



تأثیر خرددرمانی بر خودشکوفایی معلمان با تحصیلات بالا

رسول کردنوقایی^۱، مریم آسوده^{۲*} و مهسا محمدی^۳

The Effectiveness of Wisdom-Therapy on Self-Actualization of Highly Educated Teachers

Rasool Kordnoghabi¹, Maryam Asoude^{2*} and Mahsa Mohammadi³

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۰۶

Abstract

The aim of this study was to investigate into the effect of wisdom-therapy on self-actualization of highly educated teachers. The research method was quasi-experimental with pretest-posttest and a control group. The statistical population consisted of all teachers with PhD. degrees in Hamedan in 1400. The sample of the study included 32 participants who were selected based on purposive sampling method and were randomly divided into two equal groups of experimental and control. Then, the wisdom-therapy protocol (adapted from from Kordnoghabi, 1400) was performed on the experimental group in eleven sessions. The self-actualization measure was the Jones and Crandall's (1968) Self-Prosperity Questionnaire. to analyze the data univariate covariance test was applied using SPSS program (version 22). The results showed that the effect of treatment was significant ($P < 0.05$) and personal wisdom-therapy approach had a positive effect on increasing the self-actualization of highly educated teachers. Therefore, it can be claimed that education officials can use this strategy to increase teachers' self-fulfillment.

Keywords wisdom-therapy, Self-actualization, Teachers with higher education

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر خرددرمانی بر خودشکوفایی معلمان با تحصیلات بالا انجام گرفته است که در آن از روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر استفاده شده است. جامعه آماری، شامل همه معلمان زن با تحصیلات دکتری تخصصی شهرستان همدان در سال ۱۴۰۰ است که براساس روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳۲ نفر از آن‌ها به‌عنوان نمونه، انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه ۱۶ نفری (آزمایش و کنترل) تقسیم شدند، سپس برنامه خرددرمانی (برگرفته از کتاب کردنوقایی، ۱۴۰۰) در یازده جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. ابزار سنجش خودشکوفایی، پرسش‌نامه خودشکوفایی جونز و کرنالد (۱۹۶۸) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از آزمون کوواریانس تک‌متغیره به کمک برنامه SPSS 22 استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد که تأثیر درمان، معنادار بوده ($P < 0.05$) و رویکرد خرددرمانی شخصی، تأثیر مثبتی بر افزایش خودشکوفایی معلمان با تحصیلات بالا داشته است. بنابراین می‌توان گفت مسئولین آموزش و پرورش می‌توانند از این راهکار برای افزایش خودشکوفایی معلمان استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: خرددرمانی، خودشکوفایی، معلمان با تحصیلات بالا

1. Associate professor, department of educational psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran
2. PhD candidate of educational psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran
3. MA. in educational sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

*Corresponding Author, Email: ma.hm13271327@gmail.com

۱. دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران
۲. دانشجوی دکتری، رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران
۳. کارشناس ارشد، رشته علوم تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

* نویسنده مسئول:

به نظر اغلب صاحب‌نظران، سازمان‌های آموزشی هر جامعه، اساس توسعه، خودکفایی و استقلال آن جامعه هستند؛ متفکران مسائل تربیتی نیز اعتقاد دارند که معلمان توانمند و دارای تخصص و مهارت بالا، مهم‌ترین عامل مؤثر در جریان تعلیم و تربیت هستند (امین‌بیدوختی و صالح‌پور، ۲۰۰۷). آموزش و پرورش از جمله سازمان‌هایی است که به دلیل داشتن ماهیت آموزشی و برخورداری از کثرت نیروی انسانی فعال و متخصص، در هر جامعه‌ای از حساسیت خاصی برخوردار است. با توجه به اهمیت آموزش و پرورش و نقش آن در توسعه انسانی، اقتصادی، سیاسی و اجتماعی جامعه می‌توان به روشنی نقش معلمان دارای تحصیلات عالی را در پرورش نیروی انسانی ماهر و متخصص دریافت. مسلم است که تنها معلمان فرهیخته و متخصص می‌توانند عهده‌دار تربیت نیروی انسانی شوند که بتواند با سرعت روزافزون تغییرات و انفجار دانش، همگام شود، هاربینسون^۱ (۱۹۷۳) معتقد است افراد تحصیل‌کرده و متخصص نقش بزرگی در توسعه دارند و دارایی و سرمایه سازمان محسوب می‌شوند؛ لذا آموزش و پرورش به‌عنوان یک ارگان زیربنایی مهم، باید در حفظ و رشد فردی و علمی هرچه بیشتر این دارایی، بکوشد. از جمله سازه‌هایی که می‌تواند به‌عنوان یکی از اجزای رشد شخصی در افراد (آک‌کای و آکیول^۲، ۲۰۱۴) به‌ویژه در معلمان، در نظر گرفته شود، سازه خودشکوفایی^۳ است.

خودشکوفایی واژه‌ای است که اولین بار از سوی کورت گلدشتاین^۴ (۱۹۳۹) به کار رفت و آن را به‌صورت توانایی نیرومند ذاتی موجود در هر فرد تعریف نمود که موجب شکوفاشدن استعدادها و مثبت او می‌گردد. خودشکوفایی، میل به بهترین‌شدن نسبت به آن چیزی است که یک فرد هست و تبدیل‌شدن به آن چیزی است که یک فرد، ظرفیت شدن آن را دارد، (تایلر^۵، ۲۰۱۸). مازلو مراتبی را برای دسترسی به این آرمان به‌صورت سلسله مراتب نیازها تدوین کرده است که به ترتیب عبارتند از: نیازهای فیزیولوژیک، نیازهای امنیتی، نیازهای عاطفی، نیازهای اجتماعی - احترامی و نیازهای خودشکوفایی. طبق نظریه مازلو، بدون ارضای نیازهای هر طبقه، نمی‌توان به طبقه بالاتر دست یافت (رحمان‌نژاد، ۱۳۹۷). مازلو مهم‌ترین ویژگی‌های افراد خودشکوفای را چنین بیان می‌کند (شولتز و شولتز^۶، ۱۳۸۵): ۱- درک بهتر واقعیت و برقراری رابطه سهل‌تر با آن. ۲- خودانگیزگی، سادگی، طبیعی بودن. ۳- مسئله‌مداری. ۴- کیفیت‌کناره‌گیری، نیاز به خلوت و تنهایی. ۵- خودمختاری، استقلال فرهنگی و محیط، اراده، عوامل فعال. ۶- استمرار تقدیر و تحسین. ۷- تجربه عرفانی، تجربه اوج. ۸- حس هم‌دردی. ۹- ساختار منشی مردم‌گرا. ۱۰- شوخ‌طبعی فلسفی و غیر خصمانه.

