

طراحی و تدوین مدل آموزش خودشناسی بر اساس احساسات، مکانیسم های دفاعی و اضطراب

داود معنوی پور^۱

نسرين شادمان فر^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مدل یابی آموزش خودشناسی بر اساس احساسات، مکانیسم های دفاعی و اضطراب انجام شد. ۳۴۵ دانشجوی با روش نمونه گیری دردسترس انتخاب و به مقیاس های احساسات محقق ساخته (۱۳۹۷)، مقیاس اضطراب غلامی (۱۳۹۵)، مقیاس مکانیسم دفاعی آرنولد و همکاران (DSQ) (1996) پاسخ دادند. داده های پژوهش با استفاده از روش معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که ضریب معناداری بین احساسات و خودشناسی ۵۴/۴۷ بدست آمد و این مقدار نشان می دهد که احساسات بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارد و ضریب معناداری بین مکانیسم دفاعی و خودشناسی ۱۱۲/۳۳ و این مقدار نیز نشان می دهد که مکانیسم دفاعی بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارد. همچنین ضریب معناداری بین اضطراب و خودشناسی ۰/۴۵ بدست آمد و این مقدار نشان می دهد که اضطراب بر خودشناسی تأثیر معناداری ندارد. یافته ها نشان دادند که شاخص های برازش مدل اصلاح شده درحد مطلوب و قابل قبول هستند. شاخص نسبت مجذور کای به درجه آزادی برابر (۲/۶۸) است و نشانگر برازش مدل است. شاخص ریشه دوم میانگین خطای تقریب (RMSEA) برابر (۰/۰۸) است که با توجه به پایین بودن این شاخص، به منزله مطلوبیت برازش مدل است. شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر (۰/۹۷) و شاخص برازش هنجار یافته (NFI) برابر (۰/۹۹) و شاخص برازش تطبیقی (CFI) برابر (۰/۹۸) است، که همگی حاکی از مطلوبیت مدل است.

واژگان کلیدی: طراحی مدل آموزشی، خودشناسی، احساسات، مکانیسم های دفاعی، اضطراب.

۱. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد گرمسار. Manavipor53@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی گرمسار. paiz.mohamad@yahoo.com

۱. مقدمه

با عنایت و با وجود آنکه همواره پرسش هائی بنیادین در باب ماهیت ذهن انسان و توانائی آن در شناخت خود مطرح بوده است، اما مفهوم خودشناسی^۱ تاکنون جایگاه اصلی خود را در روانشناسی به عنوان یک موضوع عمده و اساسی، بدست نیاورده است. با این حال ارتباط خودشناسی با زمینه های پژوهشی مختلف از جمله سنت روان تحلیل گری، پژوهش های حوزه شخصیت و روانشناسی اجتماعی در زمینه ماهیت خود پنداشت، غیر قابل انکار است. عدم آگاهی نسبت به قالب های رفتاری، خو کردن به الگوهای رفتاری، مکانیسم های دفاعی^۲، خودفریبی و عدم درک صحیح نسبت به اثرات رفتار شخصی بر دیگران همگی پدیده هایی هستند که به لحاظ مفهومی و نظری در نقطه مقابل مفهوم خودشناسی قرار دارند. بدون خودشناسی بسیاری از جنبه های رفتار انسان غیر قابل تبیین می ماند (رمضان نیا، ۱۳۹۵).

خودشناسی موجب: الف- ایجاد دید وسیع تر جهت تغییر و هدایت رفتار و اینکه تغییر قابل دسترس است، می گردد. ب- افزایش تلاش های فرد برای یکپارچه کردن تجربه خویش در گذشته، حال و آینده در جهت ارتقا خود و قابلیت هایش و سازش یافتگی. ج- تقویت توانائی فرد در تصمیم گیری ها و حرکت بسوی درون یعنی آگاهی از احساسات و عواطف روانشناختی و درونی خود. د- کسب بینش بالا نسبت به خود در تعاملات بین فردی. ذ- عملکرد بهتر در زمینه های خودمهارگری و توصیف قالب های رفتاری به شکل واقعی تر می گردد. خودشناسی به فرد فرصت انتخاب در زندگی می دهد، بطوریکه فرد مختار می شود که از قله قابلیت های بالقوه اش به شکل درستی بالا رود یا به چنگ زدن به میل تخریب اش تا ابد ادامه داده و زندگی فلج کننده ای داشته باشد (هیکی^۳، ۲۰۱۷، معنوی پور، ۱۳۹۶).

