

اثربخشی مداخله مبتنی بر سازگاری اجتماعی بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن

(خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری) در دانشجویان دختر

مینا یزدان‌پرست^۱، مسعود نجاری^۲

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۲. گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی، تابستان ۱۴۰۵، صفحات ۶۹-۶۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی مداخله مبتنی بر سازگاری اجتماعی بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری) در دانشجویان دختر بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون _ پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این مطالعه شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس معیارهای ورود و خروج تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) بود. دانشجویان گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به مدت ۵ هفته متوالی (هر هفته ۲ جلسه) تحت آموزش برنامه سازگاری اجتماعی نجاری و همکاران (۱۳۹۷) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. تجزیه و تحلیل داده‌های آماری با استفاده از روش تحلیل کوواریانس و با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ صورت گرفت و سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. یافته‌ها نشان داد که برنامه‌ی آموزشی سازگاری اجتماعی بر ارتقای مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی دانشجویان معنادار بود. بر اساس نتایج پژوهش می‌توان گفت برنامه‌ی مداخله‌ای آموزش سازگاری اجتماعی روش مداخله‌ای مناسبی برای ارتقای مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی دانشجویان است و پیشنهاد می‌شود پروتکل آموزشی سازگاری اجتماعی جهت بهبود سرمایه روان‌شناختی مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: سازگاری اجتماعی، سرمایه روان‌شناختی، دانشجویان، دختر.

مقدمه

سرمایه‌های روان‌شناختی^۱ به‌عنوان مجموعه‌ای از منابع مثبت روانی تعریف می‌شوند که می‌توانند فرد را در مواجهه با چالش‌ها توانمند سازند (لین^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). درواقع سرمایه روان‌شناختی که شامل امید^۳، خودکارآمدی^۴، تاب‌آوری^۵ و خوش‌بینی^۶ است، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مسائل و چالش‌ها، به‌راحتی از مهارت‌های تنظیم هیجان^۷ خود استفاده کند و به دستاوردهای مثبت‌تری دست یابد (رن^۸ و همکاران، ۲۰۲۴). نتایج مطالعات نشان می‌دهد که سرمایه روان‌شناختی افراد با سازگاری اجتماعی آنان در ارتباط است (خیو^۹ و همکاران، ۲۰۲۵؛ هوو^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۴).

دختران نقش مهمی در سلامت جامعه امروز و آینده کشور دارند و سرمایه‌گذاری بر روی این گروه و ارتقاء سطح سلامت آن‌ها نیز یکی از مهم‌ترین راهکارها جهت تحقق اهداف سازمان‌های بهداشتی محسوب می‌شود (فارسی جانی، بشارت و مقدم‌زاده، ۱۴۰۱)؛ بنابراین توجه مضاعف به سازگاری و عملکرد اجتماعی این گروه آسیب‌پذیر قابل توجیه است (فارسی جانی و همکاران، ۱۴۰۱). سازگاری اجتماعی مستقیماً بر سلامت روان افراد تأثیرگذار است (نمازی و سهرابی، ۱۳۹۷). انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی همواره در پی برقراری ارتباط با دیگران بوده است؛ تا به‌این‌ترتیب به سازگاری با محیط فائق شود. سازگاری به معنای توانایی فرد برای تطابق با محیط اطراف تعریف می‌شود و دارای ابعاد مختلفی ازجمله، اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، بهداشتی، تحصیلی و غیره می‌باشد و همه‌ی ابعاد مختلف سازگاری نقش مؤثری در پیشرفت دانش‌آموزان می‌تواند بر عهده داشته باشد (باچم و کاسی، ۲۰۱۸؛ لیران و میلر^{۱۱}، ۲۰۱۹).

