

اقدام برای رشد فردی، نیازهای اساسی و کیفیت زندگی در دانشجویانبهاره دریاب^۱، نسرين باقری^{۲*}^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران^۲ گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، رودهن، ایران**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس اقدام برای رشد فردی و نیازهای اساسی افراد بود. این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی و به روش همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. بر اساس فرمول کرامر، تعداد ۲۱۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد که جهت جلوگیری از ریزش این تعداد ۲۵۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب گردید. افراد نمونه، پرسشنامه کیفیت زندگی ویرو شربون، پرسشنامه اقدام برای رشد فردی روبیشک و پرسشنامه سازگاری نیازهای صاحبی را تکمیل کردند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه و همبستگی نشان داد، اقدام برای رشد فردی در پیش‌بینی کیفیت زندگی سهم معناداری دارد که با توجه به علامت‌های ضرایب محاسبه شده که مثبت هستند بین اقدام برای رشد فردی با کیفیت زندگی همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین از مؤلفه‌های نیازهای اساسی (بقاء، قدرت و پیشرفت، عشق و تعلق، آزادی و تفریح)، مؤلفه قدرت و پیشرفت به صورت مثبت و در سطح معناداری کیفیت زندگی را پیش‌بینی می‌کند و مؤلفه نیاز به تفریح رابطه منفی با کیفیت زندگی دارد.

کلیدواژه‌ها: کیفیت زندگی؛ اقدام برای رشد فردی؛ نیازهای اساسی**مقدمه**

کیفیت زندگی که رویکردی ترکیبی از عوامل عینی و ذهنی است، به صورت ارضای نیازهای آدمی در بافت یک جامعه تعریف شده است (کاستانزا و همکاران، ۲۰۰۷، نقل از اسدی فراهی، ۱۳۸۸). در تئوری انتخاب گلاسر، اساسی‌ترین نیازهایی که انسان‌ها را برای انجام رفتار برمی‌انگیزانند، عبارتند از نیاز به بقاء، نیاز به عشق و احساس تعلق، نیاز به قدرت، نیاز به آزادی و خودمختاری و نیاز به تفریح. اما مهم‌ترین مؤلفه در تعیین کیفیت زندگی، شناخت نیازهای انسان است. در واقع نیازهای اساسی جز متغیرهایی است که در سالهای اخیر با رشد و توسعه روانشناسی مثبت نگر مورد مطالعه قرار گرفته است (لامبرت و نابر، ۲۰۰۴).

یکی از عوامل مؤثر در بهبود کیفیت زندگی، اقدام برای رشد فردی است. چراغعلی گل، زادباقر سیکلمی و رستمی (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که اقدام برای رشد فردی با مؤلفه‌های کیفیت زندگی رابطه معناداری دارد و هم چنین نتایج پژوهش‌هایی که توسط روبیشک و کاشویک (۱۹۹۹) انجام شد، نشان می‌دهد افرادی که دارای سطوح بالایی از رشد فردی هستند از آرامش بیشتری برخوردار بوده و اضطراب و افسردگی در آنها کمتر خواهد بود. آیوب و اقبال (۲۰۱۲)، رابطه‌ی بین اقدام برای رشد فردی، پریشانی روانی و بهزیستی روان شناختی را در میان نوجوانان بررسی کرده و ۱۵۰ دانش آموز اهل کراچی را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که نوجوانانی که از اقدام برای رشد فردی بیشتری برخوردارند، بهزیستی روانشناختی بالاتری دارند و کمتر از مشکلات روانی رنج می‌برند. با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس اقدام برای رشد فردی و نیازهای اساسی افراد انجام شد.

