



The Predictive Role of Coherent Self-Knowledge in Youth Vitality and Identity Styles

Abdolkarim Chang *

E-mail: samanhganjaly@gmail.com

Sana Nourimoghadam **

E-mail: s.nourimoghadam@ped.usb.ac.ir

Received : 2023/10/29

Revised: 2024/03/11

Accepted: 2024/03/16

Doi: 10.22034/RJNSQ.2024.422949.1525

Abstract:

One of the sensitive periods of life and effective in the formation and evolution of psychological characteristics of people is adolescence and youth. The present study was conducted to investigate the predicting role of the self-identity variable and its effect on the vitality and identity styles of youth aged 18 to 35 in Chabahar city. The research method is descriptive and correlational, and in terms of purpose, it is applied research. The tools of information collection in this research are library documents and studies, and information collection is done by field method, based on the Cohesive Self-Knowledge Questionnaire, the Ryan and Frederick Vitality Questionnaire, and the Berzonsky Identity Style Questionnaire, using regression analysis and Pearson correlation. By testing the hypotheses, the results of this research showed us that the self-identity variable is capable of predicting vitality and identity styles of young people. Also, the research results showed a significant direct relationship between cohesive self-knowledge and vitality in young people, and a significant relationship was also seen between cohesive self-knowledge and identity styles ($p < .05$). According to the obtained results, it seems necessary to plan and pay attention to the process of self-knowledge and identity formation and create hope and vitality in young people by the responsible organizations.

Keywords: Coherent Self-knowledge, Vitality, Identity Styles, Youth, Chabahar.

* M.A. in General Psychology, Faculty of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran.

** Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran (Corresponding Author).

نقش پیش‌بینی‌کننده خودشناسی انسجامی در سرزندگی و سبک‌های هویت جوانان

نوع مقاله: پژوهشی

عبدالکریم چنگ *

E-mail: samanhganjaly@gmail.com

ثنا نوری مقدم **

E-mail: s.nourimoghadam@ped.usb.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۸/۷ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

چکیده

یکی از دوره‌های حساس زندگی و مؤثر در شکل‌گیری و تکامل ویژگی‌های روان‌شناختی افراد، دوران نوجوانی و جوانی است. پژوهش حاضر در جهت بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده متغیر خودشناسی انسجامی و تأثیر آن در سرزندگی و سبک‌های هویتی جوانان ۱۸ تا ۳۵ ساله شهرستان چابهار انجام شده است. روش تحقیق در این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بوده و از لحاظ هدف، از نوع تحقیق کاربردی است. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق، اسناد و مطالعات کتابخانه‌ای بوده و گردآوری اطلاعات به روش میدانی، بر مبنای پرسشنامه خودشناسی انسجامی، پرسشنامه سرزندگی رایان و فردریک و پرسشنامه سبک هویت برزنسکی و با استفاده از تحلیل رگرسیونی و همبستگی پیرسون صورت پذیرفته است. با آزمودن فرضیات، نتایج این تحقیق به ما نشان داد که متغیر خودشناسی انسجامی قادر به پیش‌بینی سرزندگی و سبک‌های هویت جوانان است. همچنین، نتایج تحقیق رابطه معنادار مستقیم بین خودشناسی انسجامی و سرزندگی را در جوانان نشان داد و بین خودشناسی انسجامی و سبک‌های هویت نیز رابطه معناداری دیده شد ($p < .05$). با توجه به نتایج به دست آمده، برنامه‌ریزی و توجه به فرایند خودشناسی و شکل‌گیری هویت و ایجاد امید و سرزندگی در جوانان توسط سازمان‌های متولی ضروری به نظر می‌رسد.

کلیدواژه‌ها: خودشناسی انسجامی، سرزندگی، سبک‌های هویت، جوانان، چابهار.

مقدمه و طرح مسئله

می‌دانیم که نسل جوان و نوجوان موتور محرکه و پویایی جامعه هستند و دوران جوانی دوران برخورد با تلاطمات هویت‌یابی و درعین‌حال، اوج زمان آزمون و خطا در خودشناسی است و این خودشناسی و هویت‌یابی مصادف با روحیه جوانی و سرزندگی در آنان است؛ از این رو، توجه به جوانان در این برهه زمانی به‌ویژه از طرف خانواده‌ها حائز اهمیت است.

نوجوانی زمان جست‌وجوی «هویت» است و هویت یکی از مهم‌ترین عوامل در روشن شدن هدف زندگی هر فرد است. «خودشناسی انسجامی» که از مسیر هویت‌یابی گذر می‌کند، کوششی سازگارانه و قوی در درک تجربه‌هایی است که در طول زندگی برای رسیدن به نتیجه‌های موردنظر صورت می‌گیرد و به‌عنوان تلاش شخص برای یکپارچه کردن تجربه‌ی خود در گذشته، حال و آینده در جهت توسعه و سازگاری خود تعریف می‌شود (قربانی، واتسون، هارگیس، ۲۰۰۸: ۱۶۷؛ مهری و همکاران، ۱۳۹۱: ۹).

اریکسون، احساس هویت را هماهنگی فهم فرد از خود یا فهم دیگران از شخص تعریف می‌کند و بحران هویت‌یابی را پدیده‌ای روانی - اجتماعی می‌داند که در زمان نوجوانی ظاهر می‌شود (کروگر، ۲۰۱۱: ۱۰۷).

«خود» در نظریه‌های روان‌پویشی و به‌ویژه در روابط موضوعی یاکوبسن (۱۹۶۴) و کوهات به معنای کلیت فرد بیان می‌شود که دارای انسجام مکانی و تداوم زمانی است و اساس کنش انسان و گیرنده اثرات آن است (سنت کالر، ۲۰۰۶: ۲۱۱). هنگام شناخت معنای خود در این نظریات، مطرح می‌شود که کمبودها و آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از آسیب در روابط موضوعی در مراحل تبدیل و یکپارچگی این ساختار و دستیابی به هویت اثرگذار است (باینفلد، ۱۹۹۱: ۵۶).

انسجام خود در دیدگاه‌های مختلف ساخت‌گرایی، پدیدارشناسی، روان‌پویشی و مدل خودشناسی انسجامی به روش‌های مختلف موردبررسی قرار می‌گیرد. برخی از محققان نیز این همبستگی را در سطح خود در قالب هویت تعریف کرده‌اند. برای نمونه، مارسیا هویت را ترکیبی از ارزش‌ها، نقش‌ها، باورها و مهارت‌های مختلف اخلاقی، شناختی و عملی می‌داند که در دوره بزرگسالی به یک کل منسجم تبدیل می‌شود و باعث می‌شود فرد با گذشته خود احساس پیوند داشته باشد و هویت خود را نیز ترسیم کند (دهقانی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۰).

در سال‌های اخیر، بررسی روان‌شناسان از تجربه «سرزندگی» نیز افزایش یافته است و روان‌شناسان علاقه‌مند به حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا توجه خود را به منابع بالقوه