1. Harbinson
2. Akcay & Akyol
3. Slfe-Actualization
4. Kurt Goldstein
5. Tyler
6. Schultz & Schultz

۱۱- پذیرش خود، دیگران و طبیعت. ۱۲- روابط بین افراد. ۱۳- تمایز بین وسیله و هدف. ۱۴- خلاقیت (آفرینندگی). ۱۵- مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری. با وجود آنکه تمایل به خودشکوفایی یک تمایل فطری (و نه آموختنی) است کمتر از یک درصد افراد جامعه به این مرحله می‌رسند؛ این ناتوانی به این دلیل است که در بالاترین مرحله از نیازهای انسان قرار دارد و هرچه نیازی بالاتر باشد، ضرورت آن کمتر است؛ بنابراین، خودشکوفایی می‌تواند به آسانی به وسیله یک محیط خصمانه یا طردکننده، دچار وقفه شود (مانند بازداریهایی که یک فرهنگ یا جامعه ایجاد می‌کند و افراد را از اکتشاف رفتارها و اندیشه‌های نو، بازمی‌دارد)؛ از طرف دیگر، خودشکوفایی، مستلزم مقدار زیادی جسارت و جرأت است و ممکن است، افراد پس از برآورده شدن نیازهای سطح پایین، بخواهند در همان سطح ایمن و آسان بمانند، به جای آنکه خود را به‌طور عمدی با چالش‌های جدیدی روبه‌رو سازند (توباسیک و میلر^۱، ۱۹۹۱). با آنکه مازلو دریافت، شمار اندکی از افراد جامعه به تحقق اهداف خود دست می‌یابند، با این حال، خوش‌بینی خود را در این باره که مردم بیشتری می‌توانند، به وضع مطلوب انسان کامل برسند، حفظ کرد.

فرد خودشکופا بین گذشته، حال و آینده پیوندی ایجاد می‌کند و نیاز زیادی به محرک‌های ذهنی دارد؛ به طوری که از هوش خود کمک می‌گیرد و به سمت ناشناخته‌ها می‌رود و پذیرش زیادی برای تجربه‌های جدید دارد (سجیواد^۲، ۱۹۹۶). در بررسی فرایندهای شناختی، مازلو بر این باور است که خودشکوفایی به سطوح بالاتر و کارآمدتر شناخت مربوط می‌شود و منجر به درک بهتر واقعیت و برقراری رابطه سازگارانه‌تر با خود و زندگی، مسئله‌مداری، پذیرش خود و افزایش تاب‌آوری در برابر استرس و تغییرات زندگی در فرد می‌شود و قابلیت استدلال زیادی دارد (غلامی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۹). وکسلر^۳ (۱۹۷۴) معتقد است که خودشکوفایی ارتباط معناداری با توانایی تمییزدادن و متحدکردن عملکردهای شناختی دارد (گلدمن و اولزاک^۴، ۱۹۷۸). این افراد بینش خود را به جای وسیله، بر هدف متمرکز می‌کنند و چیزی را که دیگران وسیله در نظر می‌گیرند اغلب به صورت هدف می‌انگارند. افراد خودشکופا راحت‌تر می‌توانند تصنعی‌بودن افراد را تشخیص دهند (یارمحمدیان و کمالی، ۱۳۸۶)؛ این افراد همواره از استقلال خود به شکل مؤثری استفاده می‌کنند و از زندگی و تمام دنیایی که در زمان «حال و اکنون» وجود دارد، آگاهانه بهره می‌برند (چو و همکاران^۵، ۲۰۱۸).

بر اساس دیدگاه برجسته‌ترین نظریه‌پردازان انسان‌گرایی، یکی از عوامل اساسی نظریه‌های انسان‌گرایی، خودشکوفایی یا ارتباط شخصی (سیلور و همکاران^۶، ۱۹۸۱؛ میلر، ۱۹۸۲)، پرورش قدرت

1. Tobacyk & Miller

2. Sijuwade

3. Wexler

4. Goldman & Olczak

5. Cho

6. Saylor

استدلال و خردگرایی^۱ (کلیبارد^۲، ۲۰۰۴؛ آیزنر^۳، ۱۹۹۴) است. در این پژوهش، پرورش خردمندی^۴ به‌عنوان عامل اثرگذار بر روی خودشکوفایی بررسی شده است. تاکاهاشی و اورتون^۵ (۲۰۰۵) خردمندی را ترکیبی از دو ویژگی دانسته‌اند: ویژگی شناختی-تحلیلی (پایگاه داده دانش و توانایی‌های استدلال انتزاعی که در نظریه‌های غربی غالب هستند) و ویژگی ترکیبی تعمقی و عاطفی (درک تعمقی، همدلی هیجانی و تعدیل هیجانی که در نظریه‌های شرقی غالب هستند). در تعریفی دیگر، خردمندی عالی‌ترین نقطه تفکر است که انسان با پشت سر گذاشتن مراتب مختلف آن، به عالم معنا نزدیک‌تر می‌شود؛ در چنین حالتی، انسان از تفکرات مادی گذر کرده و به جاودانگی می‌اندیشد؛ براین‌اساس، خردمندی به‌عنوان نقطه پایان ایده‌آل تحول انسانی، انگیزه اصلی مطالعه در زمینه روانشناسی است (به نقل از اکبری و همکاران، ۱۳۹۵). لوینسون، خردمندی را به معنای تعالی از خود، تعریف کرده است و تعالی از خود، استقلال و انحلال بین خود و دیگران است (لی‌ولونسون^۶، ۲۰۰۵). قرآن، خرد را به‌عنوان وسیله‌ای برای شناخت (یونس، آیه ۱۶) و وسیله تشخیص ارزش‌ها و پیدا کردن زندگی بهتر و برتر (قصص، آیه ۶۰) معرفی کرده و اهمیت آن را برای برخورداری از یک زندگی ایده‌آل بیان می‌کند (سلمانی‌اردانی و همکاران، ۱۴۰۰).

