

Original Article

Predicting Self-actualization Based on Psychological Coherence and Emotional Self-awareness in Female Medical Students in Shiraz

Leila Sadat Mottaghi, Armin Mahmoodi*, Seyed Faizollah Afrazizadeh

Department of Psychology, Yasuj Branch, Islamic Azad University, Yasuj, Iran

* *Corresponding author.* Tel: +989051900580, E-mail: armin.mahmoodi@iau.ac.ir

Article info

Article history:

Received: Mar 13, 2025

Accepted: May 28, 2025

Keywords:

Psychological Coherence

Emotional Self-awareness

Self-actualization

Female Students

Medical Sciences

ABSTRACT

Background: Investigating the factors such as self-actualization that affect the mental health and quality of life of students as the future builders of the country is of particular importance. The aim of the present study was to predict self-actualization based on psychological coherence and emotional self-awareness in female medical students in Shiraz.

Methods: This was a descriptive-correlational study. The study population included all medical students in Shiraz in 2024, of which 220 were selected through convenience sampling. Data collection tools included the self-actualization questionnaires of Soleimani et al., Antonovsky's sense of coherence, and Rifi et al.'s emotional self-awareness. Pearson's correlation coefficient and stepwise regression in SPSS-24 software were used to analyze the data.

Results: Based on the results of the regression test, psychological coherence at a rate of 0.41 and emotional self-awareness at a rate of 0.48 were able to directly predict self-actualization in medical students ($p < 0.05$).

Conclusion: According to the study findings, psychologists and counselors, when counseling students, need to identify factors affecting self-actualization, such as psychological coherence and emotional self-awareness, and thereby reduce their psychological problems.

How to cite this article: Mottaghi L.S, Mahmoodi A, Afrazizadeh S.F. Predicting Self-actualization Based on Psychological Coherence and Emotional Self-awareness in Female Medical Students in Shiraz. Journal of Health & Care. 2025;27(2):180-188.



Copyright © 2024 by Authors. Published by Ardabil University of Medical Sciences.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Journal web address: <https://hcjournal.arums.ac.ir/>

پیش‌بینی خودشکوفایی بر اساس انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شیراز

لیلا سادات متقی، آرمین محمودی*، سید فیض‌الله افرازی زاده

گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران
* نویسنده مسئول. تلفن: ۰۹۰۵۱۹۰۰۵۸۰ ایمیل: armin.mahmoodi@iau.ac.ir

چکیده

زمینه و هدف: بررسی تاثیر عواملی همچون خودشکوفایی در سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان به‌عنوان آینده‌سازان کشور از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی خودشکوفایی بر اساس انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شهر شیراز بود.

روش کار: این پژوهش از نوع مطالعات توصیفی-تحلیلی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شهر شیراز در سال ۱۴۰۳ بودند که ۲۲۰ نفر از آن‌ها به شیوه نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌های خودشکوفایی سلیمانی و همکاران، انسجام روانی آنتونوسکی و خودآگاهی هیجانی رایفی و همکاران بودند. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام در نرم افزار SPSS-24 استفاده شد.

یافته‌ها: براساس نتایج آزمون رگرسیون، انسجام روانی به میزان ۰/۴۱ و خودآگاهی هیجانی به میزان ۰/۴۸، توانستند به‌طور مستقیم خودشکوفایی را در دانشجویان دختر علوم پزشکی پیش‌بینی کنند ($p < ۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های مطالعه، روانشناسان و مشاوران، هنگام مشاوره به دانشجویان دختر لازم است عوامل موثر بر خودشکوفایی مانند انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی را شناسایی نموده و از این طریق مشکلات مرتبط با سلامت روان آن‌ها را کاهش دهند.

