

نقش سلامت معنوی و ذهن آگاهی در سرمایه روانشناختی دانشجویان

رضا قاسمی جوبنه^۱، کیانوش زهراکار^۲، میثم همدی^۳، کامبیز کریمی^۴

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۰۵/۱۰

تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۱/۱۹

چکیده

مقدمه: وجود سرمایه روانشناختی در دانشجویان، به عنوان یکی از مهم‌ترین عناصر نظام آموزشی، ضروری است. هدف از پژوهش حاضر نیز بررسی نقش سلامت معنوی و ذهن آگاهی در سرمایه روانشناختی دانشجویان بود.

روش‌ها: این پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان (۲۵۰۰ نفر) بود که تعداد ۳۳۵ نفر در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (Luthans)، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (Freiburg) و پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون (Palutjian & Ellison) که از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند، پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده از طریق نرم‌افزار آماری SPSS و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحقیق حاکی از آن بود که بین سلامت معنوی و ذهن آگاهی با سرمایه روانشناختی (خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوشبینی، امید) رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که سلامت معنوی و ذهن آگاهی می‌توانند به طور معنی‌داری سرمایه روانشناختی را پیش‌بینی نمایند.

نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق حاضر نشانگر اهمیت سلامت معنوی و ذهن آگاهی به عنوان متغیرهای معنوی و روانشناختی در تبیین سرمایه‌های روانشناختی است. بنابراین ارائه آموزش‌هایی مبتنی بر ارتقای سلامت معنوی و ذهن آگاهی در محیط‌های آموزشی، منجر به افزایش سرمایه روانشناختی در دانشجویان خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: سرمایه روانشناختی، سلامت، معنوی، ذهن آگاهی، دانشجویان

مقدمه

روانشناسی مثبت‌گرا که به جای تمرکز بر بیماری، بر جنبه‌های سالم آدمی تمرکز می‌کند، به تازگی توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است (۱). مفهوم جدیدی که به تازگی توسط لوتانز (Luthans) معرفی شده و مشتق شده از رفتار سازمانی مثبت‌گرا است، سرمایه روانشناختی (Psychological Capital) می‌باشد. ظرفیت‌های روانشناختی از قبیل امیدواری (Hope)، تاب‌آوری (Resilience)، خوشبینی (Optimism) و خودکارآمدی (Self-Efficacy)، در کنار هم، عاملی را با عنوان سرمایه روان شناختی تشکیل می‌دهند (۲). خودکارآمدی به معنای باور و اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای رسیدن به موفقیت در انجام وظایف است (۳). تاب‌آوری و

نشانه‌گر سرسختی بوده و به این معنی می‌باشد که افراد در شرایط سخت، چقدر سازنده عمل می‌کنند. افراد با ویژگی تاب‌آوری بالا، قادر هستند که در مواجهه با شرایط و رویدادهای ناخوشایند و تنش‌آمیز، به تلاش و مقابله کارآمد خود ادامه دهند تا با پشت سر گذاشتن مراحل سخت زندگی، به موفقیت برسند (۴). همچنین افراد خوش‌بین، اتفاقات مثبت رخ داده در زندگی را به عوامل دائمی و شخصی ربط می‌دهند و برعکس، رویدادهای نامناسب و ناخوشایند را به عوامل خارجی، موقتی و شرایط خاص نسبت می‌دهد (۵). امیدواری نیز حالتی است که افراد را قادر می‌سازد که اهدافی واقعی، چالش برانگیز، جذاب، قابل دسترس و قابل پیش‌بینی را برای خود مشخص سازند و با تلاش، رغبت و استعدادی که از خود نشان می‌دهند، در جهت رسیدن به آنها تلاش می‌کنند (۶). پژوهش‌های گذشته‌نگر نشان داده‌اند که سرمایه روان‌شناختی، با طیف متنوعی از متغیرها، نظیر افزایش بهزیستی و توانمندی روانشناختی (۷)، بهبود در کارکردهای شغلی و اجتماعی (۸) همراه است.

*نویسنده مسئول: میثم همدی، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.
meysamhamdammi@gmail.com
رضا قاسمی جوبنه، کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
کیانوش زهراکار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.
کامبیز کریمی، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

خصوص در مواجهه با بیماری‌های مزمن و یا در دوره سالمندی که با احساس ضعف و فرسودگی همراه است، در صورت مجهز بودن به سلامت معنوی، با امیدآوری و خوش‌بینی بیشتری به زندگی خود علی‌رغم همه سختی‌ها ادامه می‌دهند (۱۹-۲۲). در واقع به نظر می‌رسد برخورداری افراد به خصوص قشر جوان دانشجویان از سلامت معنوی، باعث مجهز شدن آن‌ها به باور، ایمان و نگرش‌هایی می‌شود که به دنبال آن، پیامدهای مثبتی را برای فرد به همراه دارد که وجود سرمایه‌های روانشناختی یکی از همین پیامدهای مثبت است (۱۴، ۱۶). سلامت معنوی از نظر مفهومی به این حقیقت باز می‌گردد که فرد توانسته است به لحاظ درونی، با خود و خالق هستی که منبع حقیقت است، ارتباط برقرار کند و با معنا و ارزش‌هایی که به آن معتقد است، به صورت هدفمند به زندگی خود ادامه می‌دهد (۲۳).

