



بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سالم با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده

مسعود عباسلو

کارشناسی ، روانشناسی، دانشگاه پیام نور نقده ، اداره آموزش و پرورش شهرستان نقده ، آموزشگاه ایثار علی آباد

آدرس پست الکترونیک: masaoud.abaslou@gmail.com شماره تماس: ۰۹۹۰۷۵۴۹۹۴۶

چکیده:

تحقیق حاضر با هدف ، بررسی رابطه سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سالم با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده انجام گرفت . جامعه آماری شامل ۶۴۰ نفر از آموزگاران مدارس ابتدایی شهرستان نقده بود . نمونه آماری این تحقیق آموزگاران مدارس ابتدایی شهرستان نقده بودند که از میان آنها تعداد ۲۴۰ نفر (۱۲۰ نفر زن و ۱۲۰ نفر مرد) با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند. روش این پژوهش، پیمایشی و از نوع همبستگی بود. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه سرمایه اجتماعی ، سبک زندگی سالم ، سرمایه های روانشناختی بود. با استفاده از روش پیرسون و روش تحلیل مسیر و معادلات ساختاری (pls) داده های گردآوری شده تحلیل شدند و با توجه به نتایج تحلیل این نتیجه حاصل شد که بین سرمایه اجتماعی با امیدواری ، تاب آوری ، خوش بینی و خود کارآمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی داری وجود دارد، بین سبک زندگی سالم با امیدواری ، تاب آوری ، خوش بینی و خود کارآمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی داری وجود دارد

کلیدواژه‌ها: سرمایه اجتماعی ، سبک زندگی سالم ، سرمایه های روانشناختی.



۱- مقدمه

سرمایه اجتماعی یک کیفیت فردی نیست بلکه کیفیتی اجتماعی است و برای ایجاد آن دو نفر نیاز است و هیچ یک اعضا حق مالکیت انحصاری سرمایه اجتماعی را ندارند به عبارت دیگر، این نوع سرمایه یک ویژگی اکولوژیکی است و مانند هوای تمیز و خیابانهای امن، کالای عمومی محسوب می شود چرا که استفاده یک شخص از آن قابلیت دسترسی اش را برای دیگران کاهش نمی دهد. مفهوم سرمایه نشان می دهد که سرمایه اجتماعی همانند سرمایه اقتصادی ماهیتی زاینده و مولد دارد یعنی انسان را قادر می سازد ارزش ایجاد کند، کارها را انجام دهد و به اهدافش برسد. در آموزش و پرورش سرمایه اجتماعی دسترسی به اهداف را تسهیل نموده، هزینه های نظارتی و مذاکره ای را کاهش، انسجام، هماهنگی و مشارکت را افزایش می دهد. (مهرگان و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۲۰)

سبک های زندگی نه تنها به خودی خود اتفاق نمی افتند، بلکه توسط مردم، به همراه شیوه های مشابه زندگی در طول زمان و در یک الگوی رفتاری، تکامل یافته و پدیدار می شوند. این رفتار مشخصه گروههای خاص، طبقات اجتماعی، جوامع و افراد درون آن طبقات است. برای درک بهتر و تبیین علمی مباحث مربوط به سبک زندگی سالم، نیازمند توجه جدی به نقش عوامل انسانی و اجتماعی آن هم با توجه به ساختار و زمینه مخصوص به خود هستیم. (کاكرهام و همكاران، ۲۰۱۶: ۲۷۰)

اتخاذ سبک زندگی سلامت محور این امکان را برای معلمان فراهم می آورد که به عنوان یک اقدام پیشگیرانه، قدری کنترل شخصی بر سلامت خود داشته باشند. برای بیشتر معلمان، سبک های زندگی سلامت محور متضمن تصمیمات ریزودرشت درباره غذا، ورزش، غلبه بر فشار روحی، سیگار کشیدن، دارو، خطر تصادفات (استفاده از کمربند) و وضع ظاهری بدن است. در شرایط کنونی، سبک های زندگی سلامت محور می توانند به عنوان شیوه هایی از زیستن مفهوم پردازی شوند. انتخاب هایی که عموماً افراد سالم سعی دارند از طریق آنها، سلامتشان را حفظ کنند یا بهبود بخشند و از بیماری و صدمه بپرهیزند (ذکایی، ۱۳۹۵: ۶۰)

سرمایه روان شناختی چارچوبی را ارائه می دهد که دانش پژوهان و پژوهشگران را قادر می سازد تا پژوهشهایی متداول در زمینه ی رفتار سازمانی مثبت را توسعه دهند و هم چنین به روش های گوناگون در یکپارچه سازی و توسعه ی رویکرد مثبت به رفتار سازمانی گام بر می دارد. سرمایه روان شناختی به عنوان یک سازه مرکزی، به گونه ای مفهومی با ایجاد مفاهیمی خارج از نظریه های سرمایه مالی اقتصادی سنتی و سرمایه های انسانی و اجتماعی حمایت می شود. با این دید، سرمایه روان شناختی به عنوان سرمایه جدید سازمانی، در جایی که، سرمایه انسانی بر آن چه شما میدانید و سرمایه اجتماعی بر آن که شما می شناسید بحث می کند سرمایه روان شناختی به طور خاص به آنچه شما هستید و آن چه خواهید شد مربوط می شود (افشار، ۱۳۹۷: ۴۵)

