

تأثیر آموزش خود متمایزسازی بر انسجام روانی در دانشجویان

تکتم سادات جعفر طباطبایی^۱، جلیل جراحی فریز^۲، محمد شورابی^۳، فائزه رسولی فورک^۴

۱_ استادیار، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران toktamtabatabaee@yahoo.com

۲_ استادیار، گروه ریاضی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران jarrahi@iaubir.ac.ir

۳_ کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران mshurabi821@gmail.com

۴_ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران f.rasouli.1979@gmail.com

چکیده

افراد بر اثر آموزش سطوح تمایزیافتگی انسجام روانی خود را شناسایی کرده و توانمندی‌شان در برابر مشکلات را بالا می‌برند در این راستا می‌توانند راهبردهای مناسب را در موقعیت‌های مختلف زندگی و مواجهه با مشکلات بکار بندند. هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش خود متمایزسازی بر انسجام روانی در دانشجویان بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان متأهل کارشناسی و کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد واحد بیرجند بود. نمونه آماری ۳۶ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد بودند که به صورت هدفمند انتخاب شده و افرادی که در پرسشنامه، انسجام روانی یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین بودند انتخاب گردیده و به صورت تصادفی در دو گروه، ۱۸ نفر گروه آزمایش و ۱۸ نفر گروه کنترل جایگزین شدند. ابزار این پژوهش پرسشنامه انسجام روانی (آنتونوسکی، ۱۹۹۳) و مداخله تمایزیافتگی بر اساس تئوری سیستمی بوئن (۱۹۷۸) بود که در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش توسط پژوهشگر انجام شد و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله آموزشی دریافت نکردند. نتایج به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره با استفاده از نرم‌افزار SPSS 22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بیانگر وجود تفاوت معنی‌داری میان گروه آزمایش و کنترل بود؛ یعنی اینکه مداخله تمایزیافتگی افزایش معنی‌داری بر ابعاد انسجام روانی دانشجویان داشته است.

کلید واژگان: آموزش خود متمایزسازی، انسجام روانی، دانشجویان.

مقدمه

دانشگاه مسئول تربیت نیروی انسانی متخصص و ماهر، به‌عنوان مهم‌ترین سرمایه جامعه است [1]. نقش اساسی مورد انتظار از دانشگاه، پرورش انسان‌های دانا، توانا و شکوفا کننده است.

دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی نه تنها به دلیل تربیت نیروی انسانی متخصص، بلکه به جهت گسترش مرزهای دانش و از دیدگاه‌های رشد شخصی، ملی و بین‌المللی مورد توجه هستند. به دلیل شرایط خاص زندگی در دنیای مدرن لازم است تا دانشگاه نسبت به ایجاد و نهادینه کردن مجموعه‌ای از قابلیت‌ها در دانشجویان اهتمام ورزد. این قابلیت‌ها انسجام روانی دانشجو را برای زندگی اجتماعی مدرن افزایش می‌دهد [1].

انسجام روانی^۱، یک جهت‌گیری شخصی و یک منبعی درونی است که موجب ایجاد سلامت جسمانی و روانی شده و به‌عنوان یک احساس نافذ و پویا، فرد را قادر می‌سازد تا در شرایط مواجهه با چالش‌های زندگی، برای رفع تنش از راهبردهای سازش یافته و رفتارهای سلامت‌مدار استفاده نمایند. این احساس به‌عنوان یک منبع مقاومت تعمیم‌یافته‌ای در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند بر سلامت روان‌شناختی مؤثر باشد؛ چرا که توانمندی اشخاص را در مقاومت در برابر مشکلات افزایش می‌دهد و اثرات استرس را بر سلامتی تعدیل می‌کند [2].