متغیر دیگری که در ارتباط با سرمایه روان‌شناختی نقش پیدا می‌کند، ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر، توجه روانشناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده‌است. ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده‌است (۲۴). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی است (۲۵). ذهن آگاهی به طور کلی به فرآیندهایی اطلاق می‌شود که طی آن‌ها فرد ذهن آگاه، تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود با اطراف رخ می‌دهد، متمرکز می‌سازد (۲۶). تحقیقات بر روی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی نشان می‌دهند که این روش‌ها تعداد زیادی از شاخص‌های سلامت روان و سلامت معنوی را پیش‌بینی می‌کنند (۲۴). در طی یک بررسی، رابطه بین ذهن آگاهی، سرمایه روان‌شناختی و فرسودگی شغلی در بین مدیران شرکت‌های صنعتی و سازمانی بررسی گردیده و نتایج نشان داد که بین ذهن آگاهی و سرمایه‌های روانشناختی ارتباط مثبت و معنی‌دار وجود دارد و افراد با ویژگی ذهن آگاهی بالا که از سرمایه روان‌شناختی نیز برخوردار هستند، در محیط کار فرسودگی شغلی کمتری را نیز گزارش می‌کنند (۲۵). نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی تأثیرات مثبت بر افزایش خودکارآمدی ادراک شده بیماران مبتلا به سرطان دارد (۲۶) و میزان کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی بیماران را ارتقاء می‌دهد (۲۷). همچنین زندگی به شیوه ذهن آگاهانه باعث می‌شود که افراد نسبت به خود، توانایی‌ها و محیط اطرافشان آگاهی بیشتری داشته و در

همچنین وجود سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه که می‌توان آن‌ها را یکی از مهم‌ترین عناصر نظام آموزش عالی در نظر گرفت بسیار اهمیت دارد و در صورت برخورداری آنان از سرمایه روان‌شناختی، یادگیری نیز بهتر رخ می‌دهد و دانشجویان عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند (۹). به طور مثال نتایج پژوهشی نشان داد که عوامل موثر بر افزایش توانمندی همچون تاب‌آوری، معنویت و مدیریت هیجانات نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دانشجویان پرستاری دارد (۱۰). در پژوهشی دیگر نیز مشخص شد که دانشجویان رشته‌های پزشکی در دوران تحصیل علاوه بر آموزش‌های رسمی، باید مهارت‌های مورد نیاز به منظور ارتقای سطح توانمندی روان‌شناختی، هیجانی و جسمانی را فراگیرند تا از فرسودگی کمتری رنج ببرند و موفقیت تحصیلی بیشتری کسب کنند (۱۱). لذا پرداختن به سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان و بررسی همبسته‌های آن از اهمیت برخوردار است و در این خصوص می‌توان به سلامت معنوی (Spiritual Health) و ذهن آگاهی (Mindfulness) اشاره داشت.

پژوهش‌های اندکی در رابطه با نقش سلامت معنوی در سرمایه‌های روان‌شناختی صورت گرفته‌است. در طی یک پژوهش، نتایج نشان داد که سرمایه‌های روان‌شناختی زمینه‌ساز سلامت معنوی و برقراری انسجام و سازگاری در معنا، هدف و ارزش‌های والای دنیایی و فرا دنیایی در زندگی پرستاران است (۱۲). با بررسی پیشینه پژوهش مشخص می‌شود که معنویت یکی از عوامل موثر در رشد و توسعه ابعاد سرمایه روان‌شناختی افراد است. به طور مثال افراد مبتلا به بیماری که خود را مجهز به باورهای معنوی می‌بینند، از خودکارآمدی و کیفیت زندگی بهتری نیز برخوردار هستند (۱۳). علاوه بر این نتایج پژوهشی نشان داد که در محیط‌های غیربالینی همچون دانشگاه، هوش معنوی و تنظیم هیجان می‌توانند نقش مهمی در تبیین خودکارآمدی و خودتنظیمی دانشجویان داشته باشند (۱۴). یکی دیگر از متغیرهای مهم، تاب‌آوری است که بر اساس نتایج مطالعات، دانشجویان در صورت برخورداری از سلامت معنوی، توانایی مقابله کارآمد با چالش‌های استرس آور زندگی روزمره را کسب می‌کنند و به همین دلیل انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری بیشتری از خود نشان می‌دهند (۱۵-۱۸). همچنین در ارتباط با نقش سلامت معنوی در خوش‌بینی و امیدآوری می‌توان به نتایج تحقیقاتی اشاره کرد که نشان داده‌اند افراد در موقعیت‌های دشوار زندگی به

خواسته شد که به همه سوالات پرسشنامه صادقانه پاسخ دهند و اگر سوالی داشتند از محقق بپرسند. همچنین به صورت شفاهی به آن‌ها اطمینان داده شد که پاسخ‌هایشان کاملاً محرمانه خواهد ماند، بدین ترتیب افراد شرکت‌کننده با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. شرایط لازم برای ورود به پژوهش عبارت بود از رضایت و علاقه به شرکت در پژوهش، دانشجوی مقطع کارشناسی، مجرد و عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی بود.

به منظور اندازه‌گیری سرمایه روان‌شناختی از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۴ سوال و چهار خرده‌مقیاس به نام‌های خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و امید است. آزمودنی به هر سوال در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهد. نمره بالاتر در این پرسشنامه نمایانگر سرمایه روان‌شناختی بیشتر است. در طی یک بررسی که توسط شاکرمی و همکاران انجام شد، پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/79$ به دست آمد (۳۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه بین $0/75$ و $0/91$ به دست آمد.

