**مقیاس خودشکوفایی اهواز (ASAI)**

**هدف: سنجش میزان خودشکوفایی افراد**

| ردیف | عبارات | هرگز | بندرت | گاهی اوقات | اغلب اوقات |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | تقریبا همه چیر در امن و امان است. |  |  |  |  |
| 2 | به خوبی می دانم که از زندگیم چه می خواهم. |  |  |  |  |
| 3 | زندگیم با معنا است. |  |  |  |  |
| 4 | راجع به اهداف زندگیم مطمئن هستم. |  |  |  |  |
| 5 | احساس می کنم که در حال رسیدن به کمال خویش هستم. |  |  |  |  |
| 6 | روی هم رفته از سلامت خوبی برخوردارم. |  |  |  |  |
| 7 | احساس سلامتی و امنیت می کنم. |  |  |  |  |
| 8 | در حیطه کاری خود از اعتماد به نفس خوبی برخوردار هستم. |  |  |  |  |
| 9 | در جلب نظر و احترام دیگران به خودم موفق هستم. |  |  |  |  |
| 10 | زندگیم مرتب و سامان یافته است. |  |  |  |  |
| 11 | نسبت به بستگانم احساس صمیمیت و نزدیکی می کنم. |  |  |  |  |
| 12 | مورد احترام دیگران هستم. |  |  |  |  |
| 13 | احساس می کنم انسان با ارزشی هستم. |  |  |  |  |
| 14 | احساس می کنم مثل یک انسان کامل در حال رشد و کمال هستم. |  |  |  |  |
| 15 | زندگی من روال خیلی خوبی دارد. |  |  |  |  |
| 16 | روی هم رفته از زندگی خود راضی هستم. |  |  |  |  |
| 17 | مردم به خوبی مرا درک می کنند. |  |  |  |  |
| 18 | ماهیت وجودی خود را آنگونه که هست می پذیرم. |  |  |  |  |
| 19 | دیگران نسبت به من بی توجه هستند. |  |  |  |  |
| 20 | احساس تنهایی و بی یاوری می کنم. |  |  |  |  |
| 21 | احساس خستگی و بی حوصلگی می کنم. |  |  |  |  |
| 22 | به خوبی از عهده انجام کارهایم بر می آیم. |  |  |  |  |
| 23 | خود را انسانی موفق و کامیاب می دانم. |  |  |  |  |
| 24 | استعدادهای ذاتی خویش را می شناسم. |  |  |  |  |
| 25 | برای شکوفا ساختن استعدادهایم تلاش می کنم. |  |  |  |  |

**مقیاس خودشکوفایی اهواز (ASAI)[[1]](#footnote-1)**

**معرفی آزمون**

برای جمع آوری داده های لازم، به منظور ساخت و اعتباریابی «مقیاس خودشکوفایی اهواز» ماده نویسی مقیاس به شرح زیر انجام شد:

1. در مرحله اول، پرسشنامه 50 ماده ای لستر (1990) که شامل 5 خرده مقیاس و هر خرده مقیاس شامل 10 ماده (مبتنی بر سلسله مراتب نیازهای مازلو) می باشد ترجمه شد. سپس ترجمه این ماده ها مورد بازنگری قرار گرفت و به لحاظ تخصصی، فنی و ادبی مورد اصلاح و ویراستاری قرار گرفت.
2. با هدف سنجش همه جانبه سازه خودشکوفایی و متناسب با ویژگی های شخصیتی – رفتاری و بافت فرهنگی – اجتماعی جامعه ایارن و با توجه به مفاد مقیاس لستر، تعداد دیگری ماده مربوط به سازه خودشکوفایی نوشته شد و به فهرست 50 ماده ای مقیاس لستر افزوده شد.
3. پس از بازنگری دقیق و جرح و تعدیل ماده ها، سعی شد ماده هایی انتخاب شود که ابعاد مختلف سازه خودشکوفایی را بسنجد. بعد از اصلاح و ویراستاری ماده ها از نظر تخصصی، فنی و ادبی پرسشنامه ای 125 ماده ای تدوین گردید که در اصل شامل 50 ماده لستر و 75 ماده پیشنهادی پژوهشگران بود.
4. ماده های انتخاب شده مورد بررسی قرار گرفت و از تنی چند از اساتید، دانشجویان دوره دکتری دانشگاه شهید چمران و جمعی از دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی اهواز خواسته شد که نظر خود را در خصوص هر یک از ماده ها اعلام دارند.
5. در یک اجرای مقدماتی، پرسشنامه ای 125 ماده ای به منظور مطالعه مقدماتی، به 25 تن از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز ارائه شد و از آنان خواسته شد که پس از خواندن هر ماده به یکی از چهار گزینه «اغلب اوقات»، «گاهی اوقات»، «بندرت» و «هرگز» پاسخ دهند. همچنین از آنها خواسته شد که ماده های نارسا و مبهم را مشخص سازند تا در مراحل بعدی این ماده ها اصلاح یا حذف گردند. به این ترتیب کلیه ماده ها مورد بررسی قرار گرفت و ماده های مشابه از نظر محتوایی، حذف گردید و در نهایت یک پرسشنامه 89 ماده ای به دست آمد.
6. پرسشنامه 89 ماده ای به 15 تن از دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی اهواز و 6 تن از دانشجویان دوره دکترای دانشگاه شهید چمران ارائه شد تا از نظر رسایی مفهوم بار دیگر مورد بررسی قرار گیرد. همچنین این پرسشنامه 89 ماده ای، در اختیار تنی چند از اساتید روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز قرار گرفت و پس از بررسی مورد بازنگری نهایی قرار گرفت و مجدداً از نظر ادبی و فنی ویرایش گردید.
7. برای ساخت نهایی مقیاس، پرسشنامه مقدماتی 89 ماده ای به گروه نمونه، که به طور تصادفی از بین دانشجویان انتخاب شده بودند ارائه شد. در نهایت پرسشنامه های جمع آوری شده از نظر آماری مورد بررسی دقیق تر قرار گرفت و با استفاده از روش آماری تحلیل عوامل، تعداد ماده ها به 25 ماده تقلیل یافت، و این پرسشنامه 25 ماده ای با عنوان مقیاس سنجش خودشکوفایی اهواز یا ASAI ساخته شد.

