

طراحی الگوی یکپارچه خودشکوفایی مبتنی بر نظریات انسان‌گرایانه^۱

زهرا ناجیان اصل^۲، رضا افهمی^۳، آسیه شریعتمدار^۴، اصغر فهیمی‌فر^۵

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۴/۲۶ - تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۰/۱۶

هدف: پژوهش حاضر با هدف طراحی الگوی یکپارچه خودشکوفایی بر مبنای دیدگاه‌های مختلف انسان‌گرایانه برای رفع اشکالات موجود در طبقه بندی‌های پیشین انجام گرفت. **روش:** این پژوهش به روش کیفی تحلیل مضمون و با جامعه آماری کتب روان‌شناسان انسان‌گرا شامل "انگیزش و شخصیت" (مزلو، ۱۹۷۰)، "دستاوردهای فراتر طبیعت انسان" (مزلو، ۱۹۷۱)، "ادیان، ارزش‌ها و تجربیات اوج" (مزلو، ۱۹۷۰b)، "خودشکوفایی و فراسوی آن" (مزلو، ۱۹۶۵)، "انسان شدن" (راجرز، ۱۹۶۱)، "انسان در جستجوی معنا" (فرانکل، ۱۹۸۴)، "معناجویی" (فرانکل، ۱۹۸۸)، "الگو و رشد در شخصیت" (آلپورت، ۱۹۶۱) و "شدن" (آلپورت، ۱۹۵۵) بود. داده‌ها به روش تحلیل مضمون تجزیه و تحلیل شد. پس از مطالعه و شناسایی مفاهیم در متون، مضامین طبقه‌بندی و نام‌گذاری شدند. **یافته‌ها:** از تحلیل مضامین آثار روان‌شناسان انسان‌گرا چهار مضمون اصلی به دست آمد. یافته‌ها نشان می‌دهند خودشکوفایی دارای چهار عامل "خود متعالی"، "خود آگاه"، "خود خلاق" و "خود اجتماعی" است. **نتیجه‌گیری:** با توجه به الگوی حاصل از این پژوهش، به نظر می‌رسد تدوین مقیاسی برای سنجش خودشکوفایی براساس این الگوی یکپارچه

۱. مقاله مستخرج از پایان نامه می باشد.

۲. دانشجوی دکتری پژوهش هنر. دانشکده هنر و معماری. دانشگاه تربیت مدرس. تهران. ایران.

۳. دانشیار گروه پژوهش و تاریخ هنر. دانشکده هنر و معماری. دانشگاه تربیت مدرس. تهران. ایران.

۴. نویسنده مسئول، استادیار گروه مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی. تهران. ایران.

s_shariatmadar@yahoo.com

۵. دانشیار گروه پژوهش و تاریخ هنر. دانشکده هنر و معماری. دانشگاه تربیت مدرس. تهران. ایران.

می‌تواند از تفاوت در نمرات خودشکوفایی در جوامع مختلف که متاثر از تفاوت تعاریف است، پیشگیری کند.
واژه‌های کلیدی: خودشکوفایی، روان‌شناسی، انسان‌گرایی.

مقدمه

خودشکوفایی یا تحقق خود، یک ضرورت زیستی و روان‌شناختی و نیاز انسان برای تکامل بخشیدن به خود (کورسینی^۱، ۲۰۰۲) و یکی از ویژگی‌های شخصیتی نشان‌دهنده کمال و سلامت روان است (باوئر، پارک، مونتایا و وایمنت^۲، ۲۰۱۵). خودشکوفایی گرایش بنیادین هر شخص برای تحقق بخشیدن هرچه بیش‌تر توانایی‌های بالقوه خود (مدی^۳، ۱۹۹۶) و بهره‌برداری کامل از استعداد، ظرفیت‌ها و نیروهای بالقوه است به طوری که فرد به بیش‌ترین ادراک از خود و یکپارچگی کامل نیازهای جسمانی، اجتماعی، ذهنی و عاطفی برسد (واندن باس^۴، ۲۰۰۷). براساس روان‌شناسی انسان‌گرا، خودشکوفایی نیروی انگیزش اصلی انسان و مفهوم بنیادی این نظریه است (امیرکیایی، ۲۰۱۴). کارل راجرز^۵ هر شخصی را دارای گرایش فطری به شکوفاکردن استعداد منحصر به فرد خود می‌داند و به خودشکوفایی به عنوان یک نیروی رشد و بخشی از طبیعت ژنتیکی انسان می‌نگرد و رشد نهایی را در "انسان کامل" می‌داند (لان‌دین^۶، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۶). مزلو^۷ در طبقه‌بندی نیازهای انسان، خودشکوفایی را در راس نیازها قرار می‌دهد و معتقد است کمتر از یک درصد افراد به این سطح دست می‌یابند. او افراد خودشکوفایا را رشد یافته‌ترین و انسان‌ترین نمونه‌های بشر می‌داند (مزلو، ۱۹۷۱).

از نظر مزلو (۱۹۷۰) افراد خودشکوفایا با این ویژگی‌ها توصیف می‌شوند: درک کارآمدتر از

1. Corsini, R.
2. Bauer, J., Park, S., Montoya, M., & Wayment, H.
3. Maddi, S.
4. Vanden Bos, G.
5. Rogers, C.
6. Lundin, R.
7. Maslow, A.

واقعیت و ارتباط راحت‌تر با آن، پذیرش خود، دیگران و طبیعت، خودانگیزگی، سادگی، طبیعی بودن، مسئله‌محوری، قابلیت کناره‌گیری و نیاز به خلوت، خودمختاری، استقلال از فرهنگ و محیط، تازگی مداوم حس تحسین و لذت، تجربه عرفانی، تجربه اوج، علاقه اجتماعی، روابط بین فردی، ساختار شخصیت مردمی (آزادمنش)، قابلیت تمیز میان وسیله و هدف، خیر و شر، حس شوخ طبعی فلسفی و دوستانه، خلاقیت، مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری و پذیرش برتری فرهنگ خاصی.

راجرز (۱۹۶۱) خودشکوفایی را یک فرایند می‌داند تا محصول، فرایند شدن انسان فرایندی سیال است، یعنی مجموعه دائمی در حال تغییری از پتانسیل‌ها و نه تعداد معینی از ویژگی‌ها. او با بررسی ویژگی‌های افراد خودشکوفای این گونه نتیجه‌گیری می‌کند، من نمی‌گویم "این چیزی است که باید بشوید" بلکه می‌گویم این ویژگی‌هایی است که من به تجربه در افراد خودشکوفایافته‌ام: باز بودن نسبت به تجربه، زندگی وجودی، تمایل به زندگی در لحظه، اعتماد به طبیعت (ارگانیزم) خود و مرجع قیاس درونی.

پژوهش‌های انجام‌شده بر مفهوم و ویژگی‌های خودشکوفایی ارتباط آن را با مفاهیم مربوط به سلامت روان و کمال انسان روشن کرده‌اند. در پژوهش‌های اولیه بر روی خودشکوفایی بیشتر روابط بین ویژگی‌های شخصیتی با خودشکوفایی بررسی شده است. مثلاً راندا، دال، ویک فیلد، توماس، کیملیکا و هربرت^۱ (۱۹۹۰) در بررسی بین ابعاد شخصیت و خودشکوفایی نشان دادند که بین روان‌رنجوری و خودشکوفایی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد و بین خودشکوفایی و برون‌گرایی ارتباط مثبت وجود دارد. همچنین خودشکوفایی رابطه معکوس با افسردگی و استرس‌های ادراک شده زندگی دارد (فورد و پروسیدانو^۲، ۱۹۹۰). تحقیقات جدیدتر به جای تکیه بر متغیرهای ساختاری، متغیرهای فرایندی را مورد توجه قرار داده‌اند. از جمله تحقیق اسپنس و دسی^۳ (۲۰۱۳)

1 . Rhonda, J., Dahl J.A., Wakefield J. R., Thomas M., Kimlicka M. W., Herbert J.