واژه‌های کلیدی: انسجام روانی، خودآگاهی هیجانی، خودشکوفایی، دانشجویان دختر، علوم پزشکی

پذیرش: ۱۴۰۴/۳/۷

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۲۳

مقدمه

اجتماعی جدید، مقابله با فشارهای تحصیلی و یافتن تعادل بین کار و زندگی همراه باشد (۳،۲). این چالش‌ها می‌توانند بر سلامت روانی و جسمی دانشجویان تأثیر گذاشته و آن‌ها را در معرض استرس و اضطراب قرار دهند (۳). دوران دانشجویی برای دختران، مرحله‌ای حیاتی در توسعه فردی و

دوران دانشجویی به دلیل ماهیت خاص خود، منبعی از استرس و فشار برای دانشجویان به ویژه دختران می‌باشد (۱). این دوران با وجود تمام جذابیت‌ها و فرصت‌های یادگیری، می‌تواند با چالش‌های روانی خاص نظیر مدیریت استقلال مالی، ساختن شبکه‌های

حرفه‌ای است که پتانسیل بالقوه‌ای برای رشد آن‌ها دارد (۴). این دوره، فرصت‌های منحصربه‌فردی برای کشف علائق، توسعه مهارت‌ها و خودشکوفایی فراهم می‌آورد (۵). خودشکوفایی، به معنای تلاش جهت شکوفا نمودن استعدادهای بالقوه، قابلیت‌ها و ظرفیت‌های خود است (۴). دانشجویان خودشکوفا دارای زندگی فعال هستند که لازمه این فعالیت مضاعف، دارا بودن توان جسمی و ذهنی لازم برای متحول شدن است (۶).

خودشکوفایی یک تئوری چندبعدی است که نقشه درست‌تری را برای شکوفا شدن، رضایت از زندگی و احساس انسجام روانی ارائه می‌کند (۷). حس انسجام، به معنای توانایی و مهارت فرد در پاسخ به شرایط استرس آور می‌باشد. حس انسجام روانی، بعنوان مرکز اصلی فرایند پردازش اطلاعات در انسان، می‌تواند مشکلات را حل کرده و موجب کاهش استرس شود (۸). داشتن احساس انسجام، موجب شکل‌گیری باورهایی در افراد می‌شود که بر اساس آن می‌توانند اتفاقات زندگی را پیش‌بینی کنند (۹). احساس انسجام دارای سه بعد توان فهم امور، برخورداری از قابلیت مدیریت امور و داشتن معنا می‌باشد. برخورداری از توان فهم امور؛ گستره‌ای است که در آن فرد، شرایطی که با آن‌ها مواجه می‌شود را از لحاظ شناختی، بامعنا و قابل درک می‌بیند (۱۰). برخورداری از قابلیت مدیریت امور؛ مهارت‌های فرد برای برآوردن تقاضاهای محیط بیرونی است و داشتن معنا، تمایل افراد به داشتن دنیایی است که در آن خودشان را درک کردنی، اداره‌شدنی و بامعنا می‌بینند (۱۱). مجابی و کیان در پژوهش خود نشان دادند که انسجام روانی، قادر به پیش‌بینی خودشکوفایی بوده و افراد با انسجام روانی بالاتر، خودشکوفاتر هستند (۱۲).

از عوامل دیگری که می‌تواند به خودشکوفایی دانشجویان کمک کند، خودآگاهی هیجانی است (۱۳). خودآگاهی هیجانی، نقش اساسی در تنظیم هیجان‌ها به شیوه‌ای سازگارانه ایفا می‌کند و به فرد این توانایی

را می‌دهد که هیجانات خود و دیگران را به درستی درک کند، منبع و نوع آن‌ها را تشخیص دهد و بین هیجانات مثبت و منفی خود، تمایز قائل شود (۱۴). در واقع، خودآگاهی هیجانی را می‌توان به عنوان ویژگی افرادی تعریف کرد که نسبت به روابط اجتماعی خود و حالات درونی‌شان، آگاهی بالایی دارند و این آگاهی به آن‌ها کمک می‌کند تا در ارتباط با دیگران و مدیریت احساسات خود به شیوه‌ای موثرتر عمل کنند (۱۵). دانشجویان با خودشکوفایی بالا، دارای آزادی اندیشه بوده و بدون آن‌که به کلاس و درس و کتاب نیاز داشته باشند، می‌توانند از هر کس و هر موقعیتی نکات جدید و مثبت یاد بگیرند (۱۶). چنین دانشجویانی اهداف مشخصی دارند و برای شناخت و رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند و ظرفیت زیادی برای پذیرش تجربه‌های جدید دارند و در مقابل فشار روانی، به جای سرکوب عواطف مانند یک حفاظ در مقابل تأثیرات مخرب این فشارها عمل می‌کنند (۱۷). ملائی و معاضدیان و آنتونوپولو^۱ در مطالعات خود نشان دادند که بین خودشکوفایی و خودآگاهی هیجانی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. بدین صورت که با افزایش خودآگاهی هیجانی در دانشجویان، خودشکوفایی در آن‌ها نیز افزایش می‌یابد (۱۸، ۱۹).