ویژگی‌های افراد خردمند عبارتند از: ۱. توانمندی شناختی: بعد شناختی، توانایی درک دنیا و تمایل به دانستن حقیقت است؛ یعنی، فهم معنای اصلی و عمیق پدیده‌ها و رویدادها در نگاه درون فردی-بین فردی. ۲. شوق یادگیری: استاودینگر و گلوک^۷ (۲۰۱۱)، این ویژگی را پلی بین شناخت و انگیزش می‌دانند؛ منظور از مؤلفه شناختی این است که فرد سعی می‌کند فعالانه توانایی‌های ذهنی خود را برای درک کامل یک پدیده به کار ببندد و منظور از مؤلفه انگیزشی، این است که فرد مشتاق چنین عملی است و دست‌یابی به معنای عمیق و پنهان موضوعات برایش خوشایند و لذت بخش است. ۳. تأمل و بازنگری: بلوک^۸ و گلوک (۲۰۰۵) تأمل و بازنگری را تفکر عمیق فرد درباره خودش، پدیده‌ها، انسان‌ها و نیز تفکر قبل از حرف و عمل می‌دانند. ۴. مراقبت از دیگران: منظور، وجود هیجان‌ات مثبت نسبت به دیگران و مراقبت از آن‌ها و نبود بی‌تفاوتی و هیجان‌ات منفی نسبت به دیگران و بالاخره داشتن انگیزه برای افزایش رفاه دیگران است. ۵. مهارت‌های حل مسئله در زندگی واقعی: فرد خردمند خود را در متن زندگی قرار می‌دهد و فعالانه درگیر مشکلات و مسائل

1. Rationalism
2. Kliebard
3. Eisner
4. Wisdom
5. Takahashi & Overton
6. Le & Levenson
7. Staudinger & Gluck
8. Bluck

خود و دیگران می‌شود و توانمندی‌های خود را برای حل مشکلات به کار می‌گیرد. یانگ^۱ (۲۰۰۸) خرد را نوع خاصی از فرایند زندگی واقعی می‌داند که زمانی حاصل می‌شود که فرد از نظر شناختی به یکپارچگی غیرمعمول دست یابد، ایده‌هایش را در عمل نشان دهد و به تبع آن، اثرات مثبتی نیز برای خود و دیگران به دنبال آورد. ۶. از خودفراروی: از نظر شولتز (۱۳۹۳) از خودفراروی، یعنی از مرز توجه به خود، گذشتن و جذب معنا و منظوری، خارج از خود، شدن، مانند کار، خانواده، مراقبت از دیگران، خلق یک اثر و از این قبیل. ۷. تحمل ابهام: افراد خردمند قادر هستند شرایط بلا تکلیفی را تحمل کنند و از تصمیم‌گیری‌های عجولانه که بیشتر برای رهایی از شرایط دشوار بی‌تصمیمی است، پرهیز کنند. بر عکس افراد عادی که یکی از راه‌های خروج از ابهام و عدم قطعیت را علت‌یابی و توجیه دور از عقل و علم پدیده‌های ناشناخته می‌دانند، فرد خردمند با هر توضیحی راضی نمی‌شود. ۸. گشودگی به تجربه: گشودگی به تجربه شامل احترام به هنر، هیجان ماجراجویی، ایده‌های غیرمعمول، خلاقیت و ترجیح تازگی و تنوع در تجربه‌ها و کنجکاوی است. ۹. تعادل در زندگی: استرنبرگ^۲ (۱۹۹۸) توانایی برقراری تعادل یا توازن را کاربرد هوش و تجربه در سایه ارزش‌ها برای دستیابی به خیر عمومی تعریف می‌کند که فرد با ایجاد توازن بین علایق درون‌فردی، بین‌فردی و فرافردی، در کوتاه‌مدت و بلندمدت، به تعادلی بین انتخاب، شکل‌دادن و سازگاری با محیط‌های موجود دست می‌یابد.

خرد به دودسته شخصی و عمومی تقسیم می‌شود. استاودینگر و گلوک (۲۰۱۱)، در توضیح تفاوت این دو می‌نویسد: خرد شخصی اشاره به بینش فرد درباره خود و زندگی‌اش دارد، درحالی‌که خرد عمومی، بینش فرد درباره زندگی به‌طور کلی و از دیدگاه یک مشاهده‌گر است و به زندگی شخصی خود فرد، به شکل مستقیم، مربوط نمی‌شود.

خرد موهبتی است که به رایگان به دست نمی‌آید، برخی صفات شخصیتی و مهارت‌های شناختی و عاطفی لازم است تا فرد بتواند درس‌هایی خردمندانه از زندگی بیرون بکشد؛ این ویژگی‌ها که پیش‌نیاز خرد هستند، تحت عنوان منابع تقویتی خرد، شامل خودمختاری، مرور زندگی و تنظیم هیجان می‌شود. براساس نظر هاجینز و آدلر^۳، خردگرایی، پیشرفتی بالقوه در انسان است؛ ولی به‌فعل درآوردن آن، نیازمند پرورش است (آزینر و ولنس^۴، ۱۹۷۴). خرددرمانی در تعریف، استفاده از خرد، استدلال و تعقل و به‌کارگیری هوشیاری به‌منظور تحلیل و تفسیر امور درونی و بیرونی در سایه ارزش‌های والای انسانی است. استفاده درست از ذهن و به‌کارگیری صحیح و بدون خطای تفکر و شناخت، روش خرددرمانی است و هدف آن، بازنگری ارزش‌های فرد در مسیر رفع مشکلات هیجانی و افزایش خرد و توان خردورزی است. خرددرمانی، یک درمان هدفمند و ارزش‌گراست. هدف درمان

1. Yang
2. Sternberg
3. Hutchins & Adler
4. Eisner & Vallance

در این روش، مبتنی بر ارزش‌های انسانی و اخلاق جهانی است. به‌عنوان یک الگو در حوزه این ارزش‌ها، می‌توان به کار پیترسون و سلیگمن^۱ (۲۰۰۴) اشاره کرد که شامل شش طبقه است: طبقه اول؛ خرد و دانش؛ نیرومندی شناختی و ذهنی در مورد کسب دانش و توان استفاده از آن در حل مشکلات خود و دیگران. این طبقه شامل توانمندی‌هایی از قبیل: خلاقیت، کنجکاوی، ذهن باز، عشق به یادگیری و برخورداری از یک دورنما یا زاویه دید است. طبقه دوم؛ شجاعت: برخورداری از نیروی هیجانی برای دستیابی به هدف‌ها با وجود مخالفت‌های درونی و بیرونی است. شجاعت مستلزم تمرین اراده است. این طبقه شامل توانمندی‌های: شهامت، پشتکار، صداقت و اشتیاق است. طبقه سوم؛ نوع‌دوستی: یعنی نیرومندی بین‌فردی که شامل مراقبت از دیگران و رفتار دوستانه با آنان است. این طبقه شامل: عشق، مهربانی و هوش اجتماعی است. طبقه چهارم؛ عدالت: که زیربنای زندگی اجتماعی سالم است. این طبقه شامل توانمندی‌های: کارگروهي، انصاف و رهبری است. طبقه پنجم؛ میانه‌روی: یعنی توان محافظت از خود در برابر افراطی‌گری که شامل توانمندی‌های: بخشش، تواضع، احتیاط و خودتنظیمی است. طبقه ششم؛ تعالی: یعنی توان فراتر رفتن از خود و پیوند با یک کل بزرگ‌تر و دریافت معنی زندگی. این طبقه شامل توانمندی‌های: تقدیر از زیبایی و کمال، سپاس‌گزاری، امید، شوخ‌طبعی و معنویت است.