امروزه وجود برنامه‌ها و پروتکل‌های آموزشی به‌عنوان درمان‌های غیر دارویی، تأثیرات مثبت خود را در زمینه‌های متعدد و جوامع آماری مختلف جهت بهبود متغیرهای روان‌شناختی^{۱۲} در مطالعات نشان داده‌اند. بر همین اساس نجاری، جدیدی، مرادی و کریمی (۱۳۹۷) اولین بار در ایران با تدوین برنامه آموزشی سازگاری اجتماعی بر اساس متغیرهای هوش هیجانی، تاب‌آوری و تفکر انتقادی و اثربخشی آن بر میزان قلدری دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه نشان دادند که برنامه‌ی تدوین‌شده به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر باعث کاهش میزان قلدری^{۱۳} در دانش‌آموزان پسر شده است. نجاری و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهش خود دریافتند که برنامه‌ی آموزشی سازگاری اجتماعی بر رفتارهای خودشکن تحصیلی^{۱۴} در دانش‌آموزان پسر مؤثر است. همچنین مام‌قادر و همکاران (۱۳۹۹) در مطالعه‌ی خود نشان دادند که بعد از مداخله، اثر برنامه‌ی آموزشی سازگاری اجتماعی بر کاهش افسردگی^{۱۵} و ارتقاء تاب‌آوری سربازان وظیفه معنادار بود. همچنین احمدپور، آرمند و نجاری (۱۳۹۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که

^۱. Psychological Capital

^۲. Lin

^۳. Hope

^۴. Self-efficacy

^۵. Resilience

^۶. Optimism

^۷. Emotion regulation skills

^۸. Ren

^۹. Xue

^{۱۰}. Wu

^{۱۱}. Liran & Miller

^{۱۲}. Psychological variables

^{۱۳}. Bullying.

^{۱۴}. Academic self-destructive behavior

^{۱۵}. Depression

برنامه‌ی آموزشی سازگاری اجتماعی بر سرزندگی تحصیلی، هویت تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی^۱ دانش‌آموزان دختر معنادار بود. بر اساس نقش مؤثر دانشجویان در آینده کشور و توجه ویژه به توانمندی‌های این جامعه آماری مطالعه پیش رو بیشتر اهمیت می‌یابد و از آنجاکه تاکنون مطالعه‌ای در داخل کشور به اثربخشی مداخله مبتنی بر سازگاری اجتماعی بر سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری) در دانشجویان دختر نپرداخته است. لذا انجام این پژوهش می‌تواند دست آوردهای تلویحی مهمی برای مراکز مشاوره، روان‌شناختی، روان‌درمانی و دانشگاهی به دنبال داشته باشد. درنهایت پژوهش حاضر با توجه به مطالب ارائه‌شده در بالا درصدد بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر سازگاری اجتماعی بر سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری) در دانشجویان دختر می‌باشد.

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون _ پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس و بر اساس معیارهای ورود و خروج تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) بود. دانشجویان گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به مدت ۵ هفته متوالی (هر هفته ۲ جلسه) تحت آموزش برنامه سازگاری اجتماعی نجاری و همکاران (۱۳۹۷) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ملاک ورود به پژوهش جنسیت مؤنث، شرکت در جلسات آموزشی، تمایل شرکت‌کنندگان و رضایت کتبی، عدم شرکت همزمان در سایر گروه‌های مشاوره‌ای و درمانی و توانایی در جواب دادن به پرسشنامه‌ها بود و همچنین ملاک خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در جلسات برنامه‌ی آموزشی سازگاری اجتماعی، نداشتن اعتماد کافی نسبت به گروه، تمایل نداشتن به ادامه همکاری، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها، عدم انجام تکالیف گنجانده‌شده در برنامه‌ی آموزشی سازگاری اجتماعی و تشخیص درمانگر نسبت به متضرر شدن فرد از گروه بود. در آخر با رعایت ملاحظات اخلاقی و بیان اهداف پژوهش و کسب اجازه از افراد شرکت‌کننده در پژوهش، رضایت آن‌ها جهت شرکت در پژوهش اخذ گردید و این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. درنهایت داده‌ها با روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و جهت جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه زیر بکار رفت.