احساس انسجام روانی یک جهت‌گیری شخصی به زندگی است که به‌عنوان منبعی درونی، سلامت جسمانی و روانی را تقویت می‌کند. احساس انسجام روانی را این‌گونه توصیف کرده است یک جهت‌گیری کلی، احساس نافذ و پایدار و پویا از اطمینان به اینکه رویدادهای زندگی که شخص با آن مواجه می‌شود قابل درک، ساختار یافته و قابل توضیح است. منابعی برای رویارویی با آن‌ها وجود دارد و این رویدادها معنی‌دار و سزاوار درگیر شدن هستند. مردم زمانی احساس انسجام را تجربه می‌کنند که زندگی‌شان معنی‌دار، کنترل پذیر و قابل درک باشد. افراد دارای حس انسجام، حسی از اعتماد دارند مبنی بر اینکه تجارب زندگی، قابل فهم، قابل مدیریت کردن و معنادارند [3]. چنین افرادی که در تمایز احساسات درونی و بدنی خود توانا هستند و به راحتی برانگیخته نمی‌شوند و مدیریت هیجانی بالایی دارند، در استقلال از خانواده و تمایز یافتگی شخصیتی با خانواده خود نیز توانایی بالاتری دارند؛ بنابراین منطقی است که بین انسجام روانی با تمایز یافتگی شخصیتی در دانشجویان افسرده رابطه وجود داشته باشد [4].

از دیدگاه بوئن، ۱۹۷۸، تمایز یافتگی به عنوان توانایی ایجاد تعادل در دو سطح درون روانی و بین فردی تعریف می‌شود در مورد درون روانی تمایز یافتگی به توانایی احساس خود تفکیکی در فرد اشاره دارد و در بعد بین فردی تمایز یافتگی به توانایی فرد در تعادل در تمایز از دیگران در ضمن صمیمیت با دیگران اشاره دارد. بعد درون روانی تمایز یافتگی شامل واکنش عاطفی و وضعیت خود می‌باشد و بعد بین فردی شامل برش عاطفی و امتزاج با دیگران می‌شود. افراد کمتر تمایز یافته شدیداً عاطفی و واکنشی هستند آن‌ها در یک دنیای عاطفی به دام افتادند و در روابط نزدیکشان بیش از حد آمیخته با دیگران هستند [5] یعنی به اعتقاد بوئن در سال ۱۹۸۸ تمایز یافتگی پایین، حالتی است که فرد میزانی از هویت خود را از دست بدهد یا خود را به شکلی درآورد تا بیشتر آرزوهای دیگران را برآورده سازد [5]. آموزش خودتمایز سازی به دنبال این هدف است که اشخاص به طور مستقل بر اساس شخصیت خود و نه دیگران، عواطف و افکار خود را کنترل کنند و به دنبال سرخ‌هایی بگردند حاکی از این‌که چگونه اضطراب و فشارهای گوناگون بر فرد ظاهر می‌شود و چگونه فرد می‌تواند از همان آغاز با فشارهای روانی به طرز مؤثری انطباق پیدا کند [6].

¹ Psychological coherence

در پژوهش که توسط معروفی، گودرزی و یاراحمدی (۱۴۰۰) [10] با عنوان «ارائه مدل پیش‌بینی پرخاشگری در نوجوانان پسر بر اساس الگوهای ارتباطی، تمایز یافتگی و انسجام خانوادگی با نقش واسطه‌ای تاب‌آوری» به این نتیجه دست یافتند که الگوی ارتباطی گفت‌وشنود، انسجام خانوادگی و تمایز یافتگی اثر مستقیم منفی بر پرخاشگری داشتند و اثر غیرمستقیم الگوی ارتباطی گفت‌وشنود، انسجام خانوادگی و تمایز یافتگی بر پرخاشگری نوجوانان به واسطه تاب‌آوری مورد تأیید قرار گرفت.

خانواده‌ها و دیگر گروه‌های اجتماعی تأثیر زیادی روی نحوه تفکر، احساس و رفتار افراد و در نتیجه میزان احساس شایستگی‌شان دارند. خانواده سطح تمایز یافتگی فرد را تعیین می‌کند و سطح تمایز یافتگی به صورت مستقیم و غیر مستقیم به واسطه عملکرد روان‌شناختی افراد از طریق رضایت ارتباط زوجی مرتبط می‌شود [7].

با توجه به ارائه مطالب فوق پژوهش‌های اندکی در زمینه خودمتمایزسازی انجام شده مخصوصاً در حیطه آموزش خودمتمایزسازی و تنها تعدادی پژوهش در زمینه آموزش خودمتمایزسازی بر صمیمیت [8] و آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری [9] و آموزش خودمتمایزسازی بر پرخاشگری و اجتناب تجربه‌ای [6] انجام شده است؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال این خلأ و سؤال پژوهشی است که آیا آموزش خودمتمایزسازی بر انسجام روانی در دانشجویان مؤثر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان متأهل مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ تشکیل داد. تعداد اعضای نمونه در این پژوهش ۳۶ نفر از دانشجویانی که حاضر به همکاری و ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، تشکیل دادند که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و کنترل (۱۸ نفر) منتسب شدند.

