

تاثیر خودشناسی، معنویت و سلامت روان بر تعارضات بین فردی

سعیده داوری^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه غیر انتفاعی حکیم نظامی قوچان، قوچان، ایران

چکیده

هدف از مطالعه پیش رو بررسی تاثیر خودشناسی، معنویت و سلامت روان بر تعارضات بین فردی است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان رشته روان شناسی موسسه حکیم نظامی قوچان است که نمونه با لغ بر ۲۰ نفر است که از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده اند و با استفاده از پرسشنامه خودشناسی انسجامی، پرسشنامه معنویت، پرسشنامه سلامت روان CHQ و پرسشنامه تعارضات بین فردی ۳۲ سؤالی مورد بررسی قرار گرفته اند. داده ها با استفاده از SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته اند. یافته های پژوهش نشان داد که میان خودشناسی، معنویت و سلامت روان بر تعارضات بین فردی رابطه آماری معنا دار وجود دارد. به گونه ای که هر چه خودشناسی، معنویت و سلامت روان در دانشجویان بالاتر رود میزان تعارضات بین فردی آنها کاهش پیدا میکند. با توجه به یافته های پژوهش توصیه به به کار گرفتن آموزش و اجرای برنامه های مشاوره و راهکار هایی که باعث افزایش خودشناسی، معنویت و سلامت روان برای افراد جامعه شود تا به افراد جامعه در کاهش تعارضات بین فردی آنها کمک کند.

واژه های کلیدی: خودشناسی، معنویت، سلامت روان، تعارضات بین فردی

مقدمه

تعارض یکی از جنبه های غیر قابل اجتناب زندگی مدرن است. شواهد ومدارک بسیاری نشان داده اند که ما اغلب در مدیریت و کنترل تعارضات و همچنین ابراز واکنش موثر نسبت به پدیده ی تغییر با شکست مواجه می شویم. میزان بالای طلاق، نمونه های ناامید کننده ای از سوء استفاده های جنسی و فیزیکی از کودکان، شکست های پرهزینه حاصل از مخاطرات بین المللی و جنگ های خونین نژادی ما را متقاعد می نماید که که توانایی های لازم راجهت سازگاری در مواجهه با تعارضات پیچیده ی میان فردی، سازمانی و جهانی نداریم. دن تی جاسولد از دانشگاه سیمون فریسرکانادا چنین بیان می کند که "تغییرموجب پیدایش تعارض شده و تعارض تغییر را به وجود می آورد" (کریتزوکینیکی، ۱۳۸۴).

تعارض را عدم تطابق و تفاهم در مورد فعالیتهای انجام شده تعریف کرده است. تامسون ۴ تعارض را هر رفتاری که از جانب اعضای یک سازمان به منظور مخالفت با سایر اعضاء صورت می گیرد، می داند. (میرکمالی، ۱۳۷۱)

تعارض زمانی رخ می دهد که دو یا چند نفر از افراد در مقابل یکدیگر قرار گیرند زیرا نیازها، خواسته ها، اهداف و ارزشهای آنها متفاوت است (تومی، ۲۰۰۲). به عبارت دیگر تعارض فرایندی است که در آن فردی در می یابد که شخص دیگری به طور منفی روی آن چیزی که او تعقیب می کند تأثیر گذاشته است. (وودمن و دیگران، ۱۹۹۵).

اولین منشأ تعارض، تفاوت های فردی یا اختلاف های شخصی است. تعارض می تواند ناشی از خصوصیات رفتاری، اخلاقی و نظام های مورد ارزش افراد باشد. عواملی از قبیل: تحصیلات، سابقه کار، تجربه و آموزش، هر فرد را به صورت یک شخصیت بی همتا با مجموعه ارزش های ویژه، از دیگری متمایز می سازد. عدم درک این خصوصیات یا به عبارت بهتر عدم درک این تفاوت های فردی اگر موجب تعارض گردد و نگرش های منفی را ایجاد کند، ممکن است عده ای را از سوی دیگران به عنوان افرادی غیر قابل اعتماد، عجیب، ریاکار و فرصت طلب به حساب آورد و همین دیدگاه موجب کشمکش و تعارض می شود.

تعارض به خصوص تعارض بین فردی در کلیه جوامع دیده میشود و عوامل متعددی در کاهش یا افزایش تعارضات بین فردی نقش دارند عواملی چون خودشناسی، معنویت و سلامت روان میتواند در کاهش یا افزایش تعارضات بین فردی نقش مهمی ایفا کنند. در پژوهش های که صورت گرفته چون جیریایی شراهی (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان بررسی ارتباط بین خودشناسی با سازگاری (عاطفی - خانوادگی و اجتماعی) در میان دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران به نتایجی دست یافت که گویای آن است بین خودشناسی انسجامی و سازگاری رابطه ی معنادار وجود دارد.

