

اثربخشی آموزش خودشکوفایی بر رشد فردی و پایستگی تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل

خدیجه موسوی^۱

شعبان حیدری^۲

سیده علیا عمادیان^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش خودشکوفایی بر رشد فردی و پایستگی تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل انجام گردید. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با اجرای پیش‌آزمون پس‌آزمون و کنترل در دو گروه آزمایش و کنترل بوده است. از میان جامعه آماری پژوهش حاضر، نمونه آماری از طریق نرم‌افزار g power به تعداد ۳۰ نفر دانشجوی دختر (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ انتخاب گردیدند. برای گردآوری داده‌ها پرسشنامه خودشکوفایی از برانینگان استفاده شده، جهت سنجش رشد فردی از پرسشنامه روییت‌چک و همکاران و جهت سنجش پایستگی تحصیلی از پرسشنامه پایستگی تحصیلی مارتین و مارش استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر) استفاده شده است و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد بین میانگین نمره‌های متغیرها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین می‌توان گفت میزان تغییرات این متغیرها در طی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در دو گروه کنترل و آزمایش یکسان نبوده است، لذا می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودشکوفایی بر رشد فردی و پایستگی تحصیلی مؤثر بوده است.

کلید واژه‌ها: آموزش خودشکوفایی، رشد فردی، پایستگی تحصیلی، دانشجویان دانشگاه فرهنگیان

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران. lotfihz0314@yahoo.com

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران. (نویسنده مسئول) shaban.haydari@ausari.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران. emadian2012@yahoo.com

مقدمه

برکسی پوشیده نیست که تربیت و آماده ساختن نوجوانان و جوانان به‌عنوان سازندگان کشور یکی از مهم‌ترین هدف‌های نظام آموزشی در جهان است، به‌طوری‌که نمی‌توان جامعه‌ای را یافت که از جوانان و مسائل آنان سخن نگوید و از آن‌ها همچون عناصری مهم و ارزشمند یاد نکند (ملکی، ۱۳۹۸). حال آنکه بهزیستی جوانان که نیروی کار، والدین و مدیران فردایند و آینده آنان در گروی فرصت‌هایی است که امروز برایشان خلق می‌شود بسیار حائز اهمیت است. لذا هرگاه در جامعه‌ای نوجوانان و جوانان به خوبی شناخته شوند، از ظرفیت‌های ذهنی و جسمی آنان به‌درستی بهره‌برداری گردد و مسائل ایشان در زمینه‌های مختلف به دقت بررسی و طرق مناسب و هوشمندانه‌ای برای حل آن‌ها ارائه گردد، بی‌تردید زمینه ارتقای اخلاقی، اعتقادی، فرهنگی، علمی و هنری آنان به نحو مطلوبی فراهم می‌شود و از هدر رفتن و نابودی این سرمایه‌های عظیم جلوگیری به عمل خواهد آمد (کرباسی و همکاران، ۱۳۹۰)؛ بنابراین همه ارکان نظام آموزشی باید در این وظیفه خطیر نقش خود را به‌درستی ایفا کند و معلمان به‌عنوان مهم‌ترین رکن آموزش و پرورش، رسالت دستیابی به اهداف متعالی و رساندن دانش‌آموزان به منزل مقصود برعهده دارند. آموزش بسیاری از مهارت‌ها به معلمان بخصوص دانشجو معلمان که در مرحله شروع یادگیری این رسالت مهم هستند؛ می‌تواند بر سطح کمی و کیفی تعلیم و تربیت بیفزاید، ازجمله این مهارت‌ها مانند: خودشکوفایی، رشد فردی و پایستگی تحصیلی و بسیار موضوعات و مهارت‌های مهم دیگر که خود موجبات رشد و تعالی فراگیران را فراهم می‌نماید. خودشکوفایی همان به منصفه ظهور رساندن همه استعدادها و توانایی‌های روان است که فرد با تلاش آن را به دست می‌آورد. روان‌شناسان تربیتی تلاش کرده‌اند تا بفهمند مردم چگونه می‌توانند به احساس خودشکوفایی دست یابند، مدل‌های مختلف پیشنهادی بر تعلق برآوردن نیازهای اساسی و موارد دیگر تأکید دارد که برای بقا رشد و یکپارچگی افراد ضروری است (چایا و همکاران، ۲۰۱۵).

ناگفته نماند افراد می‌توانند به‌سوی خدا، طبیعت، یا یک قلمرو معنوی نامرئی فراتر بروند، با خدمت و ارتباط با دیگران به بالاترین دست یابند، تمایل ذاتی فرد به تعالی بودن و خودشکوفایی باعث ایجاد رفتارهای نوع‌دوستانه، کمک‌کننده و اجتماعی می‌گردد، این تمایل را می‌توان با احساس درونی خوب از انجام کار خوب (مارک، ۲۰۱۸) و تأثیر مثبت ارتباط با دیگران تقویت کرد و در نتیجه نیاز به