همچنین به منظور اندازه‌گیری سلامت معنوی از پرسشنامه سلامت معنوی که توسط پولوتزین و الیسون (Palutzian & Ellison) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۰ عبارت بود که دو خرده‌مقیاس سلامت مذهبی و سلامت وجودی را می‌سنجید. با جمع نمره سلامت مذهبی و سلامت وجودی، نمره سلامت معنوی به دست می‌آید. پاسخ این سؤالات در مقیاس ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم می‌باشد و نمره بیشتر نشانگر سلامت معنوی بالاتر است. در طی یک پژوهش در داخل کشور که توسط اله بخشیان و همکاران انجام شد، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/82$ گزارش شد (۳۵). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ نمره کل سلامت معنوی $0/79$ به دست آمد.

در پژوهش حاضر به منظور سنجش ذهن آگاهی از فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (Freiburg Mindfulness Inventory- Short Form) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۴ گویه بود و از آزمودنی خواسته شد که بر روی مقیاس لیکرت از همیشه (۴) تا بندرت (۱) به سوالات پاسخ دهد. شایان ذکر است عبارت شماره ۱۳، به صورت معکوس نمره گذاری گردید. حداقل نمره در این

نتیجه از امیدواری و خوش‌بینی بیشتری در زندگی برخوردار باشند. چون افرادی که ذهنی سرگردان دارند، توانایی واقع‌بینی را از دست می‌دهند و بیشتر نقاط ضعف و جنبه‌های تاریک زندگی را در نظر می‌گیرند و از هیجانات ناخوشایندی همچون افسردگی و اضطراب رنج می‌برند (۲۸-۳۰). در پژوهشی دیگر نتایج بیانگر آن بود که آموزش ذهن آگاهی به افراد آسیب‌دیده کمک می‌کند که بر تاب‌آوری روان‌شناختی خود بیفزایند و به شیوه کارآمدتری با چالش‌های زندگی مقابله کنند (۳۱،۳۲). در واقع ذهن آگاهی را می‌توان جزو مهارت‌های قابل یادگیری دانست که در تحقیقات پیشین و در موقعیت‌های مختلف بالینی و غیربالینی نتایج مثبت آن مشخص شده‌است. بنابراین در صورتی بهره‌مندی دانشجویان از این مهارت مهم روان‌شناختی، از توانمندی بیشتری برخوردار می‌شوند و در سطح دانشگاه نیز عملکرد تحصیلی بهتری خواهند داشت (۳۰).

پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با سرمایه روان‌شناختی و عوامل موثر و پیش‌بینی که می‌توانند در تبیین سرمایه روان‌شناختی نقش داشته باشند، بیشتر در حوزه صنعتی و سازمانی انجام شده‌است (۲۵). در حالی که با توجه موارد ذکر شده و اهمیت سرمایه روان‌شناختی در عملکرد افراد به خصوص در محیط‌های آموزشی، هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش سازه‌های سلامت معنوی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی سرمایه روان‌شناختی دانشجویان است.

روش‌ها

نوع مطالعه از نوع همبستگی است. در پژوهش حاضر سلامت معنوی و ذهن آگاهی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و سرمایه روان‌شناختی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده‌است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه گیلان (۲۵۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۲ بود که از میان آن‌ها ۳۳۵ نفر با توجه به جدول کرجسی و مورگان (Krejcie & Morgan) (۳۳) و به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. به‌منظور نمونه‌گیری، دانشجویان بر حسب رشته‌های تحصیلی در ۹ خوشه دسته‌بندی شدند. در مرحله بعد هر یک از این خوشه‌ها بر اساس سال ورود به دانشگاه، به ۳۶ خوشه تقسیم شدند. پس از ثبت خوشه‌ها در یک جدول و به صورت تصادفی ۱۰ خوشه جهت انتخاب نمونه‌گیری انتخاب شد. محقق با مراجعه به کلاس‌ها و آرایه توضیحاتی به دانشجویان در ارتباط با هدف از اجرای پرسشنامه، از آن‌ها

سنی $2/24 \pm 21/14$ شرکت داشتند. ۱۸۰ نفر (۵۳/۸ درصد) از دانشجویان مونث و ۱۵۵ نفر (۴۶/۲ درصد) مذکر بودند. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول شماره یک، نشان داده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

میانگین و انحراف معیار	متغیرهای پژوهش
۲۶/۹۶±۴/۹۵	خودکارآمدی
۲۳/۲۴±۴/۶۸	تاب آوری
۲۵/۰۲±۵/۰۵	خوش بینی
۲۴/۶۹±۵/۳۴	امید
۹۹/۹۳±۱۶/۵۱	سرمایه روانشناختی
۸۴/۳۳±۱۸/۲۴	سلامت معنوی
۳۸/۱۹±۶/۲۴	ذهن آگاهی

نتایج ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق نشان داد که بین سلامت معنوی با خودکارآمدی، تاب آوری، خوشبینی، امید و نمره کل سرمایه روانشناختی به ترتیب با ضریب همبستگی $0/26$ ، $0/37$ ، $0/38$ ، $0/37$ و $0/42$ ارتباط معنی داری وجود دارد. همچنین بین ذهن آگاهی با خودکارآمدی، تاب آوری، خوش بینی، امید و نمره کل سرمایه روانشناختی به ترتیب با ضریب همبستگی $0/39$ ، $0/38$ ، $0/42$ و $0/43$ ارتباط معنی داری وجود دارد (جدول ۲).

پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ بود. نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است. در طی یک بررسی در داخل کشور، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ توسط قاسمی جوبنه و همکاران ابتدا به فارسی ترجمه و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت. روایی همزمان با مقیاس های خودکنترلی ($r=0/69$) و تنظیم هیجانی ($r=0/68$) در سطح معنی داری $0/01$ مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده ها داشته و از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است. همچنین پایایی محاسبه شده با استفاده از ضرائب بدست آمده برای آلفای کرونباخ $0/92$ ، بتای ترتیبی $0/93$ و پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته $0/83$ به دست آمد (۳۶). در پژوهش حاضر پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/92$ به دست آمد. داده های گردآوری شده به وسیله نرم افزار SPSS.Ver.18 و با استفاده از آمار توصیفی یعنی میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی یعنی ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه گام به گام (Stepwise Regression) در سطح معنی داری $0/001$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۳۳۵ دانشجو با میانگین و انحراف معیار

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین متغیرهای تحقیق

متغیرها	خودکارآمدی	تاب آوری	خوش بینی	امید	سرمایه روانشناختی	سلامت معنوی	ذهن آگاهی
۱. خودکارآمدی	۱						
۲. تاب آوری	۰/۵۱**	۱					
۳. خوش بینی	۰/۵۳**	۰/۵۸**	۱				
۴. امید	۰/۵۸**	۰/۵۲**	۰/۶۶**	۱			
۵. سرمایه روانشناختی	۰/۸۰**	۰/۷۸**	۰/۸۵**	۰/۸۵**	۱		
۶. سلامت معنوی	۰/۲۶**	۰/۳۷**	۰/۳۸**	۰/۳۷**	۰/۴۲**	۱	
۷. ذهن آگاهی	۰/۲۳**	۰/۳۹**	۰/۳۸**	۰/۴۲**	۰/۴۳**	۰/۲۷**	۱

** سطح معنی داری $P > 0/01$

می توانند ۲۳ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی تاب آوری را به صورت مثبت پیش بینی نمایند. علاوه بر این، ذهن آگاهی ($F=60/29$) و سلامت معنوی ($F=46/29$) در سطح معنی داری $0/000$ می توانند ۲۵ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی امید را به صورت مثبت پیش بینی نمایند. در نهایت ذهن آگاهی ($F=49/67$) و سلامت معنوی ($F=49/17$) در سطح معنی داری $0/000$ می توانند ۲۳ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی خوش بینی را به صورت مثبت پیش بینی نمایند.

به منظور پیش بینی سرمایه روانشناختی بر اساس سلامت معنوی و ذهن آگاهی از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد و نتایج در جدول شماره سه، نشان داده شده است. همان طور که نتایج نشان می دهد سلامت معنوی ($F=20/53$) و ذهن آگاهی ($F=14/85$) در سطح معناداری $0/000$ می توانند ۹ درصد از واریانس متغیر ملاک یعنی خودکارآمدی را به صورت مثبت پیش بینی نمایند. همچنین ذهن آگاهی ($F=52/67$) و سلامت معنوی ($F=43$) در سطح معنی داری $0/000$

جدول ۳: پیش‌بینی سرمایه روانشناختی بر اساس متغیرهای پیش بین

خودکارآمدی								
گام ها	متغیرها	R	r ²	F	B	Beta	T	Sig
۱	سلامت معنوی	۰/۲۶	۰/۰۶	۲۰/۵۳	۰/۰۵	۰/۲۱	۳/۶۲	۰/۰۰۰
۲	ذهن آگاهی	۰/۳۱	۰/۰۹	۱۴/۸۵	۰/۱۳	۰/۱۷	۲/۹۳	۰/۰۰۰
تاب‌آوری								
گام ها	متغیرها	R	r ²	F	B	Beta	T	Sig
۱	ذهن آگاهی	۰/۳۹	۰/۱۵	۵۲/۶۷	۰/۲۴	۰/۳۲	۵/۸۸	۰/۰۰۰
۲	سلامت معنوی	۰/۴۸	۰/۲۳	۴۳	۰/۰۷	۰/۲۸	۵/۳۱	۰/۰۰۰
امید								
گام ها	متغیرها	R	r ²	F	B	Beta	T	Sig
۱	ذهن آگاهی	۰/۴۲	۰/۱۷	۶۰/۲۹	۰/۲۹	۰/۳۴	۶/۴۱	۰/۰۰۰
۲	سلامت معنوی	۰/۵۰	۰/۲۵	۴۶/۲۹	۰/۰۸	۰/۲۷	۵/۱۷	۰/۰۰۰
خوش‌بینی								
گام ها	متغیرها	R	r ²	F	B	Beta	T	Sig
۱	ذهن آگاهی	۰/۳۸	۰/۱۵	۴۹/۶۷	۰/۲۵	۰/۳۰	۵/۶۵	۰/۰۰۰
۲	سلامت معنوی	۰/۴۸	۰/۲۳	۴۲/۱۷	۰/۰۸	۰/۲۹	۵/۴۳	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش سلامت معنوی و ذهن آگاهی در سرمایه روان‌شناختی دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که سلامت معنوی با سرمایه روان‌شناختی دانشجویان رابطه دارد و قادر است میزان بهره‌وری دانشجویان از این مولفه‌ها را پیش‌بینی کند. سلامت معنوی و سرمایه روان‌شناختی همبستگی درونی بالایی با هم داشتند و نمرات هر یک از مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی همبستگی مثبتی با سلامت معنوی داشت که با سایر پژوهش‌های انجام شده همسویی دارد (۱۸-۱۲). نتایج پژوهش گل‌پرور نشان داد که سرمایه روان‌شناختی می‌تواند به طور معنی‌داری بهزیستی معنوی در پرستاران را پیش‌بینی نماید (۱۲). آدکبولا (Adeqbola) در پژوهشی نشان داد که وجود باورهای معنوی با افزایش خودکارآمدی و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به بیماری همراه است (۱۳). نتایج پژوهش گوپتا (Gupta) نشانگر آن است که در محیط‌های غیربالینی همچون دانشگاه، هوش معنوی و تنظیم هیجان می‌توانند نقش مهمی در تبیین خودکارآمدی و خودتنظیمی دانشجویان داشته باشد (۱۴). نتایج تحقیقات انجام شده توسط گناناپراکاش (Gnanaprakash)، وامبل (Womble) و خسروی نشان داد که بین سلامت معنوی با کاهش استرس ادراک شده، افزایش سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و در نتیجه افزایش میزان تاب‌آوری در دانشجویان ارتباط مستقیمی وجود دارد (۱۸-۱۶).