احساسات مثبت مانند احساس سرزندگی معطوف کرده‌اند؛ زیرا می‌توان آن را یکی از مؤلفه‌های سلامت روان در نظر گرفت. درک سرزندگی تجربه‌ای روان‌شناختی است که در این تجربه افراد در خود حس دارا بودن روحیه بالا و ذوق زندگی را نشان می‌دهند (آقامحمدیان و روحانی، ۱۳۹۰: ۶۱). بوستیک (۲۰۰۳) سرزندگی را به‌عنوان تجربیات درونی پرانرژی تعریف می‌کند. او سرزندگی را به‌عنوان انرژی می‌بیند که از زندگی شما سرچشمه می‌گیرد. این انرژی از منابع درونی در محیط اطراف سرچشمه می‌گیرد؛ به‌عبارت دیگر، سرزندگی احساس زنده‌بودن است که برانگیخته نمی‌شود یا اجباری در آن دیده نمی‌شود؛ بنابراین، سرزندگی با شیدایی تفاوت دارد، از این جهت که سرزندگی همراه با تعادل روانی است؛ درحالی‌که شیدایی همراه با بی‌ثباتی است (کشاورز و همکاران، ۱۳۸۷: ۴۵). از نظر رایان و فردریک (۱۹۹۷)، احساس سرزندگی نیز نوعی تجربه روان‌شناختی خاص است که در آن افراد نسبت به زندگی حس اشتیاق دارند (وزیری و شیرزادی اصفهانی، ۱۳۸۹: ۱۷۳). پدیده سرزندگی تجربه آگاهانه فرد از داشتن انرژی و حس زندگی است؛ درواقع، سرزندگی بازتاب سلامت روانی و جسمانی است (کاو، ۱۹۹۴: ۸۱). با توجه به مفهوم سرزندگی، می‌توان گفت که سرزندگی به زمینه تجربیات و تغییرات افراد در کنار شرایط جسمی و روانی بستگی دارد. علاوه‌براین، احساس سرزنده‌بودن جنبه مهمی از تجربه انسان است و فراتر از هیجان و فعال بودن است و افرادی که سطح بالاتری از خودشناسی را دارند فرایند هویت‌یابی در آن‌ها راحت‌تر اتفاق می‌افتد و در کنار آن، به دلیل احساس سرزندگی و روحیه بالا، میل به کاوش خود و فرایند کسب هویت در آن‌ها راحت‌تر اتفاق می‌افتد.

بر این اساس، با توجه به مطالب بیان‌شده و اهمیت بررسی فرایند هویت‌یابی در جوانان و شناسایی متغیرهای اثرگذار، در این پژوهش به بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده خودشناسی انسجامی و سرزندگی در سبک‌های هویت جوانان می‌پردازیم.

سؤالات تحقیق

الف) سؤال اصلی

– آیا خودشناسی انسجامی قادر به پیش‌بینی سرزندگی و سبک‌های هویت در جوانان است؟

ب) سؤالات فرعی

- آیا بین خودشناسی انسجامی و سرزندگی در جوانان رابطه معناداری وجود دارد؟
- آیا بین خودشناسی انسجامی و سبک‌های هویت جوانان رابطه معناداری وجود دارد؟



چهار چوب نظری یا مفهومی تحقیق الف) خودشناسی انسجامی

خودشناسی انسجامی کوشش سازگارانه و قوی فرد است که در جهت درک تجارب زندگی برای رسیدن به نتیجه مطلوب و تلاش برای یکپارچه کردن تجربه‌ی خود در گذشته، حال و آینده است که در راستای توسعه و سازگاری خود انجام می‌دهد (قربانی، واتسون، هارگیس، ۲۰۰۸: ۱۶۷؛ مهری، قربانی، سبزه آرای لنگرودی، ۱۳۹۱: ۹). خودشناسی همه‌ی جنبه‌های خود را دربرمی‌گیرد و در ارتباط با این سازه، فرض می‌شود که خود تلاش می‌کند تا داستان زندگی منسجمی را با تلاش در جهت یکپارچه کردن موقعیت فعلی و زمان حال به شکل روایتی پیوسته و منسجم که از گذشته تا آینده در جریان است، حفظ نماید (خدابخش و همکاران، ۱۴۰۱: ۶۷)؛ اما تعریف عملیاتی آن نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه خودشناسی کسب می‌کند.

ب) سرزندگی

سرزندگی یک تجربه‌ی ویژه روان‌شناختی است که در این تجربه افراد در خود حس روحیه و ذوق زندگی می‌کنند. در مکالمه‌های رایج، سرزندگی را تعریف برانگیختگی به کار می‌برند؛ افراد را با این کلمه وصف می‌کنند که مشتاق، برانگیخته و سرحال باشند. طبق لغت‌نامه آکسفورد، شخص سرزنده از انرژی کلی و یک حس سرزنده بودن برای زیستن بهره‌مند است (حجازی و فارسی‌نژاد، ۱۳۹۰: ۳۰)؛ اما تعریف عملیاتی آن نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه سرزندگی رایان و فردریک (۱۹۹۷) کسب می‌کند.

ج) سبک هویت

اریکسون در تعریف هویت، احساس هویت را هماهنگی فهم فرد از خود یا فهم دیگران از شخص تعریف می‌کند و هویت‌یابی را در مقابل بحران هویت‌یابی، پدیده‌ای روانی - اجتماعی می‌داند که در زمان نوجوانی ظاهر می‌شود؛ اما تعریف عملیاتی آن نمره‌ای است که فرد از پرسشنامه سبک هویت برزونسکی (۱۹۸۹) به دست می‌آورد.

فرضیه‌های پژوهش

الف) فرضیه اصلی پژوهش

- خودشناسی انسجامی قادر به پیش‌بینی سرزندگی و سبک‌های هویت است.

ب) فرضیه‌های فرعی

- بین خودشناسی انسجامی و سرزندگی در جوانان رابطه معناداری وجود دارد.

- بین خودشناسی انسجامی و سبک‌های هویت جوانان رابطه معناداری وجود دارد.

تئوری‌های تبیین‌کننده

براساس تحقیقات متعدد و نیز تحقیق حاضر، خودشناسی همه جهت‌های خود را دربرمی‌گیرد و شامل تجسم‌های خودپایدار و خودآگاهی است که توانایی فرد را برای دسترسی به حالات روان‌شناختی فعلی و پردازش محتوای تجربیات فعلی و گذشته و تمایز بین آن‌ها می‌سجد و قدرت آن را در پردازش شناختی اطلاعات مربوط محاسبه می‌کند (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۳۸۵: ۱۴۵). خودشناسی فرایندی منسجم و انطباقی است؛ زیرا تجارب و ویژگی‌های فرد را در یک سنتز معنادار متحد می‌کند و از طریق خودتنظیمی می‌تواند به رفاه فرد کمک کند (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸: ۷۳). تأثیر خودشناسی بر سازگاری و خودتنظیمی افراد و نقش آن در بروز رفتارها (از جمله رفتارهای بهداشتی) نیز توجه را به این متغیر روانی جلب می‌کند. خودشناسی هر فکر و خیال متعلق به شخص است؛ باین‌وجود، موضوع روان‌شناسی نه فکر و تخیل بلکه خودشناسی است. واقعیت عینی جهان این نیست که احساسات و افکار وجود دارند، بلکه مهم این است که من فکر کنم و احساس کنم؛ به عبارت دیگر، تجربه آگاهانه زمانی اتفاق می‌افتد که یک رابطه روشن بین بازنمایی ذهنی برخی رویدادهای حال و گذشته و بازنمایی ذهنی خود به‌عنوان عامل یا تجربه‌کننده آن رویداد برقرار شود (کلیستروم و کلاین، ۱۹۹۷: ۹۶).

به گفته قربانی، واتسون، بینگ، دیویسون و برتون (۲۰۰۳) خودشناسی انسجامی نیز یک فرایند روانی متعهد پویا و منسجم است که در طول زمان عمل می‌کند؛ زیرا هدف آن نظم بخشیدن به خود است. خودآگاهی یک فرایند پویا است؛ زیرا خود باید به روشی همیشه درحال تغییر پاسخ دهد. لحظه خودشناسی به این معناست که شرایط دائماً درحال تغییر نیازمند آگاهی از تجربیات کنونی و پیوند آن‌ها با تجربیات گذشته برای رسیدن به آینده‌ای همراه با رضایت و وحدت روانی است. براساس مطالب یادشده، خودشناسی از دو بعد تجربه و تأمل تشکیل شده است (بیرامی، ۱۳۸۹: ۲۱). یافته‌های قربانی و واتسون (۲۰۰۶: ۱۴۲) تبدیل این دو جنبه از خودآگاهی را به یک کل پیوسته نشان می‌دهد که این ساختار را می‌توان به‌عنوان یک خودشناسی منسجم در نظر گرفت که به تلاش سازمان‌یافته برای درک تجربیات خود در طول زمان و دستیابی به درک بهتر از خود اشاره دارد؛ به عبارت دیگر، خودآگاهی منسجم به‌عنوان تلاشی خودسازگار برای درک تجربیات خود در طول زمان تعریف می‌شود. از این منظر، خودآگاهی تلاش «من» برای تلفیق تجربیات گذشته با آگاهی از تجربه فعلی و تداوم با



آینده مطلوب است. تحقیقات در این باره نشان می‌دهد که این سازه با کاهش استرس دریافت شده و با نشانه فیزیکی کمتر همراه است (سرافراز، بهرامی و زرندی، ۱۳۹۰: ۹۸). به عقیده راجرز، فرایند یکپارچگی خود، فرایند تجربیات کسب شده توسط خود، هویتی پویا، سیال و اصیل است (کرویو، ۲۰۰۸: ۲۳۱). به گفته وی، در شکل ایدئال، الگو یکسان و سازمان یافته است و همه جنبه‌های ممکن به دنبال یکسانی هستند. به عنوان مثال، اگر چه خود فرد نتیجه تجربیات جدید و سیال است و دائماً در حال تغییر است؛ اما همیشه کیفیتی الگودار و گشتالتی دارد. فرقی نمی‌کند که افراد در طول زمان چقدر تغییر می‌کنند؛ زیرا آن‌ها یک احساس درونی دائمی دارند و هنوز همان فردی هستند که لحظه‌ای قبل بودند (همتی و طالقانی، ۱۳۸۶: ۱۸).

