

## کیفیت زندگی، بهزیستی ذهنی و سازوکارهای دفاعی

طاهره گلستانی بخت

استادیار رشته روان شناسی دانشگاه پیام نور

نام و نشانی ایمیل نویسنده مسئول:

طاهره گلستانی بخت

[tahereh.golestani@yahoo.com](mailto:tahereh.golestani@yahoo.com)

### چکیده

هدف: بررسی مقایسه ای نوع سازوکار های دفاعی، رضایت از زندگی و میزان بهزیستی در دانشجویان دانشگاه های مازندران، هدف این پژوهش بود.

روش اجرا: روش تحقیق علی مقایسه ای (پس رویدادی) بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیر دولتی در سطح استان مازندران بود. حجم نمونه شامل ۹۷۵ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی (۵۲۵ دختر، ۴۵۰ پسر) و با روش نمونه گیری خوشه ای انجام شد. ابزار گردآوری داده شامل ۳ پرسش نامه: ۱- پرسش نامه رضایت از زندگی ۲- پرسش نامه بهزیستی شخصی ۳- پرسش نامه سبکهای دفاعی بود. تحلیل داده ها بر اساس همبستگی پیرسون،  $t$ -test، تحلیل واریانس، رگرسیون چندگانه انجام شد.

یافته ها: داده ها نشان داد که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی دانشجویان بطور معناداری بالاتر از میانگین است. بین سبکهای دفاعی رشد یافته با سطح بالای هر دو متغیر بهزیستی شخصی و رضایت از زندگی دانشجویان همبستگی وجود دارد. بهزیستی شخصی و نوع سبکهای دفاعی با وضعیت تاهل و جنسیت رابطه معناداری نداشت. رضایت از زندگی با جنسیت رابطه معناداری نشان نداد اما با وضعیت تاهل رابطه معنادار داشت. بین بهزیستی شخصی و رضایت از زندگی دانشجویان نیز همبستگی مثبت وجود داشت.

نتیجه گیری: سازوکارهای دفاعی رشد یافته در افراد با بهزیستی شخصی و رضایت از زندگی بالا دارای میانگین بالاتر از افرادی است که از بهزیستی شخصی و رضایت از زندگی پایین برخوردارند. نظر به همبستگی بین رضایت از زندگی بالا با سازوکار های دفاعی رشد یافته اینکه سبکهای دفاعی و نیز متغیر های رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی، اموری اکتسابی و حاصل یادگیری در خانواده و اجتماع هستند، بنابراین استفاده از سبکهای دفاعی رشد یافته به عنوان یک مهارت مقابله و مواجهه برای حل مشکلات و معضلاتی همچون استرس و اضطراب با توانمندیهای شناختی (رضایت از زندگی) و رشد یافتگی عاطفی و هیجانی در مجموع با یکدیگر رابطه مثبت معنادار دارند. لذا عملکرد خانواده و جامعه برای کسب، اصلاح و ارتقای توانمندیهای شناختی و عاطفی و نیز مهارتهای مواجهه با استرس و اضطراب که بیماری قرن شمرده می شود، از ضرورت ها و الویت های آموزشی محسوب می گردد.

**کلمات کلیدی:** رضایت از زندگی، بهزیستی شخصی، سازوکارهای دفاعی

## مقدمه

موضوع روان شناسی مثبت نگر، بهزیستی است و ملاک طلایی آن، نیل به رشدیافتگی<sup>۱</sup> است. بهزیستی سازه ای شامل ۵ عنصر (PERMA) است: ۱- هیجانان مثبت<sup>۲</sup>، ۲- غرق فعالیتی شدن<sup>۳</sup>، ۳- روابط مثبت<sup>۴</sup>، ۴- معنایابی<sup>۵</sup>، ۵- پیشرفت<sup>۶</sup>. بنا به نظریه دینر و همکاران (۱۹۸۵) رضایت از زندگی یک ارزیابی و قضاوت کلی از زندگی و عمدتاً مؤلفه ای شناختی محسوب می شود. به نظر آنها رضایت از زندگی، شامل عوامل عینی یا بیرونی مثل درآمد، شغل، تحصیلات و ... است و عوامل ذهنی را شامل عواملی مانند شادمانی، عزت نفس و ... می دانند اما کامینز<sup>۷</sup> (۲۰۰۰) بر ای پژوهشهایی، همبستگی ضعیفی بین عوامل عینی و ذهنی در بهزیستی شخصی را نشان داد. داورن<sup>۸</sup> و کامینز (۲۰۰۶) کیفیت زندگی را بر اساس تحلیل عوامل مولفه ها، مفهومی عمدتاً هیجانی می نامند.

سازوکارهای دفاعی فرایندهای ناهشیاری هستند که در موا جبهه با شرایط اضطراب آور فعال می شود. استفاده از آنها یک جنبه طبیعی و اجتناب ناپذیر در زندگی افراد است که بخش بهنجاری از زندگی را تشکیل می دهد. اما وقتی استفاده از این سازوکار برای مدتی طولانی، مکرر و فراوان ادامه یابد می تواند تمامی ابعاد جسمانی، روان شناختی و اجتماعی فرد را در برگیرد و سلامت روان شناختی فرد، خانواده و نیز بهداشت روانی جامعه را خدشه دار کند.