همراهی و حمایت اجتماعی و عاطفی را برآورده ساخت (میک، ۲۰۱۲). برخی از متخصصان مانند وونگ^۲ (۲۰۱۷) حتی پا را فراتر گذاشته‌اند و عقیده دارند ادراکات غیرمعمول از تحقق توانایی‌های کامل فرد، با انگیزه اساسی دستیابی به موقعیت و احترام مرتبط است. این بدان معنا است که برای رسیدن به خودشکوفایی باید دنبال هر کاری که می‌رویم موفق از آن بیرون بیاییم. لازم است مطرح گردد که رشد انسان همانند رشد طبیعت از درون ریشه می‌گیرد، اگرچه خورشید و جو آن را یاری می‌کند، اما همواره خودانگیخته عمل می‌کند (ویلیام، ۲۰۱۳). شخصی که از لحاظ فردی رشد یافته است در زندگی مسئولیت‌پذیر است، مناعت طبع دارد و با شناسایی جنبه‌های معیوب و توانایی‌های زندگی خود رفتارهای مناسب بروز می‌دهد (قاسمی، ۱۳۹۸). رشد فردی فرایندی بدون ساختار غیرقابل تعیین و جامع است که به صورت گذشته‌نگر، قابل درک است به این صورت که بیشتر در مورد تبدیل شدن به فرد خاصی توجه دارد تا ایجاد مجموعه‌ای از استعدادها (دوناتی و واتس، ۲۰۱۴) و دارای اثرات دائمی هستند که واپس‌گرا بوده و به اثرات مثبت و مطلوب امور اشاره دارد (ویلیامز و ایروینگ، ۲۰۱۴). افراد با رشد فردی بالا تمایل بیشتری به کسب تجربه‌های جدید (بازیودن در برابر تجربیات) و توسعه فردی دارند در زندگی اهداف خود را مشخص می‌نمایند و برای رسیدن به این اهداف تلاش می‌کنند (کامپتون و هافمن، ۲۰۱۴). علاوه بر این دستیابی به راه‌هایی برای تسهیل خواسته‌های خود از ویژگی‌های افراد با رشد فردی می‌باشد که با نیل به این دستاورد رضایت از زندگی برای فرد حاصل می‌شود. فعالیت فرد موجب رضایت بیشتر از زندگی گردیده و توانای بیشتری برای مقابله با مشکلات زندگی و استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثر می‌شود (بسری و همکاران، ۲۰۲۲). در اصل می‌توان گفت رشد فردی به امور مربوط به انجام نیازها اشاره دارد. نیازهای بودن مانند: اصالت، تعادل بین فردی، صمیمیت و ارزش‌گذاری (دوناتی و واتس، ۲۰۱۴) و بر یک تغییر ماهیت مثبت توجه دارد که تمرکز آن ارتقای سلامت شخصی فرد کارآموز است نه اثربخشی حرفه‌ای آن (ویلیامز و ایروینگ، ۲۰۱۴). به دلیل افزایش تحرک بین‌المللی دانشجویان دانشگاه‌ها باید متعهد به تقویت ابزارهای موفقیت دانشجویان از طریق بهبود حفظ مشارکت و اشتغال‌پذیری دانشجو باشند (کاهو و

¹Meek

²Wong

³William

⁴Donati and Watts

⁵Williams and Irving

⁶Compton and Hoffman

⁷Basri et al

نلسون، ۲۰۱۸). با این حال توانایی تعهد و تخصص یک موسسه برای اختصاص منابع موفقیت دانش‌آموزان و دانشجویان بستگی به نیروهای اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، تنظیمی و همچنین عوامل نهادی مانند میزان و نوع برنامه‌های ارائه شده و تأکید بر موفقیت دارد (کوه و همکاران، ۲۰۱۱).

وقتی دانش‌آموزان در دانشگاه ثبت‌نام می‌نمایند تلاش برای بهبود رفاه آن‌ها می‌تواند آرام‌بخش بوده و بهزیستی و توانمندی به دست آمده حفظ و پایستگی تحصیلی را افزایش می‌دهد (ساندرز-اسکات و همکاران، ۲۰۱۷). برنامه‌های دانشگاه در جهت شناخت نیازهای رو به رشد دانشجویان برای بهبود حفظ و موفقیت می‌تواند بسیار کارساز باشد از جمله برنامه‌های حمایتی که در دوران تحصیل در دسترس آن‌هاست یا برنامه‌های ابتکاری با هدف توسعه مهارت‌های تحصیلی جهت آماده‌سازی و ایجاد شبکه‌های حمایتی و تحصیلی امکان‌فارغ‌التحصیلی دانشجویان را افزایش می‌دهد (پتی، ۲۰۱۴).

با این تفاسیر می‌توان گفت خودشکوفایی یک فرایند خودسازی است که آن را می‌توان توانایی بالقوه خود در واقعیت‌های مادی و معنوی دانست (سوریا، ۲۰۱۲). انجام پژوهش با هدف اثربخش بودن آن بر عوامل مختلف بر اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر می‌افزاید. از این جهت هدف پژوهش حاضر، آزمون فرضیه‌های زیر می‌باشد:

آموزش خودشکوفایی بر رشد فردی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل مؤثر است.

آموزش خودشکوفایی بر پایستگی تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل مؤثر است.