تحقیقات نشان می‌دهند که ریشه و منشأ واژه سرزندگی به خود معنی حیات مربوط می‌شود و به همین دلیل، زیر نظر یک نیروی زندگی بخش یا اساس و پایه زندگی توصیف می‌شود. احساس سرزندگی نمونه تجربه ویژه روان‌شناختی است که در آن افراد در خود حس افزایش روحیه و شور زندگی می‌کنند (عریضی و همکاران، ۱۳۸۶: ۴۴). به عقیده فردریک و رایان، سرزندگی انرژی پرورش یافته از خود شخص است و این انرژی از منبع‌های درونی و نه تهدید افراد در محیط بیرونی نشئت می‌گیرد؛ به بیانی دیگر، سرزندگی احساس سر حال بودن، نه اجبار و نه تحریک به انجام دادن آن است. پدیده سرزندگی به معنای تجربه عاقلانه شخص از دارا بودن حس زندگی و انرژی است (گروسی، فرشی و همکاران، ۱۳۸۵: ۶۲). در حقیقت، سرزندگی پیامد سلامت جسمی و روان‌شناختی دارد.

به نظر رایان و فردریک (۱۹۹۷)، سرزندگی زمانی در موقعیت ویژه پایش از انجام واقعه‌های ویژه در فرد به وجود می‌آید و چیزی بیش از فعال بودن، داشتن منابع ذخیره کالری و برانگیختگی در فرد است. به نظر آن‌ها، احساس، نوعی تجربه ویژه روان‌شناختی است که در این تجربه، افراد در خود حس شور زندگی و روحیه دارند. افراد از نظر تجربه سرزندگی با هم تفاوت دارند. این تفاوت‌ها تابع اثرات جسمی (خستگی یا بیماری) و عوامل روان‌شناختی (حس مؤثر بودن و عاشق بودن) است. در حقیقت، سرزندگی پیامد سلامت جسمانی و روانی است (ایمانی و مهاجران، ۱۳۹۴: ۴۹). سرزندگی بر اساس تجربه‌های فردی دارای تفاوت است و می‌تواند ناشی از عوامل روان‌شناختی و عوامل جسمانی نیز باشد.

اریکسون احساس داشتن هویت را سازمان‌دهی خود ساخته و پویا از باورها،

انگیزاننده‌ها، توانایی‌ها و تاریخ شخصی به شیوه یک خود یکپارچه و جدا می‌داند که هدایت‌کننده گذرگاه درحال رشد زندگی فرد است (دانشپور، ۱۳۸۶: ۸۷).

برزونسکی بر پایه مراحل روانی - اجتماعی هویت اریکسون و حالت‌های هویت نظریه مارسیا، فرایند اکتشاف (رفتار حل مسئله دربردارنده جمع‌آوری اطلاعات درمورد خود و محیط اطراف با هدف انتخاب و تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی) و تعهد (ملحق و متعهد شدن به هدف‌های ویژه و اعتقادات و ارزش‌ها در زندگی اجتماعی و شخصی) را در قالب الگویی فرایندمحور از هویت بیان کرده است که بر اختلاف در فرایندهای اجتماعی - شناختی و بر روی راهبردهایی که افراد جهت درگیری و دوری کردن از تکالیف گوناگون همچون نگهداری، ایجاد و بازسازی احساس هویت نشان می‌دهند، معطوف می‌شود (برزونسکی، ۱۹۹۰؛ به نقل از وزیری و همکاران، ۱۳۹۱: ۷۷).

ویلیام گلاسر، بنیان‌گذار واقعیت‌درمانی مطرح می‌کند هویت یک بافت روانی - اجتماعی است و در برابر هر فرد یک هویت قابل‌تصور است که آن تصویری است که شخص از خودش دارد. گلاسر هویت را بخش جدانشدنی زندگی همه آدم‌ها در تمام فرهنگ‌ها می‌داند که از بدو تولد تا هنگام مرگ ادامه دارد. او اعتقاد دارد که هویت داشتن درگیری و ارتباط عاطفی با خود و دیگران است. او انواع هویت را از یکدیگر جدا می‌کند. هویت موفق و ناموفق و اندازه موفق بودن یا نبودن هویت را در میزان کفایت، ارزش و توانایی فرد می‌شناسد.

کلبرگ به شکل‌گیری هویت به شکل مستقیم اشاره نمی‌کند؛ اما او هویت (یا به تفسیر خودش «من») را به‌عنوان نهادی درنظر می‌گیرد که فقط از طریق قلمروهای مختلف عملکرد «من» قابل‌تیین است. این حیطه‌ها (از جمله استدلال اخلاقی و شناخت) در کنار هم رشد می‌کنند و بیشتر با یکدیگر رابطه مشروط دارند؛ پس یک مرحله معین از رشد شناختی شرط لازم ولی ناکافی برای استدلال اخلاقی مراحل بالا است (کروگر و لوتانن، ۲۰۰۸: ۷۰۱). کلبرگ با بیان مراحل رشد اخلاقی در سه سطح کلی، به تحقیق یکی از دیدگاه‌های شکل‌گیری هویت نوجوانان پرداخته است. از نظر وی، فهم اخلاقی از طریق همان عواملی ایجاد می‌شود که پیازه گمان می‌کرد برای رشد شناختی با اهمیت هستند؛ این عوامل عبارت‌اند از: ۱- درگیر شدن فعال با مسائل اخلاقی و ۲- پیشرفت در درک دیگران.

پیشینه پژوهش الف) پژوهش‌های داخلی

روشنک، اسدی و مهری‌نژاد (۱۴۰۱) در تحقیقی با عنوان «نقش خودتنظیمی هیجانی، مکانیسم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین‌فردی»، با حجم نمونه ۱۶۰ نفری واجد شرایط که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شده بودند و به پرسشنامه خودشناسی، مکانیسم‌های دفاعی (DSQ-40) خودتنظیمی هیجانی و کیفیت روابط بین‌فردی (پیرس و همکاران، ۱۹۹۱) پاسخ داده بودند، داده‌های پژوهش خود را با استفاده از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. نتایج به دست آمده نشان داد که مؤلفه‌های خودشناسی انسجامی (خودشناسی تأملی، خودشناسی تجربه‌ای و خودشناسی انسجامی) با کیفیت روابط بین‌فردی رابطه مثبت دارند. از بین مؤلفه‌های مکانیسم‌های دفاعی، مکانیسم رشدیافته رابطه مثبت، مکانیسم رشدنیافته رابطه منفی و بین مکانیسم روان‌آزرده با کیفیت روابط بین‌فردی رابطه‌ی معناداری پیدا نشد. از بین مؤلفه‌های خودتنظیمی هیجانی نیز سازگاری و تحمل رابطه مثبت و پنهان‌کاری رابطه منفی معناداری با کیفیت روابط بین‌فردی دارند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که خودتنظیمی هیجانی، مکانیسم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی از عوامل مؤثر در کیفیت روابط بین‌فردی است؛ بنابراین، می‌توان با شناسایی این متغیرها در افراد و بهبود آن‌ها، کیفیت روابط افراد را بهبود بخشید.