فروید سبک دفاعی شخصی یعنی فراوانی استفاده از مکانیسم های دفاعی متفاوت را متغیر اصلی برای شناخت شخصیت، آسیب شناسی و میزان سازش یافتگی می دانست، فرضیه ای که بر اساس یافته های پژوهشی بسیار مورد تایید قرار گرفته است. برای مثال، بیماران افسرده در استفاده از دفاع های درونی سازی و برونی سازی آشکارا متفاوت از افراد غیر افسرده عمل می کنند (بشارت، ۱۳۸۷) یا اینکه سازوکارهای دفاعی افراد وسواسی با افراد عادی تفاوت معنادار دارد (حمیدی، شیرازی مطلق، ۲۰۱۰).

وایلنت<sup>۹</sup> (۲۰۱۲) عنوان کرد سازوکارهای دفاعی که گاهی سازوکارهای روانی سازگاران نیز نامیده می شوند، موجب کاهش تعارضات و ناهماهنگی های شناختی در طی تغییرات ناگهانی در واقعیت های درونی و بیرونی می شوند. در صورتیکه این تحریف یا انکار در واقعیتها انجام نشود موجب اضطراب ناتوان کننده و یا افسردگی می شود. انتخاب نوع دفاع، غیر ارادی است اما منجر به عوارض شدیدی در سلامت روان می شود. سازوکارهای دفاعی از طریق نادیده گرفتن یا تحریف هرآنچه موجب افزایش ناگهانی تکانه، خلق یا هیجان می شود، موجب تعادل حیاتی روانشناختی می شوند. آنها با محروم سازی روانی، با تغییر در واقعیت یا تصور از خود سازگاری مجدد را ایجاد می کنند. آنها قادرند تعارضهای حل نشده ناگهانی با افراد مهم، زندگی یا مرگ و نیز تعارضات ناشی از یادگیریهای اجتماعی یا وجدان را تخفیف و تسکین<sup>۱۰</sup> دهند.

پژوهشگران دریافته اند که سلامت روانی با چگونگی به کارگیری سازوکارهای دفاعی رشدیافته مانند پیش بینی، پالایش، شوخ طبعی و فرونشانی ارتباط دارد. افرادی که این سازوکارها را به کار می برند با استرس به خوبی مقابله می کنند و پاسخ سازگاران به کشمکش ها می دهند. این پژوهشگران هم چنین دریافته اند که آسیب شناسی روانی با به کارگیری سازوکارهای دفاعی رشد نیافته و روان آزرده وار ارتباط دارد (افخم ابراهیمی، ۱۳۷۷ به نقل از نظام زاده و قمری گیوی، ۱۳۸۷). به طور کلی راه های مقابله و سازوکارهای دفاعی سبب کاهش آسیب پذیری در موقعیت های استرس زا می شوند (وایلنت، ۱۹۹۲، به نقل از میسلی ۲۰۰۱).

سلسه مراتبی از سازوکارهای دفاعی از ساده ترین تا پیچیده ترین سازوکارها پیشنهاد شده است. ساده ترین سطح دفاعها در اوایل زندگی و پیچیده ترین آنها در دوران بعدی تحول ظاهر می شوند. سه دفاع ادراکی انکار، فرافکنی و همانندسازی بر اساس داستانهای آزمون (TAT) برای ۴ رده سنی پیش دبستانی، ابتدایی، نوجوانی و جوانی مورد بررسی قرار گرفت. داده ها حاکی از این بود که استفاده از سازوکار دفاعی انکار (ساده ترین) در سن پیش دبستانی بیشترین فراوانی و همانند سازی (سازوکار پیچیده تر) کمترین فراوانی را دارند، که

1 - Flourishing  
2- Positive Emotion  
3- Engagement  
4- Relationships  
5- Meaning  
6- Achievement  
7- Cummins  
8- Davern  
9- vaillant  
10- Mitigate

در طول دوره جوانی همانند سازی بیشتر می شود. فرافکنی در هر دو رده سنی میانه (ابتدایی و نوجوانی) وجود دارد و تفاوت‌های جنسیتی در جهت گیری های درونی و بیرونی دفاعها دیده می شود (کرامر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶).