بنابراین، هدف خرددرمانی، تسهیل فرایند دستیابی به ارزش‌های والای انسانی است که در مؤلفه‌های خرد در هر فرهنگی وجود دارد. با حضور ارزش‌های متعالی در ذهن فرد، به شکل روشن و عملیاتی، مسیری برای او باز می‌شود که از طریق آن می‌تواند رفتارهای خردمندانه و بی‌خردانه خود را ارزیابی کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد، هیچ پژوهشی در ارتباط با موضوع خرددرمانی و خودشکوفایی معلمان به ثبت نرسیده است. پژوهش‌های اندکی هم که در این زمینه انجام شده، یا صرفاً آموزش خردمندی در افراد را مورد کاوش قرار داده‌اند (گلوک و بلوک، ۲۰۱۱؛ محمدی و شوقی، ۱۴۰۰) یا به بررسی خودشکوفایی پرداخته‌اند (جاگسان و آشرا^۲، ۲۰۱۴؛ شولتز و شولتز، ۲۰۱۶). پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهند که میان متغیرهای شادکامی و خودشکوفایی و میان خودشکوفایی و سلامت روان، روابط معنادار و مثبتی وجود دارد (داهی و همکاران^۳، ۱۹۸۳؛ تیزی و هافمن^۴، ۱۹۷۲ و عسگری و همکاران، ۱۳۸۶). از نظر اسمیت و بالتز^۵ (۱۹۹۰) خردمندی به‌عنوان اوج عملکرد یا حتی نقطه پایان دانش بشری و تحول آن است که می‌تواند مشابه مرحله خودشکوفایی مازلو باشد. نتایج حاصل از پژوهش کردنوقایی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که مهم‌ترین ویژگی خردمندبودن شخصیت‌های تاریخی، خدمت‌کردن است. براین‌اساس، خدمت‌کردن دارای دو بعد فردی و اجتماعی

1 Peterson & Seligman

2. Jogsan & Aashra

3. Dahi

4. Tosi & Hoffman

5. Smith & Baltes

است. یعنی افراد در بعد فردی به رشد (روانی، معنوی، تعالی و خودشکوفایی) کمک می‌کنند و در سطح اجتماع، راهنمای جامعه هستند. بومونت^۱ (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان «پردازش هویت و خرد شخصی: پیش‌بینی سبک هویتی براساس خودشکوفایی و خود متعالی» دریافت که بین سبک هویت اطلاعاتی و خرد شخصی، ارتباط مثبتی وجود دارد و هردوی این متغیرها، خودشکوفایی و خودمتعالی را پیش‌بینی می‌کنند. همان‌گونه که از تعاریف و نظریه‌ها و پژوهش‌های پیشین برمی‌آید، چند ویژگی یکسان در خردمندی و خودشکوفایی وجود دارد و همین امر سبب می‌شود که پرورش دادن خرد فردی، زمینه‌ساز رسیدن فرد به مرحله تعالی و خودشکوفایی شود. این ویژگی‌ها عبارتند از: درک بهتر واقعیت، مسئله‌مداری، کیفیت کناره‌گیری، نیاز به خلوت و تنهایی، خودمختاری، تجربه عرفانی، تجربه اوج (تعالی)، حس هم‌دردی، شوخ‌طبعی فلسفی، پذیرش خود، دیگران و طبیعت، روابط بین افراد، خلاقیت (آفرینندگی) و تحمل ابهام.

با بهره‌گیری از برنامه‌های خرددرمانی می‌توان میزان خودشکوفایی را در معلمان افزایش داد. از نظر کرونقایی (۱۴۰۰) انواع برنامه‌های خرددرمانی شخصی این موارد هستند: برنامه گل و سنگ، نمودارهای موضوعی زندگی، تکرار ابدی زندگی، فصل‌های کتاب زندگی، صحنه‌های کلیدی زندگی، فصل بعدی زندگی و بررسی چالش‌های زندگی. در این پژوهش، از برنامه آموزشی «تکنیک صحنه‌های کلیدی زندگی» استفاده شده است. با توجه به جایگاه ویژه‌ای که معلمان به‌ویژه معلمان با تحصیلات بالا، می‌توانند در رشد و خودشکوفایی دانش‌آموزان داشته باشند و با توجه به بررسی مطالعات پیشین پیرامون حوزه خرد و خودشکوفایی، می‌توان اظهار داشت که برنامه خرددرمانی می‌تواند به تقویت خرد معلمان در برابر مسائل شغلی کمک کند و در نتیجه، موجب افزایش خودشکوفایی آنان شود. از این‌رو، در این پژوهش، تلاش شده است که تأثیر خرددرمانی بر خودشکوفایی معلمان با تحصیلات بالا بررسی شود؛ همچنین به این سؤال اساسی پاسخ دهد که آیا آموزش برنامه خرددرمانی بر خودشکوفایی معلمان با تحصیلات بالا مؤثر است؟

روش‌شناسی

پژوهش فعلی از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، یک مطالعه نیمه‌آزمایشی، طرح گروه کنترل نابرابر است که از یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل تشکیل شده است. جامعه آماری این پژوهش، شامل همه معلمان زن با تحصیلات دکتری تخصصی شاغل در مدیریت آموزش و پرورش با سابقه خدمتی بالای ۲۰ سال شهرستان همدان می‌شود که با روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳۲ نفر از آن‌ها که کمترین نمره را در آزمون خودشکوفایی گرفته‌اند، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. در ادامه، معلمان به‌طور تصادفی به دو گروه ۱۶ نفری تقسیم شدند که یک گروه برای مداخله و گروه دیگر

1. Beaumont

برای کنترل در نظر گرفته شدند. ابتدا از هردو گروه، پیش‌آزمون گرفته شد سپس یک برنامه آموزشی به‌عنوان برنامه آموزش خرددرمانی برای متغیر مستقل و توسط محقق، بر اساس کتاب خرددرمانی دکتر کردنوقایی طراحی و در یازده جلسه فقط بر روی اعضای گروه آزمایش اجرا شد، اما اعضای گروه کنترل، مداخله‌های مذکور را دریافت نکردند؛ پس از پایان کار مداخله پس‌آزمون، مانند پیش‌آزمون، روی هردو گروه اجرا شد. معیار ورود به پژوهش، کسب حداقل نمره در پرسش‌نامه خودشکوفایی و توانایی هماهنگی برنامه کلاسی با برنامه جلسات آموزشی و حضور مداوم در جلسات آموزشی بود و معیار خروج، نارضایتی فرد برای ادامه کار و غیبت بیش از دوجلسه از زمان شروع مداخله، عدم دسترسی به مشارکت‌کننده برای پاسخگویی به پرسش‌نامه‌ها در مرحله پس‌آزمون و شرکت در سایر جلسات آموزشی، هم‌زمان با جلسات آموزشی این پژوهش بود.