همچنین نتایج تحقیق حاضر با پژوهش‌های براون (Brown)، جرج (George)، برانک (Bronk) که بیانگر وجود ارتباط مثبت بین سلامت معنوی با امیدآوری و خوش‌بینی در افرادی که با موقعیت‌های دشوار همچون بیماری یا سالمندی مواجه هستند، همخوان است (۱۹-۲۱).

در تبیین این یافته می‌توان چنین استدلال کرد که نتایج این پژوهش با تأکیدات محتوایی در عرصه معنویت و معنویت‌گرایی و سرمایه روان‌شناختی هم‌راستا است. همبستگی‌های مثبت معنی‌داری که در جدول شماره دو پژوهش حاضر ارائه شد، تا اندازه‌ای نشان‌دهنده آن بود که پدیده‌های معنوی-روانی پدیده‌های منفک از یکدیگر نیستند، بلکه هر دو می‌توانند در سطح ذهنی و روانی با یکدیگر تبادل نیروی قابل توجهی داشته باشند. بر همین پایه شاید بتوان به جای سرمایه‌ی روان‌شناختی صرف، از سرمایه معنوی - روانی سخن به میان آورد (۳۷). همچنین سلامت معنوی با ایجاد حس ارتباط با جهان و همچنین ساخت یک چشم‌انداز گسترده به زندگی خود و دیگران، موجب تقویت سرمایه‌های روان‌شناختی می‌شود (۳۸) همچنین می‌توان گفت که سلامت معنوی از طریق تدارک یک چارچوب، جهت تفسیر و توصیف تجارب زندگی و به موجب آن فراهم کردن نوعی احساس انسجام و بهم پیوستگی وجودی، در اکتساب و ارتقاء مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی موثر است. به تعبیری

خودکارآمدی ادراک شده بیماران مبتلا به سرطان دارد و میزان کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی بیماران را افزایش می‌دهد (۲۶، ۲۷). نتایج فورگرد (Forgeard) و کیکن (Kiken) حاکی از آن بود که زندگی به شیوه ذهن آگاهانه با امیدآوری و خوش‌بینی بیشتری همراه است (۲۸، ۲۹). همچنین کنگ (Keng) در پژوهشی نشان داد که ذهن آگاهی با افزایش امیدواری و خوش‌بینی و به طور کلی بهبود سلامت روانشناختی افراد در موقعیت‌های بالینی همچون بیمارستان و موقعیت‌های غیربالینی مانند مراکز آموزشی همراه است (۳۰). نتایج پژوهش تامپسون (Thompson) و همکاران و فرور (Fourer) و همکاران نیز نشانگر اهمیت ذهن آگاهی به عنوان یکی از عوامل مهم روانشناختی در افزایش توانمندی افراد در برخورد غیرواکنشی با چالش‌ها و در نتیجه افزایش میزان تاب‌آوری در برابر آسیب‌های زندگی می‌باشد که با نتایج پژوهش حاضر همسو است (۳۱، ۳۲).