وایلنت و دی راگو<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۹) سه دسته از سازوکارهای روانی را عنوان کردند: نخست آنهایی که افراد بوسیله آنها هشیارانه کمک مناسبی را دریافت می کند مانند جستجوی حمایت‌های اجتماعی<sup>۱۳</sup>، دسته دوم راهبردهای شناختی هشیارند<sup>۱۴</sup> که افراد، هدفمندانه بهترین روشها را در بدترین شرایط بکار می برند. سوم سازوکارهای روانی غیر ارادی<sup>۱۵</sup> هستند که برای کاهش درماندگی و ناتوانی و پیشگیری از اضطراب و افسردگی هستند. برای همسانی معناشناسی در DSM IV این سازوکارها ی روانی را دفاع نامیدند. به عنوان مثال در بالاترین سطح سازگاری استفاده از ۵ سازوکار شامل نوع دوستی، شوخ طبعی، تصعید یا والایش، پیشاپیش نگری و منع یا بازداری است. همانگونه که مشاهده می شود این سازوکارهای دفاعی رشد یافته در حیطه مکتب روان شناسی مثبت نگر جزو سازه هایی هستند که بطور گسترده ای در بررسی های نظری و تجربی مفهوم سازی و مورد آزمایش قرار گرفته اند و به نظر سلیگمن اکتسابی و قابل یادگیری هستند و بایستی طی برنامه ها آموزشی در مدارس از سنین پایین به کودکان آموزش داده شود.

برای بررسی اینکه آیا رفتار های خود زیان رسان<sup>۱۶</sup> جوانان با سازوکارهای روانی آنها رابطه دارد یا خیر، مطالعه ای با ۱۱۴ جوان اسکاتلندی انجام شد که رفتارهای مخاطره آمیز آنان مانند استفاده از الکل، استفاده از سایر مواد، را با مکانیزمهای دفاعی رشد نیافته بررسی می کرد. با استفاده از مقیاس DSQ-40 نشان داده شد که سابقه رفتارهای خود آسیب رسان در طول زندگی جوانان نمونه غیر بالینی بیش از مصرف مواد یا الکل در زمان اخیر با استفاده از سازوکارهای دفاعی رشد نیافته رابطه دارد (برادی و کارسون، ۲۰۱۲).

تفاوت‌های فردی که بر اساس تغییرات شخصیتی در یک دوره ۴۰ ساله بر اساس دو مقیاس پر سشنامه شخصیتی کالیفرنیا (CPI)، گوف و بردلی، (۱۹۹۶) و پرسش نامه خودکنترلی (CS) و پذیرش خود (Sa) در بشارت (۱۳۸۷) نیز طی مطالعه ای رابطه کمال طلبی و مکانیزم های دفاعی، دریافت، کمال گرایی مثبت با مکانیزم‌های دفاعی رشد یافته همبستگی مثبت و با مکانیزم‌های دفاعی نوروپیک و رشد نیافته همبستگی منفی دارد. برعکس، کمال گرایی منفی با مکانیزم‌های دفاعی رشد یافته همبستگی منفی و با مکانیزم‌های دفاعی نوروپیک و رشد نیافته همبستگی مثبت دارد. کمال گرایی مثبت از طریق تقویت توانمندی فرد برای واقع بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، کاهش شکست و ناکامی، مثبت‌نگری و شاخص‌های سلامت روانی، استفاده از مکانیزم‌های دفاعی رشد یافته را افزایش می‌دهد. کمال گرایی منفی از طریق تشدید معیارهای آرمانی انعطاف ناپذیر و تقویت انتظارات غیر واقع بینانه، توانمندی فرد برای واقع بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی و مثبت‌نگری را کاهش می‌دهد و با افزایش شکست‌ها و ناکامی‌ها منفی‌نگری و شاخص های بیماری روانی، استفاده از مکانیزم های دفاعی نوروپیک و رشد نیافته را تقویت می کند.

بر اساس یافته های پژوهش شاه محمدی، قربانی و بشارت (۱۳۸۵)، در بین فرایندهای مختلف خود شناسی، خود شناسی انسجامی، توانست بیماری، نشانه های مرضی، سرزندگی و سبکهای دفاعی سالم را پیش بینی کند. خود شناسی انسجامی و آگاهی از حالت‌های درونی، سبکهای دفاعی رشد یافته را پیش بینی کردند و ارتباط آگاهانه عینی با سبک دفاعی رشد نیافته منفی بود. در یک مطالعه طولی وایلنت (۲۰۰۰) نشان داد که سازوکارهای دفاعی رشد یافته مستقل از متغیرهایی مانند طبقه اجتماعی، تحصیلات و IQ است.

در مجموع شواهد مطالعات حاکی از این است که استفاده از سازوکارهای دفاعی رشد یافته مانند شوخ طبعی، فرونشانی و... از جمله مواردی است که در روان شناسی مثبت نگر به آنها به عنوان توانمندها و فضایل انسانی پرداخته شده است. از آنجاییکه در حیطه مطالعات روان شناسی مثبت نگر، پژوهشگر بررسی مستقلی که به رابطه بین میزان رضایت از زندگی، بهزیستی شخصی و سازوکارهای دفاعی بپردازد، مشاهده نکرد و عمدتاً بررسی ها به افراد عادی و بیمار پرداخته اند و نظر به اهمیت موضوع ارتقای کیفیت زندگی در بین دانشجویان که سرمایه انسانی برای توسعه پایدار کشور محسوب می شوند، لذا بررسی توانمندیها، فضایل و ویژگیهای مثبتی که پیش بینی کننده سازوکارهای دفاعی مورد استفاده فرهیختگان جامعه در مواجهه با اضطراب هستند را در جو زمانی و مکانی کنونی در استان مازندران حائز اهمیت دانسته تا بر این مبنا به ایجاد، ارتقاء، گسترش و آموزش اینگونه توانمندیها در سطوح مختلف آموزشی برای پیشگیری از فراوانی استفاده از سازوکارهای دفاعی رشد نیافته و روان آزرده واردست یازید.

