

مقایسه رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی

A Comparison of Well-Being and Strengths of Character in Students Based on Academic Fields

F. Entezari, M.A.

فائزه انتظاری شبستر*

A. Khademi, Ph.D.

دکتر علی خادمی**

چکیده

روانشناسی مثبت، عبارت است از مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان. تمرکز روانشناسی مثبت بر این است که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و به پتانسیل‌هایش می‌رسد. رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو از مفاهیم اصلی رویکرد علمی روانشناسی مثبت‌گرا هستند. مسأله اصلی پژوهش حاضر بررسی رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو در دانشجویان بود. هدف این پژوهش مقایسه رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آنان بود. بدین منظور، تعداد ۳۵۱ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر از دانشکده‌های مختلف و رشته‌های مختلف تحصیلی با روش خوشه‌ای طبقه‌ای انتخاب شدند. برای سنجش متغیرها از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف

*. کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد، واحد تبریز (نویسنده مسؤول)

** . دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه ارومیه

(RSPWB-SF: ریف، ۱۹۸۹) و پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل (VIA-IS: پترسون و سلینگمن، ۲۰۰۱) استفاده شد. روش تحقیق مطالعه حاضر علی-مقایسه‌ای است و برای تحلیل اطلاعات از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. پس از برقراری مفروضه‌های آزمون، نتایج تحقیق نشان داد که مؤلفه‌های رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌و‌خو در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آنان به‌طور معناداری متفاوت است ($P=0/001$). با توجه به نتایج به‌دست آمده به‌نظر می‌رسد ماهیت رشته تحصیلی در رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌و‌خو دانشجویان نقش داشته باشد، و همان‌گونه که صفات مثبت شخصیتی در انتخاب رشته تحصیلی نقش دارند، تحت تأثیر رشته تحصیلی نیز قرار می‌گیرند.

واژه-کلیدها: روانشناسی مثبت، رواندرستی، توانمندی‌های خلق‌و‌خو، رشته تحصیلی.

Abstract

Positive psychology is the scientific study of optimal human functioning. The focus of positive psychology is on how human life flourishes and reaches its potentials. Psychological well-being and strengths of character are the core concepts of the scientific approach of positive psychology. The main problem of the present study was a lack of comprehensive investigation of Psychological well-being and strengths of character based on academic field. The aim of this study is to compares the psychological well-being and strengths of character in students according to their academic fields. For this purpose, 351 students of Islamic Azad University, Shabestar branch were selected from different faculties and different majors using the stratified clustering method. In order to measure the variables, psychological well-being questionnaire of Ryff (RSPWB-SF: Ryff, 1989) and values in action inventory of strengths (VIA- IS: Peterson & Seligman, 2004) questionnaire were used. The methodology of this study is causal-comparative and for data analysis, multivariate analysis of variance was used. After the test assumptions, results indicated that the elements of psychological well-being and character strengths are significantly different in the students based on their majors ($P=0.001$). Regarding the obtained results, it seems that the nature of the major affects psychological well-being as well as character strengths of the students.

Moreover, as positive attributes of the character affect selecting educational majors, they are influenced by the majors as well.

Keywords: Positive Psychology, Psychological well-being, Character strengths, academic field

Contact information: f_entezari_sh@yahoo.com

مقدمه

روانشناسی مثبت^۱، رویکردی جدید در روانشناسی است که به جای تمرکز بر کاهش نقایص و ضعف افراد به رشد توانایی‌های شخصی توجه دارد. همچنین مطالعه علمی آن چیزی است که افراد و جامعه را برای پیشرفت و کامیاب شدن، توانمند می‌سازد. سه نکته مهم از این تعریف برداشت می‌گردد. الف) علمی بودن ب) تعیین‌کننده‌های کامیاب شدن و پیشرفت کردن ج) کمک به فرد و جامعه. در مورد اینکه روانشناسی مثبت چه چیزی نیست نیز، باید گفت که نه یک دید گلگون از زندگی است که در آن تفکر آرزومندانه وقایع را مثبت می‌سازد و نه یک روانشناسی کاذب و عوامانه است (انجمن بین‌المللی روانشناسی مثبت^۲، ۲۰۱۰؛ سلیگمن، استین، پارک و پترسون، ۲۰۰۵). روانشناسی مثبت، پایه علمی محکمی به‌عنوان رویکردی که تعیین‌کننده‌های موفقیت و پیشرفت را بررسی می‌کند، دارد. به علاوه، این رویکرد به‌طور انحصاری روی امور مثبت به قیمت نادیده گرفتن امور منفی تمرکز نمی‌کند. هردوی آنها مهم هستند، اگرچه تمرکز، روی گسترش توانمندی‌ها و استعدادها مثبت به جای بهبود نقص‌ها است. روانشناسی مثبت همچنین بر اجرای پژوهش‌های تجربی برای سنجش اثربخشی مداخلات، تکنیک‌ها و عوامل برای ارتقاء موفقیت و پیشرفت تأکید می‌کند. روانشناسی مثبت تنها یک زیرشاخه لرزان از روانشناسی که پژوهش‌های زیادی منتشر کرده، نیست بلکه شاخه‌ای است که چندین تعیین‌کننده پیشرفت را به شکلی قابل اعتماد تشخیص داده است (دونالدسون، دولوت و رائو، ۲۰۱۵؛ روسک و واترز، ۲۰۱۳).

