

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق مکانیزم‌های دفاعی و خودتمایزسازی شناختی در

دانشجویان

مرتضی ترخان

دانشیار روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور

(تاریخ وصول: 93/02/27 - تاریخ پذیرش: 97/03/09)

Predicting of Psychological Well-Being through Defence Mechanisms and Cognitive Self-Differentiation in Students

Morteza Tarkhan

Associate Professor in Psychology Payam Noor University

(Received: May. 17, 2014 - Accepted: May. 30, 2018)

Abstract

Introduction: The Purpose of this research was to study the relationship between predicting of psychological well-being through defense mechanisms and cognitive self-differentiation in students. **Method:** The research method was correlation and participants of this research were 125 people of students selected via simple randomization. The research materials were: Skowron and Friddlander Self-differentiation Questionnaire, Andrews, Sing and Bond Defense Styles Questionnaire and Ryff Psychological Well-being Questionnaire. **Results:** Multiple regression analysis with stepwise method and Pearson correlation showed that cognitive self-differentiation %8/23, mature defense mechanism %5/53, immature defense mechanism %4/30, neurotic defense mechanism %4/12 and the generally explained %22/18 of common variance (R^2) of psychological well-being of students. **Conclusion:** The findings of this research indicated that cognitive self-differentiation, mature defense mechanism, immature defense mechanism and neurotic defense mechanism have basic role in psychological well-being of students.

Keywords: Cognitive self-differentiation, Psychological well-being, Defense mechanisms (mature, immature, neurotic)

چکیده

مقدمه: این مطالعه به منظور پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق مکانیزم‌های دفاعی و خودتمایزسازی شناختی دانشجویان انجام پذیرفت. روش: روش تحقیق این پژوهش از نوع همبستگی و نمونه این پژوهش 125 نفر از دانشجویان بودند که از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار این پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه خودتمایزسازی شناختی اسکورون و فریدلندر، پرسشنامه مکانیزم‌های دفاعی آندروز، سینگ و باند و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف. یافته‌ها: تحلیل رگرسیون چندمتغیری به روش گام به گام و ضریب همبستگی پیرسون نشان داد، خودتمایزسازی شناختی 8/23 درصد، مکانیزم دفاعی رشد یافته 5/53 درصد، مکانیزم دفاعی رشد نایافته 4/30 درصد و مکانیزم دفاعی روان‌آزرده 4/12 درصد و در کل 22/18 درصد واریانس مشترک (R^2) بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را تبیین نمودند. نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش در همگرایی با یافته‌های تحقیقات دیگر نشان داد، خودتمایزسازی شناختی، مکانیزم دفاعی رشد یافته، مکانیزم دفاعی رشد نایافته و مکانیزم دفاعی روان‌آزرده در بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان نقش تعیین کننده ای دارند.

واژگان کلیدی: خودتمایزسازی شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، مکانیزم‌های دفاعی (رشد یافته، رشد نایافته و روان‌آزرده).

مقدمه

برخوردارند، معمولاً هیجان‌های منفی مانند خشم، افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند (داینر⁸، سلیگمن⁹، 2005، داینر، 2006). واری‌هایی که در ارتباط بین بهزیستی روان‌شناختی با متغیرهای دیگر انجام گرفت، نشان می‌دهند بسیاری از متغیرها از جمله خودمتمایزسازی شناختی¹⁰ و مکانیزم‌های دفاعی¹¹ متغیرهای پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روان‌شناختی افراد هستند. خودمتمایزسازی شناختی یکی از مفاهیم اساسی دیدگاه بوئن و بیانگر استقلال شخصی همراه با صمیمیت بین فردی در مناسبات اجتماعی است (هیراس¹²، 2008). به بیان دیگر خودمتمایزسازی شناختی، به منزله یک عامل پیش‌بینی‌کننده قوی در تنظیم هیجان‌ات، افکار و عواطف در ارتباطات بین فردی به‌ویژه در شرایط استرس‌انگیز اجتماعی شناخته می‌شود (شاپیرو¹³، اسکورون¹⁴ و همکاران، 2010). کاوش‌های متعدد بیانگر این واقعیت است، افرادی که از خودمتمایزسازی شناختی بالایی برخوردارند، در برابر رویدادهای زندگی به‌ویژه رخداد‌های تهدیدکننده زندگی با حفظ پاسخ‌های مستقلانه، از رفتارهای انعطاف‌پذیرتری برخوردارند (نئواسکوواندر¹⁵، 2010) عقاید مشخص و هویت مستقلی دارند و