11- Cramer

12- Di Rago

13- Seeking social support

14- Conscious Cognitive Strategy

15- Involuntary Mental Mechanism

16- Self-harm

- لذا هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی رابطه ی سه سازوکار دفاعی رشدیافته، رشد نیافته و روان آزرده واربا بهزیستی شخصی و رضایت از زندگی بود، فرضیه های پژوهش به شرح زیر بررسی شدند:
- ۱- بین میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی دانشجویان با سازوکار دفاعی رشدیافته رابطه مثبت وجود دارد.
  - ۲- بین میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی دانشجویان با سازوکار دفاعی رشدنیافته رابطه منفی وجود دارد.
  - ۳- بین میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی دانشجویان با سازوکار دفاعی روان آزرده واررابطه وجود دارد.

## روش

روش پژوهش غیر آزمایشی و از نوع علی مقایسه ای بود. کلیه دانشجویان دانشگاه های دولتی و غیردولتی استان مازندران جامعه آماری و حجم نمونه شامل ۹۷۵ دانشجوی (۵۲۵ دختر و ۴۵۰ پسر) در دامنه سنی ۱۸ الی ۳۵ سال و در مقطع لیسانس بودند. روش نمونه گیری بصورت خوشه ای چند مرحله ای از دانشگاههای دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی، پیام نور، دانشگاه غیر انتفاعی، علمی- کاربردی، علوم و فنون استان مازندران بود.

ابزار گردآوری داده های پژوهش شامل ۳ پرسش نامه زیر بود:

۱- پرسش نامه بهزیستی شخصی (کامینز، ۲۰۰۵)، مقیاس حاضر علاوه بر یک ماده کلی که رضایت عمومی فرد از زندگی را ارزیابی می کند و در نمره مقیاس محاسبه نمی شود، دارای ۷ ماده است که هر کدام یک حوزه را مورد پرسش قرار می دهند. پاسخها در یک مقیاس ۱۱ درجه ای که از صفر تا ۱۰ نمره گذاری شده اند، قرار می گیرند.

۲- پرسش نامه رضایت از زندگی (دینر، ۱۹۸۵)، پرسش نامه پنج سوالی که سطح کلی رضایت از زندگی فرد را بر اساس مقیاس لیکرت می سنجد و پاسخها در دامنه قویاً موافق (۷) تا قویاً مخالف (۱) قرار دارد. کمترین میزان نمرات این مقیاس ۵ و ماکزیم نمرات ۳۵ است. پرسش نامه دارای اعتبار، روایی و انسجام درونی بالا است آلفای کرونباخ ۰/۷۸ است و نتیجه همبستگی تست و تست مجدد با فاصله زمان دو ماه ۰/۸۲ بوده است.

۳- پرسش نامه سازوکارهای دفاعی<sup>۱۷</sup> (آندروز و همکاران، ۱۹۹۳، به نقل از فتیحی آشتیانی، ۱۳۸۸).

نسخه جدید (DSQ-40) شامل ۴۰ سؤال بود که ۲۰ سازوکار دفاعی را در سه سطح رشد یافته، روان آزرده وارو رشد نایافته مورد ارزیابی قرار داد. مکانیزم های دفاعی رشد یافته عبارتند از: والایش، پیشاپیش نگری، شوخ طبعی و فرو نشانی. مکانیزم های دفاعی رشد نایافته عبارتند از: دلیل تراشی، فراقکنی، انکار، همه کار توانی، نارزنده سازی، گذار به عمل، بدنی سازی، خیال پردازی اوتیستیک، لایه سازی، پرخاشگری منفعلانه، جابه جایی و مجزاسازی.

مکانیزم های دفاعی روان آزرده وار عبارتند از: دیگر دوستی کاذب، تشکل واکنشی، عقلانی سازی و ابطال.

اعتبار پرسش نامه از طریق روش بازآزمایی و نیز محاسبه آلفای کرونباخ انجام شده است. بالا ترین آلفای کلی در مردان دانشجوی (۰/۸۱) و پایین ترین آلفای کل در دختران دانش آموز (۰/۶۹) مشاهده شد. در سازوکار های دفاعی، بالاترین آلفا مربوط به سازوکار رشد نیافته (۰/۷۲) و کمترین مربوط به سازوکار روان آزرده وار بود (۰/۵۰). بشارت و همکاران (۱۳۸۰)، ضریب آلفای کرونباخ را برای هر یک از سازوکار های رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده وار به ترتیب برابر ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۴ و ضریب اعتبار باز آزمایی را با فاصله ۴ هفته ۰/۸۲ گزارش کرده اند که نشاندهنده اعتبار مناسب آزمون است.

