

مقایسه سرمایه‌های روانشناختی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان دختر و پسر

حسین نادری پور^{۱*}، ابوالقاسم یعقوبی^۲، مصیب یارمحمدی^۳، حسین محقق^۴

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی (naderi412@yahoo.com)

۲. دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان

۳. دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان

۴. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه سرمایه‌های روانشناختی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان دختر و پسر انجام شد.

روش: روش پژوهش توصیفی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ بود. نمونه آماری با استفاده از جدول برآورد کرجسی و مورگان به تعداد ۳۹۶ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه سرمایه‌روانشناختی لوتانز و مقیاس ذهن‌آگاهی براون و رایان بود.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر از سرمایه‌های روانشناختی و ذهن‌آگاهی بالاتری برخوردار هستند. همچنین تفاوت میانگین بین دانشجویان دختر و پسر در ذهن‌آگاهی معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش سرمایه‌های روانشناختی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان دختر و پسر، بسته‌های آموزشی و اقدامات مناسب صورت گیرد.

واژگان کلیدی: سرمایه‌های روانشناختی، ذهن‌آگاهی

مقدمه

ذهن آگاهی بیش از ۲۵ قرن در جهان شرق انجام می شود، اما اخیراً در غرب محبوب شده است (گوردون^۱ و همکاران، ۲۰۱۴). اگرچه مفهوم ذهن آگاهی به طور پایدار و محکم ریشه در بودایی دارد، اما نباید از سهم اندیشه های مطرح شده توسط سنت های روانشناختی و فلسفی، از جمله فلسفه یونان باستان، پدیدارشناسی، و طبیعت گرایی در تفکر غربی اروپا؛ و انسان گرایی در آمریکا گذشت (براون، رایان، کرسول، ۲۰۰۷).

ذهن آگاهی فرصت تعامل با لحظه حال و در لحظه بودن را فراهم می کند بدون آنکه توسط گذشته و آینده مشغول شویم. ذهن آگاهی اظهار می دارد که بسیاری از درد و رنج انسان، از افکار و احساسات افراد جامعه نسبت به خود سرچشمه می گیرد (گمر، سیگل، فولتن، ۲۰۱۳).

ذهن آگاهی مشاهده محرک های درونی و بیرونی همان گونه که اتفاق می افتد بدون هیچ گونه قضاوت و پیش داوری است. ذهن آگاهی مهارتی است که به افراد اجازه می دهد که در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت کننده اند، دریافت کنند. وقتی اشخاص نسبت به زمان حال آگاه می شوند دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی کنند. بیشتر مشکلات روانی معمولاً با حوادثی که در گذشته داده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد مربوط است. به عنوان مثال افرادی که افسرده اند درباره گذشته، اغلب احساس پشیمانی و گناه می کنند و کسانی که اضطراب دارند نگرانی از مشکلات آینده باعث ایجاد ترس و دلشوره در آنها می شود (کابات-زین، ۲۰۰۲، رویینز، ۲۰۰۲، بائر، ۲۰۰۳، بورکووک، ۲۰۰۲ به نقل از آذرگون، کجیاف، ۱۳۸۹).

¹ . Gordon

² . Brown, Ryan & Creswell

³ . Germer, Siegel & Fulton

⁴ . Kabat-Zinn, Robins, Baer & Borkovec.

سرمایه‌های روانشناختی یک ساختار چند وجهی و نسبتاً جدید است (میلز، فلک، کوزیکوسکی ۲۰۱۳). سرمایه‌های روانشناختی را می‌توان یک حالت روانشناختی مثبت فرد از توسعه و رشد یافتگی دانست (لوتانز^۵ و همکاران، ۲۰۱۰) که در ترویج مشارکت کار و بهزیستی دخیل است (مالینوفسکی، لیم^۶، ۲۰۱۵) و دارای چهار مؤلفه می‌باشد که از این قرار است: تاب‌آوری، امیدواری، خوش‌بینی و خودکارآمدی (لوتانز، یوسف^۷، ۲۰۰۴؛ لوتانز، نورمن، ایوی^۸، ۲۰۰۸).