در تبیین می‌توان چنین استدلال کرد که ذهن آگاهی باعث می‌شود که فرد نسبت به خود و توانمندی‌های خود و همین‌طور نقاط ضعف خود آگاهی بیشتری پیدا کند، در نتیجه بهتر می‌تواند اقدامی مثبت در جهت رفع نقاط ضعف خود بردارد و در صورتی که این عمل امکان‌پذیر نیست، بپذیرد که نمی‌تواند کاری کند. پذیرش و تعهد نیز یکی از ویژگی‌های افراد ذهن آگاه می‌باشد. پذیرش به این معنی می‌باشد که فرد بپذیرد برخی چیزها را می‌تواند تغییر دهد و در تغییر برخی چیزها ناتوان است. در صورتی که توانایی تغییر و بهبود امور را داشته باشد، متعهدانه به دنبال تغییر آن گام بر می‌دارد. در واقع ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد باعث افزایش حس خودکارآمدی افراد می‌شود (۳۰). علاوه بر نقش مثبت ذهن آگاهی در افزایش خودکارآمدی، ذهن آگاهی موجب ترشح هورمون‌ها و تاثیر مثبت بر مغز می‌شود و این تاثیرات مثبت دیدگاه افراد را در مورد پدیده‌های اطراف، تغییر داده و میزان خوش‌بینی و امیدواری را در افراد افزایش می‌دهد. مطالعات مشابه نیز نشان داده‌اند که افرادی ذهن آگاه در مقایسه با افرادی که به شیوه ذهن آگاهانه زندگی نمی‌کنند، و ذهنی درگیر و آشفته دارند و همواره در گذشته و یا آینده سیر می‌کنند، از شادکامی بیشتری برخوردارند و در زندگی امیدوارتر و خوشبین‌تر هستند. به طور کلی ذهن آگاهی با بهزیستی روانشناختی و به دنبال آن با خوش‌بینی و امیدواری ارتباط معنی‌دار دارد (۴۰). همچنین ذهن آگاهی موجب بازگشت فرد به درون خود می‌شود، این بازگشت کم‌کم درونی‌تر و عمیق‌تر می‌شود تا

معنویت یک سامانه باور منسجم ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی معنی پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. سلامت معنوی با ایجاد انگیزه و انرژی در فرد، امید به زندگی را افزایش و عملکرد فرد را ارتقا می‌بخشد. این سازه باعث می‌شود که افراد از یک منبع خاص به عنوان پایگاه حمایتی و منبعی که بتوان به آن تکیه کرد بهره‌مند شود و در نتیجه میزان امیدواری آن‌ها افزایش یابد. سلامت معنوی با امیدواری، به عنوان مجموعه‌ای شناختی مبتنی بر احساس موفقیت در ارتباط می‌باشد. وجود احساسات، رفتارها، شناخت‌های مثبت از ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و موجودی برتر، به عنوان عناصر سلامت معنوی، با ایجاد انگیزه و هدف‌های عمیق و والا منبعی برای امید و نیز تعیین‌کننده مسیرها و راه‌های شناختی و ذهنی امید فراهم می‌کند. در واقع سلامت معنوی به فرد کمک می‌کند تا معنای حوادث زندگی بخصوص حوادثی که دردناک و اضطراب‌انگیزند را بفهمد و باعث دلگرمی و خرسندی بالقوه‌ای در روان و روحیه او بشود (۲۳). سلامت معنوی، به عنوان بخش زیر بنایی باورها نقش مهمی در کنش‌های افراد ایفاء می‌کند و به انسان توانایی تغییر و تحول را اعطاء می‌کند و ظرفیت وی را برای رویارویی با دشواری‌ها و سختی‌ها و فائق آمدن بر آن‌ها بالا می‌برد (۱۹). همچنین سلامت معنوی هدف زندگی را برای فرد روشن و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدیدکننده است و باعث می‌شود فرد رویدادهای غیرمنتظره را به عنوان رویدادهای کمتر تهدیدکننده ارزیابی کند و قادر باشد رویدادهای غیرقابل تغییر را بپذیرد. از این دیدگاه، فرد زمانی که با نیروی بزرگتری در ارتباط است و اهداف و ارزش‌های بالاتری دارد، دارای قدرت تاب‌آوری بالاتر و عملکرد بهتری است (۱۳). از سویی دیگر معنویت امکان تفسیر مجدد رویدادهای کنترل‌ناپذیر را فراهم می‌سازد و در نتیجه رویدادها کم استرس‌تر و کنترل‌پذیرتر به نظر می‌رسند و نیز نسبت دادن رویدادهای منفی به عوامل خارج از کنترل فرد منجر به ایجاد سبک خوش بینانه‌ای می‌شود (۲۹) که همگی این موارد زمینه را برای تاب‌آوری و تحمل افراد در برابر سختی‌ها و گرفتاری‌ها فراهم می‌سازد (۳۹).

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کلیه مولفه‌های سرمایه روانشناختی با ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنی‌داری دارند که با سایر تحقیقات انجام شده مطابقت دارد (۲۶-۳۲). تحقیقات مورگان (Morgan) و ثنایی مشخص ساخت که آموزش ذهن آگاهی تاثیرات مثبت بر افزایش

دارد؛ و همچنین بین ذهن آگاهی و سرمایه روانشناختی نیز رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد؛ و سلامت معنوی و ذهن آگاهی می‌توانند تنوع نمره‌های مربوط به متغیر ملاک یعنی سرمایه‌های روانشناختی را پیش‌بینی نمایند. بنابراین مولفه‌های معنوی و روانشناختی در کنار هم می‌توانند تاثیر به‌سزایی در افزایش و یا کاهش سرمایه‌های روانشناختی داشته باشد. این پژوهش در بین دانشجویان دانشگاه گیلان صورت گرفته، لذا در تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌های آماری باید احتیاط شود. پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده پژوهشگران، همین سازه‌ها را در نمونه‌های دیگر و جوامع دیگر مورد بررسی قرار دهند. همچنین می‌توان با برگزاری دوره‌های مبتنی بر ارتقای ذهن آگاهی و سلامت معنوی در سطح دانشگاه‌ها یا سایر موسسات آموزشی، میزان سرمایه‌های روانشناختی دانشجویان را افزایش داد.