روش**شرکت‌کنندگان**

جامعه آماری پژوهش حاضر، متشکل از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن که در سال تحصیلی ۹۵ _ ۹۴ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه بر اساس روش کرامر محاسبه شد که حداقل برای حجم نمونه بر اساس متغیرهای پیش بین ۲۰ تا ۴۰ در نظر گرفته می‌شود. در این روش تعداد مؤلفه‌های متغیرهای پیش بین ۷ می‌باشد که به صورت زیر محاسبه می‌شود: $7 \times 30 = 210$ که

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: bagheri.nas@gmail.com

با پیش برآورد ۲۵۰ نفر انتخاب خواهد شد. با توجه به جامعه مورد مطالعه از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای استفاده شده است. به این صورت که از کل دانشکده‌های دانشگاه آزاد واحد رودهن که ۹ دانشکده می‌باشد (علوم تربیتی و مشاوره، روان‌شناسی، علوم اجتماعی، فنی/مهندسی، کشاورزی، ادبیات فارسی و زبانهای خارجی، هنر و معماری، علوم پایه، اقتصاد و حسابداری) به تصادف سه دانشکده (اقتصاد و حسابداری، ادبیات فارسی و زبانهای خارجی، هنر و معماری) انتخاب و از بین آنها به شکل تصادفی ۲۵۰ نفر انتخاب شده و مورد آزمون قرار گرفتند. این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی و به روش همبستگی انجام شد که در آن رابطه کیفیت زندگی (متغیر ملاک) با اقدام برای رشد فردی و نیازهای اساسی افراد (متغیرهای پیش بینی شونده) مورد بررسی قرار گرفت.

ابزار

پرسشنامه کیفیت زندگی (فرم کوتاه شده ۳۶ سؤالی) (SF-36): پرسشنامه کیفیت زندگی که توسط ویر و شربورن (۱۹۹۲) ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ سؤال است و ۸ خرده مقیاس مربوط به سلامت را مورد سنجش قرار می‌دهد. این ۸ خرده مقیاس عبارتند از: عملکرد جسمی (۱۰ سؤال)، ایفای نقش جسمی (۴ سؤال)، درد بدنی (۲ سؤال)، سلامت عمومی (۵ سؤال)، سرزندگی (۴ سؤال)، عملکرد اجتماعی (۲ سؤال)، ایفای نقش هیجانی (۳ سؤال) و سلامت هیجانی (۵ سؤال). در مطالعه جنکینسون و همکاران (۱۹۹۳) ضرایب همسانی درونی خرده مقیاس های ۸ گانه بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. روایی و اعتبار نسخه فارسی این پرسشنامه توسط پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی مورد تأیید قرار گرفته است. برای تعیین اعتبار آن از همسانی درونی استفاده شده است که ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ به دست آمده است. برای تعیین روایی آن از روایی همگرا استفاده شده که دامنه تغییرات بین ۰/۵۸ تا ۰/۹۵ به دست آمده است (منتظری، گشتاسبی، وحدانی نیا و گاندک، ۱۳۸۴).

پرسشنامه اقدام برای رشد فردی: این مقیاس توسط روییتشک در سال ۱۹۹۸ تهیه شد و یک ابزار خود گزارشی ۹ عبارتی است که شرکت کننده باید در یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات آن بیان کند. برای به دست آوردن نمره این مقیاس باید امتیاز هر ۹ عبارت را باهم جمع کنید. دامنه نمرات مقیاس رشد فردی بین ۱ تا ۵۴ قرار دارد. نمرات بالا در این مقیاس نشانگر تمایل شرکت کننده به رشد فردی و انجام اقداماتی برای نیل به این هدف و نمرات پایین نشانگر عدم تمایل شرکت کننده به رشد فردی است. این آزمون در ایران به وسیله جوشن لو و قائدی (۱۳۸۶) هنجاریابی شده است. به منظور هنجاریابی مقیاس اقدام برای رشد فردی در ایران ۲۰۵ دانشجوی دانشگاه تهران (۱۱۷ دختر و ۸۸ پسر) وارد مطالعه شدند. همسانی درونی این مقیاس معادل ۰/۸۷ به دست آمده است که نشان از اعتبار مطلوب این مقیاس در نمونه حاضر داشت. همبستگی میان این مقیاس و مقیاس های بهزیستی روانشناختی، مقیاس عواطف مثبت و مقیاس عواطف منفی حاکی از روایی همگرای این آزمون است. همسانی درونی این آزمون در بررسی های مختلف بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۸ به دست آمده است. اعتبار حاصل از بازآزمایی این مقیاس نیز در طول زمان های متفاوت بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۴ گزارش شده است.