بدون وجود نظام آموزش و پرورش کارآمد، توسعه پایدار در زمینه های اجتماعی غیرممکن است. برای تبدیل روند توسعه به روندی پایدار، آموزش و پرورش باید نگاه خود را به بنیادهای اجتماعی معطوف کنند، نظام آموزش و پرورش اگر بتواند سرمایه اجتماعی ایجاد کنند، قادر خواهد شد بهتر و بیشتر فعالیت کند و نتایج مطلوبتر را به جامعه ارائه کنند در زمینه منابع انسانی نیز موفق بوده و با افزایش این سرمایه از طریق نظام آموزش و پرورش و ارتباط آنها با ارباب رجوع، جامعه نیز از مواهب سرمایه اجتماعی که همان جو اعتماد و اطمینان در سرمایه انسانی است بهره مند خواهد شد (فیرزآبادی، ایمنی جاجرمی، ۱۳۹۲: ۲۱۰)

سرمایه اجتماعی، یک مفهوم فرارشته ای است که به طور کلی بر روابط میان انسانها تمرکز دارد. روابطی که در تمام لحظات زندگی روزمره و در طول عمر انسانها، جریان داشته و رفتار و نگرش آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. سرمایه اجتماعی را می توان اینگونه تعریف کرد: در یک نظام اجتماعی، تقابل میان کنشگران، پایه و اساس نظام به شمار می رود. بر مبنای کنش های هدفمند، این تقابل در راستای تأمین اهداف نهایی کنشگران است. تقابل درمبادلات دائمی کالا و خدمات بین افراد و گروه ها در هر شکل ساده ای از یک جامعه دیده می شود و این، جامعه را از یک

¹ Cockerham, W.C., Hinote, B.P., Cockerham, G.B., Abbott, P.



طرف در تولید هنجارهای مشترک، هویت مشترک، اعتماد و اطمینان و از طرف دیگر، روابط اقتصادی قوی با یکدیگر متحد می سازد(گانگیر و گانگو^۲، ۲۰۱۳: ۲۵۸)

مفهوم سرمایه اجتماعی نشان دهنده آن است که چگونه ساختار اجتماعی و سازمانی یک سازمان می تواند به عنوان منبعی برای افراد آن گروه عمل نماید. به دیگر سخن، سرمایه اجتماعی عبارت است از ارزش آن جنبه از ساختار اجتماعی که به عنوان منبعی در اختیار اعضا قرار می گیرد تا بتوانند به اهداف خود دست یابند (آذر، ۱۳۹۶: ۱۰)

برای توسعه سرمایه اجتماعی باید به میزان بسیاری تلاش کرد، زیرا این کار به نفع نظام آموزش و پرورش است. نیروی انسانی توانمند، یکی از شاخص های عمده برتری آموزش و پرورش نسبت به سازمان های دیگر است. اولین گام برای توسعه سرمایه اجتماعی، شناخت عوامل مؤثر بر آن است.

ساختار سازمانی، مهمترین عامل مؤثر بر بهبود سرمایه اجتماعی است، از این رو، صاحب نظران مدیریت، ساختار سازمانی را یکی از عوامل، مرتبط با سرمایه اجتماعی و سرمایه های انسانی می دانند(چانگ^۳، ۲۰۱۳: ۶۹۰)

در دنیای معاصر، سلامتی و تأمین آن از پیچیدگی های زیادی برخوردار گشته است، به طوریکه سلامت از مرز طبیعی خود خارج شده و به پدیده های اجتماعی - سیاسی تبدیل شده است (علیپور، ۱۳۹۴: ۱۷۲)

بیش از یک سوم کل موارد مرگ و میر دنیا، به دلیل وجود چندین رفتار تهدید کننده سلامتی است که ناشی از نادرستی سبک زندگی فردی و اجتماعی انسانها است. این موارد شامل رژیم غذایی نامناسب، فعالیت بدنی پایین، استعمال دخانیات و رفتار جنسی پرخطر هستند. همچنین، برآوردها بیانگر این است که حدود ۵۳ درصد از علل مرگ و میر افراد با سبک زندگی آنها در ارتباط است (طل، ۱۳۹۶: ۴)

سبک زندگی سالم مجموعه ایی از اعمال از جمله: رعایت رژیم های غذایی، عدم مصرف مشروبات، عدم استعمال دخانیات، فعالیتهای بدنی، کنترل استرس، آرامش خاطر، رعایت بهداشت فردی و سایر رفتارهای معطوف به سلامت را در بر میگیرد (کاگرهام^۴، ۲۰۱۳: ۱۳۶)