رواندرستی^۳ یکی از مفاهیمی است که ریشه در روانشناسی مثبت دارد. ریف (۱۹۸۹) اعتقاد داشت که رواندرستی یک مفهوم پویاست که شامل ابعاد ذهنی، اجتماعی، روانشناختی و

رفتارهای مربوط به سلامت می‌گردد. همچنین آن را می‌توان از طریق مفاهیمی از قبیل پذیرش خود، رشد فردی، هدف داشتن در زندگی، تسلط بر محیط، خودمختاری و رابطه مثبت با دیگران توصیف کرد (ریف، ۲۰۱۴؛ فریدمن و ریف، ۲۰۱۲). از دیدگاه رایان و دسی (۲۰۰۱) دو رویکرد کلی در مورد رواندرستی وجود دارد. الف) رواندرستی لذت‌گرایانه^۴: این دیدگاه بر شادکامی تأکید داشته و بهزیستی را مبتنی بر کسب لذت و اجتناب از درد می‌داند. ب) رواندرستی فضیلت‌گرایانه^۵: این رویکرد بر داشتن هدف در زندگی و روابط اجتماعی مثبت تأکید می‌کند. مفهوم فضیلت‌گرایی از افراد می‌خواهد که مطابق خود واقعی‌شان زندگی کنند (رایان و دسی، ۲۰۰۱؛ فریدمن، روینی، فوی، جاروس، سمپسون و همکاران، ۲۰۱۷). رواندرستی، در ادبیات پژوهشی توجه فزاینده‌ای را بر سلامت روانشناختی مبذول داشته است. به‌عنوان یک مفهوم، گستره وسیعی را برای فهم سلامتی افراد، تصور ذهنی از شادی و عناصری از سلامتی جسمی و روانی را دربرمی‌گیرد. در حالی که سابقاً تلاش بر عملیاتی کردن یک مفهوم جهانی از رواندرستی بود، اخیراً تمرکز بر رویکرد رابطه‌ای تجربه ذهنی از رواندرستی قرار دارد. رویکرد رابطه‌ای به این معناست که رواندرستی به شکل اجتماعی و فرهنگی ساخته می‌شود و ریشه در مکان‌ها و زمان‌های خاص دارد (اتکینسون، فولر و پیتر، ۲۰۱۲؛ الکر-اسپرینگت، بوتلر و ادگر، ۲۰۱۷).

یکی از صفات مثبت شخصیت که توجه خاصی را در مطالعات روانشناسی مثبت به خود جلب کرده است، توانمندی‌های خلق‌و‌خو^۶ می‌باشد. توانمندی‌های خلق‌و‌خو و تجارب مثبت از قبیل زندگی رضایت‌بخش، مرکز توجه روانشناسی مثبت هستند (سلیگمن، ۲۰۰۲؛ پارک، پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). توانمندی‌های خلق‌و‌خو را می‌توان به‌عنوان صفات مثبتی که در افکار، احساسات و رفتار بازتاب پیدا می‌کنند، تعریف کرد. آنها به درجات وجود دارند و می‌توانند به‌عنوان مقیاسی از تفاوت‌های فردی اندازه‌گیری شوند. این توانمندی‌ها ریشه در بیولوژی دارند که از طریق فرایند تکامل به عنوان آمادگی‌هایی در جهت برتری اخلاقی انتخاب شده‌اند و وسیله‌ای برای حل وظایف ضروری و بقای نوع محسوب می‌شوند (پارک و همکاران، ۲۰۰۴). کار (۲۰۱۳) نشان داد که توانمندی‌های خلق‌و‌خو به‌عنوان صفات شخصیتی با کیفیت زندگی بالاتر رابطه دارند. این صفات دارای ده معیار از

قبیل کمک به افراد برای دستیابی به رضایت و شادی، دارای اهمیت اخلاقی، توانایی اکثر افراد برای دنبال کردن آنها، در تضاد با ضعف، وابسته به موقعیت، منحصر و یکپارچه بودن، همه‌گیر شدن از طریق فرهنگ، رشد بعضی از آنها در کودکی و عدم بروز آنها به شکل آشکار در همه افراد است (لی و لیو، ۲۰۱۶). گیلهام و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو را در نوجوانان بررسی کردند. نتایج آنها نشان داد که توانمندی‌های دیگرمحور از قبیل مهربانی و کار تیمی نشانه‌های افسردگی پایین‌تر را پیش‌بینی کردند. همچنین توانمندی‌های متعالی از قبیل عشق و معنا رضایت از زندگی بالاتر را پیش‌بینی کردند. حمایت اجتماعی تا حدی در رابطه بین توانمندی‌ها و افسردگی نقش واسطه‌ای داشت اما در رابطه بین توانمندی‌ها و رضایت از زندگی نقش واسطه‌ای ایفا نمی‌کرد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که توانمندی‌هایی که بیشتر با افراد و اهداف مرتبط است تا خود، رواندرستی آتی را می‌تواند پیش‌بینی کند.