2 . Ford, G., & Procidano, M.

3 . Spence, G., & Deci, E.

نشان داد که معیارهای قدرت درونی مثل اهمیت دادن به هدف به نسبت آرزوهای بیرونی با شاخص‌های سلامت روان از جمله خودشکوفایی ارتباط معنادار دارند. همچنین خودکارآمدی ادراک شده و خودشکوفایی پیش‌بینی‌کننده مهمی از راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان بوده است (حسینی دولت‌آبادی، صادقی، سعادت و خدایاری، ۲۰۱۴). تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که بین متغیرهای ساختاری سن، جنسیت و قومیت یا نژاد با خودشکوفایی ارتباط معناداری وجود ندارد. درحالی‌که بین ذهن‌آگاهی^۱ که متغیری شرقی است، و خودشکوفایی ارتباط معناداری وجود دارد (بیتل و همکاران^۲، ۲۰۱۴). گرب^۳ (۱۹۸۱) نشان داده است عوامل جنسیت، درآمد، سن و زبان - تفاوتی میان ارزش‌ها (عوامل) خودشکوفایی ایجاد نمی‌کند و تنها تفاوت در سن است که آزمون‌های جوان اهمیت بیشتری را نسبت به مسن‌ترها برای خودشکوفایی قائل بودند. همچنین بررسی گرب و واو^۴ (۱۹۸۷) بر روی نمونه‌های کانادایی تأثیر نسبتاً کم تفاوت‌های طبقاتی را بر روی درک اهمیت خودشکوفایی نشان داده است. بیشترین تفاوت ارزش‌ها مربوط به سطح تحصیلات آزمون‌ها بود. امیرکیایی (۲۰۱۴) میان خودشکوفایی و سلامت روان دانش‌جویان رابطه مثبتی را گزارش کرده است. جاگسان و آشرا^۵ (۲۰۱۴) تفاوت قابل ملاحظه‌ای میان خودشکوفایی در دانش‌جویان و فارغ‌التحصیلان گزارش کرده‌اند. همچنین میان بلوغ هیجانی و خودشکوفایی همبستگی مثبت معناداری را به دست آورده‌اند. در این پژوهش به جای استفاده از مقیاس متداول خودشکوفایی، از مقیاسی طراحی شده توسط یک پژوهشگر هندی، استفاده شده که در مورد فرهنگ‌های دیگر مورد آزمون قرار نگرفته است. گرچه، اعتبار بالایی برای این مقیاس گزارش شده است. پژوهنده^۶ (۲۰۱۳) همبستگی مثبت میان رشد شخصی و خودشکوفایی را در میان

1 . Mindfulness

2 . Beitel, M., et al

3 . Grabb, E.

4 . Waugh, S.

5 . Jogsan, Y., & Aashra, B.

6 . Pajouhandeh, E.

دانشجویان خارجی و بومی دانشگاه ایروان گزارش کرده‌اند. داویدسون، برومفیلد و بک^۱ (۲۰۰۷) همبستگی قابل توجهی میان خودشکوفایی و جهت‌گیری‌های علمی دانش‌جویان از جمله بیان خلاق^۲ را گزارش کرده‌اند. عسگری، احدی، مظاهری، عنایتی و حیدرئی (۱۳۸۶) رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر بررسی کرده‌اند. بین خودشکوفایی با دوگانگی جنسی (از ویژگی‌های خلاقیت)، شادکامی و سلامت روان روابط معناداری به دست آورده‌اند. حیدری، مدنی و رستمی (۲۰۱۳) نیز میان خودشکوفایی و گرایش به کارآفرینی رابطه مثبت و معنادار گزارش کرده‌اند. تارمینا و گائو^۳ (۲۰۱۳) با استخراج تعاریف عملیاتی برای هر یک از نیازهای پنج‌گانه هرم انگیزش مزلو از نظریه وی، مقیاس‌هایی را ساخته‌اند که ارضای نیازها و ارتباط آن با نیاز بعدی را مورد سنجش قرار داده‌اند. نتایج این آزمون نظریه مزلو و ترتیب نیازها را مورد تایید قرار داده و میان ارزش‌های سنتی و طبقات نیازها همبستگی مثبت گزارش کرده‌اند. اگرچه به نظر می‌رسد برخی از مصادیقی که آنان برای ارضای نیازها تعریف کرده‌اند، مشخصات درون‌فرهنگی داشته و در مورد فرهنگ‌های دیگر متفاوت باشد.

در مقابل، هیلگن^۴ (۱۹۹۲) معتقد است اگرچه در نظریه مزلو مفهوم هرم نیازها نسبتاً ساده و منسجم است، اما مفهوم خودشکوفایی به روشنی تعریف نشده‌است و سلسله مراتب نیازها به تنهایی برای پیش‌بینی اینکه خودشکوفایی چه زمانی به وجود می‌آید کافی نیست. ارضا شدن تمام نیازهای پایه، همیشه با آن‌چه در افراد خودشکوفای دیده می‌شود، مطابقت ندارد. مزلو خود می‌گوید گاهی به نظر می‌رسد خودشکوفایی از محدودیت و عقیم‌سازی یک نیاز معین سرچشمه می‌گیرد نه از ارضای آن (مزلو، ۱۹۷۱). ضرورت نسبی نیازهای مختلف، مفهومی ذهنی است و این موضوع تبیین‌گر نتایج

1 . Davidson, W., Bromfield, J., & Beck, H.

2 . creative expression

3 . Taormina, R. & Gao, J.

4 . Heylighen, F.

پژوهش‌هایی است که ترتیب نیازهای مزلورا نقض می‌کند. درک ضرورت نیازها، به سیستم شناختی فرد بستگی دارد که از طریق آن، دنیا را تفسیر می‌کند. چنان‌چه بین ضرورت ادراکی با واقعی فاصله زیادی وجود داشته باشد، سیستم خودمختار با انتخاب طبیعی حذف می‌شود (هیلگن، ۱۹۹۲).

نقد دیگری که بر مفاهیم نظریه مزلووارد شده این است که با مقایسه میان ویژگی‌های افراد خودشکوفای در جوامع فردگرا و جمع‌گرا و با ارائه پرسشنامه خودشکوفایی در دو جامعه انگلستان (به عنوان نمونه جامعه فردگرا) و هند (به عنوان نمونه جامعه جمع‌گرا) ایوتزن^۱ (۲۰۰۸) به این نتیجه رسیده است که افراد در جوامع جمع‌گرا تفاوت بسیاری در سطح خودشکوفایی با جوامع فردگرا دارند. وی با اذعان به این نکته که خودشکوفایی به معنای دست‌یافتن به تمام توانمندی‌های بالقوه فرد، مفهومی است که برای تمام افراد از هر فرهنگی مشترک است، نتیجه می‌گیرد تفاوت احتمالا در توصیف ویژگی‌های افراد خودشکوفاست که از طریق پرسشنامه "فهرست جهت‌گیری‌های شخصی"^۲ اندازه‌گیری شده است.

لافرانسیس، لکلرک، دوب، هبرت و گالین^۳ (۱۹۹۷) برای ساختن مقیاس جامع خودشکوفایی، با بررسی متون مختلف نهایتاً ۸۱ عبارت برای توصیف خودشکوفایی انتخاب کردند که در پنج عامل سازگاری^۴، خودمختاری^۵ یا استقلال، باز بودن نسبت به زندگی^۶، باز بودن نسبت به خود^۷ و باز بودن نسبت به دیگران^۸ طبقه‌بندی شدند. مقیاس خودشکوفایی کوتاه جونزو کراندال^۹ نیز شامل پنج فاکتور خودمختاری یا جهت‌گیری شخصی، پذیرش خود و عزت نفس، پذیرش احساسات و آزادی در بیان احساسات،

1 . Ivtzan, I.