دانشجویان یکی از ارکان اصلی نیروهای انسانی هر کشور محسوب می‌شوند و نقش به سزایی در تحول پیشرفت و تعالی هر جامعه دارند. تمرکز بر خودشکوفایی به دانشجویان کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را به حداکثر برسانند، اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و به درک عمیق‌تری از خود و جهان پیرامون خود دست یابند. به همین دلیل، بررسی خودشکوفایی و شناخت عوامل مرتبط با خودشکوفایی ضرورت دارد. با توجه به آن‌چه که بیان شد و همچنین کمبود پژوهش‌های داخلی در زمینه ارتباط بین متغیرهای مطالعه حاضر، این پژوهش با

^۱ Antonopoulou

هدف پیش‌بینی خودشکوفایی بر اساس انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر شیراز انجام شد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی-تحلیلی بود. از بین دانشجویان دختران دانشگاه علوم پزشکی شهر شیراز، تعداد ۲۲۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. حجم نمونه با استفاده از نرم افزار G.Power و با در نظر گرفتن توان ۹۰ درصد و سطح معناداری ۰/۰۵ تعیین شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل جنسیت دختر، نداشتن سابقه تشخیص اختلال روان‌شناختی یا بستری در بیمارستان اعصاب و روان و استفاده نکردن از داروهای روانپزشکی، اشتغال به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی شیراز هنگام اجرای پژوهش و تمایل جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بود.

جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های خودشکوفایی، انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی انجام گرفت. برای اندازه‌گیری خودشکوفایی از پرسشنامه شکوفایی سلیمانی و همکاران (۱۳۹۶) استفاده شد. این پرسشنامه ۲۸ سوال داشته و چهار مولفه هیجان‌های مثبت، روابط، معنایی و پیشرفت را اندازه‌گیری می‌کند. به هر یک از عبارات در یک طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره داده می‌شود. نمره کل شکوفایی از طریق حاصل جمع کل عبارات‌های پرسشنامه به دست می‌آید. به این ترتیب نمره کل شکوفایی بین ۲۸ تا ۱۶۸ و نمره هر عامل بین ۷ تا ۴۲ می‌باشد. روایی سازه پرسشنامه شکوفایی توسط سلیمانی و همکاران با روش تحلیل عاملی، روایی همگرا و روایی واگرا بررسی و تحلیل عوامل داده‌ها با روش مؤلفه‌های اصلی و با استفاده از چرخش متعامد از نوع واریماکس، منجر به استخراج

چهار عامل شد. روایی همگرای پرسشنامه شکوفایی از طریق اجرای آن با پرسشنامه‌های خودشکوفایی اهواز، ۸۲/۰ و شکوفایی دینر^۱، ۹۰/۰ و اعتبار واگرای آن از طریق پرسشنامه افسردگی بک، ۶۶/۰- محاسبه و مورد تأیید قرار گرفت. میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های هیجان‌های مثبت، روابط، معنایی، پیشرفت و کل پرسشنامه به ترتیب ۹۱/۰، ۸۳/۰، ۸۸/۰، ۸۷/۰ و ۹۵/۰ گزارش شد (۲۰). در پژوهش حاضر نیز، میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ، ۸۴/۰ به‌دست آمد.