تونر، هسلم، رابینسون و ویلیامز (۲۰۱۲) رابطه توانمندی‌های خلق‌وخو و رواندرستی و شادی را بررسی کردند. نتایج آنها نشان داد که پنج توانمندی اعتدال، سرزندگی و تعالی با رواندرستی و شادی رابطه داشتند. پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور عمدتاً رابطه بین توانمندی‌های خلق و خو و رواندرستی را بررسی کرده‌اند (لئونوپولا و ترلیوا، ۲۰۱۲). در این قسمت پژوهش‌های انجام شده در ایران آورده می‌شود. خدابخش، خسروی و شاهنگیان (۱۳۹۴) تأثیر روان‌درمانگری مثبت‌نگر را بر علائم افسردگی و توانمندی‌های خلق‌وخو در بیماران مبتلا به سرطان را بررسی کردند و نتایج آنها حاکی است که درمان مثبت‌نگر در کاهش افسردگی، توانمندی‌ها و فضائل خلق‌وخو، سطح زندگی معنادار، زندگی لذت‌بخش و متعهدانه افراد مبتلا به سرطان مؤثر بوده است. در پژوهشی دیگر نشان داده شد که آموزش رواندرستی روانشناختی در همه ابعاد سلامت روان از قبیل شکایت جسمانی، وسواس و اجبار، حساسیت، اضطراب، پرخاشگری، ترس مرضی، افکار پارانوئیدی، روانپریشی، ضریب کلی علائم مرضی و ضریب ناراحتی و جمع علائم مرضی به استثنای افسردگی مؤثر است (فلاحیان، آقایی و کاظمی، ۱۳۹۳). همچنین پژوهش‌ها نشان‌دهنده رابطه مثبت رواندرستی با امیدواری و رضایت از زندگی است (برجعلی، نجفی،

عیسی مراد و منسویی فر، ۱۳۹۲). پژوهش‌های انجام شده در ایران به بررسی رواندرستی در دانشجویان اکتفاء کرده‌اند (بهادری و هاشمی، ۱۳۹۰؛ ذوالرحیم و بیرامی، ۱۳۹۴). در کل، بین پژوهش‌های داخلی و خارجی هیچکدام به‌طور همزمان رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو را در بین افراد بررسی نکرده‌اند که جزء تازگی این پژوهش محسوب می‌شود. همچنین بین رشته‌های مختلف دانشگاهی نیز، در این متغیرها قیاسی صورت نگرفته است. بنابراین مسأله اصلی پژوهش حاضر به‌طور اختصاصی، بررسی مقایسه رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو بر اساس رشته سطح تحصیلی دانشجویان است. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر مقایسه رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو با توجه به رشته تحصیلی است. با توجه به هدف پژوهش و پیشینه موجود فرضیه‌های پژوهش بدین شرح آزمون می‌شوند. الف) بین رشته‌های مختلف تحصیلی بر اساس سطوح رواندرستی تفاوت وجود دارد ب) بین رشته‌های مختلف تحصیلی بر اساس سطوح توانمندی خلق‌وخو تفاوت وجود دارد.

روش

پژوهش حاضر از نوع علی - مقایسه‌ای است.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: برای انتخاب نمونه مورد نظر از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای طبقه‌ای استفاده شده است. به این ترتیب که از میان دانشگاه‌های شهرستان (دانشگاه آزاد شبستر، دانشگاه آزاد صوفیان، دانشگاه آزاد تسوج، دانشگاه پیام‌نور، دانشگاه جامع علمی - کاربردی) یک دانشگاه به‌صورت تصادفی (دانشگاه آزاد شبستر) انتخاب شده و سپس همه دانشکده‌های دانشگاه آزاد شبستر را با توجه به چهار گروه تحصیلی (علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی) به‌عنوان طبقات در نظر گرفته، پس از آن به نسبت تعداد دانشجویان هر گروه، نمونه موردنظر به‌صورت تصادفی از بین آنها انتخاب شد. به این ترتیب که بر اساس حجم جامعه هر دانشکده و درصدی که در کل جامعه دانشجویان بخود اختصاص داده بودند، سهم آنها در نمونه مشخص شد. سپس با توجه به حجم هر یک از رشته‌ها، سهم آن در نمونه مربوط به رشته نیز مشخص گردید. ۷۰ نفر از نمونه مطالعه از دانشکده علوم انسانی، ۱۰ نفر دانشکده علوم پایه، ۱۹۵ نفر دانشکده

فنی - مهندسی، معماری و ۷۶ نفر از دانشکده کشاورزی انتخاب شد. لازم به گفتن است که از هر کدام از دانشکده‌های ذکر شده فوق دو یا سه رشته به تصادف انتخاب گردید. شرایط شرکت در پژوهش عبارت بود از: اشتغال به تحصیل در مقطع دانشگاه، نداشتن سابقه بیماری روانی یا بستری در بیمارستان و عدم استفاده از داروی روانپزشکی. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۰ استفاده شد.

