها و نتایج این پژوهش مورد استفاده مسئولان آموزش و پرورش؛ دانشجویان رشته های روان شناسی و مشاور و دیگر علاقمندان به پژوهشگری باشد.

بنابراین پرداختن به چنین بررسی‌هایی و اخذ اطلاعات مهم برای پیشرفت و توسعه برنامه‌های آموزشی و اجرایی مناسب می‌تواند مانع بسیاری از ناکامی، شکست‌های روانی و ترك تحصیل و افزایش و رسیدن به خود شکوفایی شود. با عنایت به مطالب یاد شده پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که وضعیت تمایز یافتگی بر سلامت روان و خود شکوفایی دانشجویان دختر دانشگاهی شهرستان دهدشت رابطه معناداری وجود دارد.

هدف کلی:

بررسی رابطه تمایز یافتگی با سلامت روان و خودشکوفایی
در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد

هدف جزئی :

پیش بینی سلامت روان و خودشکوفایی از طریق تمایز
یافتگی خود

سوال تحقیق:

آیا بین تمایز یافتگی و سلامت روان و خودشکوفایی ارتباط
معنی دار وجود دارد؟

تعاریف متغیرها

*** تعریف نظری تمایز یافتگی خود^۱**

تمایز یافتگی خود عبارت است از توانایی بدست آوردن
کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی خانواده
. این مفهوم بیانگر میزان توانایی فرد برای تفکر واقع
بینانه راجع به موضوعات عاطفی در خانواده می باشد .
تمایز یافتگی شامل نوعی ظرفیت درون فردی برای متمایز
کردن تفکر و احساس و نیز توانایی بین فردی برای حفظ
استقلال درون بافت در روابط عمیق با افراد مهم زندگی
می باشد (گلدنبرگ ، ۲۰۰۰ ترجمه حسین شاهی و همکاران
۱۳۸۲).

*** تعریف عملیاتی :**

تمایز یافتگی خود: در این پژوهش تمایز یافتگی افراد
بوسیله پرسشنامه تمایز یافتگی (DST)^۲ سنجیده شده است.

*** تعریف نظری سلامت روان^۳ :**

^۱ - self-differentiation.

^۲ --Dif fere ntiation of inreator

^۳ -health

کارکرد موفقیت آمیز اعمال روانی از نظر تفکر، خلق و رفتار که به فعالیتهای سازنده و روابط ارضاء کننده با دیگران، توانایی سازش، تغییر و مقابله با ناملايمات منجر می گردد اطلاق می شود (پور افکاری ۱۳۸۲).

***تعریف عملیاتی سلامت روان :**

منظور از سلامت روان نمره ای که آزمودنی از پرسشنامه ۲۸ سؤالی GHQ^۱ کسب می کند که دارای ۴ خرده مقیاس بشرح زیر می باشد: مشکلات جسمانی، اختلال در کارکرد اجتماعی، اضطراب و افسردگی می باشد لازم به ذکر است که نمره سلامت روان در این پژوهش به صورت معکوس نمره گذاری شده است (براهنی، ۱۳۸۴).

*** تعریف نظری خود شکوفایی^۲:**

خودشکوفایی به کارگیری و پرورش کامل قریحه ها، استعدادها قابلیت های بالقوه و تمایل به شدن به هر آنچه که فرد توانایی آن را دارد است (مازلو به نقل از شولتس ترجمه خوشدل، ۱۳۸۵).

***تعریف عملیاتی خود شکوفایی :**

منظور از خود شکوفایی در این پژوهش، میزان نمره ی است که آزمودنی با توجه به پاسخ هایش به پرسشنامه خود شکوفایی ASAI^۳ کسب می کند (اسماعیل خانی، ۱۳۷۸).

^۱-General Health Questionnaire

^۲-self-Actualization

^۳- Ahvaz Self-Actualization Inventory