پرسشنامه احساس انسجام روانی توسط آنتونوفسکی^۲ (۱۹۹۳) به منظور بررسی حس انسجام افراد، طراحی شده است. فرم کوتاه این پرسشنامه، ۱۳ سؤال دارد که هر سؤال از لیکرت ۷ گزینه‌ای تشکیل شده است. عدد ۱ مساوی با هرگز (یا سایر طیف‌هایی که نشان دهنده عدم تمایل می‌باشند) و عدد ۷ مساوی با اغلب (یا سایر طیف‌های نشان دهنده شدت تمایل) است. در این پرسشنامه، سوالات ۱، ۲، ۳، ۷ و ۱۰ به صورت معکوس نمره دهی می‌شوند. نمره گذاری این پرسشنامه از ۱۳ تا ۹۱ است که نمرات ۶۳-۱۳ بیانگر حس انسجام پایین، ۷۹-۶۴ حس انسجام متوسط و ۹۱-۸۰ حس انسجام بالا است. این پرسشنامه دارای اعتبار محتوا، سازه و پیش بین مطلوبی است و قابلیت کاربرد بین فرهنگی را دارد. میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ، ۸۳/۰ گزارش شده است (۲۱). در مطالعه شاکری نسب و همکاران، میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ، ۸۱/۰ و روایی محتوایی آن، مطلوب اعلام شد (۲۲). در پژوهش حاضر نیز، میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ، ۷۸/۰ به‌دست آمد.

پرسشنامه خودآگاهی هیجانی توسط رایفی^۳ و همکاران (۲۰۰۸) برای توصیف جنبه‌های کارکرد

^۱ Diner

^۲ Antonovsky

^۳ Rieffe

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام) در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ و با نرم افزار SPSS-24 استفاده شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۲۲۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شیراز با میانگین سنی ۲۱/۳ سال شرکت کردند. نتایج متغیرهای دموگرافیک شرکت‌کنندگان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. مشخصات دموگرافیک دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه

متغیر	گروه	تعداد	درصد
وضعیت تاهل	متاهل	۳۰	۱۳/۶۳
	مجرد	۱۹۰	۸۶/۳۷
نوع دانشکده	پزشکی	۴۵	۲۰/۴۵
	دندانپزشکی	۹۰	۴۰/۹۰
	داروسازی	۸۵	۳۸/۶۴

در جدول ۲، میانگین نمرات متغیرهای پژوهش گزارش شده است. بر اساس نتایج، میانگین نمره متغیر انسجام روانی $48/65 \pm 7/23$ ، خودآگاهی هیجانی $54/13 \pm 6/74$ و خودشکوفایی $75/92 \pm 11/28$ به‌دست آمد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
انسجام روانی	۴۸/۶۵	۷/۲۳	۲۱	۶۱
خودآگاهی هیجانی	۷۵/۹۲	۱۱/۲۸	۴۲	۹۷
خودشکوفایی	۵۴/۱۳	۶/۷۴	۳۹	۶۵

آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد و نتایج نشان‌دهنده ارتباط معنادار آماری بین متغیرهای مورد مطالعه بود ($p < 0/05$) (جدول ۳).

هیجانی طراحی شده است. پرسشنامه دارای ۳۰ گویه بوده و در یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (از خیلی موافقم = نمره ۵ تا خیلی مخالفم = نمره ۱) تکمیل می‌شود. رایی و همکاران، در یک نمونه ۶۶۵ نفری از دانش‌آموزان، همسانی درونی گویه‌های پرسشنامه را در نسخه اصلی، بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۷ و ضریب پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۵ به‌دست آوردند (۲۳). در پژوهش طغیانی و یوسفی، روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی و اکتشافی مورد تایید قرار گرفت. همچنین میزان ضریب پایایی به روش بازآزمایی برای کل پرسشنامه، ۰/۸۲ محاسبه شد (۲۴). در پژوهش حاضر نیز، میزان ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۹ به‌دست آمد.

روش انجام کار بدین صورت بود که پرسشنامه‌های خودشکوفایی، انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی بین ۲۴۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شیراز که در سال ۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند، توزیع شد. با توجه به عدم تکمیل برخی از پرسشنامه‌ها و مخدوش بودن آن‌ها، در نهایت ۲۲۰ پرسشنامه جمع‌آوری شد. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل شرکت آگاهانه در پژوهش، اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات اخذ شده و اجازه انصراف از مطالعه در هر مرحله ای از آن بودند.