ابزار پژوهش: پرسشنامه‌های پژوهش به شرح زیر در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت. پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (فرم کوتاه): مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف فرم کوتاه (RSPWB-SF) توسط ریف (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. فرم کوتاه این پرسشنامه برگرفته از فرم اصلی با ۱۲۰ سؤال است. این نسخه، مشتمل بر ۶ عامل است که عبارتند از: خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، و پذیرش خود. ریف و سینگر (۲۰۰۶) همبستگی این آزمون را با مقیاس ۸۴ سؤالی این پرسشنامه از ۰/۷۰ تا ۰/۸۹ گزارش نمودند. در پژوهش خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) نتایج تحلیل عاملی تأییدی تک گروهی نشان داد که در کل نمونه و در دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس (پذیرش خود، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و خودمختاری) از برازش خوبی برخوردار است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و خودمختاری به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ به دست آمد.

پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل (فرم کوتاه) (VIA-IS): نسخه اصلی آزمون ارزش‌های فعال در عمل در سال ۲۰۰۴ توسط پترسون و سلیگمن به منظور سنجش توانمندی‌های (نقاط قوت) شخصیتی افراد ساخته شد. این آزمون شش فضیلت جهانی: خرد، انسانیت، شجاعت، عدالت، میانه‌روی و تعالی که در همه ادیان و مذاهب به آنها اشاره شده و ۲۴ توانمندی شخصییتی یعنی: کنجکاوی، عشق به یادگیری، قضاوت، خلاقیت، هوش اجتماعی، ژرف‌اندیشی، دلیری، پشتکار، صداقت، مهربانی، عشق، کار گروهی، انصاف، رهبری، خودتنظیمی، آینده‌نگری، تحسین کمال و زیبایی، شکرگزاری، امید، معنویت، فروتنی، شوخ‌طبعی، سرزندگی و بخشش را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هریک از شش فضیلت فوق از

مجموعه‌ای از این توانمندی‌های رفتاری تشکیل یافته‌اند. این آزمون یک ابزار خودگزارشی و دارای ۲۴۰ عبارت است. به دلیل طولانی بودن نسخه اصلی، طراحان تصمیم گرفتند فرم کوتاه‌تری از آزمون را تهیه کنند. تحلیل‌های آماری اولیه بر روی نسخه کوتاه پرسشنامه ارزش‌های فعال در عمل (شامل ۷۲ گویه) انجام شده است. در پرسشنامه ۷۲ گویه‌ای برای هر عامل یا توانمندی‌های خلق‌و‌خو سه عبارت (از ۱۰ عبارت پرسشنامه اصلی) که در مقیاس اصلی بالاترین همبستگی را داشته‌اند انتخاب شده‌اند. لازم به ذکر است که فضیلت اعتدال و میانه‌روی ۴ نیرومندی بخشش، تواضع و فروتنی، آینده‌نگری و خودتنظیمی را شامل می‌شود که سلیگمن و پترسون این چهار توانمندی را توانمندی‌های رفتاری نامگذاری کرده‌اند. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای میزان موافقت یا مخالفت خود به هر یک از عبارات را بیان کند. آزمودنی‌ها برای پاسخ دادن به این پرسشنامه باید حداقل ۸ کلاس سواد داشته و بالای ۱۷ سال داشته باشند. زمان متوسط برای پاسخ‌دهی به این آزمون بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است. قابلیت اعتماد و درستی آزمایی این مقیاس در پژوهش‌های داخلی و خارجی نشان داده شده است (مک‌گراث، ۲۰۱۳؛ خسروی و همکاران، ۱۳۹۴).

داده‌ها و یافته‌ها

در جدول شماره (۱) توزیع فراوانی دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آورده شده است.

جدول ۱: توزیع فراوانی دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی

رشته تحصیلی	فراوانی	درصد	درصد نسبی
ریاضی	۱۰	۲/۹	۲/۹
عمران و معماری	۱۱۲	۳۱/۷	۳۴/۶
برق	۸۴	۲۴	۵۸/۶
حقوق	۳۹	۱۱/۱	۶۹/۷
روانشناسی	۳۱	۸/۹	۷۸/۶
کشاورزی	۲۷	۷/۷	۸۶/۳
دامپزشکی	۴۸	۱۳/۷	۱۰۰
کل	۳۵۱	۱۰۰	

در جدول شماره (۲) به منظور مقایسه مؤلفه‌های رواندرستی در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شده است.