شاملو و دیگران (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان اثر بخشی آموزش معنویت بر کاهش تعارضات زناشویی نشان دادن که معنویت موجب کاهش تعارضات زوجین میگردد.

حیدریان، رحمانی (۱۳۹۸) در پژوهشی تحت عنوان سلامت روان تمایز یافتگی و تعارضات بین فردی نشان دادند بین بهداشت روانی و تمایز یافتگی با تعارضات زوجین متعارض رابطه وجود داشت در حالی که بین ابعاد بهداشت روانی و تعارضات زناشویی رابطه وجود نداشت و بین مولفه های تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت؛ نتایج این پژوهش نشان می دهند که بهداشت روانی و تمایز یافتگی توانستند تعارضات زوجین متعارض را پیش بینی نمایند

فرضیه های پژوهش

بین خودشناسی با تعارضات بین فردی رابطه منفی معنا دار وجود دارد.

بین معنویت با تعارضات بین فردی رابطه منفی معنا دار وجود دارد.

بین سلامت روان با تعارضات بین فردی رابطه منفی معنا دار وجود دارد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

در این پژوهش جامعه آماری شامل دانشجویان روانشناسی موسسه حکیم نظامی قوچان در نظر گرفته شده که نمونه این پژوهش شامل ۲۰ نفر از دانشجویان روانشناسی از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده است.

ابزار

مقیاس خودشناسی انسجامی: (ISK)

مقیاس خودشناسی انسجامی دارای ۱۲ گویه بوده که براساس یک مقیاس لیکرت پنج درجه ای پاسخ داده می شوند. (میانگین ضرایب آلفای ۰/۸۰ بوده است). نمره بالا در این مقیاس با ارزیابی ویژگی های رفتاری وابسته به خودشناسی در دگرسنجی ها در هر دو فرهنگ همراه بوده است. (قربانی و واتسن، ۲۰۰۸).

پرسشنامه تعارضات بین فردی ۳۲ سوالی

فرم ۳۲ سوالی مقیاس تعارضات بین فردی، یک ابزار خود گزارش دهی است. این فرم توسط بارخام و همکاران (۱۹۹۶) به عنوان یک نسخه کوتاه از فرم اصلی (فرم ۱۲۷ سوالی) به منظور استفاده از این ابزار در خدمات بالینی طراحی شد. این گویه ها بر روی یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از صفر (به هیچ وجه) تا ۵ (به شدت) نمره گذاری می شوند. فرم تهیه شده توسط بارخام و همکاران (۱۹۹۶) دارای روایی و اعتبار بالایی میباشد. (فتح و همکاران، ۱۳۹۲).

پرسشنامه سلامت روان

پرسشنامه CHQ دارای ۲۸ سوال برای ارزشیابی علائم روانی است که به وسیله پاسخگو گزارش می شود. فرم اولیه آزمون توسط در گوئیس، لیمپنو کووی (۱۹۷۳) معرفی شد و بر اساس تجربیات بالینی و تجزیه و تحلیل های روان سنجی از آن، مورد تجدید نظر قرار گرفت و فرم نهایی آن تهیه گردید.

پرسشنامه معنویت

در سال ۲۰۰۹ توسط پارسیان و دونینگ به منظور ارزیابی اهمیت معنویت در زندگی افراد و سنجش ابعاد مختلف آن ساخته شده است. این مقیاس یک ابزار خود گزارشی است و آزمودنی باید در یک طیف لیکرت ۴ درجه ای (از کاملاً مخالفم ۴ تا = کاملاً موافقم) میزان مخالفت یا موافقت خود با هریک از عبارات آن را مشخص سازد.

یافته ها

آزمون فرضیه اول

بین خودشناسی و تعارضات بین فردی رابطه منفی معنادار وجود دارد

شاخص های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و نیز آزمون همبستگی متغیر های خودشناسی و تعارضات بین فردی در جدول (۱) به نمایش درآمده است.

جدول (۱)- شاخص های توصیفی و ضریب همبستگی متغیر های خود شناسی و تعارضات بین فردی

شاخص	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون همبستگی معنا دار
خودشناسی	۲۰	۳۰	۹/۴۱	۰/۴۶۹
تعارضات بین فردی		۴۲/۵	۹/۵۵	

همبستگی پیرسون نشان داد که بین خود شناسی و تعارضات بین فردی همبستگی وجود دارد.