2 . Personal Orientation Inventory (POI)

3 . Lafrancois, R., Leclerc, M., Dube, M., Hebert, R., & Gaulin, P.

4 . Adaptation

5 . autonomy

6 . openness to life

7 . openness to self

8 . openness to others

9 . Jones & Crandall Short Index of Self-Actualization

اعتماد و مسئولیت‌پذیری در روابط بین‌فردی و توانایی کنار آمدن با جنبه‌های نامطلوب زندگی است که در بعضی تحقیقات انجام شده در جامعیت و سازگاری درونی آن اشکالاتی وارد شده است (فاراچی و کانیستراچی^۱، ۲۰۱۵).

ریومشینا^۲ (۲۰۱۳) ویژگی‌های پایه فرد خودشکופا را براساس نظریات روان‌شناسان انسان‌گرا به این ترتیب برمی‌شمرد: درک کافی از واقعیت، داشتن حس منحصر به فرد بودن و ارزشمندی خود، پذیرش و احترام به خود، خلاقیت، سطح بالای خودمختاری و مسئولیت‌پذیری. چنان‌که مشاهده می‌شود ویژگی‌هایی چون خودمختاری، پذیرش و احترام به خود و مسئولیت‌پذیری در تمامی پژوهش‌ها مشترکند اما برخی ابعاد روحی و معنوی و روابط اجتماعی در بعضی از طبقه‌بندی‌ها مورد توجه قرار نگرفته است. از سوی دیگر مزلو خود، روش بررسی ویژگی‌های افراد خودشکופا را روشی شبه علمی نامیده است (مزلو، ۱۹۷۰). پرسشی که به وجود می‌آید این است که آیا با روش‌های علمی دقیق ویژگی‌های متفاوتی برای خودشکوفایی به دست می‌آید؟

ممکن است ابهامات موجود مربوط به تعاریف مزلو باشد که براساس نمونه‌های برتر و شاخص شخصیت انسان، که عموماً موید طی شدن سلسله مراتب نیازها می‌باشد، ارائه شده است. به نظر می‌رسد دیدگاه فرانکل^۳ به عنوان تجربه زیسته شخصی و در شرایط رنج و محرومیت از نیازهای اولیه انسانی می‌تواند پاسخگوی نقد هیلگن باشد. سوال این است که آیا در چنین شرایطی ویژگی‌های انسان خودشکופا متفاوت خواهد بود؟ همچنین نظریه انسان کامل را جرزن نیز در دو بعد معنوی و اجتماعی زندگی، ضعیف و فاقد مفاهیم احساس مسئولیت در قبال دیگران و هدف‌ها و مقاصد کلی زندگی تلقی شده است (شولتز^۴، ترجمه خوشدل، ۱۳۸۸). در مقابل، قویترین بعد نظریه فرانکل تاکید بر معناداری زندگی است و آن را انگیزش اولیه زندگی انسان می‌داند (فرانکل، ۱۹۸۸) و به

1 . Faraci, P., & Cannistraci, S.

2 . Ryumshina, L.

3 . Frankl, V.

4 . Schultz, D.

همین سبب روش خود را نیز معنادرمانی نام نهاده است. آلپورت^۱ نیز که از حیث پرداختن به افراد سالم و تمرکز بر انسان به عنوان یک کل به رویکردهای انسان‌گرایی نزدیک است و برخی او را یک روان‌شناس انسان‌گرا به حساب می‌آورند (شولتز و شولتز^۲، ۲۰۱۶)، به جهت پرداختن به ابعاد اجتماعی زندگی انسان، از پایه‌گذاران روان‌شناسی اجتماعی به شمار می‌رود (مایرز^۳، ۲۰۰۸) که با تکیه بر زندگی انسان در اجتماع ویژگی‌های انسان بالغ^۴ یا خودشکوفایا را بررسی کرده است.

وجود تعاریف و طبقه‌بندی‌های مختلف برای ویژگی‌های فرد خودشکوفایا از یک سو و نقدهای وارد شده به نظریه مزلو و راجرز از سوی دیگر، محقق را برآن داشته است تا با مقایسه نظریات و رویکردهای مختلف درباره خودشکوفایی، به تدوین الگویی یکپارچه^۵ که دربرگیرنده تمام ویژگی‌های افراد خودشکوفایا در ابعاد مختلف زندگی باشد، مبادرت کند. مدل یکپارچه مستخرج از نظریات می‌تواند طبقه‌بندی‌های حاصل از پرسشنامه‌ها و آزمون‌ها را در هم ادغام کرده و استحکام بخشد (برنت، ماتزو و گوریتز^۶، ۲۰۱۷). بنابراین هدف از این پژوهش طراحی الگوی یکپارچه خودشکوفایی مبتنی بر دیدگاه‌های انسان‌گرایانه است. بررسی اعتبار الگوی حاصل از طریق ارجاع به متخصصان انجام می‌گیرد.

روش پژوهش

شیوه جمع‌آوری داده‌ها: پژوهش حاضر پژوهشی کیفی تحلیل مضمون برای طراحی الگوی یکپارچه خودشکوفایی براساس دیدگاه‌های انسان‌گرایانه است که دربرگیرنده تمام ابعاد وجودی انسان باشد. الگوها، ساختار فکری آزمایشی هستند و به عنوان نظریه

1 . Allport, G.

2 . Schultz, D., & Schultz, S.

3 . Myers, M.

4 . Mature

5 . Integrative model

6 . Behrendt, P., Matz, S., & Görizt, A.

پیشنهادی در حوزه عمل به شمار می‌روند که با آزمودن و پرورش آن‌ها، نظریه‌ها شکل می‌گیرند (بیتس^۱، ترجمه حیدری، ۱۳۸۷). جامعه پژوهش شامل کتاب‌های نظریه پردازان انسان‌گرا است که در زمینه خودشکوفایی و انسان کامل نوشته شده است. نمونه مورد تحلیل تمامی آثار مزلو، راجرز، فرانکل و آلپورت بود که در آن‌ها به نحوی به موضوع شکوفایی و کمال انسان پرداخته شده است، شامل «انگیزش و شخصیت»^۲ (مزلو، ۱۹۷۰)، «دستاوردهای فراتر طبیعت انسان»^۳ (مزلو، ۱۹۷۱)، «ادیان، ارزش‌ها و تجربیات اوج»^۴ (مزلو، ۱۹۷۰b) و مقاله «خودشکوفایی و فراسوی آن»^۵ (مزلو، ۱۹۶۵)، کتاب «انسان شدن»^۶ (راجرز، ۱۹۶۱)، «انسان در جستجوی معنا»^۷ (فرانکل، ۱۹۸۴) و «معناجویی»^۸ (فرانکل، ۱۹۸۸)، «الگو و رشد در شخصیت»^۹ (آلپورت، ۱۹۶۱) و «شدن»^{۱۰} (آلپورت، ۱۹۵۵) بود. برای تدوین الگو ابتدا تمام صفات و ویژگی‌هایی که برای توصیف انسان کامل و سالم از سوی مزلو و راجرز در آثارشان به کار رفته بود، استخراج شد. بدین منظور ابتدا کتب مورد مطالعه کلی قرار گرفت و سپس در مطالعه دوم تمامی مفاهیم مربوط به خودشکوفایی کدگذاری و استخراج شد. در مرحله بعد عبارات حاوی توصیف انسان کامل یا خودشکوفای دیدگاه‌های فرانکل استخراج شده و با داده‌های حاصل مورد مقایسه قرار گرفت و نهایتاً همین کار بر روی آثار آلپورت انجام گرفت. برای دستیابی به مفاهیم اصلی و پرهیز از تغییرات احتمالی که ممکن است در جریان ترجمه متون در معنا ایجاد شود، تمامی متون به زبان اصلی مورد استفاده قرار گرفت.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به خودشکوفایی از روش