جدول ۲: نتایج مربوط به تحلیل واریانس چندمتغیره مؤلفه‌های رواندرستی در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی

متغیرها	مجموع مجدورات	درجه آزادی df	میانگین مجدورات	آماره F	سطح معناداری
خودمختاری	۱۹۲/۹۰	۳	۶۴/۳۰	۵/۷۸	۰/۰۰۱
تسلط بر محیط	۶۸/۲۷	۳	۲۲/۷۵	۲/۶۷	۰/۰۵۷
رشد شخصی	۸۷/۸۴	۳	۲۹/۲۸	۳/۷۹	۰/۰۱۱
ارتباط مثبت با دیگران	۲۷/۹۳	۳	۹/۳۱	۱/۲۴	۰/۲۹۵
هدفمندی در زندگی	۴۵/۳۱	۳	۱۵/۱۰	۱/۸۳	۰/۱۴۱
پذیرش خود	۸۰/۷۶	۳	۲۶/۹۲	۴/۹۰	۰/۰۰۲
رواندرستی (کل)	۱۷۵۲/۴۳	۳	۵۸۴/۱۴	۴/۹۰	۰/۰۰۲

طبق نتایج فوق بین دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی از لحاظ مؤلفه‌های خودمختاری، رشد شخصی، پذیرش خود و رواندرستی (در حالت کلی) تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). ولی بین مؤلفه‌های تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، و هدفمندی در زندگی تفاوت معناداری بین دانشجویان وجود ندارد ($p > 0/05$). در پژوهش حاضر تفاوت‌های معناداری بین مؤلفه‌های رواندرستی در رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی وجود دارد. بدین صورت که در مؤلفه خودمختاری، بین گروه‌های فنی- مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین نمره خودمختاری در دانشجویان علوم انسانی بیشتر از دانشجویان فنی- مهندسی است. در مؤلفه رشد شخصی، بین گروه‌های فنی- مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین نمره رشد شخصی در دانشجویان علوم انسانی بیشتر از دانشجویان فنی- مهندسی است. در مؤلفه پذیرش خود، بین گروه‌های فنی- مهندسی با علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین نمره پذیرش خود در دانشجویان علوم انسانی بیشتر از دانشجویان فنی- مهندسی است. در مؤلفه رواندرستی (کلی)، بین گروه‌های فنی- مهندسی با

علوم انسانی تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین نمره رواندرستی (کلی) در دانشجویان علوم انسانی بیشتر از دانشجویان فنی - مهندسی است. از لحاظ مؤلفه‌های تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران و هدفمندی در زندگی تفاوت معناداری بین پایه‌های تحصیلی با یکدیگر وجود نداشت.

جدول ۳: نتایج مربوط به تحلیل واریانس چندمتغیره توانمندی‌های خلق و خو در دانشجویان پایه‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی

توانمندی‌های خلق و خو	مجموع مجذورات	درجه آزادی Df	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری
خلاقیت	۶۶/۷۴	۳	۲۲/۲۴	۳/۸۲	۰/۰۱۰
دلیری	۸۴/۸۰	۳	۲۸/۲۶	۵/۴۸	۰/۰۰۱
پشتکار	۱۱۱/۱۶	۳	۳۷/۰۵	۵/۰۸	۰/۰۰۲
صداقت	۱۰۰/۵۵	۳	۳۳/۵۱	۵/۸۸	۰/۰۰۱
خودتنظیمی	۹۰/۰۹	۳	۳۰/۰۳	۴/۹۱	۰/۰۰۲
امید	۲۲۱/۹۹	۳	۷۳/۹۹	۱۱/۹۶	۰/۰۰۱
معنویت	۳۳۵/۰۳۲	۳	۱۱۱/۶۷	۱۷/۵۵	۰/۰۰۱
هوش اجتماعی	۸۸/۸۵	۳	۲۹/۶۱	۵/۹۱	۰/۰۰۱
مهربانی	۱۵۴/۲۶	۳	۵۱/۴۲	۷/۸۴	۰/۰۰۱
عشق	۵۰۹/۱۲۳	۳	۱۶۹/۷۰	۲۷/۳۲	۰/۰۰۱
رهبری	۳۶/۶۶	۳	۱۲/۲۲	۲/۱۵	۰/۰۹۳
بخشش	۵۷/۴۵	۳	۱۹/۱۵	۲/۷۶	۰/۰۵۲
کنجکاوی	۹۵/۹۴	۳	۳۱/۹۸	۶/۲۱	۰/۰۰۱
عشق به یادگیری	۷۰/۱۶	۳	۲۳/۳۸	۳/۶۱	۰/۰۱۳
انصاف	۶۰۳/۵۳	۳	۲۰۱/۱۷	۳۳/۷۹	۰/۰۰۱
آینده‌نگری	۵۹/۸۹	۳	۱۹/۹۶	۳/۴۵	۰/۰۱۷
تحسین زیبایی	۲۰۱/۵۱	۳	۶۷/۱۷	۱۱/۶۸	۰/۰۰۱
شکرگزاری	۷۳۱/۵۵	۳	۲۴۳/۸۵	۴۱/۲۱	۰/۰۰۱
فروتنی	۶۶/۴۵	۳	۲۲/۱۵	۳/۸۲	۰/۱۰۰
شوخ طبعی	۴۴/۸۹	۳	۱۴/۹۶	۱/۸۰	۰/۱۴۵
قضاوت	۱۰۱/۵۱	۳	۳۳/۸۳	۵/۷۹	۰/۰۰۱
کار گروهی	۹۴/۸۸	۳	۳۱/۶۲	۴/۳۹	۰/۰۰۵
سرزندگی	۱۵۰/۶۲	۳	۵۰/۲۰	۷/۰۵	۰/۰۰۱
ژرف اندیشی	۹۴/۹۰	۳	۳۱/۶۳	۶/۴۹	۰/۰۰۱