پرسشنامه سازگاری نیازهای صاحبی: این آزمون برای اولین بار توسط دکتر علی صاحبی (۱۳۸۲) بر اساس سازه های تئوری انتخاب ویلیام گلاسر (Glasser) ساخته شد. آزمون دارای ۳۵ عبارت یا گواه است که قدرت ۵ نیاز اساسی افراد را می‌سنجد. سی و پنج عبارت در ۵ قسمت (مربوط به هر نیاز) جداگانه مشخص شده است. نمرات هر بخش را باهم جمع کرده (هر ۷ سؤال با هم) نتیجه را تقسیم بر ۷ نموده از بسیار کم تا بسیار زیاد درجه بندی می‌شود. برای بررسی اعتبار قسمت سازگاری صاحبی، همسانی درونی این قسمت به وسیله نرم افزار آماری (SPSS) محاسبه شده و در نتیجه همسانی درونی ۰/۷۸ به دست آمد که عددی قابل قبول است. همسانی درونی برای مقیاس L عدد ۰/۷۱ به دست آمد. همسانی درونی برای مقیاس Fr عدد ۰/۷۱ به دست آمد. همسانی درونی برای مقیاس S عدد ۰/۳۶ به دست آمد. همسانی درونی برای مقیاس P عدد ۰/۶۲ برآورد شد. همسانی درونی برای مقیاس Fu عدد ۰/۷۲ به دست آمد. اعتبار این آزمون با روش آزمون - آزمون مجدد ۰/۸۸ گزارش شده است (صاحبی و سالاری، ۱۳۸۲).

شیوهی اجرا

پرسشنامه‌ها بین شرکت کنندگان توزیع و پس از گذشت زمان سی دقیقه از آنها تحویل گرفته شد. به منظور پاسخ گویی به فرضیه‌های پژوهش، از روشهای مختلف آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی با استفاده از نرم افزار SPSS استفاده شده است. در مرحله اول، با استفاده از فرمول های آمار توصیفی، محاسبه میانگین و انحراف استاندارد و کجی و کشیدگی استفاده شده است و در مرحله دوم از آن جایی که یکی از اهداف پژوهش مطالعه تأثیرات تعاملی متغیرهای پیش بین (اقدام برای رشد فردی - نیازهای اساسی افراد) بر حسب متغیر ملاک (کیفیت زندگی) است لذا نتیجه در بخش آمار استنباطی از ضریب همبستگی و رگرسیون چندگانه استفاده شده است.

نتایج

جدول ۱

آماره های توصیفی، آلفای کرونباخ، شاخص های توزیع ابعاد نیاز های اساسی، اقدام به رشد فردی و کیفیت زندگی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی	آلفای کرونباخ
نیاز به بقاء	۲۹/۲۵	۴/۰۹	-۰/۲۶۱	۰/۲۷۱	۰/۵۵۲
نیاز به عشق و تعلق	۲۸/۳۶	۳/۹۲	-۰/۵۸۵	۰/۵۶۳	۰/۷۵۵
نیاز به آزادی	۲۵/۶۵	۳/۷۷	۰/۰۸۹	-۰/۱۶۴	۰/۷۱۴
نیاز به قدرت و پیشرفت	۲۷/۰۵	۳/۹۵	-۰/۳۴۱	۰/۴۰۲	۱/۷۰۸
نیاز به تفریح	۲۷/۵۳	۴/۱۸	-۰/۵۳۴	۰/۶۳۹	۰/۷۸۲
اقدام به رشد فردی	۴۱/۰۶	۷/۹۰	-۱/۰۶۴	۱/۵۴۴	۰/۸۹۷
کیفیت زندگی	۲۶۲۴/۱۱	۵۳۴/۷۶	۰/۶۵۵	۰/۰۴۶	۰/۹۰۳

پیش بینی کیفیت بر اساس اقدام برای رشد فردی از طریق رگرسیون چندگانه انجام پذیرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که ۱۳ درصد از واریانس کیفیت زندگی از طریق اقدام برای رشد فردی تبیین می شود. بعلاوه ضریب بتای ۰/۳۲ نشان داد که هر چه اقدام برای رشد فردی افزایش یابد کیفیت زندگی نیز افزایش می یابد ($P < ۰/۰۱$ ، $P < ۰/۰۵$ ، $R^2 = ۰/۱۳۱$ ، $adjR^2 = ۰/۱۲۸$ ، $F(۱, ۲۴۰) = ۳۶/۳۲$). پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس نیازهای اساسی نیز با استفاده از رگرسیون چندگانه صورت پذیرفت که نتایج به دست آمده نشان داد ۱۶ درصد از واریانس کیفیت زندگی را نیازهای اساسی پیش بینی می کند ($P < ۰/۰۱$ ، $P < ۰/۰۵$ ، $R^2 = ۰/۱۸۲$ ، $adjR^2 = ۰/۱۶۱$ ، $F(۶, ۲۳۵) = ۸/۶۷$). (جدول ۲).