بی‌شک جوانان به‌ویژه دانشجویان سرمایه‌های بنیادی جامعه و عامل پیشرفت هر کشوری است و هرگونه توجه به بهزیستی روان‌شناختی¹ و کیفیت زندگی آن‌ها قطعاً موجبات ترقی جامعه را فراهم می‌سازد (شکری و همکاران، 1386). در میان عوامل روان‌شناختی سلامت، بهزیستی روان‌شناختی اهمیت و جایگاه ویژه‌ای دارد. بهزیستی روان‌شناختی ترجمان تحقق قابلیت‌های وجودی و استعداد‌های افراد در زمینه‌های مختلف زندگی است (دوران²، 2004). به دیگر سخن بهزیستی روان‌شناختی یکی از مفاهیم اساسی روان‌شناسی سلامت و بیانگر تلاش برای کمال و تحقق توانمندی‌های افراد و در برگیرنده احساس انسجام، پیوستگی، تعادل عاطفی و شناختی است (وینستین³، بران⁴، ریان⁵، 2009). به همین جهت سازمان بهداشت جهانی یکی از مؤلفه‌های انسان سالم را وجود بهزیستی روان‌شناختی بالا می‌داند (ولیوراس⁶، بوسما⁷، 2005). تحقیقات متعددی که در ارتباط با بهزیستی روان‌شناختی انجام گرفت، همگی بیانگر این واقعیتند، افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردارند، اغلب هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند، از روابط صمیمانه و کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند و برعکس افرادی که از بهزیستی روان‌شناختی پایینی

8. Diener

9. Seligman

10. cognitive self-differentiation

11. defense mechanisms

12. Heras

13. Shapiro

14. Skowron

15. Neuenschwander

1. psychological well-being

2. Davern

3. Weinstein

4. Brown

5. Ryan

6. Vieloras

7. Bosma

دچار خشم، اندوه و اضطراب می‌شوند. در همگرایی با تحقیقات فوق راجرز⁶ (2010) در تحقیق خود نشان داد، خودتمایزسازی شناختی با میزان استرس ادراک شده و پریشانی روان‌شناختی همبستگی منفی دارد. به گونه‌ای افرادی که از خودتمایزسازی شناختی پایین‌تری برخوردارند، به علت استرس بالایی که دریافت می‌کنند، از بهزیستی روان‌شناختی پایین‌تری برخوردار هستند.

در کنار خودتمایزسازی شناختی از جمله متغیر دیگری که نقش اساسی در مفهوم‌پردازی اختلالات روانی و میزان بهزیستی روان‌شناختی افراد دارد، مکانیزم‌های دفاعی است. مکانیزم‌های دفاعی به‌عنوان فرایندهای تنظیم‌کننده رفتار، مانورهای کارآمد روان‌شناختی هستند که از افراد در برابر موقعیت‌های تهدیدکننده زندگی محافظت کرده و با بهزیستی روان‌شناختی افراد همبستگی بالایی دارند (کرامر⁷ و جونز⁸، 2007). در DSM مکانیزم‌های دفاعی به منزله مانورهای روان‌شناختی خودکاری تعریف شده‌اند که از افراد در مقابل اضطراب و رویدادهای استرس‌آفرین بیرونی و درونی حمایت می‌کنند و موجبات بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را فراهم می‌سازند (مارتینی⁹، روما¹⁰، لینگاردی¹¹، باند¹²، 2004). تحقیقات نشان داده است، افراد در استفاده از

در روابط بین فردی بیشتر احساس رضایت می‌کنند و کمتر دچار پریشانی‌های روان‌شناختی می‌شوند (هولمن¹، کینسفوجل² و همکاران، 2011). این گونه افراد به علت خود - کنترلی که در احساس، عواطف و افکار خود در ارتباطات اجتماعی دارند، از بهزیستی روان‌شناختی بالاتر برخوردار هستند (کاظمیان و دلاور، 1390). مثلاً کوناتس³، اسکورون⁴، اسکوبار⁵ (2006) در تحقیقات خود نشان دادند، نوجوانانی که در روابط بین فردی کمتر از خودتمایزسازی شناختی برخوردارند، از بهزیستی روان‌شناختی کمتری برخوردار هستند. به گونه‌ای که این دسته از نوجوانان، اضطراب بالاتری دارند و در برابر رویدادهای استرس‌آفرین، نشانگان جسمی و روان‌شناختی بیشتری از خود نشان می‌دهند و گرایش بیشتری به مواد افیونی دارند. همچنین کاظمیان و دلاور (1390) طی تحقیقی نشان دادند، مردان متأهل خودنامتمايز در مقایسه با مردان متأهل خودتمایز از اضطراب بالا و بهزیستی روان‌شناختی پایین‌تری برخوردارند و جهت کاهش اضطراب خود بیشتر دست به استعمال مواد مخدر می‌زنند. در همین راستا اسکورون (2009) در تحقیقی نشان داد، بزرگسالانی که در عرصه‌های مختلف زندگی از خودتمایزسازی شناختی بالاتر برخوردارند بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها بالاتر بوده و کمتر