پرسشنامه سرمایه روانشناختی^۲ لوتانز و همکاران (۲۰۰۷): این ابزار سنجش توسط لوتانز و همکاران در سال ۲۰۰۷ در قالب ۲۴ سؤال و چهار خرده مقیاس (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری) طراحی شده است. هر خرده مقیاس شامل ۶ سؤال است که آزمودنی به آن در یک مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات از ۲۴ تا ۱۴۴ متغیر است. روایی و اگر توسط نویسندگان تأیید و پایایی برای خرده مقیاس‌های خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۸۹ و ۰/۴۴ به دست آمد (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). این پرسشنامه در ایران توسط حسینی و محبی نورالدین وند (۱۳۹۹) اعتباریابی شده است. روایی سازه آن با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مرتبط با ساختار چهار عاملی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و پایایی برای کل ابزار از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد. در مطالعه حاضر پایایی

^۱. Cognitive flexibility

^۲. Psychological Capital Questionnaire

از طریق روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های خودکارآمدی ۰/۷۱، امیدواری ۰/۷۷، خوش‌بینی ۰/۸۰ و تاب‌آوری ۰/۷۵ و برای کل مقیاس ۰/۷۶ به دست آمد.

برنامه آموزش سازگاری اجتماعی نجاری و همکاران (۱۳۹۷) به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) به گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. فرآیند هر جلسه متشکل از: ۱- واریسی تکالیف جلسه قبل. ۲- آموزش مستقیم به روش سخنرانی. ۳- بحث گروهی. ۴- چالش فکری. ۵- جمع‌بندی جلسه و روش‌هایی همچون: بازسازی شناختی^۱، بازی نقش^۲، بارش فکری^۳، بررسی سود و زیان، الگوسازی^۴، داستان‌گویی، بازی و... در طول جلسات مورداستفاده قرار گرفت.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مداخلات برنامه‌ی سازگاری اجتماعی نجاری و همکاران (۱۳۹۷)

