

رابطه سرشت و منش، حس انسجام و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان

محبوبه گلشن^{۱*}، مجید برادران^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد آستانه اشرفیه، آستانه اشرفیه، ایران

^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

باید دانست دانشجویانی که سطوح استرس بالاتری را تجربه می‌نمایند، احتمال عدم موفقیت در آن‌ها افزایش می‌یابد و اگر با فشار روانی به‌گونه‌ای مؤثر مقابله نکرده می‌تواند منجر به بروز اضطراب گردد. هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه بین متغیرهای سرشت و منش و حس انسجام با بهزیستی روانی بود. این پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان کارشناسی دانشگاه پیام نور مرکز رشت در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ تشکیل می‌دهند که شامل ۱۵۰ دانشجوی کارشناسی بوده که از میان آن‌ها ۴۴ پسر و ۱۰۶ دختر به‌صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و از پرسشنامه حس انسجام آنتونوسکی، سرشت و منش کلونینجر و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف استفاده شد. نتایج نشان داد که بین آسیب‌پذیری و بهزیستی روانی همبستگی منفی معنادار و بین بهزیستی روانی و سایر ابعاد سرشت و منش و حس انسجام همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان ادعا نمود که داشتن حس انسجام و ارتقاء ابعاد منش بر بهزیستی افراد تأثیر گذار است.

کلیدواژه‌ها: سرشت و منش؛ حس انسجام؛ بهزیستی روانی

مقدمه

داشتن زندگی با کیفیت مطلوب همواره آرزوی بشر بوده و هست و در طی سالیان متمادی یافتن مفهوم زندگی خوب و چگونگی دستیابی به آن مطالعات بسیاری را به خود معطوف داشته است (داوم، ۲۰۰۴). بهزیستی روانی بیانگر این است که افراد چه احساسی از خود دارند و شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایتمندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی می‌شود (کینگ، ۲۰۰۱). و از جمله یکی از متغیرهایی که می‌تواند باعث افزایش بهزیستی روانی و جسمی شود، حس انسجام است که توسط آنتونوسکی مطرح شد، وی حس انسجام را به صورت یک جهت‌گیری شخصی به زندگی تعریف می‌کند (بینگستون، ۲۰۰۸). او باور دارد از طریق حس انسجام می‌توان توجیه کرد که چرا افراد می‌توانند حد بالایی از استرس را از سر بگذرانند و سالم بمانند. فلنسبورگ-مادسن^۱، ویتیگودت^۲ و مریک^۳ (۲۰۰۵) معتقدند مفهوم حس انسجام در سال‌های اخیر به درک بهتر ما از عناصر اجتماعی مؤثر بر سلامت و بیماری کمک کرده است. در پژوهشی دیگر به بررسی ناتوانی تعادل حیاتی بهزیستی روانی حاصل از یک مدل برای افسردگی پرداخته شده است، بر طبق نتایج این پژوهش سه سیستم حائل شناختی از رابطه بین پایین بودن بهزیستی روانی و نشانه‌های افسردگی حمایت کرده است (داوی، ۲۰۰۴). کرانتزواسترگون (۲۰۰۴) در مطالعات انجام شده روی ارتباط حس انسجام و بهزیستی شخصی نشان داده‌اند که حس انسجام بالا تمایل به کنترل بهتر و موثرتر استرس را افزایش می‌دهد و فرد، بهزیستی شخصی بالاتری را احساس خواهد کرد در حالی که پایین بودن حس انسجام، آسیب‌پذیری در برابر بیماری را افزایش می‌دهد.

رویکردهای متعددی در این زمینه ایجاد گردیده و نظریه‌پردازی نموده‌اند، یکی دیگر از این نظریه‌ها که مبتنی بر مطالعات زیست‌شناختی، نوروفیزیولوژی، ژنتیک و روان‌شناختی شکل گرفته است، نظریه کلونینجر است (هرابی، ۲۰۱۰). کلونینجر یکی از نظریه‌پردازان زیستی شخصیت است که با نگاه و تاکید بر پارامترهای زیست‌شناختی، چهارچوب نظری محکمی را در دو زمینه سرشت و منش پدید آورده و پرسشنامه سرشت منش را طراحی کرده است. بر اساس نظر وی، شخصیت شامل چهار بعد سرشتی (نوجویی، آسیب‌پذیری، پاداش وابستگی و پشتکار) و سه بعد منش (خود-راهبردی، همکاری و خود-فراروی) می‌باشد (حق شناس، ۱۳۹۳). منظور از عوامل سرشتی، نگرش گسترده فرد در برابر محیط است که زیر پایه‌های زیستی دارد، به عبارت دیگر پاسخ‌های هیجانی خود را که جنبه وراثتی