دیدگاههای مختلف روانشناسی تأکید بر اهمیت نوع خاصی از خودشناسی در فرآیند شفا دارد. فروید^۴ (۱۹۳۰) معتقد بود که بیمار باید احساسات خود را درک کند و درک خود را حس کند، یعنی بینش و پالایش توأم با هم باشد. در این رویکرد اکنون و گذشته، احساسات و هیجان ها و تکانه های فرد عمیقاً بررسی شده تا سطحی از خودشناسی پرورش یابد که برای تغییر در ساختار شخصیت ضروری است. در رویکردهای نوین هم بسوی کسب بینش و هم احساسات و خاطرات مرتبط با خودشناسی در آن تأکید می شود (کری^۵، ۲۰۱۳، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۱). دیدگاه روانپویشی خودشناسی را سازه ای نسبتاً جدید می داند که هر چه مکانیسم های هوشیار و ناهوشیار، انسجام یافته تر عمل کنند، فرد از بهزیستی بالاتری برخوردار و به درکی از خویش منجر شده که توانائی فرد در تصمیم گیری و حرکت به سوی درون را تقویت می کند. دوانلو بنیان گذار روان پویشی کوتاه مدت و فشرده ISTDP^۶ یعنی روان درمانی کوتاه مدت فشرده است که مجموعه ای از دانش نظری، فراروانشناختی^۷ و فنی است که با شناسائی و تأکید بر علائم جسمانی متمایز از هیجان ها، تأکید بر مؤلفه های تجربه واقعی احساسات، شناسائی مسیرهای جسمانی اضطراب، تأکید بر تعارض نیروهای مثبت و منفی، مفاهیم پویشی را تعمیق و مرزهای آنها را گسترش داده است. دو مثلث تعارض و شخص با گستردگی در فرآیند درمانگری پویشی فشرده و کوتاه مدت دوانلو برای مفهوم سازی کردن تعارضات درون روانی فرد بکار می رود. در مثلث تعارض، احساسات و تکانه ها (با سه مؤلفه شناختی، جسمانی، حرکتی) بر اساس تجارب آسیب زای فرد با اضطراب

1. self-knowledge

2. defences

3. Hickey

4. Frud

5. Carey

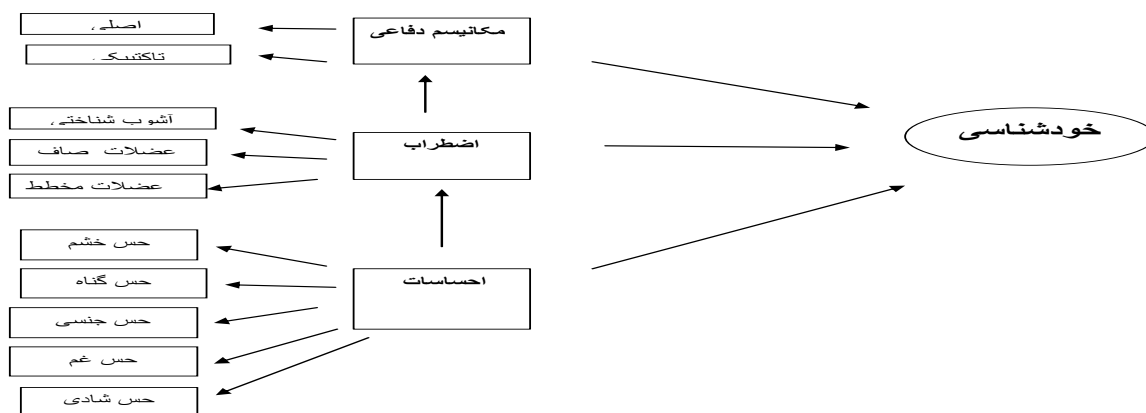
6. Intensive Short – Term Dynamic Psychotherapy

7. Metapsychology

آمیخته می شوند. این اضطراب در عضلات مخطط، عضلات صاف و آشوب های ادراکی و شناختی متجلی می شوند، و سازوکارهای دفاعی (مکانیسم دفاعی اصلی و تاکتیکی) را جهت مهار احساسات اضطراب برانگیز فعال می کند (دوانلو^۱، ۱۹۹۵، ترجمه سیگارودی، ۱۳۹۱).