ادبیات نظری تحقیق

توصیف خودشکوفایی

خودشکوفایی نیازی است که افراد را قادر می‌سازد تا گوهر وجودی خود را به‌طور کامل بشناسند، در مورد مهارت‌ها و شایستگی‌های خود آگاهی به دست آورند و آن‌ها را برای رسیدن به وضعیت مطلوب در زندگی به کار گیرند. نکته منحصر به فرد این است که حتی تفاوت‌های فرهنگی نیز تأثیری بر

ویژگی‌های خودشکوفایی ندارد (ایوت زان، ۲۰۱۹). خودشکوفایی یک فرد یک پیامد بسیار مثبت برای جامعه است، ولی این واقعیت که تعداد بسیار کمی از افراد خودشکوفایی می‌شوند موجب ناامیدی می‌گردد (جیوان، ۲۰۱۸).

آموزش خودشکوفایی

خودشکوفایی یک امر آموزشی است و به زندگی خوب و رشد متمایز شخصی مربوط می‌شود (گوپینات، ۲۰۱۶) و به تجربه کامل همراه با تمرکز کامل اطلاق می‌شود. معمولاً افراد از آنچه در درون یا اطرافشان می‌گذرد بی‌اطلاع هستند. با این حال، همه افراد در زندگی خود لحظاتی از افزایش آگاهی و درگیری شدید را تجربه می‌کنند که مزلو آن را خودشکوفایی می‌نامد (لیت، ۲۰۲۰).

اصول خودشکوفایی

در محیط اجتماعی برخی از افراد توان مقابله با مشکلات و انتظارات را از دست داده و به راحتی در دام اختلالات روانشناختی می‌افتند و عملکرد نامناسب از خود بروز می‌دهند، در مقابل عده‌ای با اندیشه، تحلیل موقعیت و دارا بودن ویژگی‌های شخصیتی خاص، موقعیت را سنجیده و رفتار مناسب از خود بروز می‌دهند (نظریوری و همکاران، ۱۳۹۹). افراد خودشکوفایی واقع‌گرایانه عمل می‌کنند و درک کارآمدتری از واقعیت دارند. این موضوع به همه زمینه‌های زندگی آن‌ها تعمیم داده می‌شود. آن‌ها دارای مهارت‌ها و توانایی‌های کارآمد برای مشاهده دلایل و دیدن حقیقت هستند، برای همین ناشناخته‌ها آن‌ها را تهدید نمی‌کند و به صورت منطقی و منسجم عمل می‌کنند (لیت، ۲۰۲۰).

شیوه‌های خودشکوفایی

سرنوشت ما را نمی‌توان تنها با ساختار ژنتیکی ما تعیین کرد، بلکه درست‌تر است بگوئیم انتخابهایی که در طول زندگی انجام می‌دهیم، موید این است که آیا افراد نسبت به خود، ادراکات و باورهایشان آگاهی دارند یا خیر (ساراف، ۲۰۲۰). انسان‌ها با توجه به هستی زیست‌شناختی و ماهیتی درونی شان، دارای تمامی نیازهای اساسی و تکانه‌هایی که آن‌ها را به سمت رشد و خودشکوفایی سوق می‌دهد، می‌باشند. این ماهیت تقریباً در میان تمامی گونه‌ها گسترده شده و تا اندازه‌ای نیز خاص هر گونه است، از همین رو ما انسان‌ها از استعدادها، منش، خلق و خو و توانایی‌های خاصی برخورداریم که

خودشکوفایی سطح نهایی رشد فرد در نظریه سلسله مراتب نیازهای مزلو می‌باشد. هنگامی که نیازهای سطوح پایین ارضا شد، فرد به مرحله خودشکوفایی دست می‌یابد تا بتواند توانمندی‌های بالقوه خود را به کار گیرد (ریورا و مارک، ۲۰۰۶).