میزان خودشناسی در افراد بالاتر رود تعارضات بین فردی کاهش پیدا میکند. $(r=-0/172, n=50, p=0/469)$ جهت رابطه بین خود شناسی و تعارضات بین فردی منفی است. نتایج نشان میدهد که هر چه

آزمون فرضیه دوم

بین معنویت با تعارضات بین فردی رابطه منفی معنا دار وجود دارد.

شاخص های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و نیز آزمون همبستگی متغیر های معنویت و تعارضات بین فردی در جدول (۲) به نمایش درآمده است.

جدول (۲)- شاخص های توصیفی و ضریب همبستگی متغیر های معنویت و تعارضات بین فردی

شاخص	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون همبستگی معنا دار
معنویت	۲۰	۵۶/۰۵	۱۶/۴۱	۰/۹۳۰
تعارضات بین فردی		۴۲/۵	۹/۵۵	

همبستگی پیرسون نشان داد که بین معنویت و تعارضات بین فردی همبستگی وجود دارد.

معنویت در افراد بالاتر رود تعارضات بین فردی کاهش پیدا میکند. $(r=-0/021, n=50, p=0/930)$ جهت رابطه بین معنویت و تعارضات بین فردی منفی است. نتایج نشان میدهد که هر چه میزان

آزمون فرضیه سوم

بین سلامت روان با تعارضات بین فردی رابطه منفی معنا دار وجود دارد.

شاخص های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و نیز آزمون همبستگی متغیر های سلامت روان و تعارضات بین فردی در جدول (۳) به نمایش درآمده است.

جدول (۳) - شاخص های توصیفی و ضریب همبستگی متغیر های سلامت روان و تعارضات بین فردی

شاخص	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آزمون همبستگی معنا دار
سلامت روان	۲۰	۵۶/۸۰	۱۴/۵۶	۰/۹۹۲
تعارضات بین فردی		۴۲/۵	۹/۵۵	

همبستگی پیرسون نشان داد که بین سلامت روان و تعارضات بین فردی همبستگی وجود دارد.

($r = -0.02, n = 50, p = 0.992$) جهت رابطه بین سلامت روان و تعارضات بین فردی منفی است. نتایج نشان می دهد که هر چه میزان سلامت روان در افراد بالاتر رود تعارضات بین فردی کاهش پیدا می کند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر خودشناسی، معنویت و سلامت روان بر تعارضات بین فردی بود. پژوهش بر سه فرضیه استوار بود که نتایج حاصل از هر یک از فرضیه ها در زیر آمده است.

نتایج نشان داد که هر چه خودشناسی بالاتر رود تعارضات بین فردی کاهش پیدا میکند با توجه به این نتیجه فرضیه اول تایید میشود این یافته در راستای یافته قبل چون جیرانی شراهی و دیگران (۱۳۸۹) میباشد. نتایج پژوهش صورت گرفته حاکی از آن است که هر چه خودشناسی بالاتر رود سازگاری عاطفی - خانوادگی و اجتماعی نیز بالاتر میرود. بالا بودن خود شناسی میتواند باعث پایین آمدن تعارضات بین فردی شود. لذا یافته پژوهش را میتوان این گنه تبیین کرد که با افزایش خودشناسی افراد میتوانیم تعارضات بین فردی آنها را کاهش دهیم.

نتایج نشان داد که هر چه معنویت بالاتر رود تعارضات بین فردی کاهش پیدا میکند با توجه به این نتیجه فرضیه دوم تایید میشود این یافته در راستای یافته قبل چون شاملو و دیگران (۱۳۸۹) میباشد. نتایج پژوهش صورت گرفته حاکی از آن است که هر چه معنویت بالاتر رود تعارضات زوجین نیز کاهش پیدا میکند. بالا بودن معنویت میتواند باعث پایین آمدن تعارضات بین فردی شود. لذا یافته پژوهش را میتوان این گونه تبیین کرد که با افزایش معنویت افراد میتوانیم تعارضات بین فردی آنها را کاهش دهیم.