1. Rogers
2. Cramer
3. Jones
4. Martini
5. Roma
6. Lingardi
7. Bond

16. Holemen
17. Kinsfogel
18. Knauth
19. Skowron
20. Escobar

بالاتری برخوردارند بلکه سلامت و بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها پایین است. همچنین وایلنت¹² (2000) طی تحقیقی بیان داشت، افرادی که از مکانیزم‌های دفاعی سازش‌یافته استفاده می‌کنند از سلامت روانی و جسمانی بالاتری برخوردارند. در همین راستا افضلی (1388) در تحقیق خود مبرهن نمود، افراد مبتلا به اضطراب فراگیر، وسواس فکری - عملی و هراس اجتماعی در مقایسه با افراد عادی نه تنها از بهزیستی روان‌شناختی پایین‌تری برخوردارند بلکه بطور معناداری از مکانیزم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده بیشتر استفاده می‌کنند. بلایا¹³ و همکاران (2006) و ون¹⁴ و همکاران (2009) در تحقیقات خود مبرهن نمودند، افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی در مقایسه با افراد عادی بیشتر از مکانیزم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده استفاده می‌کنند. به همین دلیل سلامت روانی آن‌ها پایین‌تر است. آفر¹⁵ و همکاران (2010) در تحقیق خود بر روی نوجوانان نشان دادند، نوجوانی که از مکانیزم‌های دفاعی رشدنیافته و بیمارگونه استفاده می‌کنند، نه تنها در موقعیت‌های اجتماعی هیجان‌های منفی مانند غم، اندوه و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند بلکه از بهزیستی روان‌شناختی کمتری برخوردارند. در همگرایی با تحقیقات فوق دادستان (1387) در تحقیقی بر روی افراد خودشیفته نشان داد، اینگونه افراد از

مکانیزم‌های دفاعی تفاوت‌هایی دارند. به این تفاوت‌های منش شناختی، مکانیزم‌های دفاعی گفته می‌شود. (کان¹، السون²، 2007). گرچه تاکنون تقسیم‌بندی‌های مختلفی از مکانیزم‌های دفاعی انجام شده است اما آندروز³ و باند⁴ (1993) 20 مکانیزم دفاعی را در سه مکانیزم دفاعی رشدیافته⁵، رشد نیافته⁶ و روان‌آزرده⁷ تقسیم‌بندی نمودند و در تحقیقات بالینی خود نشان دادند، بهزیستی روان‌شناختی افراد بطور معناداری با مکانیزم‌های دفاعی آن‌ها ارتباط دارد. به عبارت دیگر مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته به‌عنوان روش‌های مواجهه انطباقی، بهنجار و کارآمد محسوب می‌شوند. در حالی که مکانیزم‌های دفاعی رشد نیافته و روان‌آزرده، شیوه‌های مواجهه غیرانطباقی، ناکارآمد و مخرب هستند (دیکینسون⁸، آشبای⁹، 2005، باند¹⁰، پری¹¹، 2004). دیگر کاوش‌هایی که در این راستا انجام شد، مبرهن نمود، افرادی که از مکانیزم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده استفاده می‌کنند از بهزیستی روان‌شناختی پایین‌تری برخوردارند مثلاً محمدپور یزدی (1388) در تحقیق خود نشان داد، دانشجویانی که از مکانیزم‌های دفاعی رشدنیافته و بیمارگونه استفاده می‌کنند، نه تنها از اضطراب

8. Kown
9. Olson
10. Andrews
11. Bond
12. mature
13. immature
14. neurotic
15. Dickinson
16. Ashby
17. Bond
18. Parry

1. Vaillant
2. Blaya
3. Ven
4. Affer

بطور تصادفی ساده انتخاب و پس از اینکه در مورد هدف پژوهش کاملاً توجیه شدند، به پرسشنامه‌های این پژوهش پاسخ دادند. پس از اینکه دانشجویان مورد نظر پرسشنامه‌های این پژوهش را تکمیل نمودند، داده‌های مورد لزوم، استخراج و از طریق برنامه آماری SPSS مورد پردازش قرار گرفت.

ابزارهای مورد استفاده در پژوهش: ابزارهایی که در این پژوهش به کار گرفته شد عبارتند از: 1. پرسشنامه خودمتمایزسازی شناختی اسکورون و فریدلندر¹ (1998). 2. پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف² (1989). 3. پرسشنامه مکانیزم‌های دفاعی آندروز، سینگ و باند³ (1993).

پرسشنامه خودمتمایزسازی شناختی اسکورون و فریدلندر: پرسشنامه خودمتمایزسازی شناختی در سال 1998 توسط اسکورون و فریدلندر تدوین گردید و دارای 45 سؤال است. پاسخ‌ها در یک مقیاس 6 درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (یک نمره) تا کاملاً موافقم (شش نمره) درجه‌بندی شده است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ توسط اسکورون و فریدلندر 0/88 گزارش شده است. در جمعیت ایرانی پایایی این پرسشنامه توسط جهان بخشی و کلاترکوشه (1391) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ 0/69 گزارش شده است (جهانی فر، 1392).

آنجا که در روابط بین‌فردی خود، بیشتر از مکانیزم‌های دفاعی روان‌آزرده و رشدنا یافته استفاده می‌کنند از اضطراب و استرس بالا و بهزیستی روان‌شناختی پایین برخوردار هستند.

باتوجه به تحقیقات فوق و با توجه به اینکه هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه بین خودمتمایزسازی شناختی و مکانیزم‌های دفاعی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان است، این تحقیق درصدد آزمون فرضیه‌های ذیل بوده است. 1. بین خودمتمایزسازی شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد. 2. بین مکانیزم دفاعی رشدیافته و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد. 3. بین مکانیزم دفاعی رشد نیافته و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد. 4. بین مکانیزم‌های دفاعی روان‌آزرده و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر رابطه وجود دارد.