پیشینه تحقیق

قادری و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان روابط ساختاری معنا در زندگی، اقدام برای رشد شخصی به این نتیجه رسیدند که بین مولفه‌های جهت‌گیری زندگی، رشد شخصی و خرد با اصالت شخصیت در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و همبستگی معناداری بین مولفه‌های جهت‌گیری زندگی، اقدام برای رشد شخصی، اصالت شخصیت و معناداری زندگی و خرد وجود دارد. انتظار می‌رود تلاش آگاهانه و ارادی برای رشد دادن خود، هم منجر به شکوفاشدن استعدادها و بشری در وجود فرد و هم منجر به تجربه هیجانانگیز و حالات مثبتی از قبیل اصالت شخصیت شود. قربانی و یوسفی (۱۳۹۷) در تحقیقی با هدف بررسی رابطه ساختاری بین خلاقیت و خردمندی در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز پی بردند که بین ابعاد خلاقیت و مولفه‌های تجربه بحران در زندگی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و کسب تجربه جزیی از خردمندی است. دانیلوا و ریکمن و دانیلوا^۲ (۲۰۱۹) در مقاله‌ای تحت عنوان تمرکز بر خودسازی و خودشکوفایی در سلامت روانی - عاطفی به این نتیجه دست یافتند که تمرکز و خودسازی فردی و خودشکوفایی با بهزیستی روانی - عاطفی همبستگی دارند و نیاز به رشد فردی یک منبع جدی برای حفظ و بهبود روانی در افراد است. رافاییل و وارگز^۳ (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان خودشکوفایی و تلاش برای رشد فردی در معلمان به این دستاورد رسید که یکی از وظایف معلمان این است که خود را به روز نگهدارد و مهارت‌ها، نگرش‌ها و استراتژی‌های جدید به دست آورد. شاخص خودشکوفایی یک معیار کامل برای تعیین اثربخشی و کارایی معلمان است و بین تلاش برای رشد فردی و خودشکوفایی ارتباط معنی‌داری وجود دارد و معلمان خودشکופا بهترین افراد برای کمک به سلامت روان نوجوانان هستند.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی بوده و از نظر ماهیت کمی و برحسب گردآوری اطلاعات یک تحقیق نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کل دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان بیت الهدی آمل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ می‌باشد و چون تحقیق نیمه آزمایشی است نمونه‌گیری به صورت تصادفی بوده و به این صورت که از بین دانشجویان دانشگاه فرهنگیان آمل از طریق نرم‌افزار g power به تعداد ۳۰ نفر دانشجوی دختر (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) در سال تحصیلی مدنظر انتخاب گردیدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر) استفاده شده است. مقیاس پرسشنامه خودشکوفایی از برانگیگان استفاده شده، این ابزار دارای ۱۵ سؤال می‌باشد که هر سؤال طیف ۶ گزینه‌ای دارد. جمع نمرات کل این ۱۵ سؤال معرف میزان خودشکوفایی فرد پاسخ‌دهنده می‌باشد که می‌تواند دامنه‌ای از ۱۵ تا ۹۰ را داشته باشد. هر چه نمره آزمودنی از پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده این است که میزان خودشکوفایی در فرد بیشتر خواهد بود و برعکس. برای سنجش اقدام برای رشد فردی از پرسشنامه اقدام برای رشد فردی روییتچک و همکاران ۲۰۱۲ استفاده گردید که این پرسشنامه دارای ۱۶ سؤال بوده و هدف آن بررسی مؤلفه‌های اقدام برای رشد فردی (آمادگی برای تغییر، برنامه‌ریزی، استفاده از منابع، رفتار هدفمند) می‌باشد. پایایی این پرسشنامه با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شده است.

جدول شماره (۱) ضریب آلفای کرونباخ

پایایی مؤلفه‌ها متغیر پرسشنامه	
آمادگی برای تغییر	۰/۸۳
برنامه‌ریزی	۰/۸۴
استفاده از منابع	۰/۸۰
رفتار هدفمند	۰/۸۹

برای تعیین روایی پرسشنامه اقدام برای رشد فردی از روایی محتوایی استفاده شده است؛ که برای تعیین آن در این پژوهش، از نظرات اصلاحی اساتید استفاده شده است؛ که مقدار آن برای همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۷ به دست آمد، این حاکی از روایی محتوایی مطلوب گویه‌ها است.

همچنین در این پژوهش برای سنجش پایستگی تحصیلی از پرسشنامه توسط مارتین و مارش در سال (۲۰۰۸) استفاده شده است. پایایی پرسشنامه پایستگی تحصیلی با روش آلفای کرونباخ در پژوهش مارتین و مارش (۲۰۰۸) برابر با ۸۰/۰ گزارش شده و روایی آن نیز از طریق تحلیل عاملی تأییدی برای هر کدام از گویه‌ها ۱۴ به ترتیب ۶۶/۰۰، ۶۷/۰، ۷۳/۰ و ۷۵/۰ محاسبه گردیده است. همچنین در پژوهشی کریمی قرطمانی (۱۳۹۱) پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۸۷/۰ و روایی آن را از طریق روایی ملاکی با استفاده از همبستگی پرسشنامه اشتیاق تحصیلی پنتریج (۲۰۱۳) ۵۶/۰ گزارش کرد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۵۷/۰ به دست آمده است.

مباحث ارائه شده خودشکوفایی که طی جلسات آموزشی برانگیگان تنظیم شده است. در جدول شماره ۲ نمایش داده می‌شود.

جدول شماره (۲) جلسات و محتوی آموزشی خودشکوفایی

جلسات	محتوای آموزشی خودشکوفایی
اول	تشکیل یک محیط گروهی - آشنایی اولیه با روند جلسات آموزش شکوفایی - تکمیل پرسشنامه‌ها
دوم	تعریف شکوفایی و بررسی تأثیرات شادی بر زندگی. ایجاد هیجان مثبت از گذشته تا آینده - به‌طور کلی فکر می‌کنید تاچه اندازه شاد هستید
سوم	آموزش مشارکت - آموختن (من آموختن چیزهای جدید را بسیار دوست دارم.) آموزش تأثیر روابط مثبت بر زندگی - افرادی در زندگی ما وجود دارند که واقعاً برای من اهمیت قائل هستند
چهارم	آموزش تأثیر درک مفهوم زندگی - به‌طور کلی فکر می‌کنم هر آنچه در زندگی انجام می‌دهم ارزشمند و مهم است.
پنجم	آموزش معنای واقعی موفقیت - اینکه برنده شدن همیشه موفقیت نیست، بلکه لذت بردن از روند انجام کاری و در صورت نتیجه ندادن با انرژی بیشتر به دنبال رفع کاستی‌ها بودن اهمیت ارجح دارد.
ششم	معنا: مرور مطالب جلسات گذشته - نظرخواهی گروهی - تکمیل مجدد پرسشنامه‌ها
هفتم	دستاوردها: روند جلسه آموزش معنای واقعی موفقیت - اینکه برنده شدن همیشه موفقیت نیست، بلکه لذت بردن از روند انجام کاری و در صورت نتیجه ندادن با انرژی بیشتر به دنبال رفع کاستی‌ها بودن اهمیت ارجح دارد
هشتم	اختتامیه: مرور مطالب جلسات گذشته - نظرخواهی گروهی - تکمیل مجدد پرسشنامه‌ها

یافته‌های تحقیق

جدول شماره ۳ میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای رشد فردی و پایستگی تحصیلی را در گروه کنترل، خودشکوفایی نشان می‌دهد.