تاب‌آوری به این موضوع اشاره می‌کند که برخی از افراد با وجود اینکه در معرض عوامل استرس‌زا شدید و خطرات قرار دارند سالم می‌مانند و بهزیستی و رضایت را تجربه می‌کنند، در حالی که افراد دیگر در مواجهه با همان شرایط مشابه مستعد ابتلاء به اختلالات در سلامتی هستند (پرتچ، فلانگر، اشمیت، ۲۰۱۳)؛ امیدواری یک ساختار شناختی متضمن انتظارات افراد از رسیدن موفقیت‌آمیز به هدف است (فلدمن، دیویدسون، مارگالیت^۹، ۲۰۱۵)؛ خوش‌بینی یک متغیر تفاوت فردی (کارور، شایر، و سگراسترام^{۱۰}، ۲۰۱۰) و یکی از خصوصیات مثبت انسان است که طی دو دهه گذشته، توجه ویژه‌ای را در روانشناسی و علوم اجتماعی به خود جلب کرده است (پیترسون^{۱۱}، ۲۰۰۰ به نقل از شهنی بیلاق، موحد، شکرکن، ۱۳۸۳)؛ خودکارآمدی در برگزیده تفکر مربوط هدف است و توانایی درک یک شخص برای تکمیل فعالیت‌های خاص و یا شرکت در رفتارهای ویژه تعریف شده است. خودکارآمدی شاخص مهمی در بهزیستی است (می^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۵).

⁵ . Mills, Fleck & Kozikowski

⁶ . Luthans

⁷ . Malinowski, Lim

⁸ . Luthans & Youssef

⁹ . Luthans, Norman & Avey

¹⁰ . Pretsch, Flunger, Schmitt

¹¹ . Feldman, Davidson, Margalit

¹² . Carver, Scheier, Segerstrom

¹ . Peterson

¹ . May

سرمایه‌روانشناختی به عنوان یک متغیر روانشناختی می‌تواند تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار گیرد. ادبیات مربوط به این حوزه حاکی از آن است که سرمایه‌روانشناختی را می‌توان در سطح فرد، گروه و سازمان مورد بررسی قرار داد. از این رو مطالعاتی که سرمایه‌روانشناختی را به عنوان یک عامل اثرگذار بر رفتار و نگرش کارکنان مورد استفاده قرار داده‌اند، می‌توان در ۴ گروه جای داد: ۱. مطالعاتی که به بررسی عوامل اثرگذار بر سرمایه‌روانشناختی پرداخته‌اند؛ ۲. مطالعاتی که به بررسی نتایج حاصل از سرمایه‌روانشناختی پرداخته‌اند؛ ۳. مطالعاتی که اثر تعدیل‌گری سرمایه‌روانشناختی را مورد بررسی قرار داده‌اند؛ ۴. مطالعاتی که اثر تعدیل‌گری و میانجیگری سایر متغیرها در رابطه بین سرمایه‌روانشناختی و نتایج حاصل از آن را مورد بررسی قرار داده‌اند (عبدوی بافتانی و همکاران، ۱۳۹۵).

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر، توصیفی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود. نمونه آماری با استفاده از جدول برآورد کرجسی و مورگان به تعداد ۳۹۶ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از میان دانشکده‌های (علوم انسانی، فنی و مهندسی، علوم ورزشی، علوم پایه، شیمی و اقتصاد و علوم اجتماعی) انتخاب شدند. اطلاعات این پژوهش توسط پرسشنامه مقیاس ذهن‌آگاهی و پرسشنامه سرمایه‌روانشناختی لوتانز بدست آمد