پژوهش های متعدد نشانگر آن است که تمرکز بر چگونگی عواطف شخصی (در عوض توجه به چرایی آن) می تواند دستیابی به عواطف شخصی را ارتقاء بخشد و میزان پیش بینی رفتار، افزایش یابد. این گونه تمرکز به خود می تواند به عواطف فرد وضوح و روشنی بیشتری بخشد و بر سازگاری عاطفی شخص اثر بگذارد (ویلسون و داون، ۲۰۰۴). پژوهش شاه محمدی و قربانی و بشارت (۱۳۸۵) با عنوان بررسی نقش خودشناسی در تنیدگی، سبک های دفاعی و سلامت جسمانی نشان داد فرآیندهای خودشناسی می تواند بیماری، سرزندگی و سبک های دفاعی سالم را پیش بینی کند، همچنین خودشناسی آگاهی از حالت های درونی، سبک های دفاعی رشد یافته و تنیدگی ادراک شده را پیش بینی می کند. یافته های این پژوهش حاکی از آن بود که ارتباط منفی معناداری بین آگاهی عینی و سبک دفاعی رشد نیافته وجود دارد و خودشناسی رابطه منفی معناداری با تنیدگی ادراک شده و نشانه های بیماری و همبستگی مثبت با احساس سرزندگی دارد. پینکر و همکاران (۱۹۹۷) در پژوهشهای خودشناسی نشان داده اند، نوشتن درباره تجارب هیجانی یا آسیب زای شخصی به خودشناسی بیشتر می انجامد و بر سلامت فرد، عملکرد تحصیلی و رضایت شغلی تأثیر مطلوبی می گذارد. شانه و همکاران (۲۰۰۲) در هفت مطالعه جداگانه دریافتند که افرادی که ادراک و ارزیابی هیجانی بهتری دارند و دارای فهم و استدلال بالا در مدیریت خود و دیگران هستند، از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند و احساس رضایتمندی آنها منجر به سازگاری و تطابق بهتری در آنان می شود. یافته های برادی و همکاران (۲۰۰۰) نشان داد که دفاع های روانی خودفریب، کنترل ناسالم احساسات است که موجب تحریف واقعیت، تداوم اضطراب و بروز علائم جسمانی منفی و بیماری های مرتبط روانی - تنی می شود (کاشانکی، ۱۳۹۵). یافته های پژوهش بشارت (۱۳۸۷) تحت عنوان مقایسه تنظیم هیجان، ناگویی هیجانی و سبکهای دفاعی من نشاندهنده رابطه منفی معنادار میان سبک دفاعی رشدیافته و ناگویی هیجانی است. بنظر می رسد پژوهش در گستره خودشناسی دانشجویان بر اساس سه مؤلفه احساسات، اضطراب و مکانیسم های دفاعی در کشور ما به اندازه کافی نبوده است، لذا این کمبود منجر به انگیزه ای شد تا پیوند بین دانش و تخصص مربوط به روانشناسی و زندگی بافت اجتماعی بویژه در حوزه تعلیم و تربیت و جامعه دانشجویان کشور ایجاد شود. محقق پژوهش مدلی مبنی بر خودشناسی برای دانشجویان در حوزه تعلیم و تربیت کشور نیافته و این مسئله یکی از مهمترین دلایل ضرورت انجام پژوهش تلقی گردید. هدف پژوهش تدوین و طراحی مدل آموزشی خودشناسی بر اساس سه مؤلفه احساسات، اضطراب و دفاع طراحی مدل خودشناسی بر اساس رویکرد روان پویایی، با تأکید بر احساسات خشم، غم، جنسی، شادی و گناه و مکانیسم های دفاعی (اصلی و تاکتیکی) و اضطراب با سه مؤلفه عضلات صاف و عضلات مخطط و آشوب شناختی است.

طرح یا مدل مفهومی اولیه آموزش خودشناسی بر اساس دیدگاه روان پویایی دوانلو



۰۲. روش پژوهش

نوع پژوهش بنیادی - کاربردی است. جامعه آماری دانشجویان شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری و نمونه آماری شامل ۳۴۵ دانشجو با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب و سه پرسشنامه احساسات محقق ساخته (۱۳۹۷)، پرسشنامه اضطراب غلامی (۱۳۹۵) و پرسشنامه مکانیسم های دفاعی (DSQ) (۱۹۹۳) را تکمیل کردند. جهت طراحی مدل آموزشی از معادلات ساختاری و تعیین ضرایب مسیر استفاده شد. پرسشنامه مکانیسم دفاعی DSQ (آندرو و همکاران، ۱۹۹۳): در این ابزار ۲۰ مقیاس فرعی با دو عبارت برای هر کدام از دفاع ها وجود دارد. از آنجائی که دو عبارت برای هر مقیاس وجود دارد، آلفای کرونباخ مقیاس ها خیلی متغیر است، از ۰.۴۲٪ برای بی ارزش سازی تا ۰.۷۱۷٪. در این پژوهش بر اساس دو مقیاس مکانیسم های دفاعی اصلی و تاکتیکی همه سؤال های پرسشنامه مکانیسم دفاعی DSQ (آندرو و همکاران، ۱۹۹۳) مجدداً تحلیل عامل اکتشافی انجام شد تا سؤال های مربوط به دفاع های اصلی و تاکتیکی از هم تفکیک شد و سؤال های دفاع های تاکتیکی شامل ۵- ۶- ۱۶- ۱۷- ۱۸- ۲۰ و بقیه سؤال ها خاص دفاع های اصلی هستند. پرسشنامه اضطراب (غلامی، ۱۳۹۵): این مقیاس از ۲۲ گویه تشکیل شده است و سه مؤلفه دارد که عبارتند از اضطراب عضلات مخطط (۱۰ گویه)، اضطراب عضلات صاف (۷ گویه)، اضطراب آشوب شناختی / ادراکی (۵ گویه). ضرایب همبستگی هر سؤال با کل آزمون نشان می دهد که ضرایب همبستگی از لحاظ آماری معنادار است. ضریب اعتبار کل تست اضطراب ۰/۸۶ بدست آمده است. پرسشنامه محقق ساخته احساسات: جهت اعتبار و روایی سنجی پرسشنامه محقق ساخته احساسات، تعداد ۳۵۶ نفر دانشجوی کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و پرسشنامه محقق ساخته احساسات را تکمیل کردند. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که مقدار ضریب آلفای کرونباخ (۰.۸۴٪) از پایائی قابل قبولی برخوردار است. برای بررسی روایی سازه از روش تحلیل مؤلفه های اصلی استفاده شد. چرخش عامل ها به شیوه واریماکس نشان داد که ساختار نظری پرسشنامه از ۵ عامل اشباع شده است که در مجموع (۰.۴۲/۷۶٪) واریانس کل پرسشنامه را تبیین می کند. این پرسشنامه شامل ۶۰ سؤال و ۵ خرده مقیاس احساسات خشم، جنسی، گناه، شادی و اندوه است. بعد از تأیید و برازش نهایی مدل ساختاری، آموزش مدل خودشناسی بر اساس جدول زیر در هشت جلسه برای دانشجویان تهیه گردید. هدف از آموزش

مدل خودشناسی دانشجویان آن است که آنان بتوانند بر اساس سه مؤلفه احساسات و مکانیسم های دفاعی و اضطراب به خودشناسی دست یابند.