-
- 1 . Bates, M.
 - 2 . Motivation and Personality
 - 3 . The Farther Reaches of Human Nature
 - 4 . Religions, Values, and Peak Experiences
 - 5 . Self-Actualization and Beyond
 - 6 . On Becoming a Person
 - 7 . Man's Search for Meaning
 - 8 . The Will to Meaning
 - 9 . Pattern and Growth in Personality
 - 10 . Becoming

تحلیل مضمون^۱ استفاده شد. این روش شامل خواندن داده‌های مکتوب، تشخیص مضمون‌ها در این داده‌ها، کدگذاری و تحلیل مضامین است (گست، نامی و میچل^۲، ۲۰۱۳). این روش از لحاظ عملی مشابه روش تئوری زمینه‌ای است. در روش تئوری زمینه‌ای، فرآیند نمونه‌گیری و تحلیل به طور همزمان انجام شده و نمونه‌گیری تا زمان اشباع داده‌ها ادامه می‌یابد، اما در روش تحلیل مضمون می‌توان داده‌ها را از پیش جمع‌آوری و سپس مورد تحلیل قرار داد. تحلیل مضمون در مقایسه با سایر روش‌های تحلیل کیفی متن (پدیدارشناسی و تئوری زمینه‌ای)، برای داده‌های وسیع‌تر و با حجم بیش‌تر و مطالعه موضوعات به جای تجربه‌های فردی، به کار می‌رود. این روش مناسب‌ترین روش از میان روش‌های تحلیل داده‌های متنی برای ساختن الگوهای نظری و حل مسائل دنیای واقعیست (گست، مک کوین و نامی^۳، ۲۰۱۱).

در گام اول فرایند تحلیل، متون برای ایجاد دیدگاه کلی مطالعه می‌شود. در مرحله بعد کدهای اولیه با توجه به ذهنیت محقق برای پاسخ‌گویی به سوال پژوهش شناسایی می‌شوند. پس از پایان یافتن کدگذاری متون، مرحله شناسایی مضامین آغاز می‌شود. در این مرحله فرایند تحلیل و تفسیر از میان فهرست کدهای استخراج شده با فنون شناسایی مضمون (رایان و برنارد^۴، ۲۰۰۳)، مضامین با اهمیت و تکرارشونده با توجه به روابط بین کدها و مضامین، شناسایی و استخراج می‌شود. رایان و برنارد برای شناسایی مفاهیم بر اساس نوع داده، هشت روش و برای استخراج و پردازش داده‌ها، چهار روش را معرفی کرده‌اند که با توجه به نوع تحلیل مورد نظر محقق و مبانی نظری، حجم داده‌ها و نحوه انجام کار تحلیل، شیوه مناسب انتخاب می‌شود. بر همین اساس روش مناسب برای پردازش داده‌ها در این پژوهش «برش و مرتب‌سازی»^۵ است که

1 . Thematic Analysis

2 . Guest, G., Namey, E., & Mitchell, M.

3 . Guest, G., MacQueen, K., & Namey, E.

4 . Ryan, G. & Berbard, H.

5 . Cutting and Sorting

مفهوم مورد نظر به همراه بخشی از متن که با آن مرتبط است بیرون کشیده می‌شود و سپس این داده‌ها بر اساس روابط بینشان مرتب‌سازی می‌شوند. محصول نهایی این مرحله، مجموعه‌ای از مضمون‌ها و زیرمضمون‌های منتخب است. گام بعدی تصفیه و بازنگری مضامین است که در طی آن بعضی مضمون‌ها در یکدیگر ادغام شده و بعضی دیگر به دو یا چند مضمون جداگانه تقسیم شوند. در نهایت مضمون‌ها معین شده و نام‌گذاری می‌شوند (براون و کلارک^۱، ۲۰۰۶). برای بررسی اعتبار الگوی به دست آمده، پس از استخراج محورها، نتایج در اختیار متخصصان رشته قرار گرفت و طبق نظرات آنان اصلاح شد.

یافته‌ها

پژوهش حاضر در پی یافتن الگوی یکپارچه خودشکوفایی مستخرج از دیدگاه روان‌شناسان انسان‌گراست که دربرگیرنده ابعاد و محورهای خودشکوفایی در جنبه‌های مختلف زندگی انسان باشد. از میان فهرست کدهای استخراج شده در مرحله جمع‌آوری داده‌ها، مفاهیم با اهمیت و تکرارشونده با توجه به روابط بین کدها و مفاهیم بر اساس نوع داده‌ها از شیوه‌های تکرار^۲ و شناسایی شباهت‌ها و تفاوت‌ها^۳ (رایان و برنارد، ۲۰۰۳)، شناسایی شد. در مجموع در آثار مزلو^۹ مفهوم، در اثر راجرز^{۳۳} مفهوم، در آثار فرانکل^{۷۱} و در آثار آلپورت^{۴۹} مفهوم اولیه شناسایی شد. در گام بعدی که تصفیه و بازنگری مفاهیم است بعضی مفاهیم در یکدیگر ادغام شده و بعضی دیگر به دو یا چند مفهوم جداگانه تقسیم می‌شوند. در پالایش اولیه مفاهیم مربوط به مزلو، ۵ تم حذف و ۱۶ تم در مفاهیم مشابه ادغام شد و تعداد مفاهیم به ۶۹ رسید. در مورد راجرز^۵ مفهوم در موارد مشابه ادغام شد و تعداد به ۲۸ مفهوم رسید. در مفاهیم مربوط به فرانکل در پالایش

1 . Braun, V., & Clarke, V.

2 . Repetitions

3 . Similarities and Differences

اولیه ۳ مفهوم حذف و ۱۳ مورد در مفاهیم مشابه ادغام شد و تعداد نهایی به ۵۵ مورد رسید. در مفاهیم نظریه آلپورت در پالایش اولیه ۹ مفهوم حذف و ۲ تا در هم ادغام شد. در نهایت در مرحله تعیین و نام‌گذاری مفهومیها از آثار مزلو ۵ مفهوم دیگر حذف و تعداد نهایی به ۶۴ مورد رسید. از مفاهیم مربوط به راجرز یک مورد حذف و یک مورد به دو قسمت تفکیک شد که تعداد نهایی همان ۲۸ باقی ماند. از مفاهیم مربوط به فرانکل نیز ۶ مورد دیگر حذف و ۴ مفهوم به دو قسمت تفکیک شد که تعداد نهایی را به ۵۳ مفهوم رساند و در مفاهیم مربوط به آلپورت دو مورد دیگر حذف و ۳ مورد از هم تفکیک شد که تعداد نهایی به ۳۹ مفهوم رسید.

در تحلیل داده‌های مزلو ۱۹ مضمون مجزا شناسایی شد که در ۱۶ مورد با مفاهیم راجرز مشترک بود و سه مورد در مفاهیم راجرز معادلی نداشت. در بررسی و تحلیل مفاهیم فرانکل نیز در همین ۱۹ طبقه قرار گرفت. گرچه برای برخی مضامین در بعد معنوی و مسئولیت‌پذیری تعداد کدهای شناسایی شده نسبت به نظریه مزلو بیشتر بود. در نهایت داده‌های حاصل از آثار آلپورت نیز در ۱۷ مضمون مشترک بود و در دو مورد معادلی نداشت. چنان‌که پیش‌بینی می‌شد غنای کدهای مربوط به روابط اجتماعی در آثار آلپورت بیش‌تر بود. سپس فاز بعدی تحلیل یعنی شناسایی و نام‌گذاری مضامین آغاز شد. در این مرحله دو طبقه به دلیل شباهت زیاد و تقریباً همپوشانی کامل در هم ادغام شده و در پایان ۱۸ مفهوم نهایی ذیل ۴ مضمون اصلی طبقه‌بندی شدند.