جلسه	موضوع	شرح مختصر
اول	معارفه و اجرای پیش‌آزمون و تعریف سازگاری	معرفی اعضاء و بیان مجدد هدف از برگزاری این دوره، خوش‌آمدگویی، آشنایی با آزمودنی‌ها و گفتگو در مورد برنامه گروه، اهداف و ساختار جلسات، اهمیت تکالیف خانگی و مقررات گروهی، صحبت‌های مقدماتی درباره تفکر، تفکر انتقادی، تاب‌آوری و هوش هیجانی و نقش آن در تصمیم‌گیری روزمره زندگی مقدمه کلی در مورد سازگاری اجتماعی و تأثیر آن بر قلدری، مشخص کردن تکالیف خانگی
دوم	تعریف هیجان و شناسایی انواع هیجان در زندگی	مبانی نظری هوش هیجانی و درک و فهم آن (برای مثال: روش نسازی مفاهیم کلیدی هیجان و هوش هیجانی)؛ شناسایی هیجان‌ها (همچون: شناسایی هیجان افراد از سه پنجره برانگیختگی جسمانی، واکنش‌های شناختی و نحوه عمل کردن)؛ مشخص کردن تکالیف خانگی
سوم	شیوه‌های مختلف ابراز هیجانات و لزوم مدیریت هیجانات در زندگی	به‌کارگیری و ابراز هیجان (برای مثال: چگونه هیجان‌ها را نشان می‌دهیم، ایفای نقش، استفاده از قدرت مثبت هیجان‌ها و حل مشکلات)؛ مدیریت هیجان (برای مثال: راهبردهای مقابله‌ای و کارآمدی آن، رشد هیجان‌های مثبت، ارتباط جسم ذهن و تمرین آرامش عضلانی) مشخص کردن تکالیف خانگی
چهارم	تعریف تاب‌آوری و معرفی خصوصیات افراد تاب‌آوری	تعریف ساده‌ای از تاب‌آوری ارائه کنند، ارتباط تاب‌آوری و سلامت روان را بیان کنند. افراد تاب‌آوری کسانی هستند که شادی ۲ خرده‌مندی و بینش ۳ شوخ‌طبعی ۴ همدلی ۵ کفایت‌های عقلانی ۶ هدفمندی در زندگی ۷ ثبات قدم.
پنجم	آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود و شناخت موقعیت‌های ناخوشایند زندگی و افزایش سازگاری و تحمل در حیطه فردی	۱ تعریف ساده و روشنی از خودآگاهی ارائه دهند. ۲- مؤلفه‌های اصلی خودآگاهی را بیان کنند. ۳- نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند. ۴- نسبت به اهدافشان خودآگاهی پیدا کنند. ۵- در نهایت به اعتمادبه‌نفس برسند. مشخص کردن تکالیف خانگی ۶- آشنایی با عوامل حمایتی داخلی و خارجی.
ششم	تقویت عزت‌نفس و ارتباط مؤثر	درک روشنی از عزت‌نفس به دست آورند. ۲- علل و عوامل مؤثر در تقویت عزت‌نفس را شناسایی کنند. ۳- به اهمیت و تأثیر عزت‌نفس در زندگی پی ببرند. ۴- ضعف‌های خود را شناسایی نموده و یک مورد از آن را برطرف کنند. ۵- در تقویت عزت‌نفس به دیگران یاری رسانند. ۶- تعریف ساده و روشنی از ارتباط بیان کنند. ۷- قادر باشند با اطرافیان خود ارتباط صحیح و درستی برقرار کنند. ۸- جز زندگی خود به اهمیت ارتباط پی ببرند و آن را به‌خوبی بازگو کنند. ۹- راه برقراری ارتباط را به فرزندان خود بیاموزند. مشخص کردن تکالیف خانگی
هفتم	مدیریت خشم، مدیریت اضطراب و استرس	مفهوم خشم، اضطراب و استرس را به‌صورت ساده بیان کنند. نشانه‌های خشم، اضطراب و استرس را نام ببرند. علل و پیامدهای خشم، اضطراب و استرس را بیان کنند. روش‌های مدیریت استرس را یاد بگیرند و بتوانند به دیگران نیز یاد بدهند. مشخص کردن تکالیف خانگی
هشتم	تعریف تفکر انتقادی و مؤلفه‌های آن	گفتگو در مورد راه‌های تقادله اندیشیدن از زوایای مختلف و نقش تفکر انتقادی در زندگی و آوردن مثال‌هایی در زمینه‌های مختلف برای فهم بهتر موضوع
نهم	مهارت تحلیل، تفسیر و ارزشیابی	مهارت تحلیل: شامل تجزیه و تحلیل مباحث و تجربیات، تحلیل تکالیف و سوالات به اجزای کوچک، مشاهده شباهت‌ها و اختلاف‌ها، خلاصه کردن و یادداشت‌برداری. مهارت تفسیر: شامل مفهوم تفسیر، تفسیر تجربیات و دوباره‌سازی دیدگاه‌ها. مهارت ارزشیابی: شامل نقش ارزشیابی در رشد تفکر انتقادی، مفهوم ارزشیابی و مراحل آن، نقاط قوت و ضعف اصول قضاوت منطقی
دهم	جمع‌بندی و مرور مطالب همه جلسات	پاسخ دادن به ابهامات دانشجویان در خصوص محتوی پروتکل درمانی و جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت شناختی نشان داد که میانگین و انحراف معیار گروه کنترل به ترتیب ۲۸/۱۷ و ۳/۲۱ و میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۲۷/۹۰ و ۴/۰۲ بود. نتایج آزمون تی مستقل نیز نشان داد که از لحاظ سن بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. پیش از تحلیل داده‌ها بررسی پیش‌فرض نرمال بودن بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد و فرض نرمال بودن داده‌ها برقرار بود. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در جدول ۲ ارائه شده است.

