

بسمه تعالی

سرمایه روان شناختی  
Psychological  
Capitel

دکتر رسول روشن  
دانشیار دانشگاه شاهد

ساکنان دریا پس از مدتی صدای امواج را  
نمی شنوند چه تلخ است قصه عادت

تغیر گرایش برخی از روان شناسان از روان شناسی بیماری گرا  
به روان شناسی مثبت گرا  
Positive Psychology

# ماموریت اصلی روان شناسی مثبت گرا

● کمک به افراد با شخصیت سالم بررسی برخورداری از شادی و بهره وری بیشتر از زندگی

● کمک به شکوفا سازی قابلیت های انسانی

## سرمایه روان شناختی

# Psychological Capital

ظرفیت های روان شناختی از قبیل: امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خود کار آمدی در کنار هم عاملی را به عنوان سرمایه های روان شناختی تشکیل می دهند.

# متغیر های تشکیل دهنده سرمایه روان شناختی

○ خود کار آمدی

Self-efficacy

○ امیدواری

Hoopes

○ خوش بینی

Optimism

○ تاب آوری

Resilience

# خود کار آمدی

- باور (اطمینان) فرد به توانایی هایش برای دست یابی به موفقیت در انجام وظیفه ای معین از راه ایجاد انگیزه در خود و تامین منابع شناختی برای خود و نیز ایفای اقدامات لازم.

## ویژگی های افراد با خودکار آمدی بالا

- هدف های والایی برای خود تعیین می کنند و ایفای وظایف دشوار برای رسیدن به آن هدفها را بر عهده دارد.
- به استقبال چالش ها می روند و برای رویارویی با چالشهای سخت تلاش می کند.
- انگیزه فردی آنها به شدت بالا است
- برای دستیابی به هدفهای خود از هیچ تلاشی مضایقه نمی کنند
- در رویارویی با موانع، ثابت قدم هستند



## پنج نکته در رابطه با خود کار آمدی

- خود کار آمدی در هر زمینه ای مختص همان قلمروی فعالیت است و به سادگی نمی توان آن را به دیگر عرصه های زندگی فرد، تعمیم داد.
- کسب خود کار آمدی در هر فعالیتی مبتنی بر تمرین و کسب تسلط در آن رشته فعالیت است
- در هر فعالیتی هر چند فرد دارای خود کار آمدی باشد، همیشه امکان خود کار آمدی وجود دارد.

- خودکارآمدی فرد تحت تاثیر باور دیگران به توانایی های فرد است.
- خود کارآمدی فرد، تحت تاثیر عواملی مانند: دانش و مهارتهای فرد، سلامت جسمی و روانی او و نیز شرایط بیرونی دربرگیرنده فرد است.

(Luthans Avolio, Youssep, 2007)

## تاب آوری

- نوعی حالت قابل توسعه در فرد که بر اساس آن قادر است در رویارویی با نا کامی ها مصیبت ها و تعارضهای زندگی و حتی رویداد های مثبت، و پیشرفت ها و مسئولیت بیشتر به تلاش افزونتر ادامه دهد و دشواری ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می کند.

# ویژگی های تاب آوری

- واقعیت های زندگی را به سهولت می پذیرد
- ایمان دارند که زندگی پر معنا است (این باور به وسیله ارزشهای آنها حمایت می شود)
- دارای توانایی چشمگیری برای وفق دادن سریع خود با تغییرات بزرگ هستند.

(Luthans, Vogelgesang Lester, 2006)

# مهارت ها و نگرش های مورد نیاز تاب آوری سخت رویی (Hardness)

- تعهد: در رویایی با شرایط دشوار ← حضور در صحنه ← تلاش برای برطرف کردن دشواری
- کنترل: باور به اثر گذاری بر رویدادها با توجه به توانایی های خود.
- چالش طلبی: به جای مقصر قلمداد کردن سرنوشت ← رویارویی با تهدیدهای جدی برای دست یابی به موفقیت و غلبه بر تهدید ها

## خوش بینی

### رویارویی آنها با شکست ها و موفقیت ها

- بر اسنادهای کلی تکیه کنند (من می توانم به طور مستمر این موفقیت را از آن خود کنم)
- اسناد هایشان پایدار است (من می توانم به طور مستمر این موفقیت را از آن خود کنم)
- موفقیت هایشان را به توانایی های دورنی خود نسبت می دهند، مثلا توانایی ها و تلاش های خودم منجر به موفقیتم شد.
- در رویارویی با ناکامی ها، شکست خود را به عوامل ویژه بیرونی و غیر پایدار نسبت می دهند.

# امیدورای

❖ حالت انگیزشی مثبتی که از احساس موفقیت آمیز:

\* عاملیت (Agency) انرژی معطوف به هدف

\* برنامه ریزی برای دست یابی به هدف

# امیدواری مستلزم داشتن

- اراده برای نیل به موفقیت
- شناسایی
- شفاف سازی
- پیگیریهای لازم برای موفقیت