نتیجه این تحلیل در جدول زیر ارائه شده است:

جدول شماره ۱: محورهای خودشکوفایی براساس نظریات فرانکل، مزلو، راجرز و آلپورت

آلپورت	راجرز	مزلو	فرانکل			
فلسفه وحدت بخش زندگی	زندگی وجودی فزاینده	درک ارزشمندی زندگی دغدغه‌ی اصلی سؤالات ازلی و فلسفی انگیزش اصلی ارزش‌های بودن یا غایی پذیرش و آشتی با مرگ و حتی خشنودی از آن	یافتن معنای مناسب خود زندگی با بیشترین معناداری تصمیم‌گیری درباره‌ی معنای وجود در هر لحظه عدم هراس از گذر عمر	معناداری زندگی	۱	نموده متعالی
درک روشن از هدف زندگی هدفمندی	توانایی برنامه‌ریزی و شکل دادن به آینده	انتخاب وظیفه براساس حس تکلیف	داشتن هدف غایی تلاش برای هدفی با ارزش خدمت به هدفی تمرکز بر هدفی در آینده	هدفمندی	۲	
نظام ارزشی یکپارچه یکپارچگی اخلاقی	ارزش‌های شخصی و غیر قراردادی	سیستم ارزشی منحصر به فرد و اختصاصی براساس فلسفه‌ی زندگی ضوابط اخلاقی خودمختار نه قراردادی ارزش‌های گسترده، جهانی و همه‌زمانی ضوابط اخلاقی مستحکم	حس ارزشمندی به خاطر کرامت ذاتی انسانی ارزش‌های درونی دستیابی به ارزش‌های اخلاقی در شرایط سخت	بایندی به ارزشها	۳	
مذهب درونی و زیربنایی		حق شناسی در برابر خدا خضوع در برابر حقیقت آگاهی دائم نسبت به مواهب وجود و قدر شناسی تجربه‌ی عرفانی (وجد، بهت عمیق و ...) بیشتر مستعد معنوی و مذهبی بودن	اشتیاق برای یکی شدن با خالق پرستش و خدمت به خالق	معنویت کرمی	۴	

آلبورت	راجرز	مزلو	فرانکل			
مسئولیت‌پذیری	مسئولیت‌پذیری مسئولیت در برابر خود	پذیرش مسئولیت	مسئولیت‌پذیری پاسخ دهی مسئولانه به موقعیت‌ها عدم وجود افتراق میان مسئولیت فردی و اجتماعی انگیزه‌ی کار مسئولانه	مسئولیت‌پذیری	۵	خود آگاه
ادراک و شناخت کارآمد و دقیق خودشناسی در تماس نزدیک با دنیای واقعی نگرش دارای نظامی واقع‌گرایانه قضاوت کلی بهتر بینش نسبت به خود	واقع‌گرایی بیشتر آگاهی بیشتر نسبت به واقعیت چنانکه هست آگاهی نسبت به احساسات و امیال خود شناخت کارهایی که بیشترین نیاز را برآورده می‌کنند	آگاهی نسبت به دانش اندک خود ادراک کارآمد از واقعیت قدرت استدلال و درک واقعیت بیشتر آگاهی یکپارچه و کلیت ساز زندگی در دنیای واقعی قضاوت درست و قدرت تمیز درست و نادرست	تشخیص جهت حرکت از طریق سیستم ارزشی خود بازنگری در اهداف زندگ در برابر موقعیت غیرقابل اجتناب شناخت خود بخشی از معنای زندگی	آگاهی بهتر	۶	
دارای اصول شخصی	قدرت انتخاب فردی	تصمیم‌گیری شخصی	آزادی اراده و انتخاب انتخاب آزادانه‌ی وظیفه	آزادی	۷	

<p>بیان احساسات خود یا دیگران برای او تهدید نیست قابلیت تفکیک و کناره گیری خود مختاری در عملکرد</p>	<p>اعتماد و ارزش گذاری به خود دنباله رو و تابع بی چون و چرای فرهنگ نیست استقلال و خود مختاری</p>	<p>مستقل از نظرات و قضاوت دیگران علاقه به خلوت و تنهایی فرهنگ پذیری کمتر گوش دادن به ندای درونی و قوانین شخصی به جای رسوم عرفی خود انضباطی غناى درونى استقلال نسبی از محیط فیزیکی و اجتماعی (وابستگی به توانایی های بالقوه ی خود) قابلیت تفکیک (نیاز کمتر به دیگران) خود مختاری</p>	<p>کناره گیری از محیط تسلط آگاهانه بر زندگی خود غناى درونى و آزادى معنوى</p>	<p>خود بستگی</p>	<p>۸</p>	<p>خود آگاه</p>
	<p>زندگی بر اساس ارزش های خود</p>	<p>خود انگیختگی در رفتار و افکار</p>	<p>انگیزش درونی</p>	<p>خود انگیختگی</p>	<p>۹</p>	
<p>امنیت عاطفی تسلط بر عواطف و هیجانات پذیرش خود پرهیز از تظاهر و تصنع</p>	<p>ناظر بر طبیعت خود نه تحت سلطه ی آن خود واقعی بودن</p>	<p>یکپارچگی وجود (هم افزایی میان ابعاد مختلف وجود نه تقابل - نفس و عقل) طبیعی بودن و نبود تصنع در رفتار حل شدن دوسویگی ها (عقل و دل، منطق و غریزه و ...) احساس امنیت، آرامش و دوست داشته شدن احساس اضطراب اندک پذیرش خود در تمام سطوح</p>	<p>برداشتن نقاب از چهره</p>	<p>یکپارچگی وجود</p>	<p>۱۰</p>	

آپورت	راجرز	مزلو	فرانکل			
مهارت حل مسئله سازماندهی موثر کارها در راه رسیدن به اهداف	به کار بردن خلاقیت برای کمک به نسل‌های آینده خلاقیت در تمام کارها	خلاق بودن در هر کاری که انجام می‌دهد خلاقیت	ارزشهای خلاق (آفرینش هنری - انجام کار منحصر به فرد) تبدیل خلاقانه‌ی جنبه‌های منفی زندگی به چیزی مثبت و سازنده انجام کار به شیوه‌ی منحصر به فرد	توانایی	۱۱	خود خلاق
جایگزین کردن مسیری هدف در ناکامی‌ها تطبیق با شرایط اجتناب ناپذیر	عدم هراس از تجربه‌ی جدید و ناشناخته باز بودن نسبت به تجربه کشف ابعاد تازه‌ی خود دائماً در حال تغییر و شدن	جذب شدن به ناشناخته‌ها لذت بردن از تفاوت‌ها احساس گناه در برابر نقائص قابل رفع بشری، ضعف‌ها و عادات بد خود واکنش خصمانه در مواقع ضرورت به نفع کسی نشان دادن خشم از بی عدالتی شجاعت	توانایی تغییر خود در صورت لزوم تبدیل احساس گناه به فرصت تغییر شجاعت مقابله با سختی	تغییر پذیری	۱۲	
عینیت بخشیدن به خود بسط مفهوم خود تحمل ناکامی رشد دادن علائق نیرومندی بیرون از خود	عملکرد کامل تر	پرورش تمام توانمندی‌ها برانگیخته شدن از سوی ارزش‌های تعالی بخش پایداری در برابر ناکامی‌ها و محرومیت‌ها یادگیری از هرکسی با هر ویژگی احترام و خضوع در برابر هر که از او چیزی بیاموزد	تمرکز بر تعالی به جای تمرکز بر خود ارتقای خود دیدن موقعیت رنج آور به عنوان تجربه‌ی رشد فراتر رفتن از شرایط زیستی، روان شناختی و اجتماعی	پرورش	۱۳	
مسئله محوری	زندگی کردن تمام و کمال در هر لحظه	لذت بردن از فرایند انجام کار ارزیابی عملکرد و تصمیم‌گیری لحظه به لحظه تازگی مداوم حس تحسین ولذت	انجام بهترین کار در هر شرایط درک اهمیت اخلاقی و عاطفی هر لحظه دانستن قدر هر لحظه	توجه	۱۴	