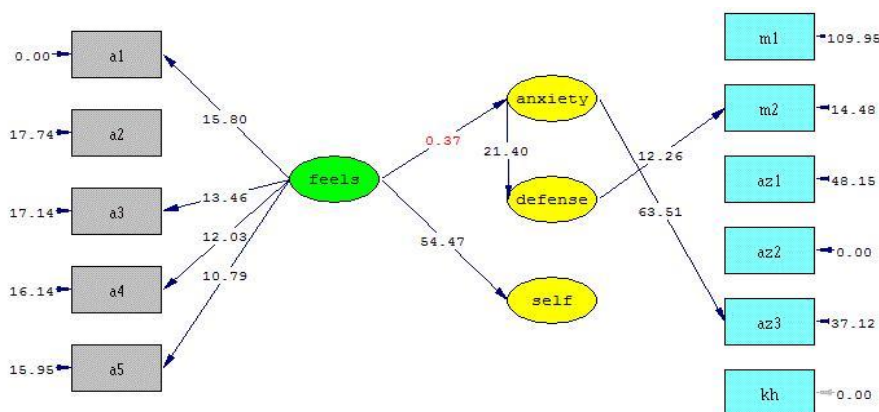
پروتکل آموزش مدل خودشناسی بر اساس سه مؤلفه احساسات، دفاع ها و اضطراب

جلسه	موضوع	آموزش - تمرین	جنبه خودشناسی	دستورالعمل دقیق اجرا
اول	بعد شناختی احساسات و تکانه	آموزش شناسائی و نامگذاری صحیح هیجانات تجربه شده و شناسائی تکانه و فعالیت های واکنشی و بدون تفکر	آگاهی و فهم احساسات و تکانه ها	کوشش در یادگیری مفاهیم و توانائی تمایز بین احساسات مثلاً خشمگین بودم
دوم	بعد فیزیولوژیکی احساس	آموزش شناسائی و درک حس های جسمانی و احشایی هیجانات تجربه شده	آگاهی و فهم از وضعیت جسمی در موقعیت برانگیختگی هیجانی مثل احساس غم، خشم، شادی و صمیمیت و ...	کوشش در فهم و یادگیری وضعیت بدنی و احشائی در موقعیت هیجانی مثلاً داغ شدم.
سوم	بعد حرکتی - رفتاری احساس	آموزش شناسائی جنبش رفتاری و تکانه ای و میل به تحمل بر اساس احساسات تجربه شده	آگاهی و فهم از عملکردها و رفتارها	درک و بررسی رفتار و عملکرد در موقعیت هیجانی مثلاً می خواستم خفه اش کنم.
چهارم	مکانیسم دفاعی اصلی	آموزش مفاهیم و انواع مکانیسم های دفاعی و راهبردهای شناختی و هیجانی و بین شخصی برای کاهش اضطراب	شناخت و آگاهی از مکانیسم های دفاعی واپس گرا و سرکوب گرا	کوشش برای شناخت پیشگیری ناهوشیارانه از افکار و احساسات تهدید آمیز
پنجم	مکانیسم دفاعی تاکتیکی	آموزش مفاهیم مکانیسم های تاکتیکی و راهبردهایی که مانع نزدیکی و صمیمیت در روابط بین فردی هستند	آگاهی از نزدیکی هیجانی و دلبستگی در روابط و موانع صمیمیت و نزدیکی	شناسائی جنبه های خود فریبی و تحریف واقعیت ها در روابط بین فردی
ششم	اضطراب: عضلات صاف	آموزش توانائی تشخیص اضطراب در عضلات ارادی و در قالب یک تنش جسمانی	آگاهی داشتن از ارتباط اضطراب و حالت های جسمانی	شناسائی تنش های جسمانی در موقعیت هیجان اضطراب - انقباض عضلات