قبل از بررسی ارتباط متغیرها، نرمالیتی توزیع داده‌ها به کمک آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد که مقدار آن برای متغیرهای انسجام روانی $p = 0/137$ ، خودآگاهی هیجانی $p = 0/348$ و خودشکوفایی $p = 0/269$ به‌دست آمد که حاکی از توزیع نرمال داده‌ها بود. به منظور بررسی رابطه متغیرها از

جدول ۳. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	انسجام روانی	خودآگاهی هیجانی	خودشکوفایی
انسجام روانی	۱		
خودآگاهی هیجانی	۰/۳۷*	۱	
خودشکوفایی	۰/۵۱**	۰/۶۲**	۱

*معناداری در سطح $p < 0.05$. **معناداری در سطح $p < 0.01$

در جدول ۴ نیز ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شده و بررسی مقدار احتمال ضرایب گزارش شده است. طبق اطلاعات جدول شماره ۴، انسجام روانی با میزان برآورد استاندارد شده ۰/۴۱ و خودآگاهی هیجانی با میزان برآورد استاندارد شده ۰/۴۸، به طور مستقیم توانستند خودشکوفایی را در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شیراز پیش بینی کنند ($p < 0.001$).

جدول ۴. پیش‌بینی خودشکوفایی بر اساس انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی در دانشجویان شرکت کننده در مطالعه

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		P
	برآورد اثر	خطای معیار برآورد	برآورد استاندارد شده	t	
مقدار ثابت	۳/۸۵۱	۰/۵۷۷	-	۶/۶۷۴	۰/۰۰۱
انسجام روانی	۰/۴۱۲	۰/۱۲۱	۰/۴۱۳	۵/۸۴۱	۰/۰۰۳
خودآگاهی هیجانی	۰/۳۲۵	۰/۰۹۷	۰/۴۸۲	۴/۵۲۰	۰/۰۰۱

بحث

هدف از این پژوهش، پیش‌بینی خودشکوفایی بر اساس انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شیراز بود. نتایج این پژوهش نشان داد که انسجام روانی می‌تواند خودشکوفایی را پیش‌بینی کند. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعه مجابی و کیان که نشان دادند احساس انسجام روانی در پیش‌بینی خودشکوفایی در دانشجویان نقش دارد و مطالعه‌های و قرایبان، همسو بود (۱۵، ۱۲). در تبیین این یافته می‌توان گفت انسجام روانی به دانشجویانی که دارای خودشکوفایی هستند، کمک می‌کند تا معنا و هدف را در تجربیات خود حتی در شرایط دشوار، پیدا کنند. این درک معنادار از زندگی به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با دیدی مثبت‌تر به تحقق پتانسیل‌های خود بپردازند. همچنین، احساس یکپارچگی و کنترل درونی که با انسجام روانی همراه است، به افراد این توانایی را می‌دهد که با اعتماد به نفس بیشتری به سمت اهداف و آرزوهای خود گام بردارند (۸). دانشجویان خودشکופا، دارای

اهداف مشخصی هستند و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند. این افراد ظرفیت زیادی برای پذیرش تجربه‌های جدید دارند و در مقابل فشار روانی، به جای سرکوب احساسات، مانند یک حفاظ در برابر تأثیرات مخرب این فشارها عمل می‌کنند (۳). احساس انسجام روانی که به درک یکپارچگی، معناداری و کنترل‌پذیری زندگی اشاره دارد، به دانشجویان امکان می‌دهد تا چالش‌های زندگی دانشجویی را به‌عنوان فرصت‌هایی برای رشد شخصی بپذیرند و با اعتماد به نفس و امید بیشتری به مواجهه با آن‌ها بپردازند (۵). یافته دیگر این پژوهش نشان داد که خودآگاهی هیجانی می‌تواند، پیش‌بینی کننده متغیر خودشکوفایی در دانشجویان باشد. این نتیجه با یافته‌های مطالعات ملائی و همکاران (۱۸) و آنتونوپولو (۱۹)، همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که خودشکوفایی به دانشجویان کمک می‌کند تا در مسیر شغلی و زندگی شخصی خود به تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تری دست یابند و به افرادی توانمند و خودمختار تبدیل شوند که قادر به مواجهه با چالش‌های پیش روی خود