**مبانی نظری**

مازلو انسان را به عنوان موجودی که دارای سلسله مراتبی از نیازها است معرفی می نماید، سلسله مراتبی که در رأس آنها مقوله ای به نام خودشکوفایی به چشم می خورد. واژه خودشکوفایی اولین بار توسط گلدشتاین[[2]](#footnote-2) در سال 1939 به کار رفت، آن هم در معنای «به فعلیت در آوردن تمام وجوه و قابلیت های وجود خویش». بعدها مازلو با استفاده از اطلاعات مربوط به زندگی شخصیت های تاریخی و نیز برخی از شخصیت های معاصر، شروع به ایجاد و تکمیل معیارهای بهنجاری یا سلامت روانی کرد و بر همین اساس گفت که انسان خودشکفته در واقع آنگونه انسانی است که «وجود» و امکان «بودن» او اقتضا می کند (مازلو، 1970). کارل راجرز[[3]](#footnote-3) نیز خودشکوفایی را حالتی انگیزشی می دانست و آن را به عنوان تلاشی در جهت به پایان رساندن کاری مطرح می نمود و اصطلاح «فردی با کارکرد کامل» را برای افرادی که دارای ویژگی خودشکوفایی بودند به کار می برد، وجهی که یونگ[[4]](#footnote-4) از آن تحت عنوان «انسان فردیت یافته» یاد می کرد. از جهتی تفسیر فرانکل[[5]](#footnote-5) نیز از خودشکوفایی این است که این حالت با توانایی درک جنبه های پرمعنا و مثبت رویدادهای زندگی همراه است (پتری[[6]](#footnote-6)، 1996). به این ترتیب بنا به تعریف، خودشکوفایی را می توان به نوعی « به کارگیری و پرورش کامل قریحه ها، استعدادها، و قابلیت های بالقوه» توصیف کرد (اسماعیل خانی و همکاران، 1380).

**روش نمره گذاری**

به منظور نمره گذاری این پرسشنامه 25 ماده ای برای هر یک از 4 گزینه «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی اوقات» و «اغلب اوقات» به ترتیب مقادیر 0، 1 و 2 و 3 در نظر گرفته شده است.

| عنوان | هرگز | بندرت | گاهی اوقات | اغلب اوقات |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| امتیاز | 0 | 1 | 2 | 3 |

به جز برای ماده های 19، 20 و 21 که دارای بار عاملی منفی هستند، برای هر یک از 4 گزینه، به ترتیب مقادیر 3، 2، 1 و 0 در نظر گرفته شده است.

| عنوان | هرگز | بندرت | گاهی اوقات | اغلب اوقات |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| امتیاز | 3 | 2 | 1 | 0 |

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، امتیاز تمامی گویه ها را با همدیگر جمع نمایید.

**تفسیر نتایج**

پس از بدست آورده نمره پرسشنامه، میتوانید میزان خودشکوفایی را در جامعه آماری خود مشخص کنید.