معیارهای ورود و خروج

شرایط ورود به پژوهش نیز عبارت بود از:

- ۱- شرکت در کلیه جلسات آموزشی
 - ۲- عدم هم‌زمانی دریافت خدمات دارویی به واسطه اختلالات خلقی از طریق مصاحبه خود گزارشی
 - ۳- یک سال از ازدواج گذشته باشد
 - ۴- عدم شرکت در دوره‌های آموزشی به صورت هم‌زمان
- شرط خروج از پژوهش نیز غیبت بیش از دو جلسه، مصرف دارو که روند آموزش را مختل کند یا داروهای خواب‌آور و عدم انجام تکلیف و مشارکت در تمرین‌های کلاس بود.

ابزارهای مورد استفاده

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه انسجام روانی (آنتونوسکی، ۱۹۹۳) و یک پکیج آموزشی خودمتمایزسازی که مبنای نظری آن بر اساس تئوری سیستمی بوئن و محتوای جلسات توسط پژوهشگر نوشته شد، بود.

پرسشنامه انسجام روانی (آنتونوسکی، ۱۹۹۳): این پرسشنامه توسط آنتونوسکی در سال ۱۹۹۳ ساخته شد و شامل ۲۹ ماده است که توسط آنتونوسکی تهیه شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت لیکرت ۷ درجه‌ای و از ۱ تا ۷ می‌باشد.

جدول (۱): مؤلفه‌های پرسشنامه

مؤلفه	منبع	سؤالات
قابل درک بودن	(آنتونوسکی، ۱۹۹۳)	۱-۳-۵-۱۰-۱۲-۱۵-۱۷-۱۹-۲۱-۲۴-۲۶

قابل مدیریت بودن (آنتونوسکی، ۱۹۹۳) ۲-۶-۹-۱۳-۱۸-۲۰-۲۳-۲۵-۲۷

معنی‌دار بودن (آنتونوسکی، ۱۹۹۳) ۴-۷-۸-۱۱-۱۴-۱۶-۲۲-۲۸

نمره‌گذاری پرسشنامه: بر اساس طیف لیکرت نمره‌گذاری شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت است و هر سؤال هفت گزینه دارد که از یک تا هفت درجه‌بندی شده‌اند. تعداد سیزده سؤال به صورت برعکس نمره‌گذاری می‌شوند؛ یعنی $1=7$ ، $2=6$ و الی آخر. $1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25, 27$. تکمیل‌کننده‌ی آزمون حس انسجام، میزان توافق خود با هر سؤال را از طریق مشخص کردن یکی از هفت درجه تعیین شده تأیید می‌کند. ضمن آنکه باید متذکر شد هر شماره یا درجه‌ی انتخاب شده توسط تکمیل‌کننده، نمره‌ی همان سؤال محسوب می‌شود.

- نمره بین ۲۹ تا ۵۸: حس انسجام پایین است.
- نمره بین ۵۸ تا ۱۱۶: حس انسجام متوسط است.
- نمره بالاتر از ۱۱۶: حس انسجام بالا است.

روایی و پایایی پرسشنامه

اریکسون و لینداستروم^۱ در یک بررسی سیستمی روی مجموعه‌ی ۴۵۸ مقاله‌ی علمی و ۱۳ پایان‌نامه‌ی دکتری، نتیجه‌گیری کردند که پرسشنامه‌های حس انسجام (۲۹ سؤالی و ۱۳ سؤالی) پایا و معتبر هستند و قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارند. آلفای کرونباخ به دست آمده برای پرسشنامه‌ی ۲۹ سؤالی در ۱۲۴ پژوهش، رقم 0.70 الی 0.95 را نشان داد. آزمون - باز آزمون بیانگر ثبات پرسشنامه‌ها بود و نشان‌دهنده‌ی همبستگی 0.69 تا 0.78 در فاصله‌ی یک سال، 0.64 برای دو سال، 0.42 تا 0.45 برای ۴ سال، 0.59 تا 0.67 برای ۵ سال و 0.54 برای ۱۰ سال بود.