نتایج نشان داد که هر چه سلامت روان بالاتر رود تعارضات بین فردی کاهش پیدا میکند با توجه به این نتیجه فرضیه سوم تایید میشود این یافته در راستای یافته قبل چون حیدریان و رحمانی (۱۳۸۹) میباشد. نتایج پژوهش صورت گرفته حاکی از آن است که بهداشت روانی (سلامت روانی) و تمایز یافتگی با تعارضات زوجین متعارض رابطه وجود دارد. بالا بودن سلامت روان میتواند باعث پایین آمدن تعارضات بین فردی شود. لذا یافته پژوهش را میتوان این گونه تبیین کرد که با افزایش سلامت روان افراد میتوانیم تعارضات بین فردی آنها را کاهش دهیم.

براساس پژوهش حاضر خودشناسی، معنویت، سلامت روان بر تعارضات بین فردی تاثیر منفی دارند. به گونه ای که افزایش خودشناسی، معنویت و سلامت روان میتواند باعث کاهش تعارضات بین فردی شود. وجود روابط سالم و به دور از هرگونه تیرگی

و همدلی افراد از جمله عوامل زیر بنایی و پنهانی است که برای ایجاد ارتباط ضرورت دارد. آنچه میتواند بر این روابط تاثیر گذارد تعارض است. تعارض پدیده ای است که آثار مثبت و منفی روی عملکرد افراد دارد. تعارض می تواند ناشی از خصوصیات رفتاری، اخلاقی و نظام های مورد ارزش فرد باشد. که هر فرد را به صورت یک شخصیت بی همتا با مجموعه ارزش های ویژه از دیگری متمایز میکند. عدم درک این تفاوت های فردی یا نادیده گرفتن عوامل تاثیر گذار در کاهش یا افزایش تعارض بین فردی همچون خودشناسی، معنویت و سلامت روان میتواند موجب تعارض گردد و نگرش منقی ایجاد کند که ممکن است عده ای را از سوی دیگران به عنوان افرادی غیر قابل اعتماد، عجیب، ریاکار یا فرصت طلب به حساب آورد و همین دیدگاه موجب کشمکش و تعارض میشود. از آنجایی که تعارضات بین فردی یکی از مشکلات مهم جامعه است و کاهش تعارضات بین فردی به جامعه سالم منتهی میگردد. لذا با توجه به نرخ پایین و در سطح متوسط خودشناسی، معنویت و سلامت روان جامعه لزوم آموزش و اجرای برنامه های مشاوره جهت افزایش خودشناسی، معنویت و سلامت روان برای افراد جامعه حایز اهمیت است. برنامه و راهکار هایی که باعث افزایش خودشناسی، معنویت و سلامت روان در افراد شود به افراد در کاهش تعارضات بین فردی آنها کمک می کند.

منابع

- جیریایی شراهی، فریبا (۱۳۸۹) بررسی ارتباط بین خودشناسی با سازگاری (عاطفی - خانوادگی و اجتماعی) در میان دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران، پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی عمومی
- حیدریان، رحمانی: سلامت روان، تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی (۱۳۹۸)
- شاملو، قاسمی، رضوانی: اثر بخشی آموزش معنویت بر کاهش تعارضات بین فردی (۱۳۹۸)
- فتح، نجمه؛ آزاد فلاح، پرویز؛ رسول زاده طباطبایی، سید کاظم؛ رحیمی، چنگیز (۱۳۹۲). روایی و اعتبار پرسشنامه مشکلات بین فردی (۳۲-II مجله روانشناسی بالینی سال پنجم، شماره ۳ (پیاپی ۱۹)، پاییز ۱۳۹۲، صص ۶۹-۸۰)
- فتوحی بناب، سکینه؛ حسینی نسب، داوود؛ هاشمی، تورج (۱۳۹۰)، اثربخشی زوج درمانگری شناختی-رفتاری، اسلامی و تحلیل رفتار متقابل بر خود شناسی زوج های ناسازگار، مطالعات روانشناختی، دوره ۷، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۰
- کریتز، رابرت و آنجلو کینیکی: مدیریت رفتار سازمانی، ترجمه ی دکتر علی اکبرفرهنگی و دکتر حسین صفرزاده، انتشارات پیام پویا، ۱۳۸۴
- میرکمالی، سید محمد: مدیریت تعارض، مجله ی دانش مدیریت، شماره ی ۱۹، ۱۳۷۱

Barkham, M., Hardy, G. E., & Startup, M. (1996). The IIP-32: A short version of the Inventory 35 of Interpersonal Problems. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(1), 21

Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *Journal of psychology: Interdisciplinary and applied*, 27, 169-176.

Toomey, Stella ting (2002). *Intercultural11.conflict management*. Available fromworld wide

Woodman, Richard W; Hellrigel, Don14.(1995). Organizational behavior. New-York: West Publishing Company.