مقیاس ذهن‌آگاهی^{۱۴} برای سنجش و ارزیابی ذهن‌آگاهی از مقیاس ذهن‌آگاهی براون و رایان (۲۰۰۳) استفاده شد. این مقیاس یک آزمون ۱۵ سوالی می‌باشد که به منظور سنجش سطح هوشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری زندگی ساخته شده است. سوال‌های این آزمون سازه ذهن‌آگاهی را در مقیاس شش درجه‌ای لیکرت (از نمره یک برای (تقریباً همیشه)) تا نمره شش برای (تقریباً هرگز)) می‌سنجد. همسانی

^{۱۴} . Mindful Attention Awareness Scale

درونی سوال‌های آزمون بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (براون و رایان، ۲۰۰۳) و آلفای کرونباخ برای پرسش‌های نسخه فارسی این مقیاس نیز در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است- (قربانی، واتسون، وتینگتون، ۲۰۰۹).

پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز^۱ برای سنجش سرمایه روانشناختی از پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۴ سوال و چهار خرده مقیاس امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی و خودکارآمدی است که هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه است و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) لیکرت پاسخ می‌دهد. نسبت خی دو این آزمون برابر است با ۲۴/۶ و آماره‌های *CFI* و *RMSEA* در این مدل به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ می‌باشد. پایایی این پرسشنامه در ایران توسط بهادری خسروشاهی، نصرت‌آبادی و بیرامی بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است (بهادری خسروشاهی، نصرت‌آبادی، بیرامی، ۱۳۹۱).

یافته‌ها

جدول شماره (۱) توضیح فراوانی افراد نمونه بر حسب جنسیت

متغیر	طبقه	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۲۳۸	۶۰/۱
	مرد	۱۲۱	۳۰/۶
	جمع	۳۵۹	۹۰/۷
	گزارش نشده	۳۷	۹/۳
	جمع کل	۳۹۶	۱۰۰

¹ . Watson & Weathington

¹ . Luthans Psychological Capital Questionnaires (PCQ)

پاسخگویان را ۲۳۸ نفر زن (۶۰/۱ درصد)، ۱۲۱ نفر مردان (۳۰/۶ درصد) تشکیل داده‌اند. همچنین ۳۷ نفر (۹/۳ درصد) از پاسخگویان هم جنسیت خود را ابراز نکرده‌اند.

جدول شماره (۲) میانگین و انحراف معیار سرمایه‌های روانشناختی

متغیر	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی	۲۴/۸۷	۵/۱۷۴
امیدواری	۲۴/۹۹	۵/۲۸۴
تاب‌آوری	۲۴/۶۶	۴/۷۷۱
خوش‌بینی	۲۴/۲۹	۴/۴۷۹
سرمایه‌های روانشناختی	۹۸/۸۲	۱۶/۳۱۱

همانگونه که در جدول شماره (۲) مشاهده می‌شود، میانگین خودکارآمدی ۲۴/۸۷، میانگین امیدواری، ۲۴/۹۹، میانگین تاب‌آوری ۲۴/۶۶، میانگین خوش‌بینی ۲۴/۲۹، و میانگین سرمایه‌های روانشناختی، ۹۸/۸۲ می‌باشد. همچنین انحراف معیار خودکارآمدی ۵/۱۷۴، انحراف معیار امیدواری ۵/۲۸۴، انحراف معیار تاب‌آوری ۴/۷۷۱، انحراف معیار خوش‌بینی ۴/۴۷۹، و انحراف معیار سرمایه‌های روانشناختی ۱۶/۳۱۱ می‌باشد.

جدول شماره (۳) میانگین و انحراف معیار ذهن‌آگاهی

متغیر	میانگین	انحراف معیار
ذهن‌آگاهی	۵۹/۹۸	۱۳/۳۲۶

همانگونه که در جدول شماره (۳) مشاهده می‌شود، میانگین ذهن‌آگاهی ۵۹/۹۸ و انحراف معیار ذهن‌آگاهی ۱۳/۳۲۶ می‌باشد.