پکیج آموزشی خود متمایزسازی

محتوای این جلسات برگرفته از منابع مرتبط و با پشتوانه پژوهش بر اساس تئوری سیستمی بوئن تحت عنوان خانواده‌درمانی بوده و ساختار جلسات نیز بر اساس مبانی نظری در زمینه خانواده‌درمانی سیستمی بوئن [12] و محتوای جلسات توسط پژوهشگر در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طراحی شده است. در جدول (۲) خلاصه‌ی پکیج خودمتمایزسازی آمده است.

جدول (۲): خلاصه جلسات درمان خود متمایزسازی

جلسات	محتوا	اهداف	تکالیف
جلسه اول	معرفی پژوهشگر مشخص کردن اهداف دوره و قوانین گروه - اجرای پیش‌آزمون	آشنایی اولیه - آمادگی برای اجرای جلسات مشخص کردن خط‌مشی‌های دوره	پس از زمانی کوتاه هر عضوی بتواند فرد کناری خود را برای گروه معرفی کند
جلسه دوم	ارتباط صمیمانه، مرزهای ارتباطی خود متمایزسازی، پیشنهادهایی به منظور بهبود روابط با همسر	آشنایی با مفهوم کلی خود متمایزسازی و مفاهیم واکنش عاطفی، آمیختگی هیجانی و گسلس عاطفی	اجرای پیشنهادها ارائه شده در ارتباط با همسر - مشخص کردن مفاهیم آموزش داده شده در زندگی اطرافیان و بازگو کردن در جلسه آینده
جلسه سوم	افراد تمایز یافته و افراد تمایز نیافته، هدفمندی در زندگی	بازنگری در خود و اهداف شخصی و بررسی ویژگی‌های خود با توجه به مفهوم تمایز یافتگی	مشخص کردن لیستی از اهداف خود و راه‌های رسیدن به آن‌ها بررسی خود با توجه به ویژگی مطرح شده در جلسه
جلسه چهارم	فکر، احساس، رفتار - رشد شخصی، آمادگی پذیرش تجربیات جدید	آشنایی با ارتباط مفاهیم فکر، احساس و رفتار - آگاهی از باورهای منطقی و غیرمنطقی - آگاهی از منابع باورها و ارزش‌ها	تکمیل جدول فکر احساس و رفتار - بساز بیتی عقاید خود با توجه به الگو آموزش داده شده
جلسه پنجم	آموزش انتقال چند نسلی، مثلث سازی، آموزش رابطه شخص با شخص	آگاهی از پدیده‌هایی که می‌تواند رابطه با همسر و ارتباطات خانوادگی را مخدوش سازد	مشخص کردن مثلث‌ها در روابط
جلسه ششم	موضع من و پذیرش خود - خودمختاری و استقلال مسئولیت‌پذیری	بررسی ضعف‌ها و قوت‌های خود - افزایش استقلال و خودمختاری اعضا	بررسی خودگویی‌هایی که مانع از عملکرد مستقل می‌شود تلاش در جهت استقلال

¹ Erickson & Lindastrom

به منظور اجرای پژوهش، پژوهشگر ابتدا به واحد پژوهش دانشگاه مراجعه کرده و در مرحله بعد آزمون‌های مورد استفاده در پژوهش و فرم معرفی‌نامه دانشکده جهت دریافت تأییدیه به حراست دانشگاه تحویل داده شد. در نهایت پس از دریافت معرفی‌نامه به مدیر گروه روانشناسی مراجعه کرده و پس از صحبت با مدیر گروه و کسب نظر همکاری و موافقتشان کار اجرای طرح آغاز شد، بدین ترتیب که از میان دانشجویان داوطلب ۶۰ نفر انتخاب شدند سپس تعداد ۳۶ نفر از دانشجویانی که نمره آن‌ها در پرسشنامه‌ها یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین بوده‌اند به صورت نمونه‌گیری در هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۸ نفر) و گواه (۱۸ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی تحت آموزش خود متمایزسازی قرار گرفتند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. پس از پایان جلسات دو گروه مجدداً پرسشنامه‌های مذکور را تکمیل کرده و نتایج بررسی شد.