آلپورت	راجرز	مزلو	فرانکل	خود اجتماعی		
<p>شخصیت مردم گرا (دموکراتیک) نگاه توأم با احترام و درک نسبت به همه انسانها ارتباط صمیمی با دیگران پرهیز از مداخله در کار دیگران</p>	<p>باز بودن و پذیرش دیگران اعتماد به طبیعت خود</p>	<p>پذیرش دیگران و طبیعت همانگونه که هست سادگی و صداقت</p>	<p>ارتباط با مردم با پذیرش پذیرش چیزی که قابل تغییر نیست ارتباط با زندگی و طبیعت با پذیرش</p>	<p>۱۵</p>	<p>۱۵</p>	<p>۱۵</p>
<p>رفاه دیگری همانند رفاه خود فرد اهمیت دارد دلسوزی و شفقت با دیگران بیان عقاید و احساسات با در نظر گرفتن عقاید و احساسات دیگران شوخی طبیعی</p>	<p>هماهنگی و سازگاری حداکثر و سازنده با فرهنگ درک خواسته های اجتماع</p>	<p>عشق و عاطفه به همه ی انسان ها روحیه ی مردمی (رابطه ی دوستانه با همه) روابط عمیق تر و پرمحتواتر شوخی طبیعی فلسفی و آموزنده</p>	<p>عمل نوع دوستانه همدلی و شفقت شکوفای کردن خود از طریق دوست داشتن دیگری اهمیت دادن به انسان ها به خاطر ارزشمندی ذاتی شوخی طبیعی</p>	<p>۱۶</p>	<p>۱۶</p>	<p>۱۶</p>
<p>مشارکت واقعی در بعضی حوزه های مهم تلاش انسانی</p>		<p>وظایف در ارتباط با خیر بشریت، یک ملت یا خانواده فرد ماموریتشان انجام کاری مهم برای بهتر کردن دنیا میل حقیقی برای کمک</p>	<p>عمل به نفع جامعه کمک به دیگران با ندای درونی بخشیدن چیزی به عالم</p>	<p>۱۷</p>	<p>۱۷</p>	<p>۱۷</p>
		<p>خود را وقف خوبی و عدالت کردن تمرکز بر مسئله ای بیرون از خود (ماموریتی در زندگی)</p>	<p>توانایی ایثار و عشق ورزی معطوف بودن به غیر خود</p>	<p>۱۸</p>	<p>۱۸</p>	<p>۱۸</p>

همان طور که در جدول شماره (۱) مشاهده می‌شود، مضامین اصلی حاصل از طبقه‌بندی مفاهیم این چهار نظریه، در چهار مضمون اصلی به صورت «خود متعالی»، «خود آگاه»، «خود خلاق» و «خود اجتماعی» نام‌گذاری شد که هر یک شامل چند زیرمضمون است.

خود متعالی از چهار زیرمضمون معناداری زندگی، هدفمندی، پایبندی به ارزش‌ها و معنویت‌گرایی؛

خود آگاه از شش زیرمضمون مسئولیت‌پذیری، آگاهی برتر، آزادی، خودپسندگی، خودانگیختگی و یکپارچگی وجود؛

خود خلاق از چهار زیرمضمون خلاقیت، پرورش، تغییرپذیری و در زمانی؛ و خود اجتماعی از چهار زیرمضمون پذیرش، نوع‌دوستی، اصلاح‌طلبی و ایثار تشکیل شده‌اند.

آنچه در طبقه‌بندی کاملاً مورد توجه قرار گرفت، جامعیت مضامین نسبت به مفاهیم ارائه شده در نظریات و قابلیت تفکیک میان مضامین بود به طوری که میان طبقات تا حد امکان همپوشانی از لحاظ مفهوم و تعریف وجود نداشته باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش‌های انجام‌گرفته در حوزه خودشکوفایی که بیش از همه بر نظریه مزلومتکی هستند نقدهایی را از حیث جامعیت و ویژگی‌ها، روش پژوهش و قابلیت پیش‌بینی سلسله مراتب نیازها به این نظریه وارد می‌کنند. در پژوهش حاضر تلاش شده است نظریات مختلف ارائه شده در مورد خودشکوفایی تحلیل، و الگویی یکپارچه که دربرگیرنده تمام عوامل خودشکوفایی در ابعاد مختلف زندگی باشد، ارائه شود. بر این اساس با تحلیل مضامین، تمام عبارات بیانگر عوامل خودشکوفایی در آثار مزلو، راجرز، فرانکل و آلپورت شناسایی و استخراج شد که در چهار مضمون اصلی و هجده زیرمضمون طبقه‌بندی شدند. یافته‌ها نقد وارد شده بر نظریه راجرز مبنی بر ضعف در

حوزه‌های هدفمندی زندگی و روابط اجتماعی (شولتز، ۱۳۸۸) را در مقایسه با سایر نظریات مورد تایید قرار می‌دهند. همچنین چنان که پیش‌بینی می‌شد (مایرز، ۲۰۰۸)، در نظریه آلپورت بیشترین تعداد توصیفات مربوط به بعد اجتماعی بود و مفاهیم نظریه فرانکل نیز در بعد معناداری زندگی و مسئولیت‌پذیری از غنای بیش‌تری برخوردار بود. وانگ^۱ (۲۰۱۴) معناداری زندگی را انگیزش اولیه در تعالی انسان می‌داند که حتی در غیاب سایر مولفه‌های بهزیستی نیز به تعالی و سلامت روان منجر می‌شود.

مشابهت میان مضامین استخراج‌شده از نظریه فرانکل که با در نظر گرفتن شرایط رنج و محرومیت انسان طرح شده با مضامین نظریه مزلو، نقد هیلگن در مورد سلسله‌مراتب نیازها و تأثیر آن بر خودشکوفایی را پاسخ می‌دهد. هیلگن (۱۹۹۲) معتقد است سلسله‌مراتب نیازها به تنهایی برای پیش‌بینی اینکه خودشکوفایی چه زمانی به وجود می‌آید کافی نیست و ارضا شدن تمام نیازهای پایه، همیشه با آنچه در افراد خودشکופا دیده می‌شود، مطابقت ندارد.

نقد دیگری که بر مفاهیم نظریه مزلو وارد شده، این است که در مقایسه میان ویژگی‌های افراد خودشکופا در جوامع فردگرا و جمع‌گرا تفاوت در سطح خودشکوفایی مشاهده می‌شود. ایوتزن (۲۰۰۸) با اذعان به این نکته که خودشکوفایی به معنای دست یافتن به تمام توانمندی‌های بالقوه فرد، مفهومی است که برای تمام افراد از هر فرهنگی مشترک است، نتیجه می‌گیرد که تفاوت احتمالاً در توصیف ویژگی‌های افراد خودشکופاست که از طریق پرسشنامه "فهرست گرایش‌های شخصی" اندازه‌گیری شده است. در این آزمون برای خودشکوفایی دو مقیاس اصلی در زمانی^۲ و هدایت درونی^۳ و ده خرده مقیاس ارزش‌های خودشکوفایی^۴، وجودگرایی^۵، واکنش‌پذیری احساسی^۶

1 . Wong, T.