روش

از آنجا که هدف این پژوهش، پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از طریق مکانیزم‌های دفاعی و خودمتمایزسازی شناختی بوده است، روش تحقیق این پژوهش از نوع همبستگی است. در این پژوهش متغیرهای خودمتمایزسازی شناختی و مکانیزم‌های دفاعی به‌عنوان متغیر پیش‌بین و متغیر بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش 281 نفر از دانشجویان دختر رشته فنی و مهندسی دانشگاه پیام نور واحد نوشهر بودند که با استفاده از جدول مورگان 125 نفر

5. Skowron and Friedlander Self-differentiation Questionnaire
6. Ryff Psychological Well-being Questionnaire
1. Andrews & Sing and Bond Defense Mechanism Questionnaire

رشد نیافته (شامل مکانیزم‌های دفاعی فرافکنی، پرخاشگری انفعالی، برون‌ریزی، جداسازی، بی‌ارزش‌سازی، خیال‌پردازی، انکار، جابجایی، گسستگی، دونیمه‌سازی، دلیل‌تراشی و جسمانی‌سازی) را مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه در ایران توسط حیدری نسب (1385) مورد بررسی و هنجاریابی قرار گرفت. ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای مکانیزم دفاعی رشدیافته (0/74)، روان‌آزرده (0/72) و رشد نیافته (0/74) در جمعیت ایرانی گزارش شده است (کجویی، فتحی‌آشتیانی، الهیاری، 1391).

یافته‌ها

جهت آزمون فرضیه‌های این پژوهش، نخست میانگین، انحراف معیار و ماتریس ضریب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه مورد بررسی قرار گرفت.

جدول 1. میانگین، انحراف معیار و ماتریس ضریب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	خودمتمایزسازی شناختی	مکانیزم دفاعی رشدیافته	مکانیزم دفاعی رشد نیافته	مکانیزم دفاعی روان‌آزرده	بهزیستی روان‌شناختی
خودمتمایزسازی شناختی	156/18	18/79	1				
مکانیزم دفاعی رشدیافته	10/97	2/12	0/181**	1			
مکانیزم دفاعی رشد نیافته	11/25	1/96	-0/205**	-0/184	1		
مکانیزم دفاعی روان‌آزرده	11/51	2/20	-0/218**	-0/176**	0/090	1	
بهزیستی روان‌شناختی	324/52	41/52	0/287	0/213**	-0/202**	-0/191**	1

با توجه به جدول 1 می‌توان گفت، همبستگی مثبت و معناداری بین خودمتمایزسازی شناختی و بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/01$ و $r = 0/287$) و بین مکانیزم دفاعی رشدیافته با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت و معناداری بین مکانیزم دفاعی رشدیافته با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/01$ و $r = 0/213$) و همبستگی منفی و معناداری بین مکانیزم دفاعی رشدیافته با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/10$ و $r = -0/202$) و بین مکانیزم دفاعی روان‌آزرده با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/01$ و $r = -0/191$) وجود دارد.

جدول 2. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی از طریق متغیرهای پیش‌بین

گام	متغیرهای پیش‌بین	ضریب همبستگی چندمتغیری	ضریب تعیین (R^2)	F آماره	سطح معناداری F آماره	بتا (β)	سطح معناداری بتا (Sig)
1	خودمتمایزسازی شناختی	0/287	8/23	26/12	<0/001	0/32	P<0/001
2	مکانیزم دفاعی رشدیافته	0/371	13/76	18/15	<0/004	0/26	P<0/001
3	مکانیزم دفاعی رشدناپایافته	0/451	18/06	15/11	<0/004	-0/23	P<0/002
4	مکانیزم دفاعی روان‌آزرده	0/471	22/18	14/78	<0/003	-0/21	P<0/001
							P<0/000

همانطوری که جدول 2 نشان می‌دهد، از بین متغیرهای پیش‌بین وارد شده به معادله تحلیل رگرسیون، بیشترین سطح معناداری را به ترتیب متغیرهای خودمتمایزسازی شناختی، مکانیزم دفاعی رشدیافته، مکانیزم دفاعی رشدناپایافته و مکانیزم دفاعی روان‌آزرده به خود اختصاص دادند. (R^2) متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد، خودمتمایزسازی شناختی 8/23 درصد واریانس بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را تبیین نمود.

ضریب مثبت بتای این متغیر (0/32) بیان می‌دارد، هرچه میزان خودمتمایزسازی شناختی افزایش یابد میزان بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان نیز افزایش می‌یابد. با اضافه شدن متغیر مکانیزم دفاعی رشدیافته به معادله به میزان 5/53 درصد به قدرت تبیین مدل افزوده گردید ($8/23 = 5/53 +$ 13/76). ضریب مثبت بتای متغیر مکانیزم دفاعی رشدیافته (0/26) نشان می‌دهد با افزایش مکانیزم دفاعی رشدیافته، میزان بهزیستی روان‌شناختی

مکانیزم دفاعی روان‌آزرده با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/01$ و $r = 0/213$) و همبستگی منفی و معناداری بین مکانیزم دفاعی رشدیافته با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/01$ و $r = 0/287$) و بین مکانیزم دفاعی روان‌آزرده با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/10$ و $r = -0/202$) و همبستگی مثبت و معناداری بین مکانیزم دفاعی روان‌شناختی همبستگی مثبت و معناداری بین مکانیزم دفاعی رشدیافته با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/01$ و $r = 0/213$) و همبستگی منفی و معناداری بین مکانیزم دفاعی رشدیافته با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/10$ و $r = -0/202$) و بین مکانیزم دفاعی روان‌آزرده با بهزیستی روان‌شناختی ($P < 0/01$ و $r = -0/191$) وجود دارد.