قدردانی

از دانشجویان عزیزی که در پژوهش حاضر مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

جایی که احساس انعطاف‌پذیری بیشتری را ادراک می‌کند. ذهن آگاهی فرد را از چالش‌های افکار و مشکلات به سمت آرامش و انعطاف‌پذیری و به صورت تخصصی‌تر تاب‌آوری بیشتر روانه می‌کند. در واقع فردی که تکنیک‌های ذهن آگاهی را دریافت کرده‌است به جای سرکوب احساسات، به تخلیه مناسب آنها می‌پردازد و آرامش لازم را کسب می‌کند و میزان تاب‌آوری افراد در مقابله با چالش‌ها نیز افزایش می‌یابد. افراد ذهن آگاه، وقتی در موقعیت‌های سخت و ناخوشایند قرار می‌گیرند، به جای واکنش‌های آنی و نسنجیده، سعی می‌کنند که نسبت به خود، محیط و شرایط آگاه و هشیار باشند، به صورت خردمندانه رفتار کنند، که به همین دلیل تاب‌آوری بیشتری از خود در پشت سر گذاشتن دشواری‌های زندگی نشان می‌دهند. افراد ذهن آگاه می‌دانند که شرایط خوشایند و ناخوشایند، موقتی و گذرا بوده و هیچ پدیده‌ای به صورت همیشگی وجود ندارد، در نتیجه بهتر می‌توانند با شرایط دشوار که گذرا بوده، مقابله کارآمد کنند (۳۱).

به طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین سلامت معنوی و سرمایه روانشناختی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود

References

- 1-Bakker A, Schaufeli WB. Positive organizational behavior: Engaged employee in flourishing organizations. *Journal of Organizational Behavior* 2008; 29 (2): 147- 154.
- 2-Avey BA, Patera JL, West BJ. The implications of positive psychological capital on employee absenteeism, *Journal of Leadership and Organizational Studies* 2006; 2(13): 1- 10.
- 3-Masoudi Alavi N. Self-Efficacy in Nursing Students. *Nurs Midwifery Stud* 2014; 3(4): e25881.
- 4-Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J Psychotraumatol* 2014; 5(10): 1- 10.
- 5-Tugade MM, Fredrickson BL, Barrett LF. Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *J Pers* 2004; 72 (6): 1161- 1190.
- 6-Christens BD, Collura JJ, Tahir F. Critical hopefulness: a person-centered analysis of the intersection of cognitive and emotional empowerment. *Am J Community Psychol* 2013; 52(1-2):170-84.
- 7-Culbertson SS, Fullagar CJ, Mills MJ. Feeling good and doing great: the relationship between psychological capital and well-being. *J Occup Health Psychol* 2010; 15(4):421-33.
- 8-Peng J, Jiang X, Zhang J, Xiao R, Song Y, Feng X, Zhang Y, Miao D. The Impact of Psychological Capital on Job Burnout of Chinese Nurses: The Mediator Role of Organizational Commitment. *PLoS One* 2013; 8(12): 1- 8.
- 9-Wen M, Lin D. Does Psychological Capital Combat Learning and Adaptive Stress of College Freshmen. *Journal of Studies in Education* 2014; 4(1): 25- 42.

- 10-Beauvais AM, Stewart JG, DeNisco S, Beauvais JE Factors related to academic success among nursing students: a descriptive correlational research study. *Nurse Educ Today* 2014; 34 (6): 918-923.
- 11-Mazurkiewicz R, Korenstein D, Fallar R, Ripp J. The prevalence and correlations of medical student burnout in the pre-clinical years: a cross-sectional study. *Psychol Health Med* 2012; 17 (2): 188-195.
- 12-Golparvar M.[Structural modeling of the relationship between spiritual connection with psychological capital and spiritual wellbeing of nurses]. *Quarterly Journal of Nursing Management* 2014; 3(2): 30- 40. [Persian]
- 13-Adegbola M. Spirituality, Self-Efficacy, and Quality of Life among Adults with Sickle Cell Disease. *South online J Nurs Res* 2011; 11(1): 5-10.
- 14-Gupta MG. Spiritual intelligence and emotion intelligence in relation to self-efficacy and self-regulation among college student. *International journal of social sciences & interdisciplinary research* 2012; 1(2): 60-69.
- 15-Duggleby W, Cooper D, Penz K. Hope, self-efficacy, spiritual well-being and job satisfaction. *J Adv Nurs* 2009; 65(11): 2376-85.
- 16- Gnanaprakash C. Spirituality and Resilience among Post-Graduate University Students. *Journal of helth management* 2013; 15(3): 383- 396.
- 17-Khosravi M, Nikmanesh Z. Relationship of Spiritual Intelligence with Resilience and Perceived Stress. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2014; 8(4): 52–56.
- 18-Womble MN, Labbe EE, Cochran CR. Spirituality and personality: understanding their relationship to health resilience. *Psychol Rep* 2013; 112 (3):706-15.
- 19-Brown J, Hanson JE, Schmotzer B, Webel AR. Spirituality and optimism: a holistic approach to component-based, self-management treatment for HIV. *J Relig Health* 2014; 53(5): 1317-28.
- 20-George LK. Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in Later Life. *Journal of Gerontology. Social sciences* 2010; 65 (3): 331- 339.
- 21-Bronk KC, Hill PL, Lapsley DI, Talib TL, Finch H. Purpose, hope, and Life Satisfaction in three age groups. *Journal of positive psychology* 2009; 4: 500- 510.
- 22-Karademas EC. Self-efficacy, social support and well-being the mediating role of optimism, hope. *Personality and Individual differences* 2006; 40: 1281- 1290.
- 23-Vaughan F. What is spiritual intelligence? *Journal of humanistic psychology* 2002; 42(2): 16-33.
- 24-Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present; Mindfulness and its role in psychological well – being. *Journal of personality and social psychology* 2003; 84: 822 – 848.
- 25-Roche M. Luthans HF. The Role of Mindfulness and Psychological Capital on the Well-Being of Leaders Maree. *Journal of Occupational Health Psychology* 2014; 19 (4): 476 – 489.
- 26-Sanaei H, Hossini SA, Jamshidifar.Z. Effectiveness of Mindfulness Training on Self-efficacy of Patients Infected by Breast Cancer. *Social and Behavioral Sciences* 2014; 159 (23): 426-429.
- 27-Morgan NL, Ransford GL, Morgan LP, Driban JB, Wang.C. Mindfulness is associated with psychological symptoms, self-efficacy, and quality of life among patients with symptomatic knee osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage* 2013; 21: 257-258.
- 28-Forgeard MJC, Seligman MEP. Seeing the glass half full: a review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques Psychologiques* 2012; 18 (2): 107–120.