جدول (۳) میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای پژوهش

گروه خودشکوفایی		گروه کنترل			
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		متغیر
۶/۴۹۷	۵۰/۰۷	۷/۴۵۷	۴۶/۸۰	پیش‌آزمون	رشد فردی
۶/۲۸۸	۵۵/۶۰	۷/۴۶۶	۴۶/۲۰	پس‌آزمون	
۶/۰۴۶	۵۶/۵۳	۷/۱۰۴	۴۶/۹۰	پیگیری	
۳/۴۴۸	۱۷/۸۰	۴/۶۱۷	۱۷/۲۰	پیش‌آزمون	پایستگی تحصیلی
۳/۲۶۶	۲۴/۳۳	۴/۹۹۲	۱۶/۷۳	پس‌آزمون	
۳/۳۴۸	۲۴/۹۳	۴/۳۵۷	۱۶/۱۳	پیگیری	

در این قسمت ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر انجام می‌گیرد و سپس فرضیه‌های تحقیق با استفاده از آزمون موردنظر موردبررسی قرار می‌گیرد.

پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

آزمون نرمال بودن توزیع متغیرها

جدول (۴) آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش

خودشکوفایی			
سطح معناداری	آماره آزمون		
۰/۸۰۸	۰/۱۱۲	پیش‌آزمون	رشد فردی
۰/۹۱۴	۰/۰۹۷	پس‌آزمون	
۰/۷۶۶	۰/۱۱۷	پیگیری	
۰/۸۳۹	۰/۱۰۸	پیش‌آزمون	پایستگی تحصیلی
۰/۳۹۰	۰/۱۶۰	پس‌آزمون	
۰/۹۵۴	۰/۰۸۹	پیگیری	

با توجه به جدول ۴ چون سطوح معناداری به دست آمده بزرگ‌تر از سطح خطای آزمون (۰/۰۵)

است پس ادعای نرمال بودن توزیع متغیرها پذیرفته می‌شود.

آزمون بررسی همگنی کوواریانس‌ها:

جدول (۵) آزمون باکس برای بررسی همگنی کوواریانس‌ها

خودشکوفایی		رشد فردی
سطح معناداری	M باکس	
۰/۰۵۵	۱۳/۹۷۴	رشد فردی
۰/۶۵۴	۴/۷۲۴	پایستگی تحصیلی

با توجه به جدول ۵ چون نتایج آزمون باکس معنی‌دار نیست (سطوح معناداری به دست آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است) شرط همگنی کوواریانس‌ها به‌درستی رعایت شده است.

آزمون کرویت ماچلی:

جدول (۶) آزمون کرویت ماچلی

خودشکوفایی		رشد فردی
سطح معناداری	W ماچلی	
۰/۹۱۳	۰/۹۹۳	رشد فردی
۰/۳۴۳	۰/۹۲۴	پایستگی تحصیلی

بر طبق جدول ۶ در مداخله خودشکوفایی چون سطح معناداری حاصل از آزمون کرویت ماچلی برای رشد فردی و پایستگی تحصیلی از ۰/۰۵ بیشتر می‌باشد، فرض کرویت ماچلی برای این متغیرها رعایت شده است ولی سطح معناداری حاصل از آزمون برای خردمندی، شناختی، انعکاسی و عاطفی کمتر از ۰/۰۵ است، لذا در خروجی نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای این متغیرها، نتایج آزمون گرین هاوس - گیزر ارائه می‌گردد.

آزمون بررسی برابری واریانس‌ها

جدول (۷) آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها

خودشکوفایی		پیش‌آزمون	رشد فردی
سطح معناداری	F		
۰/۵۶۷	۰/۰۰۰۱	پیش‌آزمون	رشد فردی
۰/۵۱۴	۰/۰۲۸	پس‌آزمون	
۰/۴۵۷	۰/۰۳۶	پیگیری	
۰/۰۷۳	۳/۴۷۷	پیش‌آزمون	پایستگی تحصیلی
۰/۰۵۹	۳/۸۸۸	پس‌آزمون	
۰/۳۷۴	۰/۸۱۶	پیگیری	

بر طبق جدول ۷ مقادیر سطح معناداری، بزرگ‌تر از سطح خطای آزمون (۰/۰۵) است در نتیجه فرض برابر بودن واریانس‌ها رعایت شده است.