ابزار پژوهش پرسش‌نامه خودشکوفایی جونز و کرندال^۱ (۱۹۶۸) بود که برای ارزیابی مفهوم خودشکوفایی مازلو توسط جونز و کرندال تدوین شد. این ابزار شامل ۱۵ جمله در مقیاس لیکرتی می‌باشد که آزمودنی در پاسخ به هر سؤال باید یکی از گزینه‌های طیف ۶ درجه‌ای را از کاملاً مخالف «۱» تا کاملاً موافق «۶» انتخاب کند. این آزمون، یک نمره کلی دارد و بیانگر میزان خودشکوفایی ادراک‌شده در فرد می‌باشد. هرچه نمره مشارکت‌کننده‌ها بالاتر باشد یعنی به مفهوم خودشکوفایی نزدیکتر شده‌اند. حد پایین نمره ۱۵، نشان‌دهنده پایین بودن مفهوم خودشکوفایی فرد و نمره ۹۰ به معنی درک کامل خودشکوفایی فرد است. به منظور تعیین روایی سازه، از آزمون جهت‌گیری شخصی POI استفاده شد که نتایج نشان داد بین این دو آزمون، ارتباط مثبت و معناداری با ضریب همبستگی ۰/۶۷ وجود دارد و آزمون از روایی بالایی برخوردار است (جونز و کرندال، ۱۹۶۸). همسانی درونی این آزمون نیز، ۰/۶۷ محاسبه شده است؛ همچنین پایایی این آزمون، به روش بازآزمایی بر روی ۲۰ دانشجو در فاصله ۱۵ روز، ۰/۷۵ محاسبه شده است. برای اجرای برنامه خرددرمانی، از تکنیک صحنه‌های کلیدی زندگی استفاده شده است. این روش با استفاده از روش‌های خرددرمانی مطرح‌شده در کتاب خرددرمانی شخصی دکتر رسول کردنوقایی طراحی شد. این دوره آموزشی در یازده جلسه یک‌ساعته و طی سه ماه، با محتوایی که در جدول (۱) آمده، انجام شد.

داده‌های این پژوهش با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، شامل: توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار و شاخص‌های آمار استنباطی، با استفاده از آزمون آماری تحلیل کواریانس تک‌متغیره در برنامه SPSS 22، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در جدول زیر شرح مختصری از جلسات آورده شده است.

1. Jones & Crandall

جدول (۱) محتوای جلسات و تکالیف بسته آموزشی خرددرمانی برگرفته از کتاب خرددرمانی دکتر کردنوقایی (۱۴۰۰)

جلسات	محتوا
اول	در جلسه اول در مورد برنامه خرددرمانی و تأثیر آن بر زندگی فردی، توضیحاتی ارائه می‌شود و به‌طور مختصر توضیحاتی درخصوص مفهوم و ماهیت خرددرمانی و تکنیک‌های خرددرمانی ارائه می‌شود. در مورد تکنیک صحنه‌های کلیدی زندگی و سؤال‌های مطرح‌شده در هرصحنه، توضیحاتی داده می‌شود.
دوم	در مورد مفهوم خودشکوفایی، توضیحاتی داده می‌شود و در مورد تأثیرات احتمالی خرددرمانی بر روی این متغیر صحبت‌هایی در قالب سخنرانی ارائه می‌شود.
سوم	در مورد صحنه اول، یعنی تجربه اوج یا نقطه بالای زندگی، توضیحاتی داده می‌شود (از آنجا که این تحقیق در حیطه شغلی انجام می‌شود، زندگی شغلی مد نظر می‌باشد). از معلمان خواسته می‌شود تجربیات اوج خود را توصیف کرده و به ۵ سؤال مطرح‌شده پاسخ دهند.
چهارم	در مورد صحنه دوم، یعنی تجربه افت یا نقطه پایین زندگی (زندگی شغلی) توضیحاتی ارائه می‌شود و از معلمان خواسته می‌شود تجربیات افت یا نقاط پائین زندگی شغلی خود را توصیف کرده و به ۵ سؤال مطرح‌شده پاسخ دهند.
پنجم	در مورد صحنه سوم، یعنی نقطه عطف زندگی، توضیحاتی ارائه می‌شود و از معلمان خواسته می‌شود نقطه عطف زندگی شغلی خود را بیان کرده و به ۵ سؤال مطرح‌شده پاسخ دهند.
ششم	در مورد صحنه چهارم، یعنی خاطره‌ای مثبت از کودکی (در اینجا خاطره‌ای مثبت از سال‌های آغازین تدریس مد نظر می‌باشد) توضیحاتی ارائه می‌شود و از معلمان خواسته می‌شود که خاطرات مثبت از نخستین سال‌های تدریس خود را ارائه کنند و به سؤالات پاسخ دهند.
هفتم	در مورد صحنه پنجم، یعنی خاطره‌ای منفی از کودکی (در اینجا خاطره‌ای منفی از سال‌های آغازین تدریس مد نظر است) توضیحاتی ارائه می‌شود و از معلمان خواسته می‌شود خاطراتی منفی از نخستین سال‌های تدریس خود را بیان کرده و به سؤالات پاسخ دهند.
هشتم	در مورد صحنه ششم، یعنی خاطره‌ای مهم و معنادار در بزرگسالی (در اینجا خاطره‌ای معنادار در سال‌های اخیر تدریس مد نظر می‌باشد) توضیحاتی ارائه می‌شود و از معلمان خواسته می‌شود خاطره‌ای معنادار از سال‌های تدریس خود را ذکر کرده و به سؤالات پاسخ دهند.
نهم	در مورد صحنه هفتم، یعنی رویداد خرد، توضیحاتی ارائه می‌شود و از معلمان خواسته می‌شود رویدادی را در زندگی شغلی خود توصیف کنند که در آن رویداد، خرد خود را نشان داده‌اند و درنهایت از آن‌ها خواسته می‌شود به ۵ سؤال مورد نظر پاسخ دهند.
دهم	در مورد صحنه هشتم، یعنی تجربه مذهبی، عرفانی و فراطبیعی توضیحاتی ارائه می‌شود و از معلمان خواسته می‌شود که اگر خود تجربیات این چنینی داشته‌اند، بیان کنند و به سؤالات پاسخ دهند.
یازدهم	در جلسه پایانی، جلسات قبلی و مطالب گفته‌شده، جمع‌بندی می‌شوند و نظریات، تجربیات و بازخوردهای معلمان در مورد جلسات خرددرمانی به اشتراک گذاشته می‌شود.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر را، ۳۲ نفر از معلمان زن با مدرک دکتری (۱۶ نفر آزمایش و ۱۶ نفر کنترل) تشکیل می‌دهند. در این بخش به ارائه یافته‌های توصیفی و استنباطی پرداخته می‌شود. اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها نشان داد که در گروه آزمایش، میانگین سنی برابر با $۷/۳۱۹ \pm$ و در گروه کنترل، $۷/۹۰۳ \pm ۴۱/۰۶$ سال بود. اعضای نمونه بیشتر زن ($۵۶/۳\%$) بودند و نمونه از لحاظ وضعیت تأهل به تعداد برابر (۵۰%) بودند؛ همچنین اکثر آزمودنی‌ها استخدام رسمی ($۵۳/۱\%$) بودند.