امروزه نقش عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، محیطی و حتی سیاسی در بروز بیماری و سلامت بر کسی پوشیده نیست. بنابراین، هنگام تبیین چگونگی شکل گیری سبکهای زندگی سالم یا ناسالم نیازمند این هستیم که از تحلیل های «فردیت محور» و رویکردهای «عاملیت محور» پا فراتر نهاده و در پی تبیین آن دسته از «علل اجتماعی دوربرد» باشیم که در زنجیره روابط علت- معلولی به مثابه علل تعیین کننده و بنیادی کنشهای فردی محسوب می شوند. (ذکابی، ۱۳۹۵: ۵۹)

امروزه با توجه به تغییرات سریع محیطی، تکنولوژی، اقتصادی، اجتماعی و رقابتی، شرایطی ایجاد شده که به طور مداوم استرس و فشار روانی زیادی بر کارکنان وارد میشود بنابراین ضرورت دارد که برای مدیریت صحیح کارکنان، مدیران از نگرش منفی به مسائل و کارکنان به سمت دیدگاه مثبت به آنان تغییر جهت دهند یکی از راهکارهایی که برای بهبود عملکرد کارکنان، افزایش انگیزه و روحیه آنان میتواند موثر باشد رفتار سازمانی مثبت گرا است، رفتار سازمانی مثبت گرا با تاکید بر ویژگیهای ذاتی مثبت، قابل توسعه و حالات روانی مثبت میتواند عامل مهمی در خود انگیزتگی کارکنان شده و باعث موفقیت فرد و سازمان شود(افشار، ۱۳۹۷: ۳۲)

² Conger, J. A., Kanungo, R. N.

³ Chang, J. Ch

⁴ Cockerham, W. C.



ریشه مفهوم سرمایه روان شناختی را باید در کارهای سلیگمن که او را به عنوان پدر روان شناسی مثبت می شناسند، جستجو کرد. پس از آن این رویکرد به تدریج وارد حوزه ی رفتار سازمانی مثبت گرا شد و عنوان رفتار سازمانی مثبت گرا به خود گرفت. رفتار سازمانی مثبت گرا در ابتدا به عنوان مطالعه و کاربرد مثبت گرایی در توانمندیهای منابع انسانی و ظرفیتهای روان شناسی که میتوانند برای بهبود عملکرد در محیط کار امروز، اندازه گیری شده، توسعه یافته و مدیریت شوند، تعریف شده است (حیرانی و همکاران، ۱۳۹۵: ۱۲۱)

سرمایه روان شناختی میتواند دانش، مهارت، قابلیتهای فنی و تجربی را در بر گیرد زیرا همان چیزی است که شما هستید. سرمایه روان شناختی هم چنین وضعیت صحیح و بهترین شکل ممکن از سرمایه ی اجتماعی می باشد و می تواند ساختارهای فراتر از سطح گروه را به ویژه در حالت استرس روانی شامل شود از قبیل حمایت اجتماعی شبکه ارتباطات که بخشی از آنچه شما هستید می باشد، با این وجود، چگونگی فراتر بودن سرمایه روان شناختی و به خصوص توسعه پذیر بودن سرمایه روان شناختی آن چه خواهیم شد را میتوان در ظرفیتهای روان شناختی تشکیل دهنده آن یافت. که عموماً در سرمایه ی انسانی و سرمایه اجتماعی نادیده گرفته شده است. در واقع روان شناختی، حرکت از خود واقعی (سرمایه های انسانی، اجتماعی، روان شناختی) به خود ممکن را شناسایی می کند توسعه و گسترش مداخلات سرمایه روان شناختی مثبت تاثیر مهمی بر شرکا و ادراکات سرمایه روان شناختی رهبران دارد که به پیامدهای مطلوب دیگر مثل افزایش اعتماد و ارزیابی اثر بخش رهبری منجر می شود (نورمن و همکاران^۵، ۲۰۱۰: ۳۰۸)

خودکارآمدی، خوش بینی، امید و تاب آوری، دارای ظرفیتهای روان شناختی مثبت و در عین حال مجزایی برای سرمایه روان شناختی هستند که از تئوریها و پژوهشهایی انجام شده، توسعه پذیری و قابلیت اندازه گیری آنها به اثبات رسیده است. پژوهشهایی اولیه در مورد سرمایه روان شناختی، ارتباط مثبت آن با عملکرد و رضایت در دو نمونه از کارخانه های دارای فناوری نوین و کارکنان خدماتی تایید می کند (لوتانز و همکاران^۶، ۲۰۱۵: ۵۴۲)

معیارهای رفتار سازمانی مثبت، مبتنی بر تئوری، سنجش پذیری، توسعه پذیری، مرتبط با عملکرد هستند. سرمایه روان شناختی هم یک سازه مرکزی متشکل از این معیارهاست که هم افزایی را بین آنها ایجاد نموده و مانند هر یک از معیارهایش، یک حالت قابل توسعه و سنجش پذیر در نظر گرفته می شود (آوی و همکاران^۷، ۲۰۰۹: ۴۴۰)