1. Cognitive restructuring

2. Role play

3. Brain storming

4. Modeling

جدول ۲. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	آزمایش	۱۵	۱۲/۳۴	۲/۹۰	۱۷/۰۸	۶/۰۴	
کنترل	کنترل	۱۵	۱۲/۷۰	۲/۹۵	۱۲/۱۰	۴/۱۸	
امیدواری	آزمایش	۱۵	۱۴/۳۱	۳/۱۰	۱۶/۰۹	۵/۱۴	
کنترل	کنترل	۱۵	۱۴/۲۲	۳/۱۷	۱۴/۶۴	۴/۰۸	
خوش‌بینی	آزمایش	۱۵	۱۱/۶۴	۱/۷۶	۱۵/۰۹	۲/۱۲	
کنترل	کنترل	۱۵	۱۱/۰۲	۱/۸۸	۱۲/۰۱	۱/۹۰	
تاب‌آوری	آزمایش	۱۵	۱۵/۱۷	۴/۴۴	۱۹/۹۰	۵/۱۷	
کنترل	کنترل	۱۵	۱۵/۸۳	۴/۲۳	۱۵/۱۱	۴/۳۰	

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین و انحراف استاندارد گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیرهای خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری به تفکیک ارائه شده است. بر اساس نتایج جدول میانگین مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و تاب‌آوری) در مرحله پس‌آزمون بعد از مداخله برنامه آموزشی مبتنی بر سازگاری اجتماعی افزایش یافته است.

جدول ۳. آزمون لوین برای همگنی واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	P
خودکارآمدی	۲/۱۳	۱	۲۸	۰/۸۲
امیدواری	۱/۰۹	۱	۲۸	۰/۹۹
خوش‌بینی	۱/۳۰	۱	۲۸	۰/۱۵۲
تاب‌آوری	۰/۷۶	۱	۲۸	۰/۶۸۰

نتایج به‌دست‌آمده در جدول نشان می‌دهد با توجه به اینکه سطح معناداری بیش از ۰/۰۵ است، می‌توان نتیجه گرفت که همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش برقرار است. آزمون لوین همگنی واریانس‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون را تأیید کرده است. قبل از تحلیل استنباطی ابتدا نرمال بودن داده‌ها در متغیر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری توسط آزمون شاپیرو ویلکز رد نشد ($P > 0/05$). پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون کرویت ماچلی برای متغیر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن رد نشد ($P > 0/05$). همچنین در آزمون لوین با توجه به مقدار به‌دست‌آمده برای متغیر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن همسانی خطای واریانس نیز رد نشد ($P > 0/05$). به‌طورکلی مفروضات (پیش‌فرض‌های نرمال بودن و همگونی واریانس‌ها) از تحلیل کوواریانس رعایت شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	مجموع مجزورات	F	میانگین مجزورات	Df	P	اندازه اثر
خودکارآمدی	۱۳۹۲/۲۱	۱۰/۸۹۰	۱۳۹۲/۲۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۲۴۱
امیدواری	۱۴۸۲/۹۰	۱۱/۳۰۵	۱۴۸۲/۹۰	۱	۰/۰۰۱	۰/۲۶۵
خوش‌بینی	۹۱۸/۸۳	۸/۵۷۷	۹۱۸/۸۳	۱	۰/۰۰۱	۰/۱۹۰
تاب‌آوری	۱۷۹۳/۲۰	۱۵/۳۰۸	۱۷۹۳/۲۰	۱	۰/۰۰۱	۰/۳۰۴