* امتیازات بین 25 تا 44 نشان می دهد که میزان خودشکوفایی ضعیف می باشد.
* امتیازات بین 44 تا 63 نشان می دهد که میزان خودشکوفایی متوسط می باشد.
* امتیازات بالای 63 نشان می دهد که میزان خودشکوفایی بسیار خوب می باشد.

**روایی و پایایی**

در پژوهش اسماعیل خانی و همکاران (1380)، برای سنجش پایایی مقیاس ASAI از دو روش همسانی درونی و بازآزمایی استفاده شده است. برای سنجش همسانی درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ (کرونباخ، 1951) استفاده شد و ضرایب همبستگی حاصل از ضریب آلفای کرونباخ و آزمون مجدد، برای کل آزمودنی ها و آزمودنی های پسر و دختر در جدول شماره 1 ارائه شده است.

**جدول 1- ضرایب پایایی پرسشنامه ASAI با دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ در کل آزمودنیها، آزمودنیهای دختر و پسر به تفکیک**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **نمونه مقیاس** | **کل** | | **مونث** | | **مذکر** | |
| **خودشکوفایی** | **بازآزمایی** | **آلفای کرونباخ** | **بازآزمایی** | **آلفای کرونباخ** | **بازآزمایی** | **آلفای کرونباخ** |
| **90/0** | **92/0** | **93/0** | **94/0** | **87/0** | **88/0** |

همانطور که مندرجات جدول شماره 1 نشان می دهد ضرایب پایایی به دست آمده همگی بیش از 70/0 و از نظر روان سنجی رضایت بخش هستند.

در پژوهش اسماعیل خانی و همکاران (1380)، برای ارزیابی اعتبار «مقیاس ASAI»، این مقیاس به طور همزمان با سه پرسشنامه ملاک که عبارت بودند از پرسشنامه اضطراب ANQ، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه افسردگی بک به گروه هایی از دانشجویان داده شد. پیش بینی می شد که براساس نظریه مازلو، افرادی که نمره های بالایی در مقیاس ASAI کسب می کنند، قاعدتاً نمره های بالایی در عزت نفس، و نمره های پایینی در مقیاس های اضطراب و افسردگی اخذ خواهند نمود.

**جدول 2- ضرایب همبستگی بین نمره های آزمودنی ها در مقیاس خودشکوفایی و پرسشنامه اضطراب ANQ، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (CSEQ) و پرسشنامه افسردگی بک (BDI)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مقیاس** | **ANQ** | **CSEQ** | **BDI** | **نمونه** |
| **ASAI** | **\* 70/0 -** | **\* 66/0** | **\* 77/0 -** | **کل (120= N)** |
| **\* 69/0 -** | **\* 70/0** | **\* 71/0 -** | **آزمودنی های مذکر (60 = n)** |
| **\* 80/0 -** | **\* 63/0** | **\* 83/0 -** | **آزمودنی های مونث (60 = n)** |

001/0 > P \*

همانطور که در جدول شماره 2 ملاحظه می شود، کلیه ضرایب همبستگی بین نمره های آزمودنی ها در مقیاس خودشکوفایی اهواز با پرسشنامه اضطراب و افسردگی منفی هستند ولی این ضرایب در مورد مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت مثبت هستند و در سطح 001/0 > P معنی دار می باشند.

**هنجاریابی**

در پژوهش اسماعیل خانی و همکاران (1380)، میانگین و انحراف معیار سن کل آزمودنی ها 55/23 = X (94/4 = sd)، آزمودنی های پسر 04/25 = x (72/5 = sd) و آزمودنی های دختر 11/22 = x (503 = sd) بود.

میانگین و انحراف معیار نمره کل آزمودنی ها در مقیاس ASAI برابر با 65/81 = x (44/10 = sd)، آزمودنی های پسر 53/81 = x (411/9 = sd) و آزمودنی های دختر 5/81 = x (40/11 = sd) است.

**منبع**

* اسماعیل خانی، فرشته؛ نجاریان، بهمن؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (1380). ساخت و اعتباریابی مقیاس برای سنجش خودشکوفایی. فصلنامه علمی – پژوهشی علوم دانسانی دانشگاه الزهرا (س)، سال یازدهم، شماره 39، پاییز 80.

1. . Ahvaz Self-Actualization Inventory (ASAI) [↑](#footnote-ref-1)
2. . Goldstein [↑](#footnote-ref-2)
3. . Rogers [↑](#footnote-ref-3)
4. . Young [↑](#footnote-ref-4)
5. . Frankle [↑](#footnote-ref-5)
6. . Pettri [↑](#footnote-ref-6)