## یافته ها

جدول شماره ۱ مشخصه های آماری آزمودنی ها را بر حسب نمره های سازوکار های دفاعی، رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی به تفکیک در مورد دانشجویان دختر و پسر نشان می دهد.

<sup>17</sup>- Defense Styles Questionnaire(DSQ)

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره های دانشجویان در مورد سازوکارهای دفاعی، میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی

متغیر	گروه و شاخص				
	کل N= 974	دانشجویان دختر n=525	دانشجویان پسر n=450	انحراف معیار	میانگین
رضایت از زندگی	20.57	5.99	20.89	6.40	2.21
بهزیستی شخصی	60.67	14.85	60.76	14.15	60.59
سازوکار دفاعی رشد یافته	5.93	1.23	5.90	1.22	5.97
سازوکار دفاعی رشد نیافته	4.96	1.01	4.93	1.14	4.99
سازوکار دفاعی روان آزرده	5.76	1.15	5.69	1.32	5.85

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون بین نمرات انواع سازوکارهای دفاعی، رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی در کلیه دانشجویان

متغیر	سازوکار دفاعی رشد یافته	سازوکار دفاعی رشد نیافته	سازوکار دفاعی روان آزرده
رضایت از زندگی	۰.۱۱**	-۰.۲۱**	0.01
بهزیستی شخصی	۰.۲۱**	-۰.۰۹**	0.۱۰**

\*\*  $\alpha = 0/01$

همانگونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود ضرایب همبستگی نمرات انواع سازوکارهای دفاعی (به تفکیک رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده) با میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی ارائه شده است. بعد از بررسی همبستگی متغیرها و وجود رابطه معنادار بین آنها، برای پاسخ به فرضیه ها مدل رگرسیون به تفکیک هر سازوکار دفاعی مورد تحلیل قرار گرفت.

فرضیه ۱- بین میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی دانشجویان با سازوکار دفاعی رشد یافته رابطه وجود دارد.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون رضایت از زندگی، بهزیستی شخصی بر سازوکارهای

شاخص	SS	df	MS	مدل			
				F	P	R	R <sup>2</sup>
رگرسیون	2	35.26	24.42	0.000	0.21	0.048	1.20
باقیمانده	1403.36	972	1.44	70.52			
کل	1473.88	974					

  

شاخص	B	SEB	Beta	t	P
زیستی شخصی	0.017	0.021	0.02	0.61	0.53

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بین رضایت از زندگی و بهزیستی با سازوکار دفاعی رشد یافته در جدول ۳ ارائه شده که نشان می دهد، میزان F مشاهده شده ( $P < 0/000$ ) معنادار است و  $4/8$  درصد واریانس مربوط به سازوکار دفاعی رشد یافته به وسیله متغیرهای رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی تبیین می شود ( $R^2 = 0/048$ ). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بین

نشان می دهد که رضایت از زندگی می تواند واریانس سازوکار دفاعی رشد یافته در دانشجویان را به صورت معنادار تبیین کند. ضرایب تاثیر رضایت از زندگی ( $\beta = 0/20$ ) و بهزیستی شخصی ( $\beta = 0/02$ ) با توجه به آماره  $t$  نشان می دهد که متغیر رضایت از زندگی می تواند تغییرات مربوط به سبک دفاعی رشد یافته را به صورت معنادار تبیین کند.

فرضیه ۲- بین میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی دانشجویان با سازوکار دفاعی رشد نیافته رابطه وجود دارد.

جدول ۴- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون رضایت از زندگی، بهزیستی شخصی بر سازکارهای دفاعی رشد نیافته

مدل									شاخص
SE	R <sup>2</sup>	R	P	F	MS	df	SS		
1.04	0.048	0.21	0.000	24.38	26.86	2	53.72	رگرسیون	
					1.10	972	1070.65	باقیمانده	
						974	1124.38	کل	

  

مدل					شاخص
P	t	Beta	SEB	B	
0.86	-0.16	-0.006	0.01	-0.003	رضایت از زندگی
0.00	-6.22	-0.216	0.02	-0.14	زیستی شخصی

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بین رضایت از زندگی و بهزیستی با سازوکار دفاعی رشد نیافته در جدول ۴ ارائه شده که نشان می دهد، میزان  $F$  مشاهده شده ( $P < 0/000$ ) معنادار است و  $4/8$  درصد واریانس مربوط به سازوکار دفاعی رشد نیافته به وسیله متغیرهای رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی تبیین می شود ( $R^2 = 0/048$ ). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بین نشان می دهد که رضایت از زندگی می تواند واریانس سازوکار دفاعی رشد نیافته در دانشجویان را به صورت معنادار تبیین کند. ضرایب تاثیر رضایت از زندگی ( $\beta = 0/00$ ) و بهزیستی شخصی ( $\beta = 0/21$ ) با توجه به آماره  $t$  نشان می دهد که متغیر رضایت از زندگی می تواند تغییرات مربوط به سبک دفاعی رشد نیافته را به صورت معنادار تبیین کند.