براساس نتایج جدول ۴ مداخله برنامه آموزشی سازگاری اجتماعی بر خودکارآمدی ($F = 10/890, p = 0/001$)، امیدواری ($F = 11/305, p = 0/001$)، خوش‌بینی ($F = 8/577, p = 0/001$) و تاب‌آوری ($F = 15/308, p = 0/001$) در دانشجویان دختر تأثیر مثبت و معنادار داشته است و همچنین، با توجه به اندازه اثر محاسبه شده آتا و معنادار بودن آن می‌توان گفت که ۲۴/۱ درصد واریانس خودکارآمدی، ۲۶/۵ درصد واریانس امیدواری، ۱۹ درصد واریانس خوش‌بینی و ۳۰/۴ درصد واریانس تاب‌آوری به‌وسیله مداخله برنامه آموزشی سازگاری اجتماعی تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف اثربخشی مداخله مبتنی بر سازگاری اجتماعی بر سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری) در دانشجویان دختر انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر سازگاری اجتماعی بر سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن (خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری) در دانشجویان دختر اثربخش است. به عبارتی، برنامه آموزشی سازگاری اجتماعی توانایی ارتقای میانگین متغیر وابسته یعنی خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی، تاب‌آوری را داشت. یافته‌ی این پژوهش با نتایج نجاری و همکاران (۱۴۰۰) مبنی بر تعیین اثربخشی برنامه‌ی آموزشی سازگاری اجتماعی بر رفتارهای خودشکن تحصیلی در دانش‌آموزان پسر، مام‌قادری و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی برنامه‌ی سازگاری اجتماعی بر کاهش افسردگی و ارتقاء تاب‌آوری سربازان وظیفه و احمدپور، آرمند و نجاری (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی برنامه آموزشی سازگاری اجتماعی بر سرزندگی تحصیلی، هویت تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان دختر شهر بوکان همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت سرمایه روانشناختی منبعی فردی و قابل توسعه، در تبیین رفاه، انگیزش و تعهد نقشی تعیین‌کننده دارد (اونکار، ۲۰۲۴) و یکی از تأثیرات بارز آموزش‌های کیفیت زندگی درمانی به شمار می‌رود. این عناصر به دانشجویان این امکان را می‌دهند که نه تنها در مواجهه با چالش‌ها مقاومت کنند، بلکه به دنبال فرصت‌های جدید باشند و در مسیر رشد و توسعه فردی گام بردارند. سرمایه روانشناختی به‌عنوان یک منبع درون‌زا، می‌تواند در افزایش شادکامی و بهبود کیفیت زندگی افراد مؤثر باشد (آلکاسیر و همکاران، ۲۰۲۴). به نقل از سادات عرشی‌ها و همکاران، (۱۴۰۴). در پروتکل آموزش سازگاری اجتماعی شرکت‌کنندگان با یادگیری مهارت‌هایی همچون هوش هیجانی و درک و فهم آن (برای مثال؛ روش‌سازی مفاهیم کلیدی هیجان و هوش هیجانی)؛ شناسایی هیجان‌ها (همچون؛ شناسایی هیجان افراد از سه پنجره برانگیختگی جسمانی، واکنش‌های شناختی و نحوه‌ی عمل کردن)؛ به‌کارگیری و ابراز هیجان (برای مثال؛ چگونه هیجان‌ها را نشان می‌دهیم، ایفای نقش، استفاده از قدرت مثبت هیجان‌ها و حل مشکلات)؛ مدیریت هیجان (برای مثال؛ راهبردهای مقابله‌ای و کارآمدی آن، رشد هیجان‌های مثبت، ارتباط جسم ذهن و تمرین آرامش عضلانی)؛ ارتباط تاب‌آوری و سلامت روان و همچنین تعریف ساده و روشنی از خودآگاهی، آشنایی با مؤلفه‌های اصلی خودآگاهی، آشنایی با نقاط ضعف و قوت خود و درنهایت دریافت اعتمادبه‌نفس که در برنامه سازگاری گنجانده شده است می‌