محدودیت‌های اصلی این پژوهش هستند که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با مشکل مواجه می‌سازند. لذا، توصیه می‌شود در مطالعات مشابه، محدودیت‌های فوق برطرف گردند.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی قادر به پیش‌بینی خودشکوفایی در دانشجویان بودند. بنابراین توصیه می‌شود روانشناسان و مشاوران تحصیلی، هنگام مشاوره به دانشجویان دختر، عوامل موثر بر خودشکوفایی مانند انسجام روانی و خودآگاهی هیجانی را در آنها شناسایی نموده و از این طریق مشکلات روانی آن‌ها را کاهش دهند. برای این منظور، برگزاری کارگاه‌های آموزش در دانشگاه‌ها جهت افزایش انسجام روانی، خودآگاهی هیجانی و خودشکوفایی پیشنهاد می‌گردد.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج با کد اخلاق IR.IAU.YASOOJ.REC.1403.010 است. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه مشارکت‌کنندگان به جهت همکاری در این پژوهش، تقدیر و تشکر نمایند.

هستند (۱۳). توجه به خودشکوفایی در دانشجویان به آن‌ها امکان می‌دهد تا به بهترین نسخه خود نه تنها برای موفقیت در دانشگاه بلکه برای دستیابی به رضایت و موفقیت در تمامی جنبه‌های زندگی تبدیل شوند. این امر به تقویت جامعه نیز کمک می‌کند، زیرا دانشجویانی که به خودشکوفایی دست یافته‌اند، می‌توانند به شکل مؤثرتری در پیشرفت و بهبود محیط‌های اجتماعی و حرفه‌ای خود مشارکت کنند (۲۵). دانشجویان دارای مهارت خودآگاهی می‌توانند تفاوت‌های کوچک را در احساسات خود تشخیص داده و از نحوه تأثیر احساسات بر رفتار، عملکرد و تصمیمات خود آگاه شوند (۲۶). دانشجویانی که خودآگاهی بالاتری دارند به دلیل شناخت توانایی‌ها و ضعف‌های خود از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند (۲۷). این مهارت به دانشجویان کمک می‌کند تا هیجانات خود را به ویژه در موقعیت‌های پر استرس مانند امتحانات و فشارهای تحصیلی بهتر مدیریت کنند. همچنین به دانشجویان این توانایی را می‌دهد که به روشی سازنده‌تر با چالش‌های شخصی و آکادمیک از جمله بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و کاهش احتمال بروز اضطراب و افسردگی روبرو شوند. در نهایت، این مهارت در توسعه خودشناسی و خودشکوفایی مهم است و به دانشجویان اجازه می‌دهد تا با درک بهتری از خود و نیازهای عاطفی خود، به سمت رشد شخصی و حرفه‌ای پیشرفت کنند (۱۲).

محدودبودن مطالعه به دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شیراز، همچنین کنترل نشدن متغیرهایی چون وضعیت اجتماعی-اقتصادی دانشجویان و نیز استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی از جمله

References

- 1- Fathi A, Sharifi Rahnemo S, Mahmodyan Khosroshahi N, Abbasi F, Sharifi Rahnemo M. The role of psychological and social well-being on the academic motivation of nursing students through the mediation of academic civic behaviors. *Journal of Health and Care*. 2024;26(1):63-75. [Persian]
- 2- Fan N, Fan H, Luo R, Wang Y, Yan Y, Yang X, et al. The impact of childhood trauma on emotional distress and the moderating role of sense of coherence among college students in China. *Scientific Reports*. 2024;14(1):979-90.