۳- بین میزان رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی دانشجویان با سازوکار دفاعی روان آورده و رابطه وجود دارد.

جدول ۵- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون رضایت از زندگی، بهزیستی شخصی بر سازکارهای دفاعی روان آورده وار

مدل								شاخص
SE	R <sup>2</sup>	R	P	F	MS	df	SS	
1.23	0.01	0.11	0.002	6.48	9.83	2	19.66	رگرسیون
					1.51	972	1473.12	باقیمانده
						974	1492.76	کل

  

مدل					شاخص
P	t	Beta	SEB	B	
0.000	3.57	0.126	0.020	0.07	رضایت از زندگی
0.26	-0.12	-0.040	0.027	-0.03	بهزیستی شخصی

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بین رضایت از زندگی و بهزیستی با سازوکار دفاعی روان آزرده واردر جدول ۵ ارائه شده که نشان می دهد، میزان  $F$  مشاهده شده ( $P < 0/000$ ) معنادار است و ۱ درصد واریانس مربوط به سازوکار دفاعی رشد یافته به وسیله متغیر های رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی تبیین می شود ( $R^2 = 0/01$ ). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بین نشان می دهد که رضایت از زندگی می تواند واریانس سازوکار دفاعی روان آزرده واردر دانشجویان را به صورت معنادار تبیین کند. ضرایب تاثیر رضایت از زندگی ( $\beta = 0/12$ ) و بهزیستی شخصی ( $\beta = -0/04$ ) با توجه به آماره  $t$  نشان می دهد که متغیر رضایت از زندگی می تواند تغییرات مربوط به سبک دفاعی روان آزرده واررا به صورت معنادار تبیین کند.



### بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی و بهزیستی شخصی با سازوکار دفاعی رشد یافته رابطه ی مثبت معنادار و با سازوکار دفاعی رشد نیافته رابطه ی منفی معنادار دارند. این نتایج فرضیه های اول و دوم پژوهش را تایید می کنند و همسو با پژوهشهایی است که عنوان می کنند افراد سالم از سازوکارهای دفاعی رشد یافته بیش از سایر سازوکارهای دفاعی استفاده می کنند. پژوهش نظام زاده و قمری گیوی (۱۳۸۷) نشان دادند که افراد دارای اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب بیشتر از سازوکارهای رشد نیافته استفاده می کنند و افراد سالم و بهنجار بیشتر از سازوکارهای رشد یافته استفاده می کنند. محمدپور یزدی؛ بیرشک؛ فتی؛ دژکام (۱۳۸۸) نیز استفاده دانشجویان سالم از سازوکارهای دفاعی رشد یافته را نشان دادند.

که و بر حسب احتمالات زیر تبیین می شوند:

نظر به اینکه افراد با احساس بهزیستی بالا و رضایتمندی از زندگی افراد هستند که به لحاظ ابعاد روان شناختی افراد سالمی محسوب می شوند لذا با یافته های پژوهش های قبلی مطابقت دارد، یافته های این پژوهش با یافته های همسو بود.

در خصوص فرضیه سوم نیز یعنی رضایت از زندگی و بهزیستی با سازوکار دفاعی روان آزرده و ارتباط دارد نتایج پژوهش حاضر نشان داد که رضایت از زندگی با سازوکار دفاعی روان آزرده و ارتباط معناداری را نشان نداد اما بهزیستی شخصی با سازوکار دفاعی روان آزرده و ارتباط مثبت معنادار داشت. این فرضیه بر حسب احتمالات زیر تبیین می شوند:

بندو وایلنت (1986)، به نقل از کندی 9، شواب و (2001 گزارش دادند که هر سه سبک دفاعی

ناسازگارانه یعنی سبک های دفاعی رشد نیافته، تحریف تصویر و نوروتیک توسط افراد دارای اختلال های هیجانی به کار گرفته می شوند.

### به طور کلی راه های مقابله

با توجه به اینکه بنا به نظریه دینر و همکارانش رضایت از زندگی (۱۹۸۵) مولفه ای عمدتاً شناختی است، بنابراین به نظر می رسد افرادی که ابعاد شناختی بالاتری را گزارش کرده اند یا عبارتی توانسته اند به ایجاد احساس رضایت از زندگی برسند، قادر به حفظ وحدت و یکپارچگی شخصیت خود با استفاده از سازوکارهای دفاعی رشد یافته نیز هستند تا برای سازگاری با محیط و نیز کاهش عوارض استرس، اضطراب، ناکامی ها و نیز تعارضات از آنها بهره ببرند، بنابراین رشدیافتگی شناختی با سازوکارهای دفاعی روان آزرده و ارتباطی را نشان نداده است.