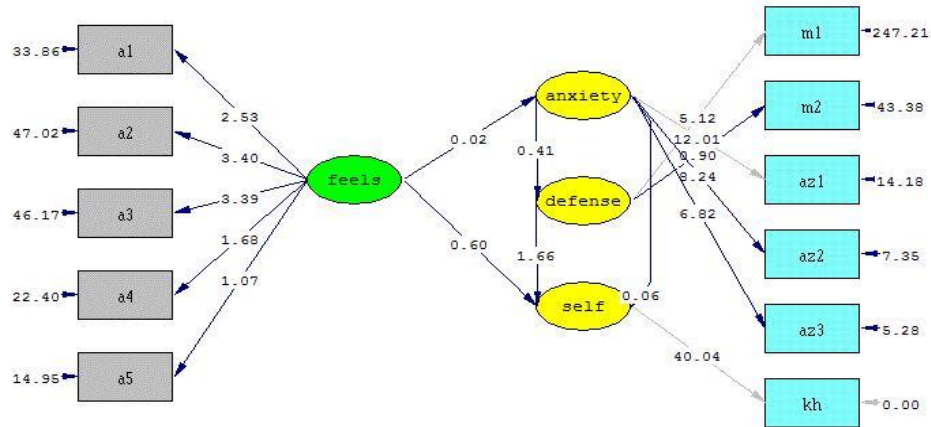
هفتم	اضطراب مخطط عضلات:	آموزش توانائی تشخیص حالت های هیجانی و جسمانی غیر ارادی در موقعیت تنش و اضطراب	آگاهی از کارکرد خوب من، آگاهی نداشتن از ارتباط حالت های جسمانی و اضطراب	تلاش برای فهم حالت های جسمانی مثل اه و نفس عمیق کشیدن
هشتم	اضطراب: آشوب شناختی	آموزش مختل شدن کارکردهای شناختی در موقعیت هیجانی اضطراب	آگاهی از آشوب شناختی مثل گم کردن مسیر افکار و ضعف و سرگیجه	شناسائی آشفتگی های شناختی و فکری در موقعیت اضطراب

۳. یافته ها

به منظور طراحی مدل نهایی آموزش خودشناسی بر اساس سه مؤلفه احساسات، اضطراب و مکانیسم های دفاعی و آزمون فرضیه ها از مدل معادلات ساختاری استفاده شد. ضرایب مسیر مدلی نهایی خودشناسی در جدول فوق ارایه و سازه های مکنون به شکل بیضی و سازه های مشاهده شده آشکار به شکل مستطیل نشان داده شده است.



Chi-Square=113.26, df=40, P-value=0.00000, RMSEA=0.118



Chi-Square=113.26, df=40, P-value=0.00000, RMSEA=0.118

جدول - ضرایب معناداری مدل خودشناسی

فرضیه ها	ضریب اثر (β)	عدد معناداری (t)	سطح معناداری	نتیجه آزمون
اثر احساسات بر خودشناسی	۰/۶۰	۵۴/۴۷	۰/۰۵	تایید
اثر اضطراب بر خودشناسی	۰/۰۶	۰/۴۵	۰/۰۵	عدم تایید
اثر مکانیسم دفاعی بر خودشناسی	۱/۶۶	۱۱۲/۳۳	۰/۰۵	تایید

تحلیل مدل بر اساس جدول ضرایب معناداری مدل: در محاسبات مدل یابی معادلات ساختاری مشاهده شد، ضریب معناداری بین احساسات و خودشناسی ۵۴/۴۷ بدست آمد (که در بازه ۱/۹۶- تا ۱/۹۶ قرار ندارد). این مقدار نشان می دهد که احساسات بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارد. در نتیجه این فرضیه فوق تأیید می گردد. همچنین ضریب معناداری بین مکانیسم دفاعی و خودشناسی ۱۱۲/۳۳ بدست آمد (که در بازه ۱/۹۶- تا ۱/۹۶ قرار ندارد). این مقدار نیز نشان می دهد که مکانیسم دفاعی بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارد. در نتیجه این فرضیه نیز فوق تأیید می گردد. اما ضریب معناداری بین اضطراب و خودشناسی ۰/۴۵ می باشد (که در بازه ۱/۹۶- تا ۱/۹۶ قرار دارد). این مقدار نشان می دهد که اضطراب بر خودشناسی تأثیر معناداری نداشته و در نتیجه این فرضیه رد می شود. نتایج جدول فوق نشان می دهد که شاخص های برازش مدل اصلاح شده در حد مطلوب و قابل قبول هستند. شاخص نسبت مجذور کای به درجه آزادی برابر (۲/۶۸) است و چنانچه این نسبت کمتر از ۳ باشد، نشانگر برازش مدل است.

شاخص های برازندگی مدل نهایی پژوهش

شاخص	دامنه مورد قبول	مقدار محاسبه شده	نتیجه
X2/df	۱-۳	۲/۶۸	عدم تایید
RMSEA	کمتر از ۰/۰۹	۰/۰۸	تایید
GFI	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۷	تایید
NFI	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۹	تایید
CFI	بیشتر از ۰/۹۰	۰/۹۸	تایید
IFI	بیشتر از ۰/۹۰	۱/۰۰	تایید

شاخص ریشه دوم میانگین خطای تقریب (RMSEA) برابر (۰/۰۸) است که با توجه به پایین بودن این شاخص، به منزله مطلوبیت برازش مدل است. شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر (۰/۹۷) است، چنانچه برابر یا بزرگتر از ۰/۹ شود، حاکی از مطلوبیت مدل است. شاخص برازش نرم یا هنجار یافته (NFI) برابر (۰/۹۹) است، چنانچه برابر یا بزرگتر از ۰/۹ شود، حاکی از مطلوبیت مدل است. شاخص برازش تطبیقی (CFI) برابر (۰/۹۸) است، چنانچه برابر یا بزرگتر از ۰/۹ شود، حاکی از مطلوبیت مدل است. شاخص برازش (IFI) برابر (۱/۰) است، چنانچه برابر یا بزرگتر از ۰/۹ شود، حاکی از مطلوبیت مدل است (میزر و همکاران، ۲۰۰۶). بطور کلی نتایج حاصل از شاخص های برازندگی مدل نشان می دهد که مدل ساختاری از برازندگی خوبی برخوردار است.