2 . Time competence

3 . Inner directed

4 . Self-actualizing values

5 . Existentiality

6 . Feeling reactivity

(حساسیت نسبت به احساسات و نیازهای خود)، خودانگیختگی^۱، احترام به خود، نگاه سازنده به طبیعت انسان، پذیرش خود، هم‌افزایی^۲ (حل دوگانگی‌ها و تعارضات)، پذیرش در برابر احساسات منفی خود، و ظرفیت ارتباط صمیمی با دیگران برشمرده شده است (فوغارتی^۳، ۱۹۹۴). پژوهش حاضر این مقیاس‌ها را به ترتیب در مضامین درزمانی، خودبسندگی، پایبندی به ارزش‌ها، معناداری، آگاهی برتر، خودانگیختگی، یکپارچگی وجود و پذیرش شامل می‌شود. دو خرده‌مقیاس هم‌افزایی و پذیرش احساسات منفی خود نیز ذیل مضمون یکپارچگی وجود قرار می‌گیرند. اما نتایج به دست آمده از این پژوهش در بعد معنوی و اجتماعی نسبت به ویژگی‌های برشمرده در POI از غنا و گستردگی بیشتری برخوردار است و می‌تواند پوشش دهنده تفاوت تعریف خودشکوفایی در فرهنگ‌های مختلف باشد، زیرا یکی از تفاوت‌های افراد در جوامع فردگرا و جمع‌گرا در نوع ارتباط با جامعه است و در جوامع جمع‌گرا افراد با ارزش‌هایی زندگی می‌کنند که بیش‌تر متأثر از اجتماع است (هافستد^۴، ۲۰۱۱).

لافرانسیس و همکاران (۱۹۹۷) در مقیاس جامع خودشکوفایی، ویژگی‌ها را ذیل پنج عامل سازگاری، خودمختاری یا استقلال، باز بودن نسبت به زندگی، باز بودن نسبت به خود و باز بودن نسبت به دیگران طبقه‌بندی کرده‌اند. سازگاری را می‌توان با مضامین آگاهی برتر و تغییرپذیری معادل دانست و چهار عامل بعدی نیز به ترتیب تشابه نسبی با مضامین خودبسندگی، معناداری، یکپارچگی وجود و پذیرش دارند. مقیاس خودشکوفایی کوتاه جونزو کراندال نیز شامل پنج فاکتور خودمختاری یا جهت‌گیری شخصی، پذیرش خود و عزت نفس، پذیرش احساسات و آزادی در بیان احساسات، اعتماد و مسئولیت‌پذیری در روابط بین فردی و توانایی کنار آمدن با جنبه‌های نامطلوب زندگی است (فاراچی و کانیستراچی، ۲۰۱۵). خودمختاری را می‌توان با مضمون

1 . Spontaneity

2 . Synergy

3 . Fogarty, G.

4 . Hofstede

خودبسنده‌گی؛ پذیرش خود و عزت نفس را با یکپارچگی وجود؛ پذیرش و آزادی در بیان احساسات را با آگاهی برتر و آزادی؛ اعتماد و مسئولیت‌پذیری را با مضامین پذیرش و مسئولیت‌پذیری؛ و توانایی کنار آمدن را با مضامین تغییرپذیری و معناداری زندگی بر اساس تعاریف ارائه شده برای عوامل مقیاس‌ها و مفاهیم سازنده الگوی حاضر، تا حدودی متناظر دانست. ریومشینا (۲۰۱۳) ویژگی‌های پایه فرد خودشکوفای براساس نظریات مختلف روان‌شناسان انسان‌گرا به این ترتیب برمی‌شمرد: درک کافی از واقعیت، داشتن حس منحصربه‌فرد بودن و ارزش‌مندی خود، پذیرش و احترام به خود، خلاقیت، سطح بالای خودمختاری و مسئولیت‌پذیری. این ویژگی‌ها را نیز می‌توان به ترتیب با مضامین آگاهی برتر، یکپارچگی وجود، خلاقیت، خودبسنده‌گی و مسئولیت‌پذیری مشابه دانست.

چنان‌که مشاهده می‌شود مضامین آگاهی برتر، یکپارچگی وجود، خودبسنده‌گی و پذیرش تقریباً بین تمام طبقه‌بندی‌ها مشترکند و زیرمضمون‌های معناداری زندگی و مسئولیت‌پذیری در بیش‌تر آنها مورد توجه قرار گرفته‌اند. همچنین مضامین آزادی، خودانگیختگی، پایبندی به ارزش‌ها، تغییرپذیری، خلاقیت و در زمانی نیز در یک یا دو طبقه‌بندی پیشین، به کار رفته‌اند. بعضی از اصطلاحات به کار رفته مشابه و بعضی متفاوتند، این تعابیر عموماً تناظر یک به یک با طبقه‌بندی حاصل از این پژوهش ندارند و بعضاً بخشی از یک مضمون، یا مشترک بین مفاهیم دو مضمون هستند.

اما زیرمضمون‌های هدفمندی و معنویت‌گرایی از مضمون خودمعنوی؛ پرورش از مضمون خودخلاق و نوع‌دوستی، اصلاح‌طلبی و ایثار از مضمون خود اجتماعی مضامینی جدید هستند که در طبقه‌بندی‌های پیشین لحاظ نشده‌اند. هدفمندی اگرچه در همه نظریات مفاهیمی متناظر داشته‌است، بیش از همه مورد تأکید فرانکل است. معنویت‌گرایی در نظریه فرانکل و مزلو مورد تأکید بوده اما در نظریه راجرز معادلی ندارد. مفاهیمی که در زیرمضمون پرورش قرار گرفته‌اند به جز نظریه راجرز که یک مورد

متناظر دارد، در هر سه نظریه دیگر، مفاهیم متناظر زیادی داشته‌اند. همچنین در مورد زیرمضمون نوع دوستی در هر چهار نظریه چندین مفهوم وجود دارد و بیش از همه مورد تاکید فرانکل و آلپورت بوده است. اصلاح‌طلبی در نظریه راجرز معادلی نداشته اما در سه نظریه دیگر مفاهیمی مشخصا در این حوزه وجود دارد و نهایتا زیرمضمون ایثار که حد نهایت تلاش فرد در حوزه اجتماعی زندگیست در نظریه فرانکل و مزلو وجود دارد. به نظر می‌رسد نظریات اصلی روان‌شناسان انسان‌گرا به خصوص مزلو و فرانکل تمام جنبه‌های زندگی انسان در فرهنگ‌های مختلف را در برمی‌گیرد. اشکالات مطرح شده بیشتر مربوط به طبقه‌بندی‌ها و مقیاس‌های سنجش مستخرج از نظریات است که بیش از حد معطوف به حوزه‌های فردی زندگی هستند. هیلگن (۱۹۹۲) در مورد نظریه مزلو می‌گوید: مفهوم خودشکوفایی به روشنی تعریف نشده است و فهرستی از ویژگی‌ها و استعداد‌های بالقوه ارائه شده است. نتیجه پژوهش حاضر نشان می‌دهد که خودشکوفایی نه یک مجموعه ویژگی‌ها بلکه فرایندی مداوم در مسیر زندگی، شامل چهار محور اساسی آگاهی و تمرکز بر خود، پرورش خلاقانه خود در مسیر شکوفاشدن بیش‌تر حاصل از آگاهی، و ارتباط سازنده و خلاق با اجتماع و عالم است. با توجه به الگوی حاصل از این پژوهش، به نظر می‌رسد تدوین مقیاسی برای سنجش خودشکوفایی براساس این الگوی یکپارچه می‌تواند از تفاوت در نمرات خودشکوفایی در جوامع مختلف که متاثر از تفاوت تعاریف است، پیشگیری کند.

در این پژوهش در فرایند ترجمه برای جلوگیری از تغییرات احتمالی در معنا، تحلیل روی متون اصلی نظریه‌پردازان انجام گرفت و سعی شد با معادل‌سازی دقیق واژگان و مقایسه مداوم با متون اصلی، در انتقال مفاهیم حداکثر دقت رعایت شود. با این وجود باز هم ممکن است در فرایند ترجمه مفاهیم استخراج شده، تغییراتی در معنا به وجود آمده باشد که از محدودیت‌های این پژوهش است.