بنا به نظر داورن و کامینز (۲۰۰۶) بهزیستی شخصی (کیفیت زندگی)، مفهومی عمدتاً هیجانی است، بنابراین به نظر می رسد رشد یافتگی بیشتر هیجانی و عاطفی منجر به استفاده بیشتر از سازوکارهای دفاعی روان آزرده و ارمی شود. علیرغم اینکه استفاده از سازوکارهای دفاعی، ناخودآگاه است و لیکن به نظر می رسد این دفاع ها عمدتاً ادراکی است تا هیجانی. البته نظر به اینکه استفاده از سازوکارهای دفاعی نیز اکتسابی است باید این موضوع را مد نظر قرار داد که شاید جو زمانی و مکانی، محیط جغرافیایی و پیشینه تاریخی و شرایط اجتماعی نیز در اکتساب، پرورش و نیز فراوانی استفاده از انواع سازوکارهای دفاعی بی تاثیر نباشد.

سازوکارهای دفاعی عمدتاً اکتسابی و حاصل یادگیری در محیط خانواده، روشهای فرزندپروری سنتی حاکم بر جامعه ما و در مرحله بعدی مربوط به محیطهای آموزشی و پرورشی مانند مدارس، دانشگاهها و دیگر نهادها و سازمانهای جامعه است که چگونه شیوه مواجهه با استرس و اضطرابهای درونی و بیرونی را به افراد یاد داده است، سازوکار زندگی افراد را شکل می دهد، اصلاح می کند، تقویت می کند و یا سازوکار زندگی آنها را هرچند ناسالم و غیر سالم تثبیت می کند.

عملکرد خانواده سالم چونان یک پدیده تعاملی رشد یابنده است در این روند یک خانواده هنجار خانواده ای است که با ساختاری منسجم در جهت رشد و رفاه اعضای خود عمل می کند و می تواند بطور پویا با عوامل متغیر و متنوع محیطی تعامل برقرار کند و با آنها سازگار شود بی آنکه در این میان دچار اغتشاش گردد مشخصه مهم این برداشت آن است که خانواده بهنجار همچون یک سیستم دارای ویژگی های معینی است که باعث رشد و کسب موفقیت های اجتماعی مانند موفقیت تحصیلی و شغلی اعضای خود می شود (موسوی، ۱۳۷۳). کودکانی که در خانواده متشنج زندگی می کنند که در آن روابط اعضاء از هم گسیخته و نامطلوب است و بر اثر احساس اضطراب و ناامنی دچار عصبانیت و پرخاشگری می شوند تعامل اجتماعی آنها با اطرافیان مختل می شود در زندگی اجتماعی از ایفای نقش مناسب در جامعه باز می ماند از این رو، زندگی کودک و نوجوان نمی تواند با آرامش همراه باشد. مگر اینکه والدین از دوران کودکی محیط آرام و مناسبی را برای فرزندان فراهم آورند.