مقایسه ذهن‌آگاهی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه بوعلی سینا همدان

جدول شماره (۴) مقایسه ذهن آگاهی دانشجویان دختر و پسر

متغیرها	جنسیت	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	آزمون t	معناداری	سطح	حد پایین	حد بالا
ذهن آگاهی	زن	۲۳۸	۶۲/۱۵	۱۳/۱۲۵	۴/۰۴۱	۰/۰۰۱	۳/۰۳۷	۸/۷۹۵	
	مرد	۱۲۱	۵۶/۲۳	۱۳/۰۸۶					

نتایج بدست آمده از آزمون t ($sig=0/001$, $t=4/041$) نشان می‌دهد که تفاوت میانگین بین دختران و پسران معنی‌دار است و می‌توان گفت که ذهن آگاهی این دو گروه هیچ تشابهی ندارند.

مقایسه سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه بوعلی سینا همدان

جدول شماره (۵) مقایسه سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان دختر و پسر

متغیر	جنسیت	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	آزمون t	سطح معناداری	حد پایین	حد بالا
سرمایه‌های روانشناختی	زن	۲۳۸	۱۰۰/۲۴	۱۶/۱۶۵	۱/۵۲۸	۰/۱۲۷	-۰/۷۹۸	۳/۳۶۰
	مرد	۱۲۱	۹۷/۴۶	۱۶/۵۶۵				

نتایج بدست آمده از آزمون t ($sig=0/127$, $t=1/528$) نشان می‌دهد که تفاوت میانگین بین دختران و پسران معنی‌دار نمی‌باشد و می‌توان گفت که سرمایه‌های روانشناختی این دو گروه مشابه هم هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

ذهن آگاهی فرصت تعامل با لحظه حال و در لحظه بودن را فراهم می‌کند بدون آنکه توسط گذشته و آینده مشغول شویم (گمرر، سیگل، فوتون، ۲۰۱۳)؛ اما سرمایه‌های

روانشناختی را می‌توان یک حالت روانشناختی مثبت فرد از توسعه و رشد یافتگی دانست (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۰) که دارای چهار مؤلفه می‌باشد که از این قرار است: تاب‌آوری، امیدواری، خوش‌بینی، و خودکارآمدی (لوتانز، یوسف، ۲۰۰۴؛ لوتانز، نورمن، اوی، ۲۰۰۸). در این تحقیق ما به مقایسه سرمایه‌های روانشناختی و ذهن‌آگاهی در دانشجویان دختر و پسر پرداختیم.

در مقایسه متغیر ذهن‌آگاهی دختران و پسران نتایج بدست آمده از میانگین‌های دو گروه نشان داد که میانگین دختران از پسران بیشتر است و کمی بیش از ۶۲ می‌باشد. همچنین نتایج بدست آمده از آزمون t نشان داد که تفاوت میانگین بین دختران و پسران معنی‌دار است و می‌توان گفت ذهن‌آگاهی این دو گروه هیچ تشابهی ندارند. در رابطه با سرمایه‌های روانشناختی دختران و پسران نتایج بدست آمده از میانگین‌های دو گروه نشان می‌دهد که میانگین دختران از پسران بیشتر است و کمی بیش از ۱۰۰ است، اما نتایج بدست آمده از آزمون t نشان می‌دهد که تفاوت میانگین بین دختران و پسران معنی‌دار نمی‌باشد و می‌توان گفت سرمایه‌های روانشناختی این دو گروه مشابه هم هستند.

برخوردار بودن از سرمایه روانشناختی افراد را قادر می‌سازد تا در برابر موقعیت‌های استرس‌زا بهتر مقابله کرده، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار شوند، به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند؛ لذا دارای سلامت روانشناختی بالاتری نیز هستند (رایبیز، واترزماس، کاسیوپ و میلر، ۱۹۹۴^۱ به نقل از اکبرزاده، اکبرزاده، جوانمرد، ۱۳۹۳). همچنین ذهن‌آگاهی را می‌توان به عنوان رفتاری که در مقابل حواس پرتی‌ها، انحراف‌ها قرار می‌گیرد و به سرکوب محرک‌های درونی بد مانند افکار و احساسات می‌پردازد در نظر گرفت.