- 29-Kiken LG, Shook NJ. Looking up: mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science* 2011; 2 (4): 425–431.
- 30-Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* 2011; 31(6): 1041–1056.
- 31-Thompson RW, Arnkoff DB, Glass CR. Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma Violence Abuse* 2011; 12 (4): 220-35.
- 32-Foureur M, Besley K, Burton G, Yu N, Crisp J. Enhancing the resilience of nurses and midwives: pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemp Nurse* 2013; 45 (1): 114-25.
- 33-Krejcie R, Morgan D. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement* 1970; 30: 607-610.
- 34-Shakarami M, Davarniya R, Zaharakar K.[Predictor Factors of Psychological Well-being in Students]. *Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences* 2014; 21 (3): 461- 481. [Persian]
- 35-Allahbakhshian M, Jaffarpour M, Parvizy S, Haghani H.[A Survey on relationship between spiritual wellbeing and quality of life in multiple sclerosis patients]. *Zahedan Journal of medical research* 2010; 12(3): 29- 33. [Persian]
- 36-Ghasemi Jobaneh R, Arab Zadeh M, Jalili Nikoo S, Mohammad Alipoor Z, Mohsenzadeh F. [Survey the Validity and Reliability of the Persian Version of Short Form of Freiburg Mindfulness Inventory]. *Journal of Rafsanjan university of medical science* 2015; 14(2): 137-150. [Persian]
- 37-Vlasblom JP, van der Steen JT, Jochemsem H. Spiritual care in a hospital setting: nurses' and patients' perspectives. 5th bi-annual international student conference: *Spiritual Care and Health Professions: Context and Practice* 2012; 1: 1-7.
- 38-Kravits K, McAllister-Black R, Grant M, Kirk C. Self-care strategies for nurses: a psycho educational intervention for stress reduction and prevention of burnout. *Applied Nursing Research*; 23: 130–138.*Journal of Educational Psychology* 2010; 76: 1239- 1252.
- 39-Uskt-Margetic B, Margetic B. Religiosity and health outcomes: review of literature: *Coll Anthropology* 2005; 29 (1): 367-371.
- 40-McKee A, Johnston F, Massimilian R. Mindfulness, Hope and Compassion: A Leader's Road Map to Renewal *Ivey Business Journal* 2006; 70(5): 1- 5.
- 41-Feicht T, Wittmann M, Jose G, Mock A, von Hirschhausen E, Esch T.Evaluation of a seven-week web-based happiness training to improve psychological well-being, reduce stress, and enhance mindfulness and flourishing: a randomized controlled occupational health study. *Evid Based Complement Alternat Med* 2013; 1(1): 1- 8.

Role of Spiritual Health and Mindfulness in Psychological Capital of Students of university of Guilan

Ghasemi-Jobaneh R¹, Zahraakar K², Hamdami M^{3*}, Karimi K⁴

Received:2015/01/08

Accepted: 2016/02/08

Abstract

Introduction: psychological capital as an important element of educational system in students is necessary. The aim of current research was to investigate the role of spiritual health and mindfulness in psychological capital of students.

Method: This is a correlation study. The Statistical population consisted of 2500 students of faculty of Humanities in University of Guilan that 335 students were selected by cluster random sampling method in the academic year of 2013-14. they responded to the Luthans's psychological capital, palutzian and Ellison's spiritual health questionnaire and Short form of Freiburg's mindfulness inventory with acceptable reliability and validity. The gathered data were analyzed by Pearson correlation coefficient and stepwise regression analysis through SPSS .

Results: Results showed that there is a positive and significant relation between spiritual health and mindfulness with psychological capital (efficacy, resilience, optimism, hope) ($P < 0/01$). The results of stepwise regression analysis showed that spiritual health and mindfulness could significantly predict psychological capital.

Conclusion: The result of research implies the importance of spiritual health and mindfulness as spiritual and psychological variables in explaining of psychological capital. Thus, training based on promoting spiritual health and mindfulness in educational systems lead to improving psychological capital among students.

Keywords: Psychological Capitals, Spiritual health, Mindfulness, Students

Corresponding Author: Hamdami M, MA of General Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran.

Zahraakar K , Counseling Dept, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Ghasemi-Jobaneh R, M.A of Family Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Karimi K, MA of Educational Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.