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: mahboubeh.golshan@gmail.com

1. Flensburg- Madsen
2. Vetegodt
3. Merrick

دارند. صفات شخصیت از طریق اثرگذاری بر تفسیر فرد از رویدادهای محیطی، فرایند انطباق و سلامت روان‌شناختی و جسمی را تسهیل و یاتخریب می‌نماید (بوچاردولوهلین، ۲۰۰۵). کلونینجرووهر (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای ارتباط بین ابعاد منش و جنبه‌های سلامتی و شادکامی را مورد بررسی قرار داده و دریافت خود راهبری ارتباط معناداری با شادکامی، رضایتمندی از زندگی، سلامت عمومی و حمایت اجتماعی ادراک شده؛ همکاری ارتباط معناداری با حمایت اجتماعی ادراک شده و خود فرا روی ارتباط معناداری با هیجانات مثبت و ارتباط منفی با هیجانات منفی دارد. با توجه به مطالب مطرح شده فوق، هدف اساسی مطالعه حاضر تعیین رابطه بین سرشت و منش و حس انسجام با بهزیستی روان‌شناختی بود.

روش

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان کارشناسی دانشگاه پیام نور مرکز رشت در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ تشکیل می‌دهند. شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۱۵۰ دانشجوی کارشناسی بوده (۴۴ نفر پسر و ۱۰۶ نفر دختر) که به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است.

ابزار

پرسشنامه حس انسجام: این پرسشنامه را آرون آنتونوسکی در سال ۱۹۸۷ در سانفرانسیسکو ارائه داده است، که متشکل از دو فرم ۱۳ ماده‌ای و ۲۹ ماده‌ای می‌باشد. هر دوی این پرسشنامه‌ها از تعداد مشخص سوال تشکیل شده‌اند و هر سوال هفت گزینه دارد که از یک تا هفت درجه‌بندی شده‌اند. روش نمره‌گذاری به صورت لیکرت بوده با این تفاوت که در پرسشنامه‌ی ۲۹ سوالی تعداد سیزده سوال به صورت برعکس نمره‌گذاری می‌شوند. یعنی ۱=۷، ۲=۶ و الی آخر. تکمیل‌کننده‌ی آزمون حس انسجام، میزان توافق خود با هر سوال را از طریق مشخص کردن یکی از هفت درجه تعیین شده تایید می‌کند. در ۲۶ مطالعه اندازه‌آلفای کرونباخ بدست آمده برای پرسشنامه ۲۹ سوالی حس انسجام از ۰/۸۲ الی ۰/۹۵ بود (آنتونوسکی، ۱۹۹۳).

پرسشنامه سرشت و منش: این پرسشنامه توسط کلونینجر^۱، پزریابک^۲، سوراکیک^۳ و وتزل^۴ در سال ۱۹۹۴ ساخته شده است که دارای دو بعد سرشت و منش می‌باشد. پرسشنامه حاضر ۱۲۵ گویه دارد. این پرسشنامه مدلی عمومی ارائه کرده است که شخصیت این پرسشنامه مناسب افراد ۱۵ سال و بزرگتر است. در این پرسشنامه، سرشت (نوجویی، اجتناب از آسیب، وابستگی به پاداش و پشتکار) و منش (خود راهبردی، همکاری و خود فراروی) را در بر می‌گیرد. کاوایانی و پورناصح (۱۳۸۴) ضرایب همسانی درونی این پرسشنامه را در مقیاس‌های هفت‌گانه در دامنه ۰/۵۵ تا ۰/۸۰ و ضرایب اعتبار باز آزمایی در دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۹۰ گزارش نمودند. همچنین بین ابعاد سرشت و منش همبستگی خود راهبردی و آسیب‌پرهیزی، بالاتر از ۰/۴۰ بود و تنها همبستگی بالاتر از ۰/۴۰ بین ابعاد سه‌گانه منش، مربوط به خود راهبردی و همکاری بود. نتایج مربوط به همبستگی بین مقیاس‌ها نشانگر آن که همبستگی معنی‌دار بالاتر از ۰/۴۰ بین نوجویی، آسیب‌پرهیزی، پاداش وابستگی و پشتکار وجود ندارد که نشان‌دهنده این است که چهار بعد سرشتی از یکدیگر مستقل هستند.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی: این مقیاس توسط ریف^۵ در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است. سوال‌های ۹، ۱۲، ۱۸، عامل استقلال؛ سوال‌های ۱ و ۴ و ۶، عامل تسلط بر محیط؛ سوال‌های ۷، ۱۵ و ۱۷، عامل رشد شخصی؛ سوال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳، عامل ارتباط مثبت با دیگران؛ سوال‌های ۵، ۴، ۱۶ عامل هدف‌مندی در زندگی و سوال‌های ۲، ۸ و ۱۰، عامل پذیرش خود را می‌سند. مجموع نمرات این ۶ عامل به عنوان نمره‌ی کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از "کاملاً موافقم" تا "کاملاً مخالفم" (یک تا شش) پاسخ داده می‌شود که نمره‌ی بالاتر، نشان‌دهنده‌ی بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. از بین کل سوالات، ۱۰ سوال به صورت مستقیم و ۸ سوال به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. همبستگی نسخه‌ی کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶).