گردید ($22/18 - 18/06 = 4/12$). ضریب منفی بتای متغیر مکانیزم دفاعی روان‌آزرده ($-0/21$) نشان می‌دهد با افزایش مکانیزم دفاعی روان‌آزرده، میزان بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان کاهش می‌یابد. در مجموع چهار متغیر پیش‌بین این پژوهش (خودمتمایزسازی شناختی، مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته، رشدنیافته و روان‌آزرده به میزان $22/18$ درصد واریانس متغیر بهزیستی روان‌شناختی را تبیین نمودند.

دانشجویان افزایش می‌یابد. با اضافه شدن متغیر سوم پیش‌بین یعنی مکانیزم دفاعی رشدنیافته به معادله به میزان $4/30$ درصد به قدرت تبیین مدل اضافه شد ($18/06 - 13/76 = 4/30$) و ضریب منفی بتای این متغیر ($-0/23$) نشان می‌دهد، با افزایش مکانیزم دفاعی رشدنیافته، میزان بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان کاهش می‌یابد و خلاصه اینکه با اضافه شدن متغیر پیش‌بین چهارم این پژوهش یعنی مکانیزم دفاعی روان‌آزرده به معادله به میزان $4/12$ درصد به قدرت تبیین مدل اضافه

جدول 3. آزمون معناداری فرضیه‌های مورد مطالعه

فرضیه‌ها	متغیر	بهزیستی روان‌شناختی	d.f	Tr	سطح معناداری
اول	خودمتمایزسازی شناختی	0/287	123	15/17	0/005
دوم	مکانیزم دفاعی رشدیافته	0/213	123	7/12	0/007
سوم	مکانیزم دفاعی رشدنیافته	-0/202	123	0/07	0/001
چهارم	مکانیزم دفاعی روان‌آزرده	-0/191	123	5/87	0/003

وجود دارد و به عبارت دیگر با افزایش مکانیزم دفاعی رشدیافته میزان بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان افزایش می‌یابد.

فرضیه سوم: با توجه به ضریب همبستگی ($-0/202$) و Tr محاسبه شده ($7/07$) با درجه آزادی 123 و در سطح $P < 0/01$ با 99 درصد اطمینان بین مکانیزم دفاعی رشدنیافته و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان رابطه معنادار منفی وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش مکانیزم دفاعی رشدنیافته میزان بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان کاهش می‌یابد.

فرضیه چهارم: با توجه به ضریب همبستگی ($-0/191$) و Tr محاسبه شده ($5/87$) با درجه

فرضیه اول: با توجه به ضریب همبستگی ($0/287$) و Tr محاسبه شده ($15/17$) با درجه آزادی 123 و در سطح $P < 0/01$ با 99 درصد اطمینان بین خودمتمایزسازی شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان رابطه معنادار مثبت وجود دارد. به دیگر سخن هرچه میزان خودمتمایزسازی دانشجویان افزایش یابد میزان بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان افزایش می‌یابد.

فرضیه دوم: با توجه به ضریب همبستگی ($0/213$) و Tr محاسبه شده ($7/12$) و با درجه آزادی 123 و در سطح $P < 0/01$ با 99 درصد اطمینان بین مکانیزم دفاعی رشدیافته و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان رابطه معنادار مثبت

خود اختصاص دادند. به بیان دیگر، خودمتمایزسازی شناختی 8/23 درصد، مکانیزم دفاعی رشدیافته 5/53 درصد، مکانیزم دفاعی رشدنیافته 4/30 درصد و مکانیزم دفاعی روان‌آزرده 4/12 درصد و در مجموع 22/18 درصد واریانس مشترک بهزیستی روان‌شناختی را به خود اختصاص دادند.

باتوجه به Tr محاسبه شده (15/17) فرضیه اول این پژوهش مبنی بر اینکه بین خودمتمایزسازی شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان رابطه وجود دارد، در این پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. این یافته با نتایج تحقیقات کوناتس، اسکورون، اسکوبار (2006)، نئواسکواندر (2010)، هولمن، کینسفوجل و همکاران (2011)، اسکورون (200)، راجرز (2010) و کاظمیان و دلاور (1390) هم‌خوانی دارد. با توجه به نتایج تحقیقات فوق، در تبیین این فرضیه می‌توان گفت، دانشجویانی که از خودمتمایزسازی شناختی بالایی برخوردارند، در مناسبات اجتماعی به‌خصوص در موقعیت‌های بین‌فردی استرس‌آفرین از قدرت ابراز وجود بالایی برخوردارند. از لحاظ عاطفی به دیگران وابستگی شدیدی ندارند، در عین اینکه عقاید، باور و افکار مشخص و روشنی دارند، از انعطاف‌پذیری رفتاری بالایی برخوردار هستند. نه تنها اشتباهات خود را می‌پذیرند بلکه سعی دارند از اشتباهات خود عبرت گرفته و درصدد جبران آن برآیند. به علت پختگی و بلوغ عاطفی و اجتماعی که دارند، به راحتی با دیگران ارتباط

آزادی 123 و در سطح $P < 0/01$ با 99 درصد اطمینان بین مکانیزم دفاعی روان‌آزرده و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان رابطه معنادار منفی وجود دارد. به عبارت دیگر هرچه دانشجویان از مکانیزم دفاعی آزرده بیشتر استفاده نمایند، بهزیستی روان‌شناختی آنها کاهش می‌یابد.