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-22 تجزیه و تحلیل شد. در بخش توصیفی از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و در بخش تحلیلی برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس تک و چندمتغیره استفاده شد.

یافته‌ها

در این بخش به منظور تحلیل استنباطی فرضیه‌های تحقیق ابتدا شاخص‌های توصیفی هر متغیر در دو گروه مورد مطالعه به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده و نرمالیتی آن‌ها به کمک آزمون شاپیرو-ویلک مورد ارزیابی قرار گرفت. در ادامه سایر پیش‌فرض‌های لازم برای استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس تک و چندمتغیره بررسی و سپس نتایج نهایی هر آزمون گزارش شد. شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیر انسجام روانی شامل میانگین و انحراف معیار به تفکیک سه گروه مورد نظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول (۳) آمده است. ملاحظه می‌شود که نمره متغیر انسجام روانی گروه آزمایش در پیش‌آزمون $131/93 \pm 9/50$ و در پس‌آزمون $158/80 \pm 6/83$ شده است در حالی که نمره انسجام روانی برای گروه کنترل در پیش‌آزمون $126/20 \pm 24/14$ و در پس‌آزمون $158/80 \pm 6/83$ است.

جدول (۳): شاخص‌های توصیفی متغیر انسجام روانی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
انسجام روانی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۳۱/۹۳	۹/۵۰
		پس‌آزمون	۱۵۸/۸۰	۶/۸۳
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۲۶/۲۰	۲۴/۱۴
		پس‌آزمون	۱۲۶/۵۳	۲۳/۵۵

به منظور اطمینان از نرمال بودن داده‌های تحقیق از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده می‌کنیم که نتایج آن در جدول زیر آمده است. با توجه به مندرجات جدول (۴) ملاحظه می‌شود که سطح معنی‌داری آزمون شاپیرو-ویلک برای هر دو گروه در هر دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون از ۰/۰۵ بیشتر بوده که این مطلب مؤید فرض صفر مبنی بر نرمال بودن داده‌های مربوط به متغیر انسجام روانی در گروه‌های آزمایش و کنترل در دو مرحله مورد نظر می‌باشد.

جدول (۴): آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن متغیر انسجام روانی

گروه	مرحله	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۹۰۲	۱۵	۰/۱۰۱
	پس‌آزمون	۰/۹۲۸	۱۵	۰/۲۵۸

کنترل	پیش‌آزمون	۰/۹۲۳	۱۵	۰/۲۱۶
	پس‌آزمون	۰/۹۱۳	۱۵	۰/۱۵۲

در ادامه سایر پیش‌فرض‌های لازم برای تحلیل کوواریانس یک متغیره مورد بررسی قرار می‌گیرند.

الف) بررسی همسانی واریانس‌های خطا

جدول زیر نتایج آزمون لون جهت سنجش برابری واریانس‌های خطای را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشخص است سطح معنی‌داری برای متغیر انسجام روانی ۰/۱۶۶ بوده که از ۰/۰۵ بیشتر و مؤید همگنی واریانس‌های خطاست لذا این پیش‌فرض برقرار است.

جدول (۵): آزمون لون برای سنجش برابری واریانس‌های خطا

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
انسجام روانی	۳/۶۰۸	۱	۲۸	۰/۱۶۶

ب) همگنی شیب خط رگرسیون

برای بررسی این پیش‌فرض مقدار F تعاملی بین پیش‌آزمون و گروه محاسبه گشته است. چنانچه سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ باشد فرضیه همگنی شیب خط رگرسیون پذیرفته می‌شود. همان‌طور که در جدول (۶) ملاحظه می‌شود سطح معناداری به‌دست‌آمده برای اثر تعاملی گروه در مقابل پیش‌آزمون برابر ۰/۲۳۹ بوده است که از ۰/۰۵ بیشتر است؛ بنابراین فرضیه همگنی شیب خط رگرسیون پذیرفته می‌شود.