- 3- Nasrollahi Kasmani A, Shirafkan A, Hassanzadeh R. Investigating the relationship between cyberspace addiction and quality of life with mobile phone phobia in students. *Family and Health*. 2024;13(4):55-73. [Persian]
- 4- Bartnicka-Michalska A, Oleś PK. Do interpreting artists follow the way of self-actualization? *The Humanistic Psychologist*. 2022;50(4):529.
- 5- De la Fuente R, Sánchez-Queija I, Parra Á. A longitudinal study on the stability and predictors of flourishing among emerging adults. *Canadian Journal of Behavioral Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. 2023;55(3):210.
- 6- Schoofs L, Hornung S, Glaser J. Prospective effects of social support on self-actualization at work—the mediating role of basic psychological need fulfillment. *Acta Psychologica*. 2022;22(8):104-16.
- 7- Matic I, Vuletić G. Sense of coherence and health in adolescents: a longitudinal cohort study. *Psychology & Health*. 2025;40(5):783-95.
- 8- Gómez-Salgado J, Delgado-García D, Ortega-Moreno M, Fagundo-Rivera J, El Khoury-Moreno L, Vilches-Arenas Á, et al. Work engagement and sense of coherence as predictors of psychological distress during the first phase of the COVID-19 pandemic in Chile. *Heliyon*. 2024;10(10):234-49.
- 9- Ugwu FO, Ugwu C, Njemanze VC, Nwosu I. Family cohesion and family size moderating burnout and recovery connection. *Occupational Medicine*. 2019;69(1):28-34.
- 10- Ye B, Lei X, Yang J, Byrne PJ, Jiang X, Liu M, Wang X. Family cohesion and social adjustment of chinese university students: the mediating effects of sense of security and personal relationships. *Current Psychology*. 2021;40:1872-83.
- 11- Qi W, Shi J, Cui L. Family contagion of mental toughness and its influence on students mental well-being: Family cohesion as a moderator. *Personality and Individual Differences*. 2023; 20 (2):111-19.
- 12- Mojabi N, Kianersi F. Examining the contribution of sense of coherence and self-compassion in predicting flourishing in university students. *The Journal of New Thoughts on Education*. 2018; 14(2): 247-61. [Persian]
- 13- Dubey S. Impact of Self-Awareness Training on Students' Emotional and Social Wellbeing. *Journal of Integrated Health*. 2024;3(2):206-13.
- 14- Ben-Dor Cohen M, Nahum M, Traub Bar-Ilan R, Eldar E, Maeir A. Coping with emotional dysregulation among young adults with ADHD: A mixed-method study of self-awareness and strategies in daily life. *Neuropsychological Rehabilitation*. 2023; 4 (12): 1-25.
- 15- Hadi SAA, Gharaibeh M. The Role of Self-Awareness in Predicting the Level of Emotional Regulation Difficulties among Faculty Members. *Emerging Science Journal*. 2023; 7(4): 1274-93. [Persian]
- 16- Chang IH, Ching GS. Self-confidence and self-actualization: Key factors in coping with stress and depression among international students. *International Journal of Research*. 2025;14(2):1-5.
- 17- Kaufman SB. Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*. 2023;63(1):51-83.
- 18- Molai Z, Moaaddian A. schema, character abilities and positive and negative emotions in students. Master's Thesis in Educational Psychology, Payam Noor University, Semnan Province, Payam Noor Center, Semnan.2023. [Persian]
- 19- Antonopoulou H. The Value of Emotional Intelligence: Self-Awareness, Self-Regulation, Motivation, and Empathy as Key Components. *Technium Education and Humanities*. 2024; 8 (11):78-92.
- 20- Soleimani S, Rezaei AM, Kianersi F, Hojabrian H, Khalili Paji K. Developement and validation of flourishing questionnaire based on seligman's model among Iranian university students. *Journal of Research and Health*. 2015; 5 (1): 3-12. [Persian]
- 21- Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & medicine*. 1993; 36 (6):725-33.
- 22- Shakerinasab M, Zibaei Sani M, Kazemabadi Farahani Z, Ghalehnovi Z. The relationship between perceived stress and social anxiety with psychological cohesion in pandemic crises, with

- emphasis on Covid 19 patients discharged from Sabzevar Vasei Hospital. *Journal of Clinical Psychology*. 2021;13(2); 37-49.[Persian]
- 23- Rieffe C, Oosterveld P, Miers AC, Terwogt MM, Ly V. Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*. 2008;45(8):756-61.
- 24- Toghyani E, Yousefi R. Psychometric Properties of Persian Version of Emotion Awareness Questionnaire. *Quarterly of Educational Measurement*. 2019;9(35):213-32. [Persian]
- 25- Nikadambaeva K, Klicheva K, Klicheva G. The Concept of Self-Actualization in the 21st Century. *Psychology and Education Journal*. 2021;58(2):304-8.
- 26- Kreibich A, Hennecke M, Brandstätter V. The role of self-awareness and problem-solving orientation for the instrumentality of goal-related means. *Journal of Individual Differences*. 2021;1(20):124-36.
- 27- Huggins CF, Donnan G, Cameron IM, Williams JH. A systematic review of how emotional self-awareness is defined and measured when comparing autistic and non-autistic groups. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2020;77(1):612-25.