آزمون فرضیه‌های پژوهش

آموزش خودشکوفایی بر رشد فردی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل تأثیر دارد.
جدول (۸) خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر اثر آموزش خودشکوفایی بر رشد فردی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
مرحله	۱۷۵/۴۳۰	۲	۸۷/۷۱۵	۵۶/۸۳۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷۰
مرحله * گروه	۱۹۵/۴۲۵	۲	۹۷/۷۱۳	۶۳/۳۱۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹۳
گروه	۱۲۴۲/۹۱۶	۱	۱۲۴۲/۹۱۶	۹/۰۷۴	۰/۰۰۵	۰/۲۴۵

بر طبق جدول ۸، سطح معناداری مربوط به مرحله برای رشد فردی کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد در نتیجه می‌توان پذیرفت که بین میانگین نمره‌های این متغیر در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین با توجه به معنی‌داری اثر متقابل مرحله * گروه و معنی‌داری اثر گروه نتیجه می‌شود که میزان تغییرات این متغیر در طی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در دو گروه کنترل و خودشکوفایی یکسان نبوده است، لذا می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودشکوفایی بر رشد فردی دانشجویان دختر مؤثر بوده است و با توجه به اختلاف میانگین‌ها باعث افزایش رشد فردی شده است.

با توجه به مقدار مجذور اتا، ۶۹/۳ درصد تغییرات در نمرات رشد فردی در طی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، ناشی از آموزش خودشکوفایی بوده است.

آموزش خودشکوفایی بر پایداری تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان آمل تأثیر دارد.

جدول (۹) خلاصه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر اثر آموزش خودشکوفایی بر پایداری تحصیلی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
مرحله	۱۸۴/۰۲۲	۲	۹۲/۰۱۱	۵۲/۳۴۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۵۱
مرحله * گروه	۲۹۴/۲۰۰	۲	۱۴۷/۱۰۰	۸۳/۶۷۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۴۹
گروه	۷۲۲/۵۰۰	۱	۷۲۲/۵۰۰	۱۵/۷۱۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵۹

بر طبق جدول ۹ سطح معناداری مربوط به مرحله برای پایداری تحصیلی کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد در نتیجه می‌توان پذیرفت که بین میانگین نمره‌های این متغیر در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین با توجه به معنی‌داری اثر متقابل مرحله * گروه و معنی‌داری اثر گروه نتیجه می‌شود که میزان تغییرات این متغیر در طی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در دو گروه کنترل و خودشکوفایی یکسان نبوده است، لذا می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودشکوفایی بر پایداری تحصیلی دانشجویان دختر مؤثر بوده است و با توجه به اختلاف میانگین‌ها باعث افزایش پایداری تحصیلی شده است.

با توجه به مقدار مجذور اتا، ۷۴/۹ درصد تغییرات در نمرات پایداری تحصیلی در طی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، ناشی از آموزش خودشکوفایی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

شاید اغراق نباشد بگوئیم خود شکوفایی مستلزم تغییر در طرز فکر ما از زندگی است. تغییر طرز فکر از آنچه می‌توان از زندگی به دست آورد به آنچه می‌توان به زندگی داد. این خود شامل تغییر از بعد افقی درگیر شدن با موفقیت و آسایش دنیوی به شیوه‌ی عمودی زندگی است که بر نیازهای معنوی فرد برای معنا، رشد فردی و خدمت به چیزی مقدس یا بالاتر از خود تمرکز دارد (وونگ، ۲۰۲۱). پس می‌توان گفت خودشکوفایی یک فرایند خودسازی است که آن را می‌توان از توانایی‌های بالقوه فرد در واقعیت‌های مادی و معنوی دانست که به راه برای ایجاد آن وجود دارد: ابراز خود، خودسازی و تحقق و تعالی نفس (شوکیبا، ۲۰۱۵).

در تبیین یافته‌های آماری، می‌توان پذیرفت که میزان تغییرات این متغیر در طی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در دو گروه کنترل و خودشکوفایی یکسان نبوده است، لذا می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودشکوفایی بر رشد فردی دانشجویان دختر مؤثر بوده است و با توجه به اختلاف میانگین‌ها باعث افزایش رشد فردی شده است. نتایج با برخی یافته‌های قادری و همکاران (۱۳۹۸)، حیدری و فکری (۱۳۹۶)، دریاب و باقری (۱۳۹۶)، عسگری و همکاران (۱۳۸۶)، دانیلوا و ریگمن و دانیلوا (۲۰۱۹) و رافاییل و وارگر (۲۰۱۲) همسو بود.

در تبیین نتایج می‌توان گفت افراد خودشکوفایی ویژگی‌های خارق‌العاده و درعین حال کاملی دارند. یکی از این ویژگی‌ها داشتن تجربه عرفانی است. مزلو (۱۹۶۴) اصطلاح تجربه عرفانی یا تجربه اوج را

برای تعریف بالاترین لحظه شادی و رضایت ابداع کرد و اذعان داشت تجربه این حالت همان بالاترین سطح رشد شخصیت است. به عبارتی خودشکوفایی نیازی است که افراد را قادر می‌سازد تا گوهر وجودی خود را به‌طور کامل بشناسند، در مورد مهارت‌ها و شایستگی‌های خود آگاهی به دست آورند و آن‌ها را برای رسیدن به وضعیت مطلوب در زندگی و رسیدن به رشد فردی به‌کار گیرند.