ثمری صفا و دشتی اصفهانی و پوردل (۱۴۰۰) از تحقیق خود با عنوان «تدوین مدل سرزندگی تحصیلی براساس ارتباط با مدرسه، جو عاطفی خانواده، انگیزش خودکارآمدی و درگیری تحصیلی فرزندان» نتیجه گرفتند که اثر غیرمستقیم رابطه با مدرسه بر سرزندگی تحصیلی با واسطه‌ی درگیری تحصیلی تأیید می‌شود که درجه اثر غیرمستقیم برابر با ۰/۲۰۶ است. تأثیر غیرمستقیم جو عاطفی خانواده بر سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری درگیری تحصیلی نیز تأیید می‌شود که درجه اثر غیرمستقیم برابر با ۰/۰۵۵ است؛ همچنین، اثر غیرمستقیم انگیزش تحصیلی بر سرزندگی تحصیلی با واسطه‌گری خودکارآمدی تأیید می‌شود که درجه اثر غیرمستقیم برابر با ۰/۰۸۴ است.

سپیده علمی و انسیه صادقی (۱۴۰۰) در تحقیقی با عنوان «نقش پیش‌بین سبک‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در تکانشگری نوجوانان» به بررسی نقش پیش‌بین سبک‌های دفاعی و خودشناسی بر تکانشگری نوجوانان پرداختند. بدین منظور، از طریق نمونه‌گیری طبقه‌ای، تعدادی از پرسشنامه‌های خودشناسی انسجامی، سبک‌های دفاعی و تکانشگری

بارت را به صورت حضوری تکمیل نمودند. نتایج حاصل حاکی از آن بود که سبک دفاعی رشدیافته، خودشناسی تأملی و انسجامی به صورت منفی و سبک دفاعی روان‌آزرده و رشدنا یافته به صورت مثبت در پیش‌بینی تکانشگری نوجوانان ایفای نقش می‌کنند.

نریمانی و رحیم آزادگان (۱۳۹۹: ۲۲۶) در تحقیقی با عنوان «بررسی ارتباط هویت (بزرگسالی در حال پیدایش) با خودشناسی انسجامی و رفتار یاری‌خواهی تحصیلی دانش آموزان دختر»، به این نتیجه رسیدند که هویت با هر دو متغیر کمک‌طلبی تحصیلی و خودشناسی انسجامی رابطه مثبت معنادار دارد و تمام ابعاد هویت، متغیرهای کمک‌طلبی تحصیلی و خودشناسی انسجامی را به طور مثبت و معناداری پیش‌بینی می‌کند.

ب) پژوهش‌های خارجی

دن و هیوج و مارتین (۲۰۲۲: ۱۳۳) در تحقیق خود با عنوان «درآمدی بر اصول خود (همبستگی‌های هویت اکتسابی)» با اشاره به نظریه رشد روانی - اجتماعی اریکسون، دستیابی به هویت نفس را دوره‌ای مهم در زندگی فرد می‌دانند. اگرچه این نظریه برای مدتی علاقه زیادی ایجاد کرد، مدل‌های فعلی خودپنداره تمایل دارند آن را نادیده بگیرند. این مطالعه روابط بین مفهوم اریکسون از وضعیت هویت و چندین متغیر مرتبط با خود را که فرض می‌شود پیشایندها و پیامدهای هویت به دست آمده هستند، بررسی کرده است. درجه مراقبت و اعتماد والدین موفقیت هویت را پیش‌بینی می‌کند که به نوبه خود دلبستگی و سرزندگی ایمن را پیش‌بینی کرد. همچنین، دستیابی به هویت با معیارهای قدرت و عزت نفس و با اختلافات بین خود واقعی و ایدئال همراه بود.

موناسیس، پالو، سیناترا و برزونسکی (۲۰۱۶) به تجدیدنظر پرسشنامه سبک هویت، ساختار عاملی و اعتبار در دانش‌آموزان ایتالیایی زبان پرداختند و تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که در یک راه‌حل، سه عامل مناسب که در سراسر گروه‌های جنسی و سنی یکسان بود ارائه شده است. از دید نظری، ارتباط میان نمرات در ISI و نمرات بر پایه معیارها و فرایندهای هویت، مطلوبیت اجتماعی و تعهد هویت، حدوداً سازگار بوده است؛ پس مطالعات بیشتری لازم است تا شواهد بیشتری برای روایی همگرایی و تبعیض‌آمیز ارائه گردد.

شوآرتز و همکاران (۲۰۱۵) تحقیقی با عنوان «هویت در نوجوانان: ارتباط هویت با سلامت روانی و رفتارهای پرخطر» انجام دادند که مطالعه آن‌ها با هدف فهم از هویت نوجوانان و پیشرفت هویت آن‌ها با نمایش نمایه‌های پنهان از وقایع درون و میان فردی سردرگمی هویتی و ترکیب هویتی انجام پذیرفته است. در مطالعه آن‌ها ۹۷۳۷ دانشجوی



پرسشنامه سلامت روان، اندازه‌های هویت و رفتارهای آسیب‌پذیر برای سلامت را تکمیل کردند. چهار نمایه پنهان پدیدار شدند: پراکنده (ترکیب متوسط، سردرگمی بالا)، ترکیبی (سردرگمی پایین، ترکیب بالا)، متوسط (ترکیب متوسط و سردرگمی متوسط) و عالی (ترکیب بالا و سردرگمی بالا). نمایه‌های عالی و پراکنده با سلامت پایین و نهادینه‌سازی بالا، بیرونی‌سازی و رفتارهای پرخطر در رابطه بودند. نمایه عالی در تمامی پیامدهای منفی بیشترین سطح را به دنبال داشت. نمایه ترکیبی با بیشترین سطح سلامت و پایین‌ترین سطح نهادینه‌سازی، بیرونی‌سازی و ریسک‌های سلامتی در ارتباط بود. نمایه متوسط نیز به صورت متوسط سلامتی، نهادینه‌سازی، بیرونی‌سازی و ریسک‌های سلامتی را نمره‌گذاری نموده‌اند.

روش تحقیق

این پژوهش با روش توصیفی از نوع همبستگی است و از لحاظ هدف، از نوع تحقیقات کاربردی است. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق، اسناد و مطالعات کتابخانه‌ای و گردآوری اطلاعات به روش میدانی بوده است و از پرسشنامه قربانی و همکاران (۲۰۰۸) برای خودشناسی انسجامی، پرسشنامه سرزندگی رایان و فردریک (۱۹۹۷) برای سرزندگی و پرسشنامه سبک هویت برزونسکی (۲۰۰۸) برای سبک‌های هویت استفاده شده است.

الف) پرسشنامه خودشناسی انسجامی

پرسشنامه خودشناسی انسجامی توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه شامل دوازده گویه بسته پاسخ براساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت است؛ پرسشنامه سه بعد خودآگاهی تأملی، خودآگاهی تجربی و یکپارچه کردن تجارب گذشته و حال برای ایجاد آینده مطلوب را موردسنجش قرار می‌دهد. مقدار پایایی این پرسشنامه در پژوهش طاهباز حسین زاده و همکاران (۱۳۹۰: ۳۵) ۰/۸۳ بوده است که نشانه همسانی درونی بالای مواد این مقیاس است.

ب) پرسشنامه سرزندگی رایان و فردریک (۱۹۹۷)

پرسشنامه سرزندگی ذهنی توسط رایان و فردریک (۱۹۹۷) به منظور سنجش سرزندگی ذهنی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای هفت سؤال بوده و براساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت به سنجش سرزندگی ذهنی می‌پردازد. هر گویه در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) پاسخ می‌دهد. این پرسشنامه در تحقیق عریضی و همکاران (۱۳۸۶)، آلفای ۰/۷۲ به دست آورده و در تحقیق دهقانی‌زاده و حسین چاری (۱۳۹۱)، آلفای ۰/۸۰ به دست آورده است و در تحقیق حاضر، پایایی

این پرسشنامه ۰/۸۱ به‌دست آمده است که نشان از پایایی مناسب این پرسشنامه برای تحقیق حاضر دارد. روایی این آزمون توسط متخصصان و محققان تأیید شده است.