در ارتباط با هدف این تحقیق افراد ذیل نیز به تحقیق های پرداخته اند که نتایج آنها با تحقیق ما همسو می باشد. کظیمی^۸ (۲۰۱۷) در تحقیق خود عنوان می کنند که: معلمان دانش آموزان ابتدایی، از جمله کسانی هستند که در معرض تنش شغلی بالا قرار دارند. بررسیها نشان می دهد که، معلمان دانش آموزان ابتدایی، فشار کاری بیشتری برای تطابق برنامه ها با نیازهای فردی دانش آموزان تجربه می کنند که این موضوع میتواند سلامت آنان را تحت تاثیر قرار دهد لوتانز و همکاران^۹ (۲۰۱۵) در تحقیق خود عنوان می کنند که: خودکارآمدی، خوش بینی، امید و تاب آوری، دارای ظرفیتهای روان شناختی مثبت و در عین حال مجزایی برای سرمایه روان شناختی هستند که از تئوریها و پژوهشهایی انجام شده، توسعه پذیری و قابلیت اندازه گیری آنها به اثبات رسیده است. پژوهشهایی اولیه در مورد سرمایه روان شناختی، ارتباط مثبت آن با عملکرد و رضایت در دو نمونه از کارخانه های دارای فناوری نوین و کارکنان خدماتی تایید می کند چانگ^{۱۰} (۲۰۱۳) در تحقیق خود عنوان می کنند که: ساختار سازمانی، مهمترین عامل مؤثر بر بهبود سرمایه اجتماعی است، از این رو، صاحب نظران مدیریت، ساختار سازمانی را یکی از عوامل، مرتبط با سرمایه اجتماعی و سرمایه های انسانی می دانند گانگو^{۱۱} (۲۰۱۳) در تحقیق خود عنوان می کنند که: سرمایه اجتماعی، یک مفهوم فرارشته ای است که به طور کلی بر روابط میان انسانها تمرکز دارد. روابطی که در تمام لحظات زندگی روزمره و در طول عمر انسانها، جریان داشته و رفتار و

⁵ Norman, S.M., Avey, J.B., Nimnicht, J.L., Pigeon, N.G.

⁶ Luthans., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S.

⁷ Avey, J.B., Luthans, F. Youssef, C.M.

⁸ Kazimi

⁹ Luthans., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S.

¹⁰ Chang, J. Ch

¹¹ Conger, J..A., Kanungo, R.N.



نگرش آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. سرمایه اجتماعی در یک نظام اجتماعی، تقابل میان کنشگران، پایه و اساس نظام به شمار می رود. بر مبنای کنش های هدفمند، این تقابل در راستای تأمین اهداف نهایی کنشگران است. آوی و همکاران^{۱۲}، (۲۰۱۳) در تحقیق خود عنوان می کنند که: معیارهای رفتار سازمانی مثبت، مبتنی بر تئوری، سنجش پذیری، توسعه پذیری، مرتبط با عملکرد هستند. سرمایه روان شناختی هم یک سازه مرکزی متشکل از این معیارها ست که هم افزایی را بین آنها ایجاد نموده و مانند هر یک از معیارهایش، یک حالت قابل توسعه و سنجش پذیر در نظر گرفته می شود. کاکرهام^{۱۳}، (۲۰۱۳) در تحقیق خود عنوان می کنند که: سبک زندگی سالم شامل اعمالی از قبیل رعایت رژیم های غذایی، عدم مصرف مشروبات، عدم استعمال دخانیات، فعالیتهای بدنی، کنترل استرس، آرامش خاطر، رعایت بهداشت فردی و سایر رفتارهای معطوف به سلامت می شود.

در این تحقیق در پی یافتن پاسخ این سوال هستیم که بین سرمایه اجتماعی و سبک زندگی سالم با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده چه نوع رابطه ای وجود دارد و چه تاثیری بر هم دارند؟

۲- روش شناسی:

جامعه آماری شامل ۶۴۰ نفر از آموزگاران مدارس ابتدایی شهرستان نقده بود. نمونه آماری این تحقیق آموزگاران مدارس ابتدایی شهرستان نقده بودند که از میان آنها تعداد ۲۴۰ نفر (۱۲۰ نفر زن و ۱۲۰ نفر مرد) با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند. روش این پژوهش، پیمایشی و از نوع همبستگی بود. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه سرمایه اجتماعی، سبک زندگی سالم، سرمایه های روانشناختی بود. با استفاده از روش پیرسون و روش تحلیل مسیر و معادلات ساختاری (pls) داده های گرد آوری شده تحلیل شدند

¹² Avey, J.B., Luthans, F. Youssef, C.M.

¹³ Cockerham, W.C.



۳- بحث درباره یافته ها

- فرضیه اول : بین سرمایه اجتماعی با امید واری ، تاب آوری ، خوش بینی و خود کار آمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی داری وجود دارد
- با توجه به نتایج جدول اگر مقدار سطح معنی داری بزرگتر از مقدار خطا باشد، فرضیه صفر را نتیجه می گیریم. در صورتی که مقدار سطح معنی داری از مقدار خطا کوچکتر باشد فرضیه یک را نتیجه می گیریم.