انتقال از دبیرستان به دانشگاه می‌تواند برای همه دانش‌آموزان چالش برانگیز باشد (استبلتون و همکاران ۱۹۱،۲۰۱۴). بی‌توجهی به این چالش‌ها موجب اختلال در انتقال به دانشگاه می‌شود و پایستگی تحصیلی و موفقیت تحصیلی دانشجویان را در معرض خطر قرار می‌دهد (بیکر و همکاران ۱۹۲،۲۰۱۹) برطبق یافته‌های آماری، می‌توان پذیرفت که بین میانگین نمره‌های این متغیر در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معناداری وجود دارد و می‌توان نتیجه گرفت آموزش خودشکوفایی بر پایستگی تحصیلی دانشجویان دختر مؤثر بوده است و با توجه به اختلاف میانگین‌ها باعث افزایش پایستگی تحصیلی شده است. نتایج با برخی یافته‌های قادری و همکاران (۱۳۹۸)، حیدری و فکری (۱۳۹۶)، دریاب و باقری (۱۳۹۶)، عسگری و همکاران (۱۳۸۶)، دانیلوا و ریکمن و دانیلوا (۲۰۱۹) و رافاییل و وارگز (۲۰۱۲) همسو بود. در تبیین نتایج می‌توان گفت افراد خودشکופا اشتیاق به دست آوردن تجربیات جدید، آماده فراگیری مهارت‌های تازه، پذیرش واقعیات زندگی و ابتکار عمل دارند. زمانی که احساس اشتباه یا خطا در تصورات خود نمودند بلافاصله سعی در تغییر آن می‌نمایند و به‌جای ترس امور تازه را جذب می‌نمایند (مک کری و کاستا، ۱۹۸۴)؛ بنابراین دانشجویان خودشکופا، توانایی غلبه بر مشکلات، موانع و چالش‌هایی که در زندگی روزمره تحصیلی آنان به‌طور معمول رخ می‌دهد را دارا بوده به لحاظ تحصیلی پایسته هستند

هر پژوهشی در بطن خود محدودیت‌هایی دارد. در پژوهش حاضر از ابزار خود گزارش دهی استفاده شد که ممکن است نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار داده باشد؛ از این‌رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های دیگر نظیر مصاحبه نیز استفاده شود. به مسئولان و روانشناسان پیشنهاد می‌شود، آموزش‌های همگانی را جهت ارتقای ذهن آگاهی برای دانشجویان ترتیب دهند.

کتابنامه:

- حیدری، ارچلو؛ حوریه فکری، کاترین (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی بر اساس نظریه شناختی بر اقدام برای رشد فردی مددجویان کمیته امداد امام خمینی ره استان فارس. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهشنامه تربیتی، سال سیزدهم، ش ۵۳. ۴۳-۵۶.
- دریاب بهاره و باقری نسرین، (۱۳۹۶). اقدام برای رشد فردی نیازهای اساسی و کیفیت زندگی در دانشجویان. روانشناسی معاصر ویژه نامه، ش ۱۲. ۶۷۷-۶۸۰.
- قادری، فرزاد؛ نامداری، کورش؛ قبادی، شبروز؛ شکرالهی، مزگان. (۱۳۹۸). روابط ساختاری معنا در زندگی اقدام برای رشد شخصی جهت گیری زندگی و خرد با اصالت شخصیت دانشجویان. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت. سال ششم، شماره ۱۳۹۸، صص ۷۱-۵۷.
- قاسمی، زهرا (۱۳۹۸). اثربخشی طرحواره درمانی بر تعهد زناشویی و رشد فردی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- قربانی، رقیه و یوسفی، فریده. (۱۳۹۷). رابطه ساختاری خلاقیت و خردمندی در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز. فصلنامه روانشناختی. دوره ششم. شماره ۱، بهار ۱۳۹۷.
- کرباسی، منیژه و وکیلیان، منوچهر. (۱۳۹۰). مسایل نوجوانان و جوانان در ایران معاصر، تهران، مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور.
- ملکی، حسن. (۱۳۹۸). برنامه ریزی درسی در دوره تحصیلی متوسطه (ویژه دانشجویان تحصیلات تکمیلی). تهران: سمت.
- نظریوری، امیرهوشنگ، باقرزاده خداهشهری، راضیه، آزادی، محمدحسین. (۱۳۹۹). بررسی نقش تحول آفرین در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی (مورد مطالعه: کارکنان مجتمع فولاد گیلان). فصلنامه مدیریت فرهنگ سازمانی، دوره ۱۸، شماره ۱، صص ۶۷-۴۷.
- Becker, M. S. Spinelli, C. (2019). First Generation College Students' Perceptions of an Academic Retention Program. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 19, No. 5, December 2019, pp. 61-76. doi: 10.14434/josotl.v19i5.24300
- Bisri1, M. Bernidianis Pertiwi, Y. Eva, N. Chusniyah, T. (2012). Personal growth initiatives and life satisfaction among elderly people. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 3(2), 41-47, June 2022 e-ISSN: 2717-7602. dergipark.org.tr/press.

Bayes-Fleming, N., PhD, B. G. B., Boyce, B., Goh, C., Newman, K M., Staff, M., & Graham, L. (2018). Getting Started with Mindfulness. Mindful. <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started>.

Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between Journal of Happiness Studies, 20(7), 2211–2226. mindfulness and happiness

Chang, J.H., Huang, C.I., Lin, Y.C. (2014). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. Journal of happiness studies.

Chaya, r. jain, Daniel, k. Wade Ellis, Jr. (2015). What is self growth? International Journal of Process Education (June 2015, Volume 7 Issue 1).