ج) پرسشنامه سبک هویت برزونسکی (۲۰۰۸)

پرسشنامه سبک هویت برزونسکی به‌منظور هویت افراد توسط برزونسکی در سال ۱۹۸۹ ساخته شد و در سال ۱۹۹۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. پرسشنامه سبک هویت برزونسکی (۱۹۹۲) یک مقیاس ۴۰ سؤالی است که ۱۱ سؤال آن مربوط به مقیاس سردرگم/اجتنابی و ۹ سؤال مربوط به مقیاس هنجاری، ۱۰ سؤال آن مربوط به مقیاس سردرگم/اجتنابی و ۱۰ سؤال دیگر مربوط به مقیاس تعهد است که برای تحلیل ثانویه استفاده می‌شود و یک سبک هویتی محسوب نمی‌شود. روایی آن از طریق ارزیابی همبستگی با مقیاس وضعیت هویت بنیون و آدامز (۱۹۸۶) تأیید شده است. نتایج نشان داد که هویت کسب‌شده با زیرمقیاس جهت‌گیری اطلاعاتی و تعهد و هویت تأخیری با زیرمقیاس‌های تعهد، جهت‌گیری هنجاری، جهت‌گیری اطلاعاتی و جهت‌گیری سردرگم/اجتنابی همبستگی دارد. ضریب پایایی و روایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ، اطلاعاتی ۰/۷۰، هنجاری ۰/۶۸ و سبک‌سر در گم اجتنابی ۰/۷۰ به‌دست آمده است (وایت و امپلر و وین، ۱۹۹۸: ۱۱۷).

د) شیوه نمونه‌گیری

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش جوانان ۱۸ تا ۳۵ سال شهرستان چابهار در سال ۱۴۰۰ بودند که براساس آخرین سرشماری، تعداد آن‌ها ۳۳۸۹۰ نفر است؛ برای مشخص کردن اندازه و حجم نمونه از روش کوکران استفاده شده است و براساس روش کوکران، تعداد حجم نمونه ۳۸۰ نفر تعیین شد؛ همچنین، روش نمونه‌گیری در این پژوهش، به روش نمونه‌گیری در دسترس بود. بدین صورت که به محله‌های مختلف در سطح شهر و مراکز خرید و ادارات دولتی مراجعه نموده و از افرادی که به شرکت در پژوهش تمایل داشتند دعوت نموده تا پرسشنامه مربوطه را تکمیل نمایند و در صورت تمایل، ایمیل و یا تلفن آن‌ها دریافت می‌شد تا از نتیجه آزمون مطلع شوند. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و داده‌های مورد نیاز در پژوهش حاضر از آمار توصیفی از قبیل توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار برای توصیف مشخصات پاسخ‌دهندگان و سؤالات پرسشنامه استفاده گردید و برای بررسی فرضیه‌ها از آزمون رگرسیون و همبستگی استفاده شد؛ همچنین، برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نسخه ۲۴ نرم‌افزار SPSS استفاده شده است.



یافته‌های تحقیق

با توجه به آماره‌های توصیفی تحقیق ۴۱/۸ درصد افراد مورد مطالعه مرد و ۵۸/۲ درصد افراد مورد مطالعه زن بودند. سن افراد مورد مطالعه نیز بین ۱۸ تا ۳۵ سال با میانگین ۲۶/۷۳ و انحراف معیار ۴/۷۵۶ بود. همچنین، ۶۵ درصد افراد دارای مدرک دیپلم یا زیر دیپلم، ۲۳/۹ درصد افراد دارای مدرک لیسانس، ۱۰ درصد افراد دارای مدرک فوق‌لیسانس و ۱/۱ درصد افراد دارای مدرک دکتری بودند.

جدول شماره ۱: جدول شاخص‌های توصیفی

معیار متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	تعداد گویه	آلفا
خودشناسی انسجامی	۳۸۰	۱۸	۵۹	۳۸/۱۰	۷/۰۵	۱۲	۰/۸۳
سرزندگی	۳۸۰	۸	۳۱	۱۹/۵۱	۴/۴۶	۷	۰/۸۰
سبک‌های هویت	۳۸۰	۵۷	۱۸۳	۱۱۲/۸۷	۲۶/۸۶	۴۰	۰/۷۰
مقیاس اطلاعاتی	۳۸۰	۱۵	۴۹	۳۱/۳۹	۶/۷۳	۱۱	۰/۷۰
مقیاس هنجاری	۳۸۰	۱۰	۴۲	۲۵/۶۴	۶/۰۹	۹	۰/۶۸
مقیاس سردرگم/اجتنابی	۳۸۰	۱۰	۴۹	۲۸/۲۲	۷/۶۶	۱۰	۰/۷۰
مقیاس تعهد	۳۸۰	۱۱	۴۹	۲۷/۶۲	۹/۰۸	۱۰	۰/۷۵

بر اساس یافته‌ها، مشاهده می‌شود که متغیر خودشناسی انسجامی با ده گویه دارای میانگین ۳۸/۱۰، انحراف معیار ۷/۰۵، دارای مقدار حداقل ۱۸ و حداکثر ۵۹ است. متغیر سرزندگی با ۷ گویه دارای میانگین ۱۹/۵۱، انحراف معیار ۴/۴۶، دارای مقدار حداقل ۸ و حداکثر ۳۱ است. متغیر سبک‌های هویت با ۴۰ گویه دارای میانگین ۱۱۲/۸۷، انحراف معیار ۲۶/۸۶، دارای مقدار حداقل ۵۷ و حداکثر ۱۸۳ است؛ همچنین، ابعاد آن مقیاس اطلاعاتی با ۱۱ گویه دارای میانگین ۳۱/۳۹ و انحراف معیار ۶/۷۳، مقیاس هنجاری با ۹ گویه دارای میانگین ۲۵/۶۴ و انحراف معیار ۶/۰۹، مقیاس سردرگم/اجتنابی با ۱۰ گویه دارای میانگین ۲۸/۲۲ و انحراف معیار ۷/۶۶، مقیاس تعهد با ۱۰ گویه دارای میانگین ۲۷/۶۲ و انحراف معیار ۹/۰۸ است.

در تحلیل آمار استنباطی، ابتدا پیش‌فرض‌های مربوط به همبستگی پیرسون و رگرسیون در خصوص نرمال بودن و تشخیص هم‌خطی و استقلال خطاها انجام گرفت

و نتایج نشان‌دهنده برقراری پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون و همبستگی پیرسون بود. با توجه به نتایج تحقیق، خودشناسی انسجामी قادر به پیش‌بینی برای سرزندگی و سبک‌های هویت جوانان شهرستان چابهار بود.

مدل ۱: سرزندگی + سبک‌های هویت = خودشناسی انسجामी

جدول شماره ۲: خلاصه مدل

مدل	R	R ²	R ² اصلاح شده	تخمین خطای استاندارد
۱	۰/۵۸۷	۰/۳۴۴	۰/۳۴۱	۵/۷۲۱

مطابق نتایج جدول، مشاهده می‌شود که R² برابر است با ۰/۳۴۴؛ بنابراین، مدل ارائه‌شده مناسب تشخیص داده شد و تحلیل واریانس صورت پذیرفت. بر این مبنا که مدل رگرسیون می‌تواند به‌طور معناداری تغییرات متغیر وابسته را پیش‌بینی کند (P<0.05). پس برای بررسی مدل رگرسیون از جدول ضرایب رگرسیونی استفاده شد.