جدول ۱ : نتیجه آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین سرمایه اجتماعی با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی

شهرستان نقده

سرمایه های روانشناختی		سرمایه اجتماعی
۰/۸۸۱	همبستگی پیرسون	
۰/۰۰۰	Sig	
۲۴۰	N	
$p < ۰/۰۱$		

با توجه به نتایج جدول فوق چون سطح معنی داری کوچکتر از ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرضیه H_0 رد شده و فرضیه H_1 (فرضیه پژوهش) مبنی بر وجود رابطه بین سرمایه اجتماعی با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه پذیرفته می شود. همانگونه که مشاهده می شود رابطه مثبت و معنی داری بین سرمایه اجتماعی با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه وجود دارد و ضریب همبستگی آن برابر با ۰/۸۸۱ می باشد.

*** به معنای معنی دار بودن آزمون در سطح ۹۹٪ اطمینان¹⁴



- فرضیه دوم : بین سبک زندگی سالم با امید واری ، تاب آوری ، خوش بینی و خود کار آمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی داری وجود دارد

با توجه به نتایج جدول زیر اگر مقدار سطح معنی داری بزرگ تر از مقدار خطا باشد، فرضیه صفر را نتیجه می گیریم و در صورتی که مقدار سطح معنی داری از مقدار خطا کوچک تر باشد فرضیه یک را نتیجه می گیریم.

جدول ۲: نتیجه آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین سبک زندگی سالم با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی

شهرستان نقده

سرمایه های روانشناختی		
همبستگی پیرسون	۰/۷۰۲	سبک زندگی سالم
Sig	۰/۰۰۰	
N	۲۴۰	

$p < ۰.۰۱/۱۵$ **

با توجه به نتایج جدول فوق چون سطح معنی داری کوچک تر از ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرضیه H_0 رد شده و فرضیه H_1 (فرضیه پژوهش) مبنی بر وجود رابطه بین سبک زندگی سالم با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده پذیرفته می شود. همانگونه که مشاهده می شود رابطه مثبت و معنی داری بین سبک زندگی سالم با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده وجود دارد و ضریب همبستگی آن برابر با ۰/۷۰۲ می باشد.

*** به معنای معنی دار بودن آزمون در سطح ۹۹٪ اطمینان^{۱۵}



۴- نتیجه گیری

مفهوم سرمایه نشان می دهد که سرمایه اجتماعی همانند سرمایه اقتصادی ماهیتی زاینده و مولد دارد یعنی انسان را قادر می سازد ارزش ایجاد کند، کارها را انجام دهد و به اهداف برسد در سازمانها سرمایه اجتماعی دسترسی به اهداف را تسهیل نموده، هزینه های نظارتی و مذاکره ای را کاهش انسجام، هماهنگی و مشارکت را افزایش می دهد. سرمایه اجتماعی یک کیفیت فردی نیست بلکه کیفیتی اجتماعی است و برای ایجاد آن دست کم دو نفر نیاز است و هیچ یک اعضا حق مالکیت انحصاری سرمایه اجتماعی را ندارند به عبارت دیگر، این نوع سرمایه یک ویژگی اکولوژیکی است. سبک زندگی سالم اهمیت ویژه ای در زندگی انسانها دارد. افرادی که سبک زندگی ناسالم دارند، احساس درماندگی بیشتری می کنند. آنان منبع کنترل بیرونی ضعیفی دارند، از حمایت اجتماعی و تحمل جسمانی کمتری برخوردار بوده، و دارای تحریک پذیری بیشتری هستند. اما افراد دارای سبک زندگی سالم، شیوههای مقابله ای مثبت تری دارند. آنها نگرش مثبت تری به سلامتی و ورزش دارند، کمتر از مشکلات فرار می کنند، حمایت بیشتری دریافت می کنند و از نظر هیجانی کمتر تحریک پذیر هستند. بنابراین، رفتار سالم، سلامتی را پیش بینی می کند و شناخت هایی که در رفتارهای سالم و ناسالم نقش دارند، در فرایند استرس و سلامتی نقش مهمی ایفاء می کنند اما پذیرش مفهوم سبک زندگی سالم، اولاً به معنای مطالعه منسجم رفتارهای بهداشت فردی و داشتن رابطه آنها با یکدیگر است. ثانیاً، به این معناست که سلامتی پدیده ای طبیعی نیست بلکه فرد بر اساس نوع انتخاب خود، سالم بودن را برمی گزیند. البته ناگفته پیداست که این گزینش در میان محدودیت های ساختاری که فرد با آن مواجه است، صورت می گیرد. بهتر آن است که بگوئیم سبک زندگی سالم، مجموعه انتخاب هایی است که فرد بنا بر موقعیت زندگی خود انجام می دهد. انتخاب های رفتاری افراد بر سلامتی آنها تأثیر می گذارد، اما تحلیل سبک زندگی سالم به این منظور صورت می گیرد که معلوم شود، مجموعه رفتارهای بهداشتی افراد تا چه اندازه ناشی از انتخاب فردی و تا چه حد برآمده از موقعیت ساختاری فرد است. سرمایه روان شناختی با تکیه بر مولفه های روان شناختی مثبت گرا، منجر به ارتقای ارزش سرمایه انسانی و اجتماعی در سازمان می شود. این مولفه ها در یک فرایند تعاملی وارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده، تلاش فرد را برای تغییر موقعیت های فشارزا تداوم می دهد و او را برای ورود به صحنه عمل آماده، مقاومت و سرسختی وی را در تحقق اهداف تضمین می کند. امروز شاهد افزایش چشمگیر دامنه و تنوع چالش های پیش روی سازمانهای امروزی هستیم و سازمانها برای حفظ مزیت رقابتی خود به دنبال جذب و نگه داشت کارکنان با استعداد هستند که به عنوان جنگ استعدادها مطرح است. آنچه در این جنگ در نظر گرفته نمی شود یافتن راه های جدید روان شناختی برای رشد انسان، جامعه و بخصوص ظرفیت های روان شناختی منابع انسانی در جهت حفظ مزیت های رقابتی می باشد و این مسئله خود چالش عمده دیگری را برای سازمان ها پدید می آورد سرمایه روان شناختی یک سازه ی مثبت به مراتب بالاتر است که با چهار سازهی خود به دلیل توسعه پذیر بودن این ظرفیتهای می تواند خلاهای دیدگاه جنگ استعداد هارا در روبه رو شدن با چالشهای امروز و آتی سازمان برطرف سازد. بدین ترتیب می توان آن را به عنوان یک رویکرد جدید در رویارویی با چالش های سازمانی امروزی مطرح ساخت. در شرایط کنونی، مزیت رقابتی تنها میتواند با ویژگیهایی همچون پایداری، منحصر به فرد بودن، افزایش و تدبیر پذیر برای سازمان مفید واقع گردد. چنین مزیتی حتی حفظ منابع مادی مرسوم را آسان و ممکن می سازد. رویکرد سرمایه روان شناختی برای دستیابی به مزیت رقابتی، مبتنی بر حقیقتی پذیرفته شده می باشد و آن این است که بیشتر در زمانها از تمام قابلیت های منابع انسانی بهره نمی گیرند. با توجه به هدف تحقیق این نتایج حاصل شد: بین سرمایه اجتماعی با امید واری، تاب آوری، خوش بینی و خود کار آمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نق دهرابطه معنی داری وجود دارد، بین سبک زندگی سالم با امید واری، تاب آوری، خوش بینی و خود کار آمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی داری وجود دارد.