جدول (۶): همگنی شیب خط رگرسیون انسجام روانی

اثر	مجذور مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	مجذوراتا
مدل تصحیح شده	۱۵۶۵۵/۹۲	۳	۵۲۱۸/۶۴	۲۳۹/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۹۶۵
اثر ثابت	۱۰۴۳/۸۹	۱	۱۰۴۳/۸۹	۴۷/۸۸	۰/۰۰۵	۰/۶۰۵
گروه	۹۵۰/۶۶	۱	۹۵۰/۶۶	۴۳/۶۱	۰/۰۱۳	۰/۵۷۰
پیش‌آزمون	۲۰۰۲/۶۵	۱	۲۰۰۲/۶۵	۹۱/۸۶	۰/۰۰۰	۰/۷۷۰
گروه*پیش‌آزمون	۴۶/۸۳	۱	۴۶/۸۳	۲/۱۵	۰/۲۳۹	۰/۱۳۰
خطا	۵۶۶/۷۵	۲۶	۲۱/۸۰			
کل	۶۲۶۸۳۶	۳۰				
مدل تصحیح شده کلی	۱۶۲۲۲/۶۷	۲۹				

ج) آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها

جدول زیر مهم‌ترین جدول برای تفسیر نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره بوده و معنی‌داری یا عدم معنی‌داری تأثیر متغیر مستقل (گروه) را نشان می‌دهد. در این جدول سطح معنی‌داری متغیر گروه برای انسجام روانی ۰/۰۰۰ گزارش شده است که از ۰/۰۵ کمتر بوده و نشان می‌دهد که این متغیر تأثیر معنی‌داری بر میانگین نمره انسجام روانی دارد؛ یعنی میانگین نمره انسجام روانی در گروه آزمایش

و گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون پس از حذف اثرات پیشین تفاوت معنی‌داری با هم دارد. در واقع می‌توان گفت فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفته است و آموزش خود متمایزسازی بر انسجام روانی دانشجویان مؤثر است و آن را به طور معنی‌داری افزایش داده است.

جدول (۷): تحلیل کوواریانس و خطی بودن اثر گروه‌های آموزشی

اثر	مجذور مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
مدل تصحیح شده	۱۵۲۲۹/۰۹	۲	۷۶۱۴/۵۵	۲۰۶/۹۲	۰/۰۰۰	۰/۹۳۹
اثر ثابت	۴۳۹/۴۶	۱	۴۳۹/۴۶	۱۱/۹۴	۰/۰۰۲	۰/۳۰۷
پیش‌آزمون	۷۴۲۰/۵۶	۱	۷۴۲۰/۵۶	۲۰۱/۶۵	۰/۰۰۰	۰/۸۸۲
گروه	۵۳۹۸/۹۷	۱	۵۳۹۸/۹۷	۱۴۶/۷۲	۰/۰۰۰	۰/۸۴۵
خطا	۹۹۳/۵۸	۲۷				
کل	۶۲۶۸۳۶	۲۷				
مدل تصحیح شده کلی	۱۶۲۲۲/۶۷	۳۰				

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خود متمایزسازی بر انسجام روانی در دانشجویان انجام شد. نتایج بررسی داده‌های پژوهش نشان داد که میانگین نمره انسجام روانی در گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون پس از حذف اثرات پیشین تفاوت معنی‌داری با هم دارد. در واقع می‌توان گفت فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفته است و آموزش خود متمایزسازی بر انسجام روانی دانشجویان مؤثر است و آن را به طور معنی‌داری افزایش داده است.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش حاجی و خادم مسجیدی (۱۳۹۹) و هارمیک (۲۰۰۰) همسو می‌باشد و در این راستا پژوهش ناهمسو یافت نشد.

حاجی و خادم مسجیدی (۱۳۹۹) نشان داد که احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه رابطه مثبت و معنی‌داری و رابطه چندگانه وجود دارد. در همین راستا هارمیک (۲۰۰۰) نشان داد که آشفتگی شغلی پرستاران از جمله عوامل بروز افسردگی شغلی پرستاران و انسجام روانی پایین است؛ زیرا پرستاران، اکثراً سخت‌تر و طولانی‌تر کار می‌کنند و احساس درماندگی می‌کنند. در نتیجه، با توجه به پایین بودن احساس انسجام روانی، خودتمایز یافتگی نتوانست به عنوان عامل میانجی در رابطه بین انسجام روانی و کیفیت زندگی کاری، عمل کند.