شیوه‌ی اجرا

1. Cloninger

2. Przybeck

3. Svrakic

4. Wetzel

5. Ryff

بعد از موافقت دانشجویان جهت شرکت در مطالعه حاضر، در خصوص اهداف پژوهش به آنها توضیح لازم داده شد و به آنها اطمینان خاطر داده شد که اطلاعات شخصی آنها محرمانه نزد پژوهشگر باقی خواهد ماند و نیز به آنها گفته شد در صورت تمایل، می‌توانند از نتیجه پرسشنامه شخصی خویش مطلع گردند.

نتایج

در این پژوهش تعداد ۱۵۰ نفر دانشجوی کارشناسی دانشگاه پیام نور مرکز رشت در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ با میانگین سنی ۵۱/۲۳ و انحراف معیار ۶۴/۳ شرکت داشتند. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. نوجویی	۸/۳	۲/۱								
۲. آسیب‌پذیری	۷/۱	۱/۸	-۰/۳۸**							
۳. پاداش‌وابستگی	۸/۸	۲/۳	-۰/۳۲**							
۴. پشتکار	۳/۸	۰/۵	-۰/۴۱**	-۰/۳۰**						
۵. همکاری	۱۵/۶	۲/۷	-۰/۲۹**	-۰/۴۱**	۰/۳۰**					
۶. خودراهبردی	۱۵/۱	۲/۹	-۰/۳۲**	-۰/۴۴**	۰/۳۶**	۰/۴۱**				
۷. خود-فراروی	۹/۲	۱/۶	-۰/۳۴**	-۰/۴۲**	۰/۴۱**	۰/۴۹**	۰/۳۵**			
۸. حس‌انسجام	۱۴۶/۲	۱۴/۹	-۰/۲۸**	-۰/۲۲*	۰/۲۷**	۰/۳۷**	۰/۲۳*	۰/۲۹**		
۹. بهزیستی روانی	۷۳/۷	۹/۷	-۰/۳۰**	-۰/۲۵*	۰/۲۶*	۰/۳۶**	۰/۲۹**	۰/۴۳**	۰/۳۱**	۰/۴۱**

بر اساس نتایج جدول فوق بین آسیب‌پذیری و بهزیستی روانی همبستگی منفی معنادار و بین بهزیستی روانی و سایر ابعاد سرشت و منش و حس‌انسجام همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. در ادامه جهت تعیین نقش ابعاد سرشت و منش و حس‌انسجام در بهزیستی روانی دانشجویان از رگرسیون گام‌به‌گام استفاده گردید که نتایج مربوط به آن در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲

مشخصه‌های آماری رگرسیون متغیرهای پیش‌بینی بر ملاک

مدل	R	R ^۲	R ^۲ تعدیل شده	خطای استاندارد
۱	۰/۴۳	۰/۱۸	۰/۱۸	۴/۱۲
۲	۰/۴۹	۰/۲۴	۰/۰۶	۳/۷۳
۳	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۰۴	۳/۰۷

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که از بین متغیرهای مورد مطالعه در سه گام به‌ترتیب خود راهبردی، حس‌انسجام و پشتکار در پیش‌بینی تغییرات مربوط به بهزیستی روانی نقش دارند که در مجموع ۲۸ درصد از تغییرات مربوط به متغیر ملاک را به‌طور معناداری پیش‌بینی می‌نمایند. در گام نخست مؤلفه خود-راهبردی ۱۸ درصد، حس‌انسجام ۶ درصد و پشتکار ۴ درصد از تغییرات مربوط به بهزیستی روانی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌نماید.

بحث

هدف پژوهش حاضر رابطه متغیرهای سرشت و منش و حس‌انسجام با بهزیستی روانی در دانشجویان بود. بر اساس نتایج این پژوهش، بین بهزیستی روانی و ابعاد سرشت و منش و حس‌انسجام همبستگی مثبت و معناداری وجود داشته و نتیجه این مطالعه با یافته‌های پژوهش‌های کلونینجر و زوهر (۲۰۱۱) و فلسبورگ، ویتیگودت و مریک (۲۰۰۵) همسویی دارد.

بهزیستی روانی جزء روانشناختی کیفیت زندگی است. کیفیت زندگی صرفاً احساس و تجربه کردن نیست، بلکه تجسم زندگی تجربه شده توسط فرد در طول زمان محسوب می‌شود. بهزیستی روانی یک فرایند منطقی و مفهوم استوار بر پایه فرهنگ و خلاصه‌ای از ارزش، عقاید، سبمل‌ها و تجارب شکل گرفته آن فرهنگ است و راهی برای شناخت و فهم شرایط و تجارب انسان در زندگی فراهم می‌کند. مردان یا زنان دارای حس قوی در فهم رویدادها، انتظار دارند محرک‌های مورد مواجهه آنها در آینده قابل پیش‌بینی باشد و یا حداقل در زمان مواجهه ناگهانی با یک رویداد، رفتاری واضح و مرتبط از خود نشان دهند.

همچنین آنتونوسکی مؤلفه مدیریت‌پذیری حس انسجام را به صورت گستره ادراک فرد از منابعی که در اختیار دارد، توصیف می‌کند و برای رویارویی با نیازهای ناشی از محرک‌ها بمباران‌کننده فرد به کار گرفته می‌شود. این منابع در افراد دارای حس انسجام بسنده و مؤثرند. نتایج پژوهش حاضر نقش با اهمیت متغیر بهزیستی روانی در قلمرو و حس انسجام را نشان می‌دهد. در مطالعات انجام شده روی ارتباط حس انسجام و بهزیستی شخصی نشان داده شده است که حس انسجام بالا تمایل کنترل بهتر و موثرتر استرس را افزایش می‌دهد و فرد بهزیستی شخصی بالاتری را احساس خواهد کرد در حالی که پایین بودن حس انسجام، آسیب‌پذیری در برابر بیماری را افزایش می‌دهد.

این مطالعه به عنوان یک مطالعه مقدماتی می‌تواند راهگشای تحقیقات بعدی و پاسخ دادن به ابهامات باقی مانده باشد. در این پژوهش محدودیت‌هایی وجود داشت که از جمله آنها می‌توان به محدود بودن جامعه آماری اشاره نمود که در دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد رشت انجام گرفت. همچنین پرسشنامه‌های بکار گرفته شده در این پژوهش بومی نبوده است بنابراین در تعمیم یافته‌ها، می‌بایست جانب احتیاط را داشت.

پیشنهاد می‌شود در محیطی مشابه، بهزیستی روانی را با حس انسجام و سرشت و منش با در نظر گرفتن عواملی مانند فرهنگ زندگی دانشجویان ایرانی و تحصیلات والدین، جنسیت، خرده فرهنگ‌های قومی، محلی و ... مورد بررسی قرار گیرد. همچنین با توجه به اینکه کمبود تحقیقات بنیادی در زمینه بهزیستی روانی و حس انسجام و سرشت و منش و جنبه‌های گوناگون آن در ایران کاملاً مشهود است، توصیه می‌شود متغیرهایی مانند وضعیت تاهل، تیپ شخصیتی و به‌ویژه زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی در مطالعات مربوط به حس انسجام و سرشت و منش و بهزیستی روانی مورد ملاحظه قرار گیرند.

منابع

- Antonovsky, A. (1993). *The structure and properties of the sense of coherence scale*. 36 (6): 725-33.
- Flensburg – Madsen, T., Vetegodt, S., Merrick, J. (2005). Why is antonovskys sense of coherence not correlated to physical health? *Analysing antonovsky 29-item sense of coherence scale (soc)*. It (5), 767-76.
- Surtees, P., Wainwright, N., Luben, R., Khaw, K.T., & Day, N. (2003). Sense of coherence and mortality in men and anxiety, and their relationships with health in a population – based study. 66 (1): 2401-12.