## منابع و مراجع

- [۱] اورنگ، طاهره، آزاد فلاح، پرویز، دژکام، محمود. (۱۳۸۹). بررسی الگوی سازوکارهای دفاعی با توجه به میزان تفکر خلاق. تازه های علوم شناختی، سال 12، شماره 3، ۴۹-۵۸.
- [۲] -افضلی، محمد حسن؛ فتحی آشتیانی، علی؛ آزاد فلاح، پرویز. (۱۳۹۰). بررسی سازوکارها و مکانیزم های دفاعی افراد مبتلا به اختلال وسواس- بی اختیاری، اختلال اضطراب تعمیم یافته و اختلال هراس اجتماعی. مجله علمی پژوهشی روانشناسی بالینی. سال سوم، شماره ۱۱ (پیاپی ۹).
- [۳] - بشارت، محمد علی. (۱۳۸۷). نارسایی هیجانی و سازوکارهای دفاعی. مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی. سال دهم، شماره ۳ (پیاپی ۳۹)، صفحه ۱۹۰-۱۸۱.
- [۴] - بشارت، محمد علی. (۱۳۸۷). بررسی رابطه کمال گرایی مثبت و منفی و سازوکارهای دفاعی. پژوهشهای روان شناختی. ( 2-1) 8 (پیاپی ۱۵): ۷-۲۲.
- [۵] - حیدری نسب، لیلا؛ منصور، محمود؛ آزادفلاح، پرویز؛ شعیری، محمدرضا. (۱۳۸۶). روایی و اعتبار پرسش نامه سازوکارهای دفاعی در نمونه ایرانی. دوماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار، روان شناسی: بالینی و شخصیت. دانشگاه شاهد. دوره ۱، شماره ۲۲. ص ۱۱-۲۷
- [۶] - دادستان، پریخ؛ علی بخشی، سیده زهرا؛ پاکدامن، شهلا. (۱۳۸۷). سازوکارهای سازوکار دفاعی در انواع شخصیت خوددوستاندار: یک همبستگی بنیادی. فصل نامه روان شناسان ایرانی، سال پنجم، شماره ۱۸.
- [۷] - شاه محمدی، خدیجه؛ قربانی، نیما؛ بشارت، محمد علی. (۱۳۸۵). نقش خود شناسی در تنیدگی، سازوکارهای دفاعی و سلامت جسمانی. فصلنامه روان شناسان ایرانی، سال سوم، شماره ۱۰.
- [۸] محمدپور یزدی، احمدرضا؛ بیرشک، بهروز؛ فتی، لادن؛ دژکام، محمود. (۱۳۸۸). مطالعه ی مورد -شاهدی سبک های دفاعی و اضطراب حالت -صفت در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب منتشر. مجله ی علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی . سال یازدهم، شماره 1، پیاپی (41)، صفحه ۷-۱۴
- [9] Brody, Stuart & Carson, Carron Maryjane. (2012). Brief report: Self-harm is associated with immature defense mechanisms but not substance use in a nonclinical Scottish adolescent sample.
- [10] Journal of Adolescence. Vol 35, Issue 3, p765- 767
- [11] Bobbitt, H. Randolph and Behling, Orlando. (1972). In "defense" of defense mechanisms: A reply to Locke's comments. Journal of Applied Psychology. Vol 56, Issue 4, . Pages 299-300.
- [12] Cramer, Phebe. (2003). Personality change in later adulthood is predicted by defense mechanism use in early adulthood. Journal of Research in Personality. Vol 37, Issue 1, Pages 76-104.
- [13] Cummins, R.A. (1995). On the trail of the gold standard for subjective well-being. Social Indicators Research. 35, 179\_200.
- [14] Cummins, R.A. (1996). The Domains Of Life Satisfaction: An Attempt To Order Chaos. Social Indicators Research. 38, 303-328.
- [15] Cummins, R.A. (2000). Objective and Subjective Quality of Life: An Interactive Model. Social Indicators Research. 52, 55-72.
- [16] Cummins, R.A. , R.A & Nistico, H. (2001). Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. Journal of happiness studies. 3, 37-68.
- [17] - Cummins, R.A, Eckerskley, R. Pallant, J. Van Vogt, J. Misajon, R. (2003). Developing a National Index of Subjective Well-Being: The Australian Unity Well-Being Index. Social Indicators Research. 64. 159-190.
- [18] Cummins, R.A, Eckerskley, R. Pallant, J. Van Vogt, J. Misajon, R. (2003). Developing a National Index of Subjective Well-Being: The Australian Unity Well-Being Index. Social Indicators Research. 64. 159-190.

- [19] Cummins, R.A.(2006).Australian Unity Wellbeing Index: Report 14.1 – “Fifth Anniversary Special Report Summarising the major findings”. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University.
- [20] [http://www.deakin.edu.au/research/acqol/index\\_wellbeing/index.htm](http://www.deakin.edu.au/research/acqol/index_wellbeing/index.htm)
- [21] Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49, 71-75.
- [22] Diener, E.D. Oishi, S. Lucas R, E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Reviews Psychology*. 54,403-25.
- [23] Diener, E.D.& Seligman, M, E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*. 5, 1-31.
- [24] Diener, E.D.Suh,E. Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indiana Journal of clinical psychology*. 24, 25-41.
- [25] Dudley Gary E. Effects of sex, social desirability, and birth order on the Defense Mechanisms Inventory .( 1978). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.Volume .46, Issue 6, , Pages 1419-1422.
- [26] Forrestal, R.& Region,P .(1994). (federal reserve bank of Minneapolis), economic development for the 21st century: new measure of well-being. 8(2).17-26.
- [27] Holmesa, David S.(1978). Projection as a defense mechanism.*Psychological Bulletin*.Volume 85, Issue 4, Pages 677-688.
- [28] Howard, J.L. (1991). "The impact of Family Structur and Vallues on home and school relationshipsat elementary school."*American Sociological review*, VOL 25, NE-2
- [29] Lobel, Thalma E Kashtana, Orna and Wincha, Guy L.(1987). The relationship between defense mechanisms, trait anxiety and need for approval. *Personality and Individual Differences*.Volume 8, Issue 1, Pages 17-23
- [30] Mac Arthur, jamesphd .(2005)."assmant Functional Family. By. Brghamgoung university".*Journal of Experimental* 12. 142-14g.
- [31] Seligman .E.P.M. (1998,a). Positive Psychology Network. concept paper. published from APA monitor.
- [32] Seligman .E.P.M . .(1998,b). Work, Love and Play. 29(5). published from APA monitor.
- [33] Seligman .E.P.M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press. New York.
- [34] Seligman .E.P.M. (2011).*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press. New York.
- [35] Viallant,Gorge E.(2012).*Encyclopedia of Human Behavior(Second Edition)*. Pages 659-666.<http://dx.doi.org>
- [36] Viallant,Gorge E.(2000). Adaptive mental mechanisms:their role in a positive psychology. *American Psychologist*. VOL55(1). pages 89-98
- [37] -Cramer, Phebe .(1987).The development of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*. Vol55., Issue 4, pages 597-614
- [38] DiRago, Ana .c & Viallant, Gorge E.(2009).Mature Defense Mechanisms. *Encyclopedia of positive psychology*. Blachwell Refrence Online.