طبق نتایج جدول شماره (۳) بین دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی از لحاظ اکثر توانمندی‌های خلق‌وخو تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). فقط بین مؤلفه‌های رهبری، بخشش، فروتنی و شوخ‌طبعی تفاوت معناداری بین دانشجویان وجود ندارد ($p > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر مقایسه رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آنان می‌باشد و اینکه تاکنون پژوهشی در مورد مقایسه متغیرهای رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو در دانشجویان بر اساس رشته تحصیلی آنان صورت نگرفته، لذا در این پژوهش بحث بر روی کلیت متغیرها و تا حد امکان در صورت وجود تحقیق انجام شده، بر اساس مقایسه مؤلفه‌های متغیرهای پژوهش صورت گرفته است. در مجموع نتایج تحقیق نشان داد که مؤلفه‌های رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی متفاوت است.

بررسی فرضیه اول: مؤلفه‌های رواندرستی در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی متفاوت است. یافته‌های پژوهش در مورد فرضیه اول، با نتایج تحقیقات پیشین (ایزگور و هاسپولات، ۲۰۱۶؛ پناهی و همکاران، ۲۰۱۳؛ ریف، ۲۰۱۴؛ فریدمن و ریف، ۲۰۱۲؛ فریدمن و همکاران، ۲۰۱۶) همسو است.

با توجه به نتایج به‌دست آمده به‌نظر می‌رسد ماهیت رشته تحصیلی در رواندرستی دانشجویان نقش داشته باشد، و همان‌گونه که ویژگی‌های افراد در انتخاب رشته تحصیلی تأثیر دارند، تحت تأثیر رشته تحصیلی نیز قرار می‌گیرند. رشته تحصیلی در واقع آینده شغلی، مسیر حرکت آتی فرد، روابط فرد و حتی شخصیت آتی فرد را نیز تعیین می‌کند و می‌تواند زندگی فرد را تغییر دهد و آینده او را تحت شعاع قرار دهد. از آنجایی که پایین بودن مهارت‌های زندگی و مدیریت تنش از عوامل عمده پایین بودن سطح رواندرستی روانشناختی در دانشجویان به‌شمار می‌رود و آموزش آنها در ارتقای این متغیر مؤثر است (کافو و همکاران،

۲۰۰۸)، لذا مراکز مشاوره دانشجویی باید برنامه‌های آموزشی مناسبی در جهت توانمندسازی، افزایش مهارت‌های زندگی و قدرت تطابق این گروه تدارک بینند تا ضمن افزایش سطح رواندرستی روانشناختی، قدرت مقابله موثر آنان در برابر تنش‌ها و فشارهای روانی بهبود یابد. در این راستا برنامه‌های مداخله‌ای و توانمندسازی بر اساس مدل‌های روانشناسی مثبت‌نگر و مدل ریف طراحی شده است (رویینی و همکاران، ۲۰۰۶). از آنجایی که رشته علوم انسانی مجموعه‌ای از رشته‌ها و شاخه‌های علمی است که موضوع محوری آنها، «انسان» به معنای کلی آن است و علوم انسانی، از ریشه‌ای‌ترین مبانی و مقدمات فکری و فلسفی آغاز شده و تا مصداقی‌ترین و کاربردی‌ترین دانش‌های مورد نیاز بشر امتداد دارد، رشته‌های گروه علوم انسانی که در این پژوهش دانشجویان حقوق و روانشناسی در آن بیشترین نقش را داشتند، در نگاه کلی انتظار می‌رفت که میزان پذیرش خود و خودمختاری قوی‌تری را نشان دهند. یافته‌های پژوهش نیز این انتظار را تأیید نمودند و در زیرمؤلفه‌های فوق در بررسی‌ها میزان بیشتری را نسبت به دانشجویان پایه‌های دیگر نشان دادند. بررسی دروسی که دانشجویان رشته‌های انسانی در دوره تحصیل خود می‌گذرانند نشان می‌دهد که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم زیرمؤلفه‌های رواندرستی را در آنها تقویت می‌نماید. به‌طور مثال دروس حقوق، جرم‌شناسی، فقه و جامعه‌شناسی در رشته حقوق با تقویت توانایی و قدرت پیگیری خواست‌ها و عمل براساس اصول شخصی، نسبت به دیگر رشته‌ها، خودمختاری را در آنها افزایش می‌دهد. از طرفی دروس روانشناسی اصول مدیریت امور زندگی را به افراد آموزش می‌دهد، توانایی دیدن و پذیرفتن نقاط قوت و ضعف خود، و رشد شخصی را در آنها تقویت می‌نماید. برتری نسبی گروه علوم انسانی در زیرمؤلفه‌های رواندرستی شامل خودمختاری، پذیرش خود، رشد شخصی، طبق توضیح فوق قابل پیش‌بینی می‌نمود که بررسی داده‌ها نیز این مسأله را تأیید نمود. بررسی فرضیه دوم: توانمندی‌های خلق‌و‌خو در دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، فنی- مهندسی، علوم پایه و کشاورزی متفاوت است. نتایج یافته‌های فوق با یافته‌های پیشین (تونر و همکاران، ۲۰۱۲؛ کار، ۲۰۱۳؛ گیلهام و همکاران، ۲۰۱۱؛ لی و لیو، ۲۰۱۶) همسو می‌باشد.