فرضیه ۱: بین سرمایه اجتماعی با امید واری، تاب آوری، خوش بینی و خود کار آمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی داری وجود دارد

با توجه به نتایج جدول ۴ چون سطح معنی داری کوچکتر از ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرضیه H_0 رد شده و فرضیه H_1 (فرضیه پژوهش) مبنی بر وجود رابطه بین سرمایه اجتماعی با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه پذیرفته می شود. همانگونه که مشاهده می شود رابطه مثبت و معنی داری بین سرمایه اجتماعی با امید واری، تاب آوری، خوش بینی و خود کار آمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه وجود دارد و ضریب همبستگی آن برابر با ۰/۸۸۱ می باشد. در تبیین این یافته ها از پژوهش می توان گفت ریشه شناسی کلمه «اجتماعی» در سرمایه اجتماعی به ما کمک می کند تا معنی سرمایه اجتماعی و تفاوت آن با سایر انواع سرمایه بهتر درک شوند. کلمه اجتماعی در سرمایه اجتماعی نشان می دهد که منابع موجود درون شبکه های کسب و کار یا شبکه های فردی دارائیهای شخصی محسوب نمی شوند و هیچ فردی به تنهایی مالک آنها نیست. این منابع در دل شبکه های روابط قرار گرفته اند. مفهوم سرمایه نشان می دهد که سرمایه اجتماعی همانند سرمایه اقتصادی ماهیتی زاینده و مولد دارد یعنی انسان را قادر می سازد ارزش ایجاد کند، کارها را انجام دهد و به اهداف برسد در سازمانها سرمایه اجتماعی دسترسی به اهداف را تسهیل نموده، هزینه های نظارتی و مذاکره ای را کاهش انسجام، هماهنگی و مشارکت را افزایش می دهد. سرمایه اجتماعی یک کیفیت فردی نیست بلکه کیفیتی اجتماعی است و برای ایجاد آن دست کم دو نفر نیاز است و هیچ یک اعضا حق مالکیت انحصاری سرمایه اجتماعی را ندارند به عبارت دیگر، این نوع سرمایه یک ویژگی اکولوژیکی است. به عبارت دیگر، هم افزایی حاصل از یک پارچه سازی سرمایه های انسانی، اجتماعی، روان شناختی در سازمانهای امروزی، قابلیت های واقعی انسان را تشکیل می دهد که می تواند به واسطه ی سرمایه روان شناختی، به خود ممکن سوق یابد به عنوان مثال، بسیاری از دارایی های لازم جهت ایجاد و حفظ تاب آوری در رویارویی با سختیها، در حقیقت عناصر جدایی ناپذیر سرمایه انسانی مانند دانش، مهارت، قابلیتها و تجارت می باشند. همچنین دارایی هایی که به عنوان پیش نیاز تاب آوری محسوب می شوند همان عناصر حیاتی سرمایه اجتماعی هستند به طور مشابه، توسعه ی خود کار آمدی از حضورالگوهای موثر و منابع ترغیب اجتماعی با بازخورد مثبت حاصل گردیده است که در واقع همان سرمایه اجتماعی است. با این حال، سرمایه روان شناختی در این تعاملات همانند ظرفیت های فردی، تاثیر قوی تری نسبت به سرمایه انسانی و یا سرمایه اجتماعی توسط خودشان دارد و کل این مجموعه (یعنی سرمایه روان شناختی) بزرگتر از مجموع اجزا (یعنی سرمایه انسانی و سرمایه اجتماعی) می باشد. بدین ترتیب، سرمایه روان شناختی به جای این که فقط به معرفی مجموعه ای دیگر از شایستگی ها یا بهترین شیوه ها برای پژوهش گران رفتار سازمانی و دست اندر کاران منابع انسانی جهت استفاده، چه به صورت فردی یا گروهی، بپردازد، چارچوبی مفهومی و به مراتب جامع تر برای درک و سرمایه گذاری بر دارایی های در سازمانهای امروزی ارائه می دهد. نتیجه حاصل برای فرضیه های پژوهش با یافته های پژوهش های، لوتانز و همکاران ۱۶ (۲۰۱۶)، گانگیر و گانگو ۱۷ (۲۰۱۳)، افشار (۱۳۹۷)، حیرانی و همکاران (۱۳۹۵)، مؤیدفر، دلیری و اکبری (۱۳۹۴)، قاسمی و همکاران (۱۳۹۴) همسویی دارد