جدول ۲

ضرایب رگرسیون نیازهای اساسی برای پیش بینی کیفیت زندگی

پیش بینی کننده ها	B	β	SE
نیاز به بقاء	-۰/۶۶۱	-۰/۰۰۵	۸/۴۲۰
نیاز به عشق و تعلق	۵/۷۸۶	۰/۰۴۱	۱۰/۰۱۳
نیاز به آزادی	۰/۷۴۵	-۰/۰۰۵	۹/۵۰۰
نیاز به قدرت و پیشرفت	۲۶/۴۷۸	۰/۲۱۰**	۸/۶۸۸
نیاز به تفریح	-۲۰/۷۲۵	۰/۱۵۰**	۸/۹۹۹

بحث

هدف از پژوهش حاضر، پیش بینی کیفیت زندگی بر اساس اقدام برای رشد فردی و نیازهای اساسی افراد بود. همچنان که نتایج نشان می دهد، متغیر اقدام برای رشد فردی که در گام اول پیش بینی کیفیت زندگی، وارد معادله شد، به صورت مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۱ کیفیت زندگی را پیش بینی نمود و اقدام به رشد فردی ۱۳/۱ درصد از واریانس کیفیت زندگی را تبیین نمود. نتایج این پژوهش با یافته های پژوهش ایوب و اقبال (۲۰۱۲) و چراغعلی گل، رستمی و زاد باقر (۲۰۱۴) همسو است. چراغعلی گل، رستمی و زاد باقر (۲۰۱۴) در پژوهش خود که پیش بینی اقدام برای رشد فردی بر اساس کیفیت زندگی بود نشان دادند که بین متغیر اقدام برای رشد فردی با مؤلفه های کیفیت زندگی همبستگی معنی دار وجود دارد و بین مؤلفه های سلامت روانی و عملکرد جسمانی کیفیت زندگی دانشجویان با اقدام برای رشد شخصی همبستگی مثبت وجود دارد. هم چنین نتایج پژوهش ایوب و اقبال (۲۰۱۲) که رابطه بین اقدام برای رشد فردی، پریشانی روانی و بهزیستی روان شناختی را در میان نوجوانان بررسی کردند حاکی از آن بود که نوجوانانی که از اقدام برای رشد فردی بیشتری برخوردارند، بهزیستی روان شناختی بالاتری دارند و کمتر از مشکلات روانی رنج می برند. با

توجه به این نتایج نیز می‌توان گفت افزایش اقدام برای رشد فردی سبب افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد شده و می‌تواند کیفیت زندگی فرد را بهبود ببخشد.

روبیشتک و کاشوبک (۱۹۹۹) اقدام برای رشد فردی را به عنوان عاملی مفید به منظور درک بهتر پریشانی روانی و در نتیجه افزایش بهزیستی روان‌شناختی معرفی کرده‌اند. همچنین، ریف (۱۹۸۹) رشد فردی را یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی عنوان کرده و رشد فردی را توانایی فرد برای پیشرفت و ارتقاء خود به منظور مبدل شدن به یک انسان با عملکرد کامل، رسیدن به خود شکوفایی و نیل به اهداف می‌داند. پس در تبیین نتایج پژوهش می‌توان چنین گفت که افراد برای رسیدن به سطح بهینه عملکرد روانی باید به طور مستمر در جنبه‌های مختلف زندگی پیشرفت کنند که این خود مستلزم آن است که فرد به طور مداوم در فعالیت‌ها درگیر شده و مشکلات را حل کند تا به موجب آن استعدادها و توانایی‌هایش را گسترش دهد و به این ترتیب بهزیستی روانی فرد و در نهایت کیفیت زندگی وی بهبود یابد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که نیازهای اساسی (نیاز به بقا، نیاز به عشق و تعلق، نیاز به آزادی، نیاز به قدرت و پیشرفت و نیاز به تفریح) افراد، کیفیت زندگی را پیش‌بینی می‌کند. با ورود ابعاد نیازهای اساسی در معادله پیش‌بینی و با کنترل اثر اقدام به رشد فردی، مقدار واریانس تبیین شده کیفیت زندگی ۵ درصد افزایش یافت که به لحاظ آماری در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بین ابعاد نیازهای اساسی، نیاز به قدرت و پیشرفت به صورت مثبت و نیاز به تفریح به صورت منفی، کیفیت زندگی را پیش‌بینی می‌کند، اما دیگر ابعاد نیازهای اساسی پیش‌بین معناداری برای کیفیت زندگی نیست.