احساس انسجام باعث ایجاد احساس همبستگی، تعهد عاطفی در اعضای یک خانواده نسبت به همدیگر می‌شود. وقتی احساس انسجام بالا باشد، اعضای خانواده پیشرفت، شادی و رفاه هم دیگر را می‌خواهند و هر گاه یکی از اعضا درگیر مشکلی شود، حاضرند برای رفع آن مشکل کار کنند وقت گذاشتن و نافر بودن در بین اعضای خانواده است، خانواده‌هایی که در این زمینه قوی هستند، به طور مرتب برنامه‌ها و زمان‌هایی برای فعالیت‌های گروهی در نظر می‌گیرند. از طرفی مشخصه‌های افراد با سطح احساس انسجام تمایز یافتگی بالا، داشتن اعتماد به نفس و برقراری روابط صمیمانه با دیگران است؛ که همین ویژگی در افراد باعث شادی و شادکامی بیشتر در آن‌ها می‌شود ویژگی دیگر بر اساس اصل تنظیم فاصله است که در آن افراد با تمایز بالا سطحی از فاصله فیزیکی - روانی را با دیگران تنظیم می‌کنند و در آن به آرامش و راحتی دست پیدا می‌کنند. پس منطقی به نظر می‌رسد که بین تمایز یافتگی بالا و احساس انسجام بالا و شادکامی رابطه مثبت وجود داشته باشد [11].

در تبیین پژوهش‌گر می‌توان اشاره کرد که زندگی روزمره افراد بزرگسال مملو از هیجانات و فشارهای مختلف می‌باشد، افرادی که توانایی مدیریت کردن آن‌ها را نداشته باشند، می‌تواند منجر به اختلالات مختلفی مانند اضطراب فراگیر، افسردگی، احساس عدم رضایت از زندگی،

مشکلات زوجی و همچنین خودکشی و... شود که از آن به عنوان انسجام روانی پایین یاد می‌شود؛ به همین منظور توانایی افراد در کنترل هیجان‌اتشان یکی از مهم‌ترین قابلیت‌های است که برای سلامت روان باید داشته باشند یعنی دارای انسجام روانی باشند. افراد با حس انسجام بر این باورند محرک‌های درونی و بیرونی قابل پیش‌بینی و ساختاریافته‌اند بنابراین شاخص دیگری که بر اساس آن می‌توان چگونگی واکنش به روابط زوجین را تبیین کرد تمایز یافتگی خود است. درجه ظهور تمایز یافتگی در هر فرد بیانگر میزان توانایی او برای تمیز فرایند عقلی از فرایند احساسی (عاطفی) است که او تجربه می‌کند؛ و افرادی که سطح تمایز یافتگی آن‌ها بالا می‌رود، انسجام روانی آن‌ها نیز بالا می‌رود و می‌توانند در برابر مشکلات راهبردهای مناسب را در موقعیت‌های مختلف زندگی و مواجهه با مشکلات بکار بندند.

هرچند استفاده از ابزار خود گزارش دهی و عدم انجام مطالعات پیگیری به دلیل محدودیت زمانی از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر است اما با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش خود تمایز سازی بر انسجام روانی در دانشجویان پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی خود تمایز سازی در مراکز مشاوره، کلینیک‌ها به منظور بهبود انسجام روانی دانشجویان برگزار شود. ضمن اینکه پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی در جوامع آماری مختلف در شهرها و سایر نقاط ایران نیز برگزار گردد.

حامی مالی

این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد محمد شورابی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان معیارهای استاندارد نویسندگی بر اساس پیشنهادات کمیته بین‌المللی ناشران مجلات (ICMJE) را دارا بودند.

تعارض منافع

نویسندگان بدین وسیله اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

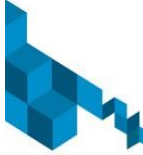
تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاری صمیمانه تمامی افراد شرکت کننده در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نمایم.