¹⁶ Luthans., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S.

¹⁷ Conger, J. A., Kanungo, R. N.



فرضیه ۲: بین سبک زندگی سالم با امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خود کار آمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده رابطه معنی داری وجود دارد

با توجه به نتایج جدول ۵ چون سطح معنی داری کوچک تر از ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرضیه H_0 رد شده و فرضیه H_1 (فرضیه پژوهش) مبنی بر وجود رابطه بین سبک زندگی سالم با سرمایه های روانشناختی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده پذیرفته می شود. همانگونه که مشاهده می شود رابطه مثبت و معنی داری بین سبک زندگی سالم با امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خود کار آمدی در میان آموزگاران مدارس دوره ابتدایی شهرستان نقده وجود دارد و ضریب همبستگی آن برابر با ۰/۷۰۲ می باشد. در تبیین این یافته ها از پژوهش می توان گفت: سبک زندگی سالم اهمیت ویژه ای در زندگی انسانها دارد. افرادی که سبک زندگی ناسالم دارند، احساس درماندگی بیشتری می کنند. آنان منبع کنترل بیرونی ضعیفی دارند، از حمایت اجتماعی و تحمل جسمانی کمتری برخوردار بوده، و دارای تحریک پذیری بیشتری هستند. اما افراد دارای سبک زندگی سالم، شیوه های مقابله ای مثبت تری دارند. آنها نگرش مثبت تری به سلامتی و ورزش دارند، کمتر از مشکلات فرار می کنند، حمایت بیشتری دریافت می کنند و از نظر هیجانی کمتر تحریک پذیر هستند. بنابراین، رفتار سالم، سلامتی را پیش بینی می کند و شناخت هایی که در رفتارهای سالم و ناسالم نقش دارند، در فرایند استرس و سلامتی نقش مهمی ایفاء می کنند. سرمایه روان شناختی می تواند دانش، مهارت، قابلیت های فنی و تجربی را در بر گیرد زیرا همان چیزی است که شما هستید. سرمایه روان شناختی هم چنین وضعیت صحیح و بهترین شکل ممکن از سرمایه ی اجتماعی می باشد و می تواند ساختارهای فراتر از سطح گروه را به ویژه در حالت استرس روانی شامل شود از قبیل حمایت اجتماعی شبکه ارتباطات که بخشی از آنچه شما هستید می باشد، با این وجود، چگونگی فراتر بودن سرمایه روان شناختی و به خصوص توسعه پذیر بودن سرمایه روان شناختی آن چه خواهیم شد را می توان در ظرفیت های روان شناختی تشکیل دهنده آن یافت. که عموماً در سرمایه ی انسانی و سرمایه اجتماعی نادیده گرفته شده است. در واقع روان شناختی، حرکت از خود واقعی (سرمایه های انسانی، اجتماعی، روان شناختی) به خود ممکن را شناسایی می کند. نتیجه حاصل برای فرضیه های پژوهش با یافته های پژوهش های، کظیمی ۱۸ (۲۰۱۷)، آوی و همکاران ۱۹ (۲۰۱۵)، کاکرهام، (۲۰۱۳) طل (۱۳۹۶)، حیرانی و همکاران (۱۳۹۵) همسویی دارد