جدول شماره ۳: نتایج رگرسیون خطی برای پیش‌بینی سبک‌های هویت و سرزندگی براساس خودشناسی

جمع مربعات	درجه آزادی	مربع میانگین	F	سطح معناداری
۶۴۸۱/۶۵۷	۲	۳۲۴۰/۷۸۳	۹۹/۰۱۱	۰/۰۰۰
۱۲۳۳۹/۸۳۱	۳۷۷	۳۲/۷۳۲		
۱۸۸۲۱/۳۹۷	۳۷۹			
				رگرسیون
				باقیمانده
				کل

جدول شماره ۴: ضرایب رگرسیونی متغیر سبک‌های هویت و سرزندگی

سطح معناداری	آماره t	ضرایب استاندارد شده	ضرایب غیراستاندارد	
			خطای استاندارد	B
۰/۰۰۰	۱۱/۸۷۱		۱/۴۸۶	۱۷/۶۳۶
۰/۰۰۰	۶/۷۷۷	۰/۳۳۰	۰/۰۷۸	۰/۵۲۷
۰/۰۰۰	۷/۰۶۴	۰/۳۴۴	۰/۰۱۳۳	۰/۰۹۰
				ثابت
				سرزندگی
				سبک‌های هویت

مطابق جدول، ضرایب «ثابت» و «سرزندگی» و «سبک‌های هویت» هر سه در مدل خطی تأیید می‌شوند (P<0.05). اگر خودشناسی انسجामी را با متغیر y و سرزندگی را با متغیر x و سبک‌های هویت را با z نشان دهیم، مدل خطی آن به‌صورت زیر است:

$$y=17.636+0.527x+0.090z$$



جدول شماره ۵: آزمون همبستگی فرضیه اول

متغیر	شاخص ارزیابی	خودشناسی انسجامی	سرزندگی
خودشناسی انسجامی	ضریب همبستگی	۱/۰۰۰	۰/۵۰۸
	سطح معناداری		۰/۰۰۰
سرزندگی	ضریب همبستگی	۰/۵۰۸	۱/۰۰۰
	سطح معناداری		۰/۰۰۰

مطابق نتایج جدول، مشاهده می‌شود که بین خودشناسی انسجامی با سرزندگی، همبستگی معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). چون مقدار «ضریب همبستگی» بین ۰/۴ و ۰/۶ است، پس رابطه نسبتاً متوسط برقرار است و چون مقدار «ضریب همبستگی» مثبت است، پس رابطه معنادار مستقیمی بین خودشناسی انسجامی و سرزندگی در جوانان شهرستان چابهار برقرار است.

جدول شماره ۶: آزمون همبستگی فرضیه دوم

متغیر	شاخص ارزیابی	خودشناسی انسجامی	سبک‌های هویت
خودشناسی انسجامی	ضریب همبستگی	۱/۰۰	۰/۵۱۴
	سطح معناداری		۰/۰۰۰
سبک‌های هویت	ضریب همبستگی	۰/۵۱۴	۱/۰۰
	سطح معناداری		۰/۰۰۰

مطابق نتایج جدول، مشاهده می‌شود که بین خودشناسی انسجامی با سبک‌های هویت، همبستگی معناداری وجود دارد ($P < 0.05$). چون مقدار «ضریب همبستگی» بین ۰/۴ و ۰/۶ است، پس رابطه نسبتاً متوسطی برقرار است و از آنجاکه مقدار «ضریب همبستگی» مثبت است، پس رابطه معنادار مستقیمی بین خودشناسی انسجامی و سبک‌های هویت جوانان شهرستان چابهار برقرار است.

جمع بندی و نتیجه گیری

در تحقیق حاضر سه متغیر عمده شامل خودشناسی انسجامی، سرزندگی و سبک‌های هویت جوانان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که خودشناسی قادر به پیش‌بینی سبک‌های هویت و سرزندگی است و رابطه مثبت و معناداری بین خودشناسی و

سبک‌های هویت و خودشناسی با سرزندگی مشاهده شد. نتایج پژوهش همسو با تحقیقات دن، هیوج و مارتین (۲۰۲۲)، موناسیس، پالو، سیناترا و برزونسکی (۲۰۱۶)، شوآرتز و همکاران (۲۰۱۵)، علمی و صادقی (۱۴۰۰)، نریمانی و رحیم آزادگان (۱۳۹۹): ۴۹ همسو است. در تبیین این مسئله می‌توان چنین بیان کرد که بنا به نظریات متخصصان این حوزه، خودشناسی فرایندی منسجم و انطباقی است که به تجارب و ویژگی‌های «خود» وحدت معناداری می‌بخشد و از طریق خودتنظیمی می‌تواند به بهزیستی و نشاط افراد کمک کند. تأثیر خودشناسی بر سازگاری و کسب هویت افراد و نقش آن در بروز رفتارها (از جمله رفتارهای بهداشتی و سلامت) بر اهمیت و نقش این سازه می‌افزاید (قربانی و واتسون، ۲۰۰۸: ۱۶۸). انسجام خود در دیدگاه‌های مختلف تحولی، سازه‌گرایی و پدیدارشناسی به اشکال مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. برخی پژوهشگران نیز این پیوستگی و استمرار در سطح خود را در قالب هویت تعریف نموده‌اند. براساس نظر مارسیا، هویت ترکیبی از باورها، ارزش‌ها، نقش‌ها و مهارت‌های مختلف شناختی، عملی و اخلاقی است که در دوران بزرگسالی به یک کل منسجم تبدیل می‌گردد و این انسجام و پیوستگی در سطح خود موجب می‌شود که فرد جهت‌گیری آینده‌ی خود را ترسیم نماید (دهقانی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۰). همچنین، انسجام خود، فرد را برای پاسخ‌گویی به پرسش اساسی هویت «من چه کسی هستم؟» آماده می‌کند (آدامز، ۲۰۱۷: ۱۷۶). ایجاد حس انسجام در خود و درک هویت در کودک با میزان افکار و تخیلات او در کودکی، محتویات ذهنی، ارتباط و تعامل اجتماعی‌اش با جهان پیرامون مرتبط است (پاک‌پور، ۱۳۹۰: ۱۱).

وحدت و انسجام خود امری است که در نظریه‌ی راجرز نیز عنوان شده است و از مبانی سلامت روان است. از نظر راجرز، فرایند یکپارچگی خود، فرایند تجارب کسب‌شده‌ی خود، هویت پویا و سیال و قابل‌اصالت است (آدامز، ۲۰۱۷: ۱۷۶). به نظر او، خود در شکل ایدئال‌الگوی همسان و سازمان‌یافته است و تمام جنبه‌های احتمالی خود برای همسانی تلاش می‌کنند و این همسانی نیاز به انرژی و سرزندگی دارد.

گرنبرگ (۱۹۹۴) بیان می‌کند که افراد به‌نحوی مفهومی توحید یافته‌ای از خود و دیگران را بیان می‌کنند که هویت من‌نامیده می‌شود و پایه‌هایی برای حرمت خود سالم را ایجاد می‌کند و احساسی از هویت خود را که در طول زمان و موقعیت‌ها ثابت می‌ماند و به اهداف زندگی جهت می‌بخشد، به وجود می‌آورد؛ بنابراین، یک من خوب توحید یافته، توانایی مقاومت در برابر تنیدگی را بالا می‌برد و میل به خودشکوفایی را افزایش می‌دهد. از دیگر سو، سرزندگی به‌عنوان حسی آشنا معرفی شده است که این حس در نتیجه



انگیزش درونی و خودشکوفایی به وجود می‌آید و هرگونه اجبار یا کنترل شدید به انجام عملی، از مقدار انرژی فرد کم می‌کند که همان اساس نظریه پایه‌ی تئوریک و خود تعینی مفهوم سرزندگی است.