در پژوهش حاضر تفاوت‌های معناداری بین مؤلفه‌های توانمندی‌های خلق‌وخو در رشته‌های علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده به نظر می‌رسد ماهیت رشته تحصیلی در رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو دانشجویان نقش باشد، و همان‌گونه که صفات مثبت شخصیتی در انتخاب رشته تحصیلی تاثیر دارند تحت تاثیر رشته تحصیلی نیز قرار می‌گیرند. همین‌طور ثابت شده است که شخصیت و ویژگی‌های آن تحت تأثیر شغل افراد قرار می‌گیرند. در این خصوص در رشته‌های علوم پایه که در آینده ممکن است شغل‌هایی مانند محقق و استاد داشته باشند، ضرورت دارد در بعضی از مؤلفه‌های توانمندی‌های خلق‌وخو در سطح بالایی باشند. به عنوان نمونه توانمندی‌های خلق‌وخو مورد نیاز محقق: کنجکاوی، کارگروهي، فروتنی، انعطاف‌پذیری، قضاوت، خلاقیت و پشتکار می‌باشد.

توانمندی‌های خلق‌وخو دانشجویان رشته‌های علوم پایه که در شغل تدریس مشغول به کار خواهند بود، شامل: مهندسی هوش فردی، انعطاف‌پذیری، کنجکاوی، رهبری، عشق به یادگیری و قضاوت می‌باشد. توانمندی‌های خلق‌وخو دانشجویان رشته‌های علوم انسانی در رشته روانشناسی شامل تفکر انتقادی، کنجکاوی و در رشته حقوق شامل قضاوت، کنجکاوی، عشق به یادگیری، انصاف (عدالت) می‌باشد. در این راستا استفاده از توانمندی‌های خلق‌وخو باعث می‌شود فرد شادتر بوده و رواندرستی (روانی، ذهنی) بیشتر و افسردگی کمتری داشته باشند؛ خودکارآمدی و اعتماد به نفس بیشتر و باور به توانایی رسیدن به اهدافش را داشته باشد؛ عزت نفس خود را بهبود ببخشد؛ انرژی و سرزندگی و نشاط روانی بیشتری را تجربه کند؛ سطوح کمتری از استرس را تجربه کند؛ انعطاف‌پذیرتر باشد؛ بیشتر احتمال دسترسی به اهدافش با رضایت بیشتر را داشته باشد؛ عملکرد بهتری در شغلش داشته باشد؛ احساس تعهد بیشتری نسبت به شغلش داشته باشد و به رشد و توسعه شخصی برسد (رشید و انجم، ۲۰۰۸).

نتایج این پژوهش نشان داد که رواندرستی و توانمندی‌های خلق‌وخو با توجه به رشته تحصیلی دانشجویان متفاوت است. با توجه به دلایل فوق، از آنجایی که دانشجویان نیروی انسانی برگزیده از نظر استعداد، خلاقیت و پشتکار و منابع معنوی هر جامعه و سازندگان فردای کشور خویش هستند لزوم برنامه‌ریزی در جهت توسعه و ارتقاء توانمندی‌های خلق و خو

دانشجویان ضروری به نظر می‌رسد. در پژوهش حاضر به دلیل عدم دسترسی به لیست تعداد کلیه دانشجویان از نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد که ممکن است نسبت به نمونه‌گیری تصادفی ساده خطای بیشتری داشته باشد همچنین از ابزارهای خودگزارش‌دهی استفاده شده است که هر دو محدودیت تلقی می‌شوند. تکرار این پژوهش با نمونه‌های مختلف بالینی و غیربالینی برای رفع محدودیت‌های موجود و تحکیم یافته‌ها پیشنهاد می‌شود.