نتیجه‌گیری و بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین توان پیش‌بینی متغیرهای خودمتمایزسازی شناختی و مکانیزم‌های دفاعی بر روی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان انجام گرفت. جهت تعیین واریانس مشترک هر یک از متغیرهای پیش‌بینی بر روی متغیر ملاک، نخست ماتریس همبستگی دو متغیره و سپس تحلیل رگرسیون چند متغیری متغیرهای پژوهش محاسبه گردید. ضرایب همبستگی دو متغیره رابطه معنادار مثبت بین خودمتمایزسازی شناختی با بهزیستی روان‌شناختی (0/287) و بین مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته با بهزیستی روان‌شناختی (0/21) و رابطه معنادار منفی بین مکانیزم دفاعی رشدنیافته و بهزیستی روان‌شناختی (-0/202) و بین مکانیزم دفاعی روان‌آزرده با بهزیستی روان‌شناختی (-0/191) را نشان داد. تحلیل رگرسیون چندمتغیری نشان داد، در بین متغیرهای پیش‌بین به ترتیب متغیرهای خودمتمایزسازی شناختی، مکانیزم دفاعی رشدیافته، مکانیزم دفاعی رشدنیافته و مکانیزم دفاعی روان‌آزرده هر یک سهمی از واریانس مشترک بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را به

با تحقیقات فوق نشان می‌دهد، دانشجویانی که از خودمتمایزسازی شناختی بالایی برخوردارند در مقایسه با دانشجویانی که از خودمتمایزسازی شناختی پایینی برخوردارند، از بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردار هستند.

در رابطه با فرضیه دوم و سوم و چهارم این پژوهش مبنی بر رابطه بین مکانیزم‌های دفاعی با بهزیستی روان‌شناختی، مشخص گردید. بین مکانیزم دفاعی رشدیافته با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار مثبت و بین مکانیزم‌های دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده با بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنادار منفی وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیقات باند، پری (2004)، دیکینسون، آشبای (2005)، وایلنت (2000)، بلایا و همکاران (2006)، ون و همکاران (2009)، آفر و همکاران (2010)، دادستان (1387)، افضل‌لی (1388) همگرایی دارد. در تبیین فرضیه دوم، سوم و چهارم این پژوهش در همسویی با تحقیقات فوق می‌توان گفت، از آنجاکه استفاده از مکانیزم دفاعی رشدنیافته و روان‌آزرده منجر به تحریف واقعیت می‌شوند، از میزان آگاهی هشیارانه افراد کاسته و این مهم به نوبه خود امکان دفاع منطقی، مؤثر و توان کسب بینش و جستجو در خویشتن را از افراد سلب کرده و موجبات پریشانی روان‌شناختی آن‌ها را فراهم می‌سازد مثلاً فردی که از مکانیزم دفاعی انکار استفاده می‌کند، مشکلات خود را نادیده می‌گیرد و یا وانمود می‌کند که اصلاً مشکلی وجود ندارد و حتی ممکن است خودش را سرگرم کارهای دیگر کند تا درباره مشکل خود نیندیشد.

برقرار می‌کنند بدون اینکه از به هم خوردن حد و مرزها احساس فشار نمایند. بر هیجان‌های خود آگاهی دارند و قادر به سنجش متفکرانه موقعیت‌ها هستند و بالاخره به دور از هرگونه طغیان و آشوب عاطفی در اخذ تصمیمات و داوری استقلال بیشتری از خود نشان می‌دهند. به همین جهت در موقعیت‌های درون فردی و بین فردی از بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردار هستند. برعکس دانش‌جوئیانی که از خودمتمایزسازی شناختی پایینی برخوردارند، خیلی سریع تصمیم می‌گیرند، کنترلی بر هیجان به‌ویژه هیجان‌های منفی خود ندارند. به شدت به دیگران وابسته هستند، هویت تعریف شده و مشخصی از خود ندارند. از رهاشدگی با افراد مهم زندگی وحشت دارند، فردیت و هویت خود را فدای کسب اطمینان و حمایت از سوی دیگران می‌کنند و از آنجاکه در روابط اجتماعی بیشتر دچار پریشانی روان‌شناختی می‌شوند و نشانگان بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی بیشتری نشان می‌دهند، از بهزیستی روان‌شناختی پایینی برخوردار هستند. در این راستا اسکورون و دندی¹ (2004) بر این باورند، افرادی که از خودمتمایزسازی شناختی پایینی برخوردارند، از آنجاکه به شدت به تأیید و حمایت دیگران احساس نیاز می‌کنند و در تصمیم‌های خود تحت تأثیر اطرافیان و خویشاوندان خود قرار دارند، از بهزیستی و سلامت روانی پایین‌تری برخوردار هستند. در مجموع یافته این پژوهش در همگرایی

1. Dandy

بیانگر این واقعیت است، خودمتمایزسازی شناختی پایین و مکانیزم‌های دفاعی رشدنا یافته و روان‌آزرده به علت ناکارآمد بودن آن‌ها در موقعیت بین فردی، موجب پریشانی هیجانی و درماندگی افراد می‌شوند و چنانچه این مهم در موقعیت‌های مختلف زندگی به مدت طولانی وجود داشته باشد، از آنجاکه موجب کاهش احساس تسلط بر محیط و تحریف واقعیت می‌شوند، سلامت و بهزیستی روان‌شناختی افراد را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهند. از طرف دیگر خودمتمایزسازی شناختی بالا و مکانیزم دفاعی رشدیافته به علت ماهیت سازش یافتگی و عملکرد مثبتی که دارند، موجب کاهش ستیزه درونی و بالطبع موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان می‌شوند.