براساس دیگر تحقیقات انجام شده، در بررسی سبک‌های هویت عوامل مختلفی همچون نقش والدین در تربیت فرزندان، عوامل اقتصادی، مدرسه، مذهب، تفاوت‌های جنسیتی، سن و... می‌توانند باعث رسیدن به نوعی از هویت مانند هویت اجتماعی، هویت فردی، هویت فرهنگی و هویت مذهبی یا دینی شوند که هر کدام خاصیت و عملکرد به‌خصوصی را در زندگی ایفا می‌کنند. بسیاری از مشکلات دوران نوجوانی ریشه در کیفیت عبور افراد از بحران هویت دارد و اگر جنبه‌های رنگارنگ این دوران مهم زندگی به‌دقت بررسی شود و افراد این دوران را با آگاهی کامل سپری کنند، مصونیت آن‌ها در برابر آسیب‌های اجتماعی افزایش می‌یابد. شهرستان چابهار با جمعیتی بالغ بر ۲۹۰ هزار نفر، یکی از شهرهای مهم استان سیستان و بلوچستان محسوب می‌شود که جمعیت قابل توجهی از جوانان استان را به خود اختصاص می‌دهد (بیش از ۳۰ درصد). توجه به موضوعات سرزندگی و هویت در بین این جوانان با توجه به شرایط ژئوپولیتیکی و ترکیب قومی، ایجاد فضا و الگوهای هویت‌ساز و سرزندگی در این منطقه می‌تواند یاری‌رسان باشد؛ لذا با توجه به نتایج به‌دست آمده، می‌توان پیشنهادهای زیر را ارائه نمود:

- تدوین برنامه‌های آموزشی در مدارس و دانشگاه‌ها با تأکید بر ایجاد حس سرزندگی در جوانان و ارائه برنامه‌هایی برای افزایش احساس شادی و شادکامی در کنار سایر برنامه‌ها.
- زمینه‌سازی و مهیا نمودن تدارکاتی که براساس چهارچوب‌ها بر افزایش سرزندگی، خودشناسی و کسب هویت مؤثر بوده و سبب افزایش شادی و شادابی در جوانان شود.
- شناسایی و پروراندن عوامل هویت‌بخش در بین جوانان چابهار.
- تلاش در جهت تقویت عوامل هویت‌ساز مرتبط با متغیرهای سرزندگی.

محدودیت‌های تحقیق

- ۱- عدم تفکیک جنسیتی در تحقیق که عامل مهمی در موضوعات سرزندگی و هویت است.
- ۲- در ابتدا به دلیل پاندمی کرونا و گسترش این بیماری، امکان جمع‌آوری اطلاعات و بررسی آن‌ها با مشکلاتی همراه بود که فرایند تهیه اطلاعات میدانی و توزیع پرسشنامه را با مشکل مواجه ساخت و این موضوع سبب شد تا به زمان بیشتری برای جمع‌آوری اطلاعات نیاز باشد.

منابع

- آقابابائی، ناصر؛ قربانی، نیما و خدابخش، محمدرضا (۱۳۹۰). «تقابل فرایندهای خودشناسی با آستانه‌گذری». *مجله روان‌شناسی و دین*. ۴ (۱): ۵۵-۶۱.
- آقامحمدیان، حمیدرضا؛ شیخ روحانی، سعید (۱۳۸۲). «مفهوم و فرایند شکل‌گیری هویت، تأثیر عوامل اجتماعی، اصلاح و درمان مسئله هویت». *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد*. ۴ (۱): ۱۹۹-۲۲۷.
- ایمانی، مینا؛ مهاجران، بهناز (۱۳۹۴). «بررسی رابطه‌ی سرمایه روان‌شناختی و هوش معنوی با سرزندگی دانشجویان دانشگاه ارومیه». *کنفرانس ملی روان‌شناسی علوم تربیتی و اجتماعی*. بابل، ۴.
- برقی مقدم، جعفر؛ مقدم، ایوب (۱۳۸۹). «ارتباط بین سبک‌های هویت با عوامل برانگیزاننده و احساس موفقیت در پسران نوجوان نخبه رشته ورزشی کاراته». *مجله علوم تربیتی*. ۳ (۹): ۲۵-۷.
- بیرامی، منصور (۱۳۸۹). «مقایسه سبک‌های هویت، انواع هویت در دانشجویان دختر و پسر». *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*: ۵ (۲۰): ۲۱-۳۹.
- پاک‌پور، مانیا (۱۳۹۰). «نگاهی روان‌کاوانه به الگوی عمومی هویت و ظهور خود در درک واقعیت». *مجله کودک و نوجوان*. شماره ۱۶۲: ۱۱-۱۱۷.
- ثمری صفا، جعفر؛ دشتی اصفهانی، مهلا؛ پوردل، مژگان (۱۴۰۰). «تدوین مدل سرزندگی تحصیلی براساس ارتباط با مدرسه، جو عاطفی خانواده، انگیزش خودکارآمدی و درگیری تحصیلی فرزندان». *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*. ۲۰ (۷۷): ۲۵۶-۲۲۵.
- حجازی، الهه؛ فارسی‌نژاد، معصومه (۱۳۹۰). «سبک‌های پردازش هویت: تعامل جنسیت و فرهنگ». *تحقیقات زنان*. ۵ (۲): ۳۰-۴۸.
- حمید، نجمه؛ وطن‌خواه، محمد؛ مهرابی‌زاده و هنرمند، مهناز (۱۳۹۲). «اثر بخشی آموزش مهارت‌های کیفیت زندگی به شیوه گروهی بر شادکامی و سرزندگی سالمندان مرد شهر اهواز». *مجله پزشکی ارومیه*. ۲۴ (۱۰): ۸۱۱-۸۰۰.
- دانشپور علی (۱۳۸۶). «رابطه مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی و خودشناسی». *کنفرانس بهداشت روانی دانشجویان شیراز*.
- دهقانی‌زاده، محمدحسین؛ حسین چاری، مسعود (۱۳۹۱). «سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوی ارتباطی خانواده؛ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی». *مجله مطالعات آموزش و یادگیری (مجله علوم اجتماعی و انسانی سابق)*. ۴ (۲): ۴۷-۲۱.
- دهقانی‌زاده، محمدحسین؛ حسین‌چاری، مسعود؛ مرادی، مرتضی و سلیمان‌بخش‌آباد، عباسعلی (۱۳۹۳). «سرزندگی تحصیلی و ادراک از الگوهای ارتباطات خانواده و ساختار کالسن؛ نقش واسطه‌ای ابعاد خودکارآمدی». *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*. شماره ۳۲: ۲۰-۱۰.
- روشنک، خدابخش؛ اسدی، فروغ؛ مهری‌نژاد، سید ابوالقاسم (۱۴۰۱). «نقش خودتنظیمی هیجانی، مکانیسم‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی کیفیت روابط بین‌فردی». *مجله پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*. ۶۷: ۱۱-۲.
- سامانی، سیامک؛ خوشرو، علیرضا؛ رزمی، محمدرضا (۱۳۸۷). «تأثیر انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده بر شکل‌گیری هویت». *مطالعات جوانان*. ۱۷ (۷): ۱۴۰-۱۱۳.
- سرافراز، مهدی؛ بهرامی، هادی و زرنندی، احسان (۱۳۹۰). «فرایندهای خودآگاهی و سلامت جسمی، روانی اجتماعی و معنوی». *فصلنامه پژوهش در سلامت و روان‌شناختی*. ۴ (۲): ۳۳-۴۲.
- طاهباز حسین‌زاده، سحر؛ قربانی، نیما و نبوی، سید مسعود (۱۳۹۰). «مقایسه گرایش‌های شخصیتی خودتخریبی و خودشناسی انسجامی در بیماران مبتلا به ام‌اس و افراد سالم». *مجله روان‌شناسی معاصر*. ۶ (۲): ۴۴-۳۵.