جدول (۲) بیانگر شاخص‌های توصیفی خودشکوفایی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. همان‌طور که مشاهده می‌شود میانگین نمره خودشکوفایی در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل، تغییرات چشمگیری در راستای افزایش و مثبت‌تر شدن این متغیر نشان داده است.

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار متغیر خودشکوفایی

نوع آزمون	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	تعداد	میانگین	انحراف معیار	میانگین
آزمایش	۱۶	۴۵/۸۱	۲۰/۱۳۰	۶۱/۵۰
کنترل	۱۶	۵۰/۰۰	۱۹/۳۸۴	۴۲/۱۳

برای پاسخ به سؤال پژوهش، آزمون کوواریانس تک متغیره اجرا شد اما پیش از اجرای آن ابتدا پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. یکی از این پیش‌فرض‌ها اطمینان از نرمال بودن توزیع داده‌هاست. برای این کار آزمون کولموگروف اسمیرنوف یک نمونه‌ای اجرا شد که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول (۳) آزمون کولموگروف اسمیرنوف یک‌نمونه‌ای

نوع آزمون	نوع گروه	آماره آزمون	سطح معناداری
پیش‌آزمون	آزمایش	۰/۱۰۷	۰/۲۰۰
	کنترل	۰/۱۸۴	۰/۱۵۰
پس‌آزمون	آزمایش	۰/۱۴۳	۰/۲۰۰
	کنترل	۰/۱۱۲	۰/۲۰۰

همان‌طور که در جدول (۳) ملاحظه می‌شود، همه آماره‌های آزمون کولموگروف اسمیرنوف یک نمونه‌ای در سطح معناداری، بالاتر از $۰/۰۵$ بودند؛ بنابراین داده‌های هر دو گروه آزمایش و کنترل، در

تأثیر خرددرمانی بر خودشکوفایی معلمان با تحصیلات بالا

پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به‌طور نرمال توزیع شده‌اند. برای بررسی همگنی واریانس‌ها، آزمون لون اجرا شد.

جدول (۴) آزمون لون برای همسانی واریانس‌های خطا

سطح معناداری	درجه آزادی مخرج	درجه آزادی صورت	آماره آزمون F
۰/۰۸	۳۰	۱	۳/۲۶۳

همان‌طور که در جدول (۴) نشان داده شده، واریانس‌های خطای گروه‌ها هم‌سان بودند ($F(1,30) = 3/263, P = 0/08 > 0/05$).

جدول (۵) اثر تعاملی بین متغیر مستقل و متغیر همبسته

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر تعاملی گروه و پیش‌آزمون	۲/۳۶۰	۱	۲/۳۶۰	۰/۰۵۵	۰/۸۱۶	۰/۰۰۲	۰/۰۵۶
خطا	۱۲۰۴/۲۷۹	۲۸	۴۳/۰۱۰				
کل	۹۷۹۴۲/۰۰۰	۳۲					
کل تعدیل‌شده	۱۲۰۳۶/۸۷۵	۳۱					

نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد اثر تعاملی دو متغیر پیش‌آزمون و گروه معنادار نیست، بنابراین می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد ($F(1,28) = 0/055, P = 0/81 > 0/05$). پس از مطمئن‌شدن از برقراری تمامی پیش‌فرض‌ها، از آزمون کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) استفاده شد (جدول ۶).

جدول (۶) آزمون کوواریانس برای معناداری اثر تعاملی بین متغیر مستقل و متغیر همبسته

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر پیش‌آزمون	۷۸۲۷/۱۱۱	۱	۷۸۲۷/۱۱۱	۱۸۸/۱۱۴	۰/۰۰۱	۰/۸۶۶	۰/۹۹۹
اثر گروه	۴۱۰۸/۷۵۳۱۴۵	۱	۴۱۰۸/۷۵۳	۹۸/۷۴۹	۰/۰۰۱	۰/۷۷۳	۰/۹۹۹
خطا	۱۲۰۶/۶۳۹	۲۹	۴۱/۶۰۸				
کل	۹۷۹۴۲/۰۰۰	۳۲					
کل تعدیل‌شده	۱۲۰۳۶/۸۷۵	۳۱					

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، تأثیر درمان، معنادار بوده است ($0/001 < 0/05$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که متغیر مستقل (یعنی رویکرد خرددرمانی شخصی) تأثیر مثبتی بر افزایش متغیر وابسته (خودشکوفایی) داشته است. اندازه اثر ۰/۷۷۳ نیز

نشان می‌دهد که مداخله مورد نظر باعث افزایش خودشکوفایی آزمودنی‌ها شده است ($P < 0.001$). توان آماری ۰/۹۹۹ هم حاکی از دقت بالای این آزمون و کافی بودن حجم نمونه است.

جدول (۷) نمرات میانگین تعدیل شده خودشکوفایی در مرحله پس‌آزمون

نوع گروه	میانگین	خطای استاندارد	
		میانگین	فاصله اطمینان ۹۵ درصد
آزمایش	۶۳/۲۱۱	۱/۶۱۷	پایین ترین حد ۵۹/۹۰۳ بالا ترین حد ۶۶/۵۱۹
کنترل	۴۰/۴۱۴	۱/۶۱۷	پایین ترین حد ۳۷/۱۰۶ بالا ترین حد ۴۳/۷۲۲