لذا با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت، بکارگیری مکانیزم‌های دفاعی رشدنا یافته و روان‌آزرده و وجود خودمتمایزسازی شناختی پایین در زمینه‌های مختلف یکی از مشکلات مهمی است که دانشجویان عزیز با آن مواجه هستند. این مهم نه تنها موجب مشکلات بین فردی می‌شود بلکه بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. بنابراین آموزش مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته، ابراز وجود منطقی، خودمتمایزسازی شناختی بالا به منظور افزایش بهزیستی روان‌شناختی، می‌تواند یکی از برنامه‌های متولیان و درمانگران هسته‌های مشاوره و برنامه‌های فرهنگی و فوق برنامه دانشجویان در دانشگاه‌های کشور باشد.

در مکانیزم دفاعی فرافکنی از آنجاکه فرد تمایلات ناپسند خود را به دیگران نسبت می‌دهد، بی دلیل و غیرمنطقی به دیگران حمله می‌کند. در واقع در مکانیزم دفاعی رشدنا یافته و روان‌آزرده، خویشتن فرد از طریق تحریف برخی از جنبه‌های رویدادهای استرس‌آفرین یا پیامدهایش محافظت می‌شود. این مهم نه تنها منجر به سازگاری فرد نمی‌شود بلکه قدرت مواجهه مطلوب با موقعیت‌های استرس‌آفرین را از فرد سلب کرده و موجبات درماندگی روانی را برای فرد فراهم می‌سازد. اما در مکانیزم دفاعی رشدیافته نه تنها هیچگونه تحریف شناختی صورت نمی‌گیرد بلکه منجر به عمل سازنده می‌شود مثلاً مکانیزم دفاعی طنز از آنجاکه به فرد اجازه می‌دهد تا واقعیت یک ناکامی را بپذیرد، تهدید ادراک شده از ناکامی را کاهش می‌دهد. به همین جهت روانکاوان بر این باورند، مکانیزم‌های دفاعی رشدیافته "تقلای ناهشیار انگیخته" شده‌ای است که هیجان دردناک و ستیزه درونی را به حداقل و هیجان لذت‌بخش را به حداکثر می‌رساند. در این زمینه مارتینی¹ و همکاران (2004)، کریمر² (2002) بر این باورند، مکانیزم دفاعی رشدیافته مانند سیستم‌های ایمنی بدن، اغلب به‌طور غیرارادی همواره در حال فعالیت و محافظت از سیستم روانی افراد هستند و با پالودن دردهای هیجانی، موجبات بهزیستی روان‌شناختی بالای افراد را فراهم می‌سازند. به‌طور کلی این پژوهش در همگرایی با تحقیقات دیگر

1. Martini

2. Cramer

این پژوهش به جامعه بزرگتر و عام باید جانب احتیاط را رعایت نمود.

در خاتمه از دانشجویان تحت مطالعه به خاطر همکاری آنها در اجرا و تکمیل پرسشنامه‌های این پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به نوع نمونه پژوهشی اشاره نمود. از آنجاکه نمونه این پژوهش را دانشجویان تشکیل دادند، قطعاً این گروه از لحاظ شناختی، فرهنگی، اجتماعی، گروه خاص منظور می‌شوند. بنابراین در تعمیم یافته‌های

منابع

- شکری، ا.؛ تاجیک، ع.؛ دانشجوپور، ز.؛ عنایتی، ز. و دستجردی، ر (1386). «بهزیستی روان‌شناختی». *مجله تازه‌های علوم شناختی*، سال 5، شماره 3، بهار 1386.

- کجویی، م.؛ فتحی آشتیانی، ع. و الهیاری، ع. ع (1391). «رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دفاعی با نشانه‌های اختلال خوردن در دانشجویان». *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال 13، شماره 2.

- کاظمیان، س. و دلاور، ع (1390). «بررسی رابطه بین تمایزیافتگی با میزان تمایل به اعتیاد در مردان متأهل». *فصلنامه نظم امنیت و نظامی*، سال چهارم و دوره چهارم.

- محمودپور یزدی، ا. ر (1388). «مطالعه مورد - شاهدی سبک‌های دفاعی و اضطراب حالت صفت در دانشجویان مبتلا به اختلال». *مجله اصول بهداشت روانی*، سال یازدهم شماره 1 ص 7-14.

- افضل‌ی، م. ح (1388). «بررسی سبک‌ها و مکانیزم‌های دفاعی افراد مبتلا به اختلال وسواس - بی‌اختیاری، اختلال اضطراب تعمیم‌یافته و اختلال هراس اجتماعی». *مجله روان‌شناسی بالینی*، سال اول شماره 8 ص 79-93.