¹ . Robbins, Waters-Marsh, Caccioppo & Millet

منابع

- آذرگون، حسن، کجباف، محمدباقر. اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند دانشجویان افسرده دانشگاه اصفهان. مجله روانشناسی، ۵۳، (۱)۱۱۴، ۱۳۸۹.
- اکبرزاده، داوود، اکبرزاده، حسن، جوانمرد، غلامحسین. مقایسه سرمایه‌روانشناختی و باورهای فراشناختی بین دانشجویان مصرف کننده مواد و دانشجویان عادی. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، ۸(۳۱)، ۱۳۹۳.
- بهداری خسروشاهی، جعفر، هاشمی نصرت آبادی، تورج، بیرامی، منصور. رابطه سرمایه‌روانشناختی و ویژگی‌های شخصیتی با رضایت شغلی در کتابداران کتابخانه‌های عمومی شهر تبریز. پژوهنده، ۱۷(۶)، ۱۳۹۱.
- شهنی بیلاق، منیجه، موحد، احمد، شکرکن، حسین. رابطه علی بین نگرش‌های مذهبی، خوش‌بینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۱(۱ و ۲)، ۱۳۸۳.
- عبدوی بافتانی، محمد، فاریابی، محمد، مدرسی، سعید، حسینی‌نژاد، مجید. بررسی پیش‌آمدها و پیامدهای سرمایه‌روانشناختی. فصلنامه مطالعات رفتار سازمانی، ۵(۱)، ۱۳۹۵.
- Brown K W, Ryan R M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003; 84(4):822-848.*
- Brown K W, Ryan R M, Creswell J D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry. 2007; 18(4): 211-237.*
- Carver C S, Scheier M F, Segerstrom S C. Optimism. Clinical Psychology Review. 2010 ;30: 879-889.*
- Feldman D B, Davidson O. B, Margalit M. Personal Resources, Hope, and Achievement Among College Students: The Conservation of Resources Perspective. Journal of Happiness Studies. 2015; 16(3): 543-560.*
- Germer C. K, Siegel R D, Fulton P R. Mindfulness and psychotherapy. New York, NY: Guilford Press. 2013.*
- Ghorbani N, Watson P J, Weathington B. Mindfulness in Iran and the United States: Cross-Cultural Structural Complexity and*

- Parallel Relationships with Psychological Adjustment. Current Psychology. 2009; 28(5): 211–224.*
- Gordon W V, Shonin E, Sumich A, Sundin E C, Griffiths M D. Meditation Awareness Training (MAT) for Psychological Well-Being in a Sub-Clinical Sample of University Students: A Controlled Pilot Study. Mindfulness. 2014; 5: 381–391.*
- Luthans F, Avey J B, Avolio B J, Peterson S J. The development and resulting performance impact of positive psychological capital. Human Resource Development Quarterly. 2010; 21(1): 41–65.*
- Luthans F S M, Norman B J A, Avey J B. The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate employee performance relationship. Journal of Organizational Behavior. 2008; 29: 219–238.*
- Luthans F, Youssef C M. Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. Organizational Dynamics. 2004; 33(2): 143–160.*
- Malinowski P, Lim H J. Mindfulness at Work: Positive Affect, Hope, and Optimism Mediate the Relationship Between Dispositional Mindfulness, Work Engagement, and Well-Being. Mindfulness. 2015; 6(6): 1250–1262.*
- May E M, Hunter B A, Ferrari J, Noel N, Jason L A. Hope and Abstinence Self-Efficacy: Positive Predictors of Negative Affect in Substance Abuse Recovery. Community Ment Health J. 2015; 51(6): 695–700.*
- Mills M J, Fleck C R, Kozikowski A. Positive psychology at work: a conceptual review, state-of-practice assessment, and a look ahead. The Journal of Positive Psychology. 2013; 8(2):153–164.*
- Pretsch J, Flunger B, Schmitt M. Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. Social Psychology of Education. 2012; 15(3): 321–336.*