با توجه به نتایج جدول (۷)، میانگین تعدیل‌شده گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، به‌طور معناداری، بیشتر از گروه کنترل بوده است؛ بنابراین تأثیر آموزش خرددرمانی بر روی خودشکوفایی تأیید شد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر خرددرمانی بر خودشکوفایی معلمان ابتدایی با تحصیلات بالای شهر همدان بود. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین‌های تعدیل‌شده گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون، از لحاظ خودشکوفایی معلمان ابتدایی، تفاوت معناداری وجود دارد. بدین‌صورت که برنامه آموزشی خرددرمانی باعث افزایش قابل ملاحظه‌ای در میزان خودشکوفایی اعضای گروه آزمایش شده بود؛ گرچه پژوهش‌ها به‌طورمستقیم، تأثیر خرددرمانی بر خودشکوفایی را مورد مطالعه قرار نداده‌اند، اما شواهد نشان می‌دهد افرادی که سطح خردمندی بالایی دارند، نمره خودشکوفایی و ویژگی خودمتمالی بیشتری دارند. نتایج پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های بومونت (۲۰۰۹) و اسمیت و بالتز (۱۹۹۰) هم‌خوانی دارد. همچنین پژوهش‌ها نشان دادند که میان متغیرهای شادکامی و خودشکوفایی، میان خودشکوفایی و سلامت روان، (داهی و همکاران، ۱۹۸۳؛ تیزی و هافمن، ۱۹۷۲ و عسگری و همکاران، ۱۳۸۶)، خردمندی و سلامت روان (نیکوگفتار و سعیدی، ۱۳۹۳؛ جوانی و همکاران، ۱۳۹۹) روابط معنادار و مثبتی وجود دارد که همگی با نتایج پژوهش حاضر، هم‌سو بودند. در تبیین آن می‌توان گفت که خودشکوفایی، بازنمایی حالت روانی بهینه برای انسان است و تقریباً به‌عنوان یک کوشش درون‌زا، برای به‌حداکثر رساندن توانایی‌ها یا به‌فعالیت‌رساندن استعدادها در فرد تعریف شده است (وانگ^۱، ۲۰۱۴). از آنجایی‌که از ویژگی‌های خردمندی نیز، گشودگی به تجربه، داشتن مهارت‌های حل‌مسئله در زندگی واقعی و کمک به فرد برای زندگی کارآمدتر است، می‌توان گفت افزایش خرد، راهی برای رسیدن به خودشکوفایی است. علی‌رغم آن، از نظر مازلو برای رسیدن به این مرحله از زندگی، نخست باید از نیازهای ابتدایی عبور کرد. فرد باید از مرحله تأمین نیازهای

1. Wong

قیزیولوژیک، امنیت، عشق، تعلق و عزت نفس عبور کرده باشد تا بتواند به مرحله خودشکوفایی نایل شود، می‌توان گفت وجود خرد، سبب تسهیل فرایند رسیدن به خودشکوفایی فرد است. نکته دیگر آن است که با توجه به تفاوت خرد با سایر توانمندی‌های انسان، هماهنگی ذهن و فضیلت، و عقل و منش، لازم است. این هماهنگی منجر به پیدایش چشم‌اندازی یکپارچه و کلی از زندگی می‌شود. خرد به‌عنوان یکپارچگی استدلال و رفتار، تجسم دانش ضمنی و نمادین است که به سبکی گشوده و عمیق، به زندگی واقعی خیرخواهانه می‌پردازد، که درنهایت می‌تواند امکان خودشکوفایی انسان را فراهم نماید. مادامی که خودشکوفایی به‌عنوان مهم‌ترین نیاز انسان پدیدار شود، انسان برای رسیدن به اهداف مورد نظر خود، به هرخلاقیتی دست می‌زند و از آن جایی که افراد خودشکوفایا به دنبال سعادت، کمال، انسانیت انسان و فکرکردن به خویشتن خویش هستند، داشتن این ویژگی در معلمان، علاوه بر اینکه کارایی حرفه‌ای و خلاقیت در کار و به‌طور کلی بهزیستی روانی و سلامت معلمان، را تحت تأثیر قرار می‌دهد، سبب می‌شود که فراگیران خود را هم در همین جهت، سوق دهند و در نتیجه، افزایش پیشرفت تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان را در پی خواهد داشت.

به‌طور کلی در این پژوهش نشان داده شد که خرددرمانی بر میزان خودشکوفایی اثرگذار است و می‌تواند بین کسانی که در برنامه خرددرمانی شرکت داشتند و توانایی بیشتری در رشد خردمندی خود دارند، از افرادی که در این برنامه شرکت نداشتند، تمایز ایجاد نماید و توانایی کلی افراد را در شکوفاساختن خود، افزایش دهد؛ این بدین معناست که میزان بالای خرد، به وضوح، برای خودشکوفایی، اهمیت دارد. یافته‌های این پژوهش از جنبه نظری و عملی دارای کاربردهایی است که هم به بدنه علمی روانشناسی خردمندی و خودشکوفایی کمک می‌کند، هم می‌تواند پیام‌های مهمی برای سیاست‌گذاران امر تعلیم و تربیت داشته باشد؛ زیرا برای کمک به شکوفایی استعداد فردی، سلامت بهینه و کارایی نیروی انسانی در سازمان آموزش و پرورش، به‌خصوص در معلمان با تحصیلات بالا، قابل استفاده است. براین اساس، پیشنهاد می‌شود که با به‌کارگیری برنامه‌های آموزش خردمندی و خرددرمانی در قالب دوره‌های آموزش مجازی و حضوری در جهت ارتقای رشد ذهنی و تفکر خردمندانه و در نتیجه به تعالی‌رساندن و شکوفایی استعدادهای معلمان و سایر افراد کادر آموزشی کمک کنند. یکی از محدودیت‌های این پژوهش، محدود شدن به یک روش پژوهشی (آزمایشی) و روش سنجش (پرسش‌نامه) برای ارزیابی میزان خودشکوفایی در معلمان بود. اندازه-گیری خودشکوفایی معلمان با روش‌های دیگری که ترکیبی از چندروش برای ارزشیابی در این زمینه باشد، مطالعات بیشتری را می‌طلبد. جهت اطمینان از تعمیم‌دهی نتایج، پیشنهاد می‌شود، نظیر این پژوهش در گروه‌های مختلف دست‌اندرکار آموزشی و تعلیم و تربیت و حتی در سایر مناطق کشور نیز انجام شود.