منابع

- [1] سامیان، مسعود؛ موحدی، رضا؛ سعدی، حشمت‌الله و صالحی، عمران (۱۳۹۹)، ابراهیم، مدل شایستگی‌های حرفه‌ای دانشجویان کشاورزی از دیدگاه خبرگان، فصلنامه علمی پژوهش مدیریت آموزش کشاورزی، (۵۵) ۱۲، صص ۱۵۶-۱۳۷.
- [2] شاکری نسب، محسن؛ زیبایی ثانی، مرتضی؛ کاظم‌آبادی فراهانی، زهرا و قلعه نوی، زهره (۱۴۰۰)، رابطه استرس ادراک شده و اضطراب اجتماعی با انسجام روانی در بحران‌های پاندمی، با تأکید بر بیماران کووید ۱۹ ترخیصی از بیمارستان واسعی سبزوار، مجله روانشناسی بالینی، ۲ (۱۳).
- [3] قربان پور لقمجانی، امیر؛ یاقوتی، مرتضی و رضائی، سجاد (۱۳۹۵)، نقش میانجی‌گرانه حمایت اجتماعی در رابطه بین سرسختی روانی و احساس انسجام با کیفیت زندگی در کارکنان بیمارستان‌های شهر قوچان، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۱ (۳۴).

- [4] یعقوبجانی غیاثوند، لیلا و تاجری، بیوک (۱۳۹۸)، رابطه ناگویی هیجانی با تمایز یافتگی شخصیتی و خودشیفتگی در دانشجویان افسرده ساکن در خوابگاه‌های مرکز شهر تهران، *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۴(۴۱)، صص ۴۶-۳۱.
- [5] اشتراپه، فاطمه؛ مهدویان، علیرضا و کولایی، خدابخشی (۱۳۹۲)، مقایسه نقش‌های جنسیتی و خود متمایزسازی در دانشجویان متأهل زن، *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*، ۴(۱۶)، صص ۹۶-۸۳.
- [6] بیاتی اشکفتکی، سحر؛ احمدی، رضا؛ چرامی، مریم و غضنفری، احمد (۱۴۰۰)، اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر پرخاشگری و اجتناب تجربه‌ای نوجوانان طلاق با اختلال رفتار برونی‌سازی شده، *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۱(۶۴)، صص ۲۵۸۷-۲۵۹۸.
- [7] صفری، معصومه؛ رضاخانی، سیمین دخت و دوگانه‌ای فرد، فریده (۱۳۹۷)، تبیین روابط بین ذهن آگاهی و شفقت به خود با شایستگی اجتماعی در دانشجویان دختر بر اساس نقش میانجی بخشودگی بین فردی، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۱ (۴)، صص ۲۸۱-۳۹۶.
- [8] ساسانی، مهرداد؛ فتحی اقدام، قربان؛ پویامنش، جعفر و امیری مجد، مجتبی (۱۳۹۸)، تعیین اثربخشی واقعیت درمانی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متأهل، *مجله سلامت جامعه*، ۳(۱۳)، صص ۳۱-۲۰.
- [9] حیدری، رؤیا؛ حبیبی، محمدباقر (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق، *فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های روانشناسی تربیتی*، ۸(۳۱)، صص ۱۱۷-۱۰۳.
- [10] معروفی، روناک؛ گودرزی، محمود و یاراحمدی، یحیی (۱۴۰۰)، ارائه مدل پیش‌بینی پرخاشگری در نوجوانان پسر بر اساس الگوهای ارتباطی، تمایز یافتگی و انسجام خانوادگی با نقش واسطه‌ای تاب‌آوری، *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، ۲(۴)، صص ۹۴-۷۱.
- [11] حاجی، حسین و خادم مسجدی، حمید (۱۳۹۹)، رابطه احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول، *پژوهش در هنر و علوم انسانی*، ۷(۳۰)، صص ۱۲۰-۱۰۷.
- [12] کاظمیان، سمیه و دلاور، علی (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین تمایز یافتگی با میزان تمایل به اعتیاد در مردان متأهل. *نظم و امنیت انتظامی*، ۴(۴)، صص ۱۱۵-۱۰۵.
- [13] بشارت، محمدعلی (۱۳۹۲) مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو: پرسشنامه، روش اجرا و نمره‌گذاری (نسخه فارسی)، *روانشناسی تحولی، روانشناسان ایرانی*، ۱۰(۳۷)، صص ۹۲-۹۰.



www.spcnf.ir

هشتمین کنفرانس ملی
مطالعات مدیریت و اقتصاد در علوم انسانی
8th National Conference on
Management Studies and Economics in the Humanities