۴. بحث و نتیجه گیری

یافته ها نشان دادند که طراحی مدل آموزش خودشناسی براساس مؤلفه دارای اعتبار و تدوین مدل نهایی امکان پذیر است.

۱- براساس مؤلفه احساسات می توان مدل خودشناسی طراحی کرد. همانطور که در محاسبات مدل یابی معادلات ساختاری مشاهده شد، ضریب معناداری بین احساسات و خودشناسی ۵۴/۴۷ بدست آمد (که در بازه ۱/۹۶- تا ۱/۹۶ قرار ندارد). این مقدار نشان می دهد که احساسات بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارد، در نتیجه فرضیه فوق تأیید می گردد. لذا نتایج این پژوهش با یافته های پژوهش شانه و همکاران (۲۰۰۲) و پینکر و همکاران (۱۹۹۷) و (قربانی و همکاران، ۲۰۱۰) همسو و هم راستا بوده و بر ضرورت خودشناسی بر اساس تجربیات هیجانی و احساسات تأکید دارند. تبیین یافته ها با توجه به وزن و علامت ضرایب مسیر حاکی از آن است، که احساسات بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارد. بنابراین نشان می دهد بین احساسات و خودشناسی رابطه مثبت است. شناخت هرچه بیشتر احساسات و ریشه وجودیشان برای سلامت روانی ما اساسی است. احساسات نه تنها سهم بزرگی در روبرو شدن افراد در مقابل اتفاقات زندگی دارند بلکه نحوه کنترل آن نیز تأثیر بسزایی در ایجاد موقعیت هر فرد در اجتماع پیرامونش دارد. یکی از اهداف اصلی همه اشکال روان درمانی پویایی قادر ساختن فرد به تجربه احساسات واقعی اش است. احساسات و تکانه ها موتور محرک سیستم درون روانی هستند و احساسات اصلی آدمی شامل احساساتی چون لذت و شادی و برانگیختگی و میل جنسی، خشم و غم و سوگ و احساس گناه است.

بالبی (۱۹۹۴) معتقد است که دلبستگی به افراد مهم اولیه زندگی برای رشد طبیعی انسان ضروری است. در هسته، یا درون ناهشیار انسان عشق و دلبستگی به این افراد مهم اولیه زندگی وجود دارد. در برخی از انسان ها، عشق و دلبستگی به این افراد مهم اولیه زندگی مختل می شود، که این منجر به احساس های دردناک مانند خشم، گناه و غم و اندوه می گردد (هیکلی، ۲۰۱۷، معنوی پور، ۱۳۹۶). بنابراین، با توجه به دیدگاه نظری و یافته ها و شواهد موجود می توان نتیجه گرفت که می توان با شناخت، تجربه و لمس احساسات در ۵ حس و شادی و برانگیختگی و میل جنسی، خشم و غم و سوگ و احساس گناه، به خودشناسی منجر گردد.

۲- بر اساس مؤلفه مکانیسم های دفاعی می توان مدل خودشناسی طراحی کرد. یافته ها نشان دادند که ضریب معناداری بین مکانیسم دفاعی و خودشناسی ۱۱۲/۳۳ بدست آمد (که در بازه ۱/۹۶- تا ۱/۹۶ قرار ندارد). این مقدار نشان می دهد که مکانیسم دفاعی بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری داشته است. بطور کلی یافته ها حاکی از آن بود که ناگویی هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان توانایی پیش بینی معنادار سبکهای دفاعی را داشته باشند (بشارت، ۱۳۹۳). لذا نتایج این پژوهش با یافته های پژوهش (بشارت، ۱۳۹۳)، (کاشانکی، ۱۳۹۵)، برادی و همکاران (۲۰۰۰)، ویلسون، گیلفورد و مالت (۱۹۹۶) همسو است.