- بیانی، ع.؛ محمد کوچکی، ع. و بیانی، ع (1387). «روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف». *مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی*، سال 14، شماره 2، 146-151.

- جهانی فر، ب (1392). *رابطه بین تمایزیافتگی من و هیجان‌خواهی با نگرش مثبت به بزهکاری در دانش‌آموزان متوسطه شهر لاهیجان*. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.

- دادستان، پ (1387). «سبک‌های مکانیزم‌های دفاعی در انواع شخصیت خود - دوست‌دار. یک همبستگی بنیادی». *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*، سال پنجم، شماره 18، ص 99-109.

- Andrews, G.; Singh, M. & Bond, M. (1993). "The Defense Style Questionnaire". *Journal of Nervous and Mental Disorder*. 18(1), 246-256.
- Blaya, C.; Domelles, M.; Kipper, L.; Heldt, L.; Bond, M. & Manfro, G. G. (2006). "Do Defense Mechanisms Vary According to the Psychiatric Disorder?" *American Journal of Psychiatry*. 28(3), 179-183.
- Bond, M. & Parry, J. C. (2004). "Long-term Changes in Defense Styles with Psychodynamic Psychotherapy for Depressive, Anxiety, and Personality Disorders". *American Journal of Psychiatry*. 161, 1665-1671.
- Cramer, P. (2002). "Defense Mechanisms in Psychology Today". *Journal of American Psychologists*, 55(6), 637-646.
- Cramer, P. & Jones, J. C. (2007). "Defense Mechanisms Predict Differential Life Span Change in Self-control and Self-acceptual". *Journal of Personality Research*. 41(4), 841-855.
- Davern, M. T. (2004). *Subjective Well-being as an Affective Construct*. Deakin University, U.S.A.
- Dickinson, W. L. & Ashby, J. S. (2005). "Multidimensional Perfectionism and ego Defense". *Journal of College Student Psychotherapy*. 19(3). 41-54.
- Diener, E. & Seligman, M. E. (2005). "Beyond Money. Toward an Economy of Well-being". *Psychological Science in the Public Interest*. 5(1), 1-31.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-being and Well-being. Spring Science Business Media. The International Society for Quality of Life Studies.
- Heleman, V. T.; Kinsfogel, M. K. & Kalat, J. W. (2010). Cross-cultural Investigation of Emotion Differentiation and Relationship Quality. North Carolina State University.
- Heras, J. E. (2008). *A Clinical Application of Bowen Family Systems Theory*. www.thebowencenter.org
- Knauth, D. G.; Skowron, E. A. & Escobar, M. (2006). "Effect of Differentiation of Self on Adolescent Risk Behavior. Test of Theoretical Model". *Journal of Nursing Research*. 55(5). 336-345.
- Kwon, P. & Olson, M. L. (2007). "Ruminational Depressive Symptoms. Moderation Role of Defense Style Immaturity. Personality and Individual Differences". *Journal of Personality*. 67(4), 645-658.
- Martini, P.; Roma, P. S.; Lingardi, V. & Bond, M. (2004). "Italian Version of the Defense Style Questionnaire". *Comprehensive Psychiatry*, 45(6). 483-494.
- Neuenchwander, L. (2010). "Attachment and intimacy. Mediating Effects of Self-differentiation". *Journal of Social Research*. 7, 117-125.

- Offer, R.; Lavier, E.; Gothelf, D. & Apter, A. (2010). "Defense Mechanisms, Negative Emotions and Psychology in Adolescent Inpatients". *Journal of Comprehensive Psychiatry*. 41(1), 35-41.
- Rogers, K. (2010). *Evaluation of Guided Visualizations and the Relationships among Perceived Stress, Differentiation of Self, Sense of Coherence Dyadic Satisfaction and Quality of Life*. Thesis of Master, Science in Marriage and family Therapy University of Nevada, Lasvegas.
- Shapiro, M.; Skowron, E.; Chair, C.; Arnett, P.; Locke, B. & Pay, W. (2010). *A Explanation of Neurophysiological and Cognitive Processes Associated with Differentiation of Self*. Thesis (PH.D) Pennsylvania State University.
- Skowron, E. A. (2009). "Longitudinal Perspective on Differentiation of Self and Interpersonal Psychological Well-being in Young Adulthood". *Journal of Counseling Psychology*. 31(3), 229-237.
- Skowron, E. A. & Dendy, A. K. (2004). "Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates of Effortful Control". *Journal of Contemporary Family Therapy*. 26(3):337-357.
- Valilliant, G. E. (2000). "Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology". *Journal of Abnormal Psychology*. (77), 55-63.
- Van, H. L.; Dekker, J.; Peen, J.; Abraham, R. E. & Schoevers, R. (2009). "Predictive Value of Self-reported and Observer Rated Defense Style in Depression Treatment". *American Journal of Psychotherapy*. 63(1), 25-39.
- Vleivoras, G. & Bosma, A. H. (2005). "Are Identity Style Important for Psychological Well-being?" *Journal of Adolescent*. (28)397-409.
- Weinstein, N.; Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). "A Multi-method Examination of the Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping and Emotional Well-being". *Journal of Research in Personality*. 43, 374-385.