- طاهری، مهدی؛ یاریاری، فریدون؛ صرامی، غلامرضا؛ ادیب منش، مرزبان (۱۳۹۲). «رابطه بین سبک‌های هویت، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه». *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۱۴(۲): ۷۲-۸۲.
- طهماسب، علیرضا؛ قربانی، نیما و پورحسین، رضا (۱۳۸۵). «خودشناسی انفکاک‌ی و انسجامی: رابطه وجوه خودشناسی با پنج عامل بزرگ شخصیت». *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*. ۳۶(۱ و ۲): ۵۷-۷۶.
- عریضی، حمیدرضا؛ عابدی، احمد و تاجی، مریم (۱۳۸۶). «رابطه‌ی رفتارهای معلم با سرزندگی و انگیزش درونی دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر اصفهان». *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی*. سال ششم. ۲۳: ۲۸-۱۳.
- علمی، سپیده؛ صادقی، انسیه (۱۴۰۰). «نقش پیش‌بین سبک‌های دفاعی و خودشناسی انسجامی در تکانشگری نوجوانان». *مجله علوم حرکتی و رفتاری*. ۴(۴): ۲۶-۴۵.
- کشاورز، امیر؛ مولوی، حسین و کلانتری، مهرداد (۱۳۸۷). «رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان». *مطالعات روان‌شناختی*. ۴(۴): ۴۵-۶۴.
- گنجی، کامران؛ نوابخش، مهرداد و ذبیحی، رزیتا (۱۳۹۰). «رابطه سبک‌های هویت و سلامت اجتماعی با رفتار کمک‌طلبی در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی در ریاضیات». *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*. ۷(۲۲): ۹۵-۱۲۳.
- وزیری، شهرام؛ لطفی کاشانی، فرح (۱۳۹۱). «سبک‌های هویت و پریشانی روانی». *مجله اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*. ۷(۲۶): ۷۷-۸۶.
- حیدری، شقایق (۱۴۰۲). «هویت‌سازی‌های جدید و مسئولیت‌پذیر در پرتو تمهید آموزش شهروندی دیجیتال به دانش‌آموزان». *فصلنامه مطالعات ملی*. ۲۴(۹۵): ۲۹-۵۸.
- شاه‌محمدی، خدیجه؛ قربانی، نیما؛ بشارت، محمدعلی (۱۳۸۵). «نقش خودشناسی در تنیدگی، سبک‌های دفاعی و سلامت جسمانی». *روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی*. شماره ۱۰: ۱۵۶-۱۴۵.
- قبادی، خسرو (۱۴۰۲). «ابعاد چهارگانه هویت ایرانی در سند دانشگاه اسلامی». *فصلنامه مطالعات ملی*. ۲۴(۹۵): ۱۱۳-۱۴۳.
- مهری، یدالله؛ قربانی، نیما؛ سبزه‌آرای لنگرودی، میلاد (۱۳۹۱). *روان‌شناسی صنعتی سازمانی*، سال سوم. شماره ۱۱: ۹-۲۰.
- ملکی، امیر؛ عباسی، آمنه؛ صادقی، رسول؛ بالاخانی، قادر (۱۴۰۰). «تحلیل چندسطحی عوامل مؤثر بر ارزش‌های خانوادگی در ایران». *فصلنامه مطالعات ملی*. ۲۲(۸۸): ۱۶۳-۱۸۲.
- نریمانی، محمد؛ رحیم‌زادگان، شیوا (۱۳۹۹). «بررسی رابطه هویت (بزرگسالی درحال ظهور) با خودشناسی انسجامی و رفتار کمک‌طلبی تحصیلی دانش‌آموزان دختر». *مجله مطالعات روان‌شناسی تربیتی*. ۱۷(۳۸): ۴۷-۶۶.
- وزیری مژده؛ شیرزادی اصفهانی، هما (۱۳۸۹). «رابطه جو سازمانی با شادمانی و سرزندگی در اعضای هیئت علمی دانشگاه الزهراء». *اندیشه‌های نوین تربیتی*. دوره ۶. شماره ۱۹۱-۱۷۳.
- همتی، نگین؛ طالقانی، غلامرضا (۱۳۸۶). «رابطه بین سبک شناختی و شناخت خود و سبک انگیزشی». *اندیشه نوین تربیتی*. شماره ۴: ۱۸-۳۴.
- Adams, G. R.; Munro, B.; munro, G.; Doherty-Poirer, M. & Edwards, J. (2011). "Identity processing styles and Canadian adolescents self-reported delinquency", *Identity*, 1: 11-91.
- Adams, k.E., Tyler, J.M., Calogero, R., & lee, J. (2017). "Exploring the relationship between appearance – contingent self - worth and self - esteem: The roles of self -



- objectification and appearance anxiety". *The journal of elsevier*, 23 (1): 176-182.
- Baynfeld , ,C. L. M,(1991). "Objective relationship and mental health": *a selfconcept. Social psychology quarterly*. 3, 56- 79.
 - Bersonsky, M. D. (2008). "Identity formation: The role of identity processing style and cognitive processes". *Personality and Individual Differences*, 44: 645-655.
 - Cr.Berzonsky, M.D., and Kuk, L. S. (2005). "Identity styles, psychological maturity and academic performance.". *Personality and Individual Differences*, 39: 235 – 247.
 - ocker, J., & Luhtanen, R. (2008). "Level of self - esteem and contingencies of self - worth: unique effects on academic", *social and social Psychology Bulletin*, 29: 701-712
 - Dana G. Hoegh and Martin J. (2022). "Prelude and Postlude to the Self: Correlates of Achieved Identity". *Journal of Youth & Society*, 33: Issue 4.
 - Elizabeth, A.L. Denise, C. Rark. (2008). "The Effects Of An Engaged Lifestyle On Cognitive Vitality: A Field Experiment". *NIH Public Access. Author Manuscript*, 23(4): 778-786.
 - Fillit,H. Butler,R. Albert,M. Cotman,C. Greenough,W. Gold,P. Kramer, A. Kuller, L. Perls,T. Sahagan,B & Tully, T. (2002). *Achieving Cognitive Vitality With Aging*, 77, pp 682-696.
 - Garoosi, Hossein Ahmad farshi (1385). "The psychometric properties of Identity Style Inventory". *Teb Va Tazkeyeh*.5: 62-79. (in Persian)
 - Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & LeBreton, D. L. (2003). "Individualist and collectivist values: Evidence of compatibility in Iran and the United States". *Personality and Individual Differences*, 35: 431-447.
 - Ghorbani N, Watson PJ. Integrative self-knowledge scale (2006). "correlations and incremental validity of across-cultural measure developed" in *Iran and the United States. Journal of Psychology* .34,142-159.
 - Ghorbani, N., Watson, P., & Hargis. M.b. (2008). "integrative self - knowledge scale: corrlations and incremental validity of a cross - cultural measure developed in Iran and united states". *Journal of Psychology*, 27: 167– 176.
 - Higgins. E (1987). *Self_ discrptancy: Atheory relating self and affect Psychology review*. 3: 219-340.
 - Johnson, M., & Patching, G. (2013). "self - esteem dynamics regulate the effect of feedback on ambition". *individual Differnce Reaserch*, 11: 48-58.
 - Kavan .m, Bernier S(1994). "Associations between maternal vitality and social security". *social and cultural deference*. 31: 188-195
 - Kerwuo. L. S. (2008). "Identity styles, psychological maturity and academic performance". *Personality and Individual Differences*, 39: 231 – 247.
 - Kroger, J. (2011). *Identity in a dolesence, The blance Between self and other*, New York, Rout ledge.
 - Kunzmann, U. & Baltes, P.B. (2005). "The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. In R.J. Sternberg & J. Jordan (Eds.)". *Handbook of wisdom: Psychological perspec*.
 - Monosis j. paollo.H.A.sinatra.k.l .Berzonsky, M.D.,. (2016). "The how and what of identity formation: Association between identity styles and value orientations", *Personality and Individual Differences*, 50(2): 259-299
 - Muraven, M. Gagne, M & Rosman, H. (2008). "Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion", *Journal of Experimental Social Psychology*, 44: 573-585.
 - Sent , E. keller. (2006). *Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism*. *Personality and Individual Differences*, 40:211-226.



- Rayan, R. M & Frederick, C. (1997). "On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being". *Journal of personality*, 65: 529-565.
- Rogers, K (2010). Evaluation of guided visualization and the relationships among perceive stress, differentiation of self, sense of coherence. Dydic satisfaction and quality of life. UNLY These/Dissertations/professional papres/Capstones. Paper720.
- Schwartz SJ, Mullis RL, Waterman AS, Dunham RM. Ego identity status, identity style, and personal expressiveness(2015). "An empirical investigation of three convergent constructs". *Journal of Adolescent Research*; 15:504-521
- Wood,C. Magnello, ME. Jewell,T. (1990). "Measuring Vitality". *Journal of the Royal Society of Medicine*, 83: 486-489.