دفاع ها بطور کلی دو دسته اند دفاع های اصلی و دفاع های تاکتیکی. دفاع های اصلی: دفاع های اصلی یا رسمی از آگاهی هوشیارانه نسبت به افکار و احساساتی پیشگیری می کند که برای ایگو تهدید کننده است و به دو دسته دفاع های سرکوب گرا و واپس گرا طبقه بندی می شوند. دفاع های سرکوب گرا شامل عقلانی سازی، دلیل تراشی، ناچیز انگاری، جابه جایی و واکنش وارونه است و دفاع های واپس گرا شامل انکار، فرافکنی و جسمانی سازی می باشند. دفاع های تاکتیکی: علاوه بر دفاع های رسمی، دوانلو توجه خاصی به دفاع هایی داشت که آنها را دفاع تاکتیکی نامید. دفاع های رسمی ماهیتی درون روانی دارند در صورتی که دفاع های تاکتیکی در روابط بین فردی استفاده می شوند تا از نزدیکی هیجانی و ایجاد صمیمیت جلوگیری بعمل آورند. این دفاع ها شامل به کارگیری تمامی شگردهای کلامی و غیر کلامی فرد در روابط بین فردی است تا او از نزدیکی هیجانی و روابط صمیمی با دیگران جلوگیری نماید. دفاع های تاکتیکی شامل مبهم حرف زدن و تمایل به کلی گوئی است که در آن از عبارات متضاد، طعنه زدن، کنایه گوئی، گفتگوهای بیهوده و از شاخه ای به شاخه دیگر پریدن استفاده می شود. همچنین برخی دفاع های تاکتیکی غیر کلامی اند که عبارتند از اجتناب از ارتباط چشمی، لبخند زدن، با خنده حرف زدن، گریه کردن و یا فاصله بدنی گرفتن. ژست های بدنی این افراد بسیار خشک و بدون انعطاف است یا بسیار نرم و وانهاد که نشانگر سد دفاعی فرد در برابر رابطه نزدیک هیجانی و برقراری صمیمیت است (دللاسلوا، ۱۹۹۶، یوسفی لویه، ۱۳۹۱). جهت تبیین یافته ها با توجه به وزن و علامت ضرایب مسیر حاکی از آن است که مکانیسم دفاعی بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری دارد. بنابراین، با توجه به دیدگاه نظری و یافته ها و شواهد موجود می توان نتیجه گرفت که، شناخت انواع مکانیسم های دفاعی اصلی و تاکتیکی می تواند منجر به خودشناسی شود.

۳- براساس مؤلفه اضطراب می توان مدل خودشناسی طراحی کرد. نتایج نشان دادند که ضریب معناداری بین اضطراب و خودشناسی ۰/۴۵ است (که در بازه ۱/۹۶- تا ۱/۹۶ قرار دارد). این مقدار نشان می دهد که اضطراب بر خودشناسی تأثیر معناداری نداشته و در نتیجه این فرضیه رد می شود. مطالعات نشان داده است خودشناسی با اضطراب، افسردگی، استرس ادراک شده، نشخوارهای ذهنی و تفکر وسواس گونه رابطه معکوس و با رضایت از زندگی و ارضا نیازهای بنیادین روانشناختی و تفکر توأم با تأمل، همآیندی دارد (مهری، ۱۳۹۱). دوانلو بسترهای اصلی ظهور اضطراب در بدن را به سه دسته طبقه بندی کرده است که شامل عضلات مخطط، عضلات صاف و آشوب شناختی هستند. یکی از شایع ترین مسیرهای عبور اضطراب در بدن عضلات مخطط یا

ارادی است. افرادی که اضطراب شان را به درون عضلات مخطط هدایت می کنند و اضطراب خود را در قالب یک تنش جسمانی گزارش می کنند، می توانند رابطه بین تنش جسمانی و اضطراب شان را دریابند و درک نسبتاً درستی از علت اضطراب خود دارند، این امر نشانگر یکپارچگی نسبی بین افکار و احساسات آنهاست و بیانگر سطح نسبتاً بالای کارکرد ایگوی فرد است. همچنین از نظر دوانلو دومین بستر ظهور اضطراب عضلات صاف یا غیر ارادی است و معمولاً دستگاه هاضمه و شش ها مسیری هستند که اضطراب را متجلی می سازند. فرد از حالت های هیجانی اضطراب ناآگاه است و حتی چنین ارتباطی را به شدت انکار می کند و بیشتر بر جسمانی و نه روانی بودن مشکل خود اصرار دارند و سومین بستر تجلی اضطراب ناهشیار کارکردهای شناختی را مختل می سازد. اضطراب در این افراد به آشوب شناختی همچون گم کردن مسیر افکار، ضعف و سرگیجه، گسیختگی فرآیندهای فکری یا میل به تخلیه تکانشی اضطراب می شود. بطور کلی آشوب شناختی ناشی از اضطراب، نشانه ی شکنندگی ایگو و مهیا نبودن شرایط برای ورود سریع به ناهوشیار فرد است (دلاسلوا، ۱۹۹۶، ترجمه یوسفی لویه، ۱۳۹۱). جهت تبیین یافته ها با توجه به وزن و علامت ضرایب مسیر حاکی از آن است که اضطراب بر خودشناسی تأثیر مثبت، مستقیم و معناداری ندارد. بنابراین، با توجه به دیدگاه نظری و یافته ها و شواهد موجود می توان نتیجه گرفت که، شناخت سه مسیر اضطراب که شامل عضلات مخطط، عضلات صاف و آشوب شناختی اند، در رویکرد روانپوشی دکتر دوانلو، نمی تواند منجر به خودشناسی شود. مطالعات نشان داده است خودشناسی با اضطراب، افسردگی، استرس ادراک شده، نشخوارهای ذهنی و تفکر وسواس گونه رابطه معکوس و با رضایت از زندگی و ارضا نیازهای بنیادین روانشناختی و تفکر توأم با تأمل، همآیندی دارد (مهری، ۱۳۹۱). پژوهش ها حاکی از آن است افرادی که در شاخص خودشناسی نمره بالا کسب می کنند از جانب دیگران این گونه توصیف می شوند: بینش بالا نسبت به خود در تعاملات فردی، آگاهی نسبت به احساسات روانشناختی و درونی خود، عملکرد بهتر در زمینه خود مهارگری و توصیف قالب های رفتاری به شکل واقعی تر دارند (مشهدی، ۱۳۹۴).