در تئوری انتخاب گلسر نیاز به قدرت و پیشرفت در واقع یعنی نیاز به کسب قدرت، ثروت، تأثیرگذاری و موفقیت و نیز نیاز به توانایی انجام کارهاست و این نیاز حس موفقیت، پیشرفت، افتخار، اهمیت و خود ارزشمندی و خودشکوفایی را نیز شامل می‌شود در نتیجه در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که هر چه نیاز قدرت در فرد بالاتر باشد فرد تلاش خواهد کرد که بهترین عملکرد را داشته و توانایی خود را بالا برده و در جهت رشد و پیشرفت خویش گام بردارد که به این ترتیب کیفیت زندگی وی بهبود خواهد یافت.

در مورد مؤلفه نیاز به تفریح نتایج به دست آمده از این پژوهش با نتایج حاصله از پژوهش دالنیسر و همکاران (۲۰۱۲) مغایرت داشت. آنها در پژوهش خود با عنوان تأثیر تعطیلات بر کیفیت زندگی به این نتیجه رسیدند که تعطیلات و اوقات فراغت حیطة وسیعی از کیفیت زندگی را تشکیل می‌دهد و منجر به ارتقاء کیفیت زندگی اکثر مردم می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد نیاز به تفریح در دانشجویان نیز باید تأثیر مثبت و مستقیمی بر کیفیت زندگی دانشجویان داشته باشد که باعث سرزندگی آنها شود ولی خلاف آن در تحلیل نتایج تحقیق حاضر حاصل شده است که به دلیل محدودیت‌هایی که در اجرای پژوهش وجود داشت و هم چنین نبودن پیشینه کافی در این زمینه نمی‌توان با قاطعیت در مورد وجود یا عدم وجود چنین رابطه‌ای رأی داد.

منابع

- جوشن‌لو، محسن و قاعدی، غلامحسین (۱۳۸۸)، ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس (اقدام برای رشد شخصی) در دانشجویان، *مجله علوم رفتاری*، ۳(۲)، ۱۲۱-۱۲۵.
- صاحبی، ع و سالاری، م. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر میزان آشنایی پیش از ازدواج بر میزان رضایت از ازدواج به منظور ارائه راهبردهای مؤثر در کاهش نرخ طلاق در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد، منتشر نشده.
- منتظری، علی؛ گشتاسبی، آریتا و وحدانی، مریم سادات (۱۳۸۴). ترجمه تعیین پایایی و روایی گونه فارسی ابزار استاندارد SF-36، *فصلنامه پایش*، ۵(۱)، ۴۵-۵۶.
- Ayub, N., & Iqbal, Sh. (2012). *The relationship of personal growth initiative, Psychological well-being, and psychological distress among adolescents*. *Journal of Teaching and Education*, 1(16), 101_107.
- Cheraghali, Gol, H., Zadbagher Seighalani, M., & Rostami, A, A.M. (2014). Anticipating Personal Growth Intention of students of Allame Tabatabaee University Based on Their Life Quality. *Advances in Environmental Biology*, 8(12), P 354.
- Jenkinson, C., Coulter, A., & Wright, L. (1993). Short form 36 (SF-36) health survey questionnaire: normative data for adult of working age. *British Medical Journal*, 306, 1437-1440.
- Lombert, M., & naber, D. (2004). Current issues in schizophrenia over view of patient's acceptability, functioning capacity and quality of life. *CNS drugs (SOPPI)*, 18.
- Robitschek, C., Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 159-72.