- پیشنهادات

در ارتباط با یافته های تحقیق پیشنهادات زیر را می توان ارائه داد:

از طریق ایجاد و کیفیت بخشی به مولفه های سرمایه های روانشناختی (امیدواری، تاب آوری و ...) در میان آموزگاران سرمایه اجتماعی آنها را بهبود بخشید

مدیران حکومتی با افزایش حقوق و دستمزد باعث بهبود سبک زندگی سالم کارمندان شده و از این طریق سرمایه های روانشناختی آموزگاران را ارتقا دهند

به مدیران توصیه می شود در شرایط فعلی که فشار و استرس های فراوانی به کارکنان وارد می شود با ایجاد انتظار موفقیت در آینده، آنان را نسبت به اهداف سازمان و بهبود کیفیت زندگی، خوش بین نمایند

¹⁸ Kazimi

¹⁹ Avey, J.B., Luthans, F. Youssef, C.M.



منابع

۱. افشار، سعید (۱۳۹۷) تاثیر سرمایه روان شناختی بر رفتار شهروندی و نیت ترک خدمت با میانجی گرتعهد سازمانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
۲. آذر، جبرائیل (۱۳۹۶) تعیین رابطه سرمایه انسانی و سرمایه اجتماعی با ساختار سازمانی در بانک کشاورزی استان اردبیل، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد مشکین شهر.
۳. حیرانی، علی؛ صالح الربیعوی، احمد، خانمردی، سعید، (۱۳۹۵) تحلیل مسیر سرمایه روان شناختی و رضایت شغلی معلمان تربت بدنی و غیر تربت بدنی شهر اماره عراق، مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۳(۱۱): ۹۷-۱۰۷.
۴. ذکایی، محمدسعید؛ ودادهیر، ابوعلی؛ خاشعی، رضا (۱۳۹۵) عوامل مؤثر بر انتخاب سبک زندگی سلامت محور شهروندان شهر تهران با تاکید بر مصرف رسانه ای، مجله جهانی رسانه، ۱۱(۱): ۴۷-۶۵.
۵. طل، آذر؛ توسلی، الهه؛ شریفیاد، غلامرضا؛ شجاعیزاده، داوود (۱۳۹۶)، بررسی سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت و رابطه آن با کیفیت زندگی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مجله تحقیقات نظام سلامت، ۷(۴): ۱-۶.
۶. علیپور، احمد (۱۳۹۴) مقدمات روانشناسی سلامت، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
۷. فیروزآبادی، سید احمد و ایمنی جاجرمی، حسین (۱۳۹۲) سرمایه اجتماعی و توسعه اقتصادی - اجتماعی شهر تهران، فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱۱(۱): ۱۹۷-۲۲۴.
۸. قاسمی، وحید؛ کریم آذربایجانی؛ مهدی ادیبی و خالد توکلی (۱۳۹۴) بررسی ارتباط میان سرمایه اجتماعی و سرمایه انسانی در بین کاران بانک صادرات؛ راهبرد، ۲۰(۵۹): ۲۴۳-۲۷۰.
۹. مهرگان، نادر و دلیری، حسن (۱۳۹۴) بررسی ارتباط میان سرمایه اجتماعی و توسعه انسانی در استان های ایران، فصلنامه پژوهشهای اقتصادی (رشد و توسعه پایدار) ۱۵(۲): ۱۱۷-۱۳۶.
۱۰. مؤیدفر، رزیتا؛ نعمت الله اکبری و حسن دلیر (۱۳۹۴) بررسی تأثیر سرمایه اجتماعی بر ساختار سازمانی سازمان تامین اجتماعی استان تهران؛ مطالعات اقتصاد بین الملل، ۲۰(۳۸): ۳۵-۲۱.

1. Avey, J.B., Luthans, F. Youssef, C.M. (2013). The Additive Value of Positive Psychological Capital in Predicting Work Attitudes and Behaviors Journal of Management, 36(2), 430-452.
2. Chang, J. Ch (2013). "Information technology organization structure and new product development". The mediating effect of cross - functional team interaction, engineering management, IEEE, transaction, Vol. 54, PP: 687-698.
3. Cockerham, W.C., Hinote, B.P., Cockerham, G.B., Abbott, P. (2016), Health lifestyles and political ideology in belarus, Russia, and Ukraine, journal of Social science & Medicine; 62(7): 1799-1809.
4. Cockerham, W.C. (2013), Bourdieu and an update of health lifestyle theory, In Cockerham, W.C. (ed) Medical Sociology on the Move. London: Springer.
5. Conger, J..A., Kanungo, R.N. (2013). The Empowerment Process integrating theory and practice. Academy of Management Review.
6. Luthans., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. (2015). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel Psychology, 60(3): 541-572.
7. Norman, S.M., Avey, J.B., Ninnicht, J.L., Pigeon, N.G. (2010). The Interactive Effects of Psychological Capital and Organizational Identity on Employee Organizational Citizenship and Deviance Behaviors. Journal of Leadership & Organizational Studies, 71(4), 380-391.