منابع

- اکبری، عباس؛ هاشمی، سهیلا؛ خبازی کناری، مهدی. (۱۳۹۵). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خردمندی. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، (۲)، ۲، ۳۳-۱۹.
- جوانی، زهرا؛ آقاجانی، طهمورث؛ شوقی، بهزاد. (۱۳۹۹). تأثیر خرد بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی استان تهران. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، (۸)، ۴.
- رحمان‌نژاد، مینو. (۱۳۹۷). آبراهام مزلو، زندگی‌نامه، رویکردها، نقد رویکردها، تهران: اکسیر اندیشه.
- سلمانی‌اردانی، محمدعلی؛ شهریاری‌احمدی، منصوره؛ دوایی، مهدی. (۱۳۹۹). تعیین ویژگی‌های روانسنجی پرسش‌نامه سنجش خردمندی دانش‌آموزان. فصلنامه سلامت روان کودک، (۴)، ۷.
- سیلور، جی؛ الکساندر، وی؛ لوئیس، آ. (۱۹۸۱). برنامه‌ریزی درسی برای تدریس و یادگیری بهتر. ترجمه غلامرضا خوی‌نژاد، (۱۳۸۰). تهران: انتشارات سمت.
- شولتز، دوان؛ شولتز، سیدنی‌الن. (۱۳۸۵). نظریه‌های شخصیت. ترجمه‌ی یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش، چاپ نهم.
- شولتز، دوان. (۱۳۹۳). روان‌شناسی کمال: الگوی شخصیت سالم. ترجمه‌ی گیتی خوشدل. تهران: پیکان.
- عسگری، پرویز؛ احدی، حسن؛ مظاهری، محمدمهدی؛ عنایتی، میرصلاح‌الدین؛ حیدری، علیرضا. (۱۳۸۶). رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز. دانش و پژوهش در روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). ۳۳، ۱۱۶-۹۵.
- کردنوقایی، رسول. (۱۴۰۰). خرددرمانی. تهران: فراوران. چاپ اول.
- کردنوقایی، رسول؛ دلفان‌بیرانوند، آرزو؛ عربلو، زینب. (۱۳۹۴). دیدگاه سالمندان در مورد خرد و مؤلفه‌های آن: روانشناسی خرد. مجله روانشناسی پیری، (۳)، ۱۶۷-۱۵۷.
- محمدی، اکبر؛ شوقی، بهزاد. (۱۴۰۰). معرفی مفهوم خردمندی در روانشناسی تربیتی و کاربردهای یادگیری آن با توجه به نظریه‌های آموزشی. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، (۱۳)، ۹، تابستان ۱۴۰۰.
- میلر، جی. پی. (۱۹۸۲). نظریه‌های برنامه درسی. ترجمه محمود مهرمحمدی. تهران: سمت.
- نیکوگفتار، منصوره؛ سعیدی، محمدتقی. (۱۳۹۳). نقش پیش‌بین خردمندی در سلامت عمومی سالمندان. فصلنامه روانشناسی سلامت، (۱۰)، ۳، ۴۶-۳۸.
- یارمحمدیان، احمد؛ کمالی، فاطمه. (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی با خودشکوفایی دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان. علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، (۲۶)، ۳، ۲۲۶-۲۱۱.

- Akçay, C., & Akyol, B. (2014). Self-actualization levels of participants in lifelong education centers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 1577-1580.
- Amin Bidokhti, A., & Salehpoor, M. (2007). Relationship between job satisfaction and organizational commitment in education staffs. *Two-Monthly Journal of Daneshvar Behavioral Sciences*, 14 (36), 31-38.
- Beaumont, S. L. (2009). Identity processing and personal wisdom: An information-oriented identity style predicts self-actualization and self-transcendence. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 9(2), 95-115.
- Bluck, S., & Gluck, J. (2005). From the Inside Out: People's Implicit Theories of Wisdom. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*. 84-109. Cambridge University Press.
- Cho, H., Han, K., & Park, B. K. (2018). Associations of eH ealth literacy with health-promoting behaviours among hospital nurses: A descriptive cross-sectional study. *Journal of advanced nursing*, 74(7), 1618-1627.
- Dahi, R. J., Wakefield, J. A., Kimlicka, T. M., Wiederstein, M., & Cross, H J. (1983). How the personality dimensions of neuroticism, extraversion and psychoticism relate to self actualization. *Personality and Individual Differences*. 4(6), 683-695.
- Eisner, E. W. (1994). *Conception and Representation*. New York: Teachers College Press.
- Eisner, E. W., & Vallance, E. (1974). Eisner, Elliot W., and Elizabeth Vallance, eds., *Conflicting Conceptions of Curriculum*. Berkeley, CA: McCutchan, 1974.
- Gholamnejad H, Darvishpoor-Kakhki A, Ahmadi F, Rohani C. *Self-Actualization: Self-Care Outcomes among Elderly Patients with Hypertension*. *Iran J Nurs Midwifery Res*.2019 May-Jun;24(3):206-212.
- Gluck, J., & Bluck, S. (2011). Laypeople's conceptions of wisdom and its development: Cognitive and integrative views. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(3), 321-324.
- Goldman, J. A., & Olczak, P. V. (1978). Self-actualization and impression formation. *Journal of Personality*, 46(3), 414-425.
- Harbison, F. H. (1973). *Human resources as the wealth of nations*. New York: Oxford University Press.
- Jogsan, Y. A., & Aashra, B. K. (2014). Self-Actualization and Emotional Maturity in Youth Male and Female. *Asian Resonance*, 3(1), 129-132.
- Kliebard, H. M. (2004). *The struggle for the American curriculum*, 1893-1958. Psychology Press.
- Le, T. N., & Levenson, M. R. (2005). Wisdom as self-transcendence: What's love (& individualism) got to do with it? *Journal of Research in Personality*, 39(4), 443-457.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Cengage Learning.
- short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clin Psychol Psychother*. 15 (3), 181-92.

- Sijuwade, P. O. (1996). Self-actualization and locus of control as a function of institutionalization and non-institutionalization in the elderly. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 24(4), 367-374.
- Smith, J., & Baltes, P. B. (1990). Wisdom-related knowledge: Age/cohort differences in response to life-planning problems. *Developmental Psychology*, 26(3), 494-505.
- Staudinger, U. M., & Gluck, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual review of psychology*, 62, 215-241
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of general psychology*, 2(4), 347-365.
- Sternberg, R. J. (2004). What is wisdom and how can we develop it? *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 164-174.
- Takahashi, M., & Overton, W. F. (2005). Cultural Foundations of Wisdom: An Integrated Developmental Approach. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*. Cambridge University Press. 32-60.
- Tobacyk, J., & Miller, M. (1991). Comment on "Maslow's Study of Self-Actualization". *Journal of Humanistic Psychology*, 31(4), 96-98.
- Tosi, D.J., & Hoffman, S. (1972). A factor analysis of the personal orientation inventory. *Journal of humanist psychology*, 12, 86-93.
- Tyler, D. (2018). Self-Actualization in the Meaning of Psychosis. *Journal of Humanistic Psychology*, 0022167818763423.
- Wong, P. T. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. In *Meaning in positive and existential psychology*. 149-184. Springer, New York, NY.
- Yang, S.Y. (2008). Real-life contextual manifestations of wisdom. *International Journal of Aging and Human Development*, 67(4), 273-303.