Compton, W., & Hoffman, E. (2012). Positive psychology: The science of happiness and flourishing. Wadsworth USA: Cengage learning

Donati, M. Watts, M.. (2014). Personal development in counsellor training: towards a clarification of inter-related concepts British Journal of Guidance & Counselling, 33:4, 475-484,

Gopinath, R., & Chitra, A. (2020 b) Emotional Intelligence and Job Satisfaction of Employees' at Sago Companies in Salem District: Relationship Study. Adalya Journal, 9 (6), pp. 203-217.

Ivtzan, I. (2019). Self-Actualization: For Individualistic Cultures Only?. University College London.

Jeevan, F.D. (2018). Self-Actualization The. SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development.

Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). Student engagement in the educational interface: Understanding mechanisms of student success. Higher Education Research & Development, 37(1), 58–71. <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344197>

Kuh, G. D., Kinzie, J., Schuh, J. H., & Whitt, E. J. (2011). Student success in college: Creating conditions that matter. Wiley.

Litt, d (2020) Prominence of Self-Actualization in Organization International Journal of Advanced Science and Technology. Vol. 29, No. 3, pp. 11591 – 11602

Maslow, A. H. (1964). Religion, values, and peak experience. Columbus, Ohio State University Press

McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1984). Openness to experience, Perspectives in Personality, Greenwich, CT: JAI Press, pp. 145-1.

Meek, w. (2012). universal relationship needs; the importance of companionship, affection, and support. Psychology today. Available online at;

<http://www.psychologytoday.com/us/blog/notes-self/201212/universal-relationship-needs>.

Mruk, c.j. (2018). positive psychology, relational self-esteem, and increasing well-being.

Toward a positive psychology of relationship; new directions in theory and research (pp.35-54).

Petty, T. (2014). Motivating first-generation students to academic success and college completion. *College Student Journal*, 48, 257-264

Polizz, G., & Harrison, T. (2022). Wisdom in the digital age: a conceptual and practical framework for understanding and cultivating cyber wisdom. *Vol.:(0123456789)1 3Ethics and Information Technology*. (2022) 24:16. <https://doi.org/10.1007/s10676-022-09640-3>

Rapheal, j. Varghese, P. (2012). Self-Actualization and Personal Growth Initiative among the Teachers of Adolescents. *East Africa Natural History Society Publication. SCO.*, 2 (2), 61-72, 2012.

Rivera, k., & Mark, e. (2006). Rediscovering the later version of maslow s hiearchy of needs: self- transcendence and opportunities for theory, research, and unification.

Review of general psychology 2006, 10 (4):302-317.

Saraff, s. (2020). Effect of Mindfulness on Self-concept, Self-esteem and Growth Mindset: Evidence from Undergraduate Students. *Journal of Psychosocial Research Vol. 15, No. 1, 2020, 331-343 DOI No.:*<https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.01.28>

Saunders Scott, D- Bersagel Braley M. Stennes Spidahl, N. (2017). Traditional and psychological factors associated with academic success: investigating best predictors of college retention. *Vol.:(0123456789)1 3Motivation and Emotion* <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9660-4>

Stableton, M.J., Soria, K.M., & Huesman, R.L. (2014). First-generation students' sense of belonging, mental health, and use of counseling services at public research universities. *Journal of College Counseling*, 17, 6-20. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00044.x>

Soria, K. M., & Stableton, M. J. (2012). Teaching in Higher Education. *Office of Institutional Research, University of Minnesota. Vol. 17, No. 6, December 2012, 673685.*

Wang, E. J., Berthon, P., Pitt, L., & McCarthy, I. P. (2016). Service, emotional labor, and mindfulness. *Business Horizons*, 59(6), 655e661.

Wong, P. T. P., Arslan, G., Bowers, v. L., Peacock, E. j., Kjell, N. E., ivtzon, L., Lomas, T. (2021). Self-transcendence as a buffer against covid-19 sufferify;

The development and validation of the self-transcendence measure-B. *frontiers in psychology*.

Wong, p. t. p. (2016). Self-transcendence; a Paradoxical way to become your best. *Int.j. existential posistial positive psycho*.6;9.

ترجمه گوگل هست**The effectiveness of self-actualization training on students' personal growth and academic persistence**

Khadijeh mossavi, Shaban Heidary, Seyedeh Olia Emadian

Abstract

The present study was conducted with the aim of measuring the effectiveness of self-actualization training on personal growth and academic persistence of female students of Amol Farhangian University. The research method was semi-experimental with pre-test, post-test and control-test in two experimental and control groups. From among the statistical population of the present study, a statistical sample of 30 female students (15 in the experimental group and 15 in the control group) was selected through g power software in the academic year of 1400-1401. Brannigan's self-actualization questionnaire was used to collect data, Rubicchek et al.'s questionnaire was used to measure individual growth and Martin and Marsh's academic persistence questionnaire was used to measure academic persistence. Descriptive statistics and inferential statistics (repeated measurement variance analysis) were used for data analysis and the data were analyzed using SPSS software. The results showed that there is a significant difference between the average scores of the variables in the pre-test, post-test and follow-up stages, and it can also be said that the changes in these variables during the pre-test, post-test and follow-up stages were not the same in the two control and experimental groups, so we can conclude that self-actualization training has been effective on personal growth and academic persistence.