از آن جایی که پژوهش‌های انجام‌گرفته بر روی مفهوم خودشکوفایی بیشتر بر نظریه مزلو و بعضا راجرز متمرکزند و پژوهشی که دیدگاه نظریه‌پردازان مختلف را درباره این مفهوم

بررسی کرده باشد، وجود ندارد، اعتبار فرهنگی مقیاس‌های طراحی شده برای سنجش خودشکوفایی در جوامع شرقی مورد سوال است. با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود، مقیاسی طراحی شود که دربرگیرنده همه ابعاد خودشکوفایی در این الگو باشد. همچنین پژوهش‌های بیشتر، با تبدیل این الگو به آزمون قابل سنجش، می‌تواند قابلیت تفکیک آن میان افراد خودشکופا و غیرخودشکופا را مورد بررسی قرار دهد.

منابع

- بیتس، م. ج. (۲۰۰۵). مقدمه‌ای بر فرانظریه‌ها، نظریه‌ها و الگوها. ترجمه غلام حیدری (۱۳۸۷). کتابداری و اطلاع‌رسانی. سال یازدهم، شماره ۴، ۲۷۵-۲۹۷.
- شولتز، د. (۱۹۷۷). روان‌شناسی کمال، الگوهای شخصیت سالم. ترجمه گیتی خوشدل (۱۳۸۸). تهران: نشر پیکان.
- عسگری، پ.، احدی، ح.، مظاهری، م. م.، عنایتی، م. و حیدری، ع. (۱۳۸۶). رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسیتی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز. دانش و پژوهش در روان‌شناسی. شماره ۳۳، ۹۵-۱۱۶.
- لاندین، ر. (۱۹۹۶). نظریه‌ها و نظام‌های روان‌شناسی. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۶). تهران: ویرایش
- Allport, G. W. (1955). *Becoming; Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Amir Kiaei, Y. (2014). *The Relationship between Metacognition, Self-Actualization, and Well-Being among University Students: Reviving Self-Actualization as the Purpose of Education*. FIU Electronic Theses and Dissertations. Paper 1367.
- Bauer, J. J., Park, S. W., Montoya, M. R., & Wayment, H. A. (2015). Growth Motivation Toward Two Paths of Eudaimonic Self-Development. *Journal of Happiness Studies*, 16 (1), 185-210.
- Behrendt, P., Matz, S., Göritz, A. S. (2017). An Integrative Model of Leadership Behavior. *The Leadership Quarterly*, 28 (1), 229-244.
- Beitel, M., Bogus, S., Hutz, A., Green, D., Cecero, J. J., & Barry, D. T. (2014). Stillness and motion: An empirical investigation of mindfulness and self-actualization. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13 (3), 187-202.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology.

Qualitative research in psychology, 3 (2), 77-101.

- - Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology*. New York: Routledge.
- - Davidson, W. B., Bromfield, J.M., Beck, H.P. (2007). Beneficial academic orientations and self-actualization of college students. *Psychological Reports*, 100 (2), 604-612.
- - Farraci, P., & Cannistraci S. (2015). The Short Index of Self-Actualization: A factor analysis study in an Italian sample. *International Journal of Psychological Research*, 8 (2), 23-33.
- - Fogarty, G. (1994). Using the Personal Orientation Inventory to measure change in student self-actualisation. *Personality and Individual Differences*, 17 (3), 435-439.
- - Ford, G., & Procidano, M. E. (1990). The Relationship between of self-actualization to social support, life stress, and adjustment. *Social Behavior and Personality*. 18 (1): 41-51.
- - Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- - Frankl, V. E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Penguin Books.
- - Grabb, E. G. & Waugh, S. L. (1987). Family Background, Socioeconomic Attainment, and the Ranking of Self-Actualization Values. *Sociological Focus*, 20 (3), 215-226.
- - Grabb, E. G. (1981). The Ranking of Self-Actualization Values: The Effects of Class, Stratification, and Occupational Experiences. *The Sociological Quarterly*, 22 (3), 373-383.
- - Guest, G., MacQueen, K. A., & Namey, E. E. (2011). *Applied Thematic Analysis*. California: Sage Publications Inc.
- - Guest, G., Namey, E. E., & Mitchell, M. L. (2013). *Collecting Qualitative Data a Field Manual for Applied Research*. California: Sage Publications, Inc.
- - Heydari, H., Madani, D., & Rostami, M. (2013). The study of the relationships between achievement motive, innovation, ambiguity tolerance, self-efficacy, self-esteem, and self-actualization, with the orientation of entrepreneurship in the Islamic Azad University of Khomein students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 820 – 826.
- - Heylighen, F. (1992). A Cognitive-Systematic Reconstruction of Maslows Theory of Self-Actualization. *behavioral science*, 37, 39-57.
- - Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. Online Readings in Psychology and Research. Retrieved: May 20th, 2017 from <http://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol2/iss1/8>
- - Hosseini Dowlatabadi, F., Sadeghi, A., Saadat, S., & Khodayari, H. (2014). Relationship between self-efficacy and self-actualization with coping strategies among students. *Research in Medical Education*, 6 (1), 10-18.
- - Ivtzan, I. (2008). Self Actualisation: For Individualistic Cultures Only? *International Journal on Humanistic Ideology*, 1 (2), 113-139.
- - Jogsan, Y. A., Aashra, B. K. (2014). Self-Actualization and Emotional Maturity in Youth Male and Female. *Asian Resonance*, 3 (1), 129-132.

- - Lafrancois, R., Leclerc, M., Dube, M., Hebert, R., & Gaulin, P. (1997). The Development and Validation of a Selfreport Measure of Self-Actualization. *Social Behavior and Personality*, 25 (4), 353-366.
- - Maddi, S. R. (1996). *Personality theories: a comparative analysis*. Long Grove: Waveland Press
- - Maslow, A. H. (1965). Self Actualization and Beyond. *Proceedings of the Conference on the Training of Counselors of Adults* (pp. 108-131). Winchester: U.S. Department of Health, education and Welfare.
- - Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- - Maslow, A. H. (1970b). *Religions, Values, and Peak Experiences*. New York: Viking.
- - Maslow, A. H. (1971). *The Farther reaches of Human Nature*. New York: Viking.
- - Myers, D. G. (2008). *Social psychology (9th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- - Pajouhandeh, E. (2013). Personal Development and Self-Actualization of Students in the New Environment. *International Journal of Research in Social Sciences*, 2 (1). 21-26.
- - Rhonda J., Dahl J.A., Wakefield J. R., Thomas M., Kimlicka M. W., Herbert J. (1983). How the personality dimensions of neuroticism, extraversion and psychoticism relate to self-actualization. *Personality and Individual Differences*. 4 (6): 683-685.
- - Rogers, C. R. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View on Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- - Ryan, G. W., & Bernard, H. R. (2003). Techniques to identify themes. *Field methods*, 15 (1), 85-109.
- - Ryumshina, L. I. (2013). Traits of the Self-actualized Personality in the Modern Russian Politicians. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 86, 396 – 401.
- - Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of Personality* (11th ed.). Belmont: Cengage Learning.
- - Spence, G. B., & Deci, E. L. (2013). Self-determination theory within coaching contexts: Supporting motives and goals that promote optimal functioning and well-being. *Beyond goals: Effective strategies for coaching and mentoring*, 85-108.
- - Taormina, R. J., & Gao, J. H. (2013). Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs. *American Journal of Psychology*, 126 (2), 155-177.
- - VandenBos, G. R. (2007). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- - Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning seeking model and positive psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in existential and positive psychology* (pp. 149-184). New York, NY: Springer.