بطور کلی در روانپوشی دوانلو بر اساس مثلث تعارض (احساسات، اضطراب، مکانیسم های دفاعی) فرد به درکی از مقاومت، تخریب گری و قابلیت خود برای تغییر در زندگی دست می یابد (هیکی، ۲۰۱۷، معنوی پور، ۱۳۹۶). محدودیت های پژوهش عبارتند از طولانی بودن برخی پرسشنامه ها و اظهار خستگی و عدم دقت دانشجویان در تکمیل پرسشنامه ها بود. پیشنهاد می شود این پژوهش بر روی جامعه های دیگر، بویژه دانش آموزان و یادگیرندگان و سایر اقشار جامعه نیز اجرا شود تا یافته های جدید و نو برای بررسی و مقایسه در اختیار محققان قرار گیرد. با توجه به یافته های پژوهش، آموزش خودشناسی بر اساس سه مؤلفه احساسات، اضطراب و مکانیسم های دفاعی دانشجویان و یادگیرندگان از اولویت های اصلی و ضروری نظام تعلیم و تربیت کشور قرار گیرد.

منابع

- **Besharat, Mohammad Ali; Bazazian, Saeedeh-Ghorbani, Nima-Asghari, Mahsa Sadat. (1393).** Predicting children's cohesive self-knowledge based on parental parenting characteristics. Tehran
- **Daslava, Patricia. (1996).** Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy. Translated by Majid Yousefi Loya and Morteza Nourbakhsh. 1391. Tehran
- **Devonlu, Habib. (1996).** Unlocking unconsciously. Translated by Enayat Cigarood. Tehran tomorrow publication.vv.

- **Faraji, Neda. (1393).** Investigating the Relationship between Psychological Needs and Self. Master's Degree in Educational Psychology. University of Tehran .
- **Freud, Sigmund & Brewer, Joseph. (1390).** Studies in Psychology. Said the Brave Shaft. Tehran. the Phoenix.
- **Hickey, Catherine. (2017).** Deanloo Intensive Short Scan Psychotherapy. Translated by Davood Manavi Pour. Tehran . Savalan.
- **Hooman, Heydar Ali. (1384).** Structural Equation Modeling Using LISREL Software. Side Publications
- **Kashanaki, Hamed. (1395).** The effect of emotion subversion due to the role of self-knowledge, self-awareness, self-compassion, and self-control on physical and psychological symptoms. Doctoral dissertation in General Psychology. University of Tehran .
- **Kerry, Gerald. (2013).** Psychotherapy and counseling. Translated by Yahya Seyed Mohammadi (2012). Tehran. Publisher Arasbaran.
- **Mashhadi Tahmasb, Alireza. (1394).** Objective self-knowledge and the role of self-knowledge in self-esteem and other five factors of personality. Master thesis. University of Tehran .
- **Mehdizadeh, wish. (1392).** The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Self-efficacy and Interpersonal Confidence. Master thesis. University of Tehran .
- **Mehri, Yadollah. (1391).** The Relationship between Psychological Needs and Self-Knowledge and Self-Care Needs. Master thesis. University of Tehran .
- **Mizer, L. S, Jay Garino, E. (2006).** Applied Multivariate Research. Translators by Hassan Pashasherifi et al. (1391). Tehran
- **Qasemi, Wahid. (1392).** Structural Equation Modeling in Social Studies Using Graphics Education. Tehran . Sociological Publications
- **Ramadan Pour, Fatima. (2016).** The role of transitional emotions in social relations network based on commitment to cohesion and self-awareness. University of Tehran.
- **Shah Mohammadi, Khadijeh. (2006).** The role of self-knowledge in stress, self-defense styles and physical health.
- **Gertler , B. (2016).** Self – Knowkedge and Rational Agency : A Defense of Empiricism . Philosophy and Phenomenological Research.
- **Davanloo,H. (1990).** Unlocking the unconscious . New York : Wiley.
- **Davanloo,H. (2000).** Intensive short – term dynamic psychotherapy,New York : Wiley
- **Della selva , P. (2013).** Intensive short – term dynamic psychotherapy,New York : Wiley
- **Freud , S. (1922).** Beyond pleasure principle . London : Hogarth
- **Porcelli,p & Bagby , R. (2013).** Alexithymia as predictor of treatment outcome in patients with functional gastrointestinal disorder psychosomatic ,Med ,65 (5) :911-8.
- **Gottwik , G . Kettner- werkmeister , I . & Wagner , G. (2001).** Technical and metapsychological roots of Davanloo s Intensive short – term dynamic psychotherapy: The entry of the transference . European Psychotherapy , 2, 71-88.
- **Carlson , E,N. (2013).** Overcoming the barriers to integrative self-knowledge mindfluness as a path to seeing yourself as you really are.Perspective on psychological Sience. 8(2). 173-186.
- **Miller, f. (2010).** Reillience and vulnerability complementary or conflicting concepts Ecology and society: 15 (3), 11.