پی‌نوشت‌ها:

- | | |
|------------------------|--|
| 1- positive psychology | 2- International Positive Psychology Association |
| 3- well-being | 4- hedonic |
| 5- eudaimonic | 6- strength of character |

منابع و مآخذ فارسی:

برجعلی، م.، نجفی، م.، عیسی مراد، ا.، و منسوبی فر، ح. (۱۳۹۲). نقش بهزیستی معنوی و امیدواری در پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۵، ۱۳۶-۱۱۹.

بهادری خسروشاهی، ج.، و هاشمی نصرت‌آباد، ت. (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان. مجله اندیشه و رفتار، ۲۲، ۵۰-۴۱.

خانجانی، م.، شهیدی، ش.، فتح‌آبادی، ج.، مظاهری، م.، و شکری، ا. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه (۱۸سؤالی) مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. فصلنامه علمی پژوهشی اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۳۲، ۳۶-۲۷.

خدابخش، ر.، خسروی، ز.، و شاهنکیان، ش. (۱۳۹۴). تاثیر روان‌درمانی مثبت‌نگر بر علائم افسردگی و توانمندی‌های منش در بیماران مبتلا به سرطان. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۱، ۴۹-۳۵.

خسروی، ز.، عامری، ف.، دهشیری، غ.، بنی‌جمالی، ش.، و قربانی، ز. (۱۳۹۴). بررسی

ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه ویژگی‌های روانشناسی مثبت در

دانشجویان. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*. ۲، ۲۶-۱۵.

ذوالرحیم، ر.، و بیرامی، م. (۱۳۹۴). رابطه نگرش‌های ناکارآمد با مولفه‌های بهزیستی

روانشناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تبریز. *سلامت جامعه: مجله علمی*

دانشکده پرستاری، مامایی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۳، ۱۷-۹.

فلاحیان، ر.، آقایی، ا.، آتش‌پور، ح.، کاظمی، آ. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش بهزیستی روانشناختی بر

سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد واحد خوراسگان (اصفهان). *دانش و پژوهش در*

روانشناسی کاربردی، ۲، ۲۴-۱۴.

منابع و مأخذ خارجی:

- Atkinson, S., Fuller, S., Painter, J. (2012). *Wellbeing and Place*. Ashgate, London.
- Caffo, E., Belaise, C., & Forresi, B. (2008). Promoting Resilience and Psychological Well-Being in Vulnerable Life Stages. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 77, No. 6: 331-336.
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 185-195.
- Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, R., Jaros, L., Sampson, H., & Ryff, C. D. (2017). Lighten UP! A community-based group intervention to promote psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 21:2, 199-205.
- Friedman, E.M., & Ryff, C.D. (2012). Living well with medical comorbidities: A biopsychosocial perspective. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 67, 535-544.
- Gillham, J., Adams-Deutch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011). Character Strengths Predict Subjective Well-Being during Adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 6, 31-44.
- International Positive Psychology Association. (2010, September 15). <<http://www.ippanetwork.org/IPPANETWORK/IPPANETWORK/Home/>

- Işgör, I.Y., & Haspolat, N.K. (2016). Investigating the Psychological Well-Being and Job Satisfaction Levels in Different Occupations. *International Education Studies*, Vol. 9, No. 12: 194-205.
- Leontopoulou, S. & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270.
- Li, T.T., & Liu, X.M. (2016). Role of Character Strengths and Stress in Psychological Symptoms among Chinese Secondary Vocational School Students. *Psychology*, 7, 52-61.
- McGrath, R.E. (2012). Scale- and Item-Level Factor Analysis of the VIA Inventory of Strengths. Assessment. Retrieved from <<http://asm.sagepub.com/content/early/2012/07/31/1073191112450612.full.pdf>>.
- Panahi, S., Suraya, A., Yunus, B.T., & Roslan, S. (2013). Correlates of Psychological Well-Being Amongst Graduate Students in Malaysia. *Life Science Journal*, Vol. 5, No. 8: 39-49.
- Park, N., & Peterson, C. Seligman, M. E. P. (2004). STRENGTHS OF CHARACTER AND WELL-BEING. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 603- 621.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Values In Action Inventory of Strengths (VIA-IS) Manual*. Department of Psychology, University of Pennsylvania, 3815 Walnut street, Philadelphia, PA 19104 215-898-7173, chrisset@umich.edu, <<http://www.positivepsychology.org/viastrengthsinventory.htm>>.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C.D., & Fava, G.A. (2003). The Relationship of Psychological Well-Being to Distress and Personality [Electronic Version]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 72, No. 5: 268-275.
- Rusk, R.D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 207-221.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, Vol. 9, No. 1: 1-28.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character Strengths and Wellbeing in Adolescence: Structure and Correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences, 52*, 637-642.
- Walker-Springett, K., Butler, C., & Adger, W.N. (2017). Wellbeing in the aftermath of floods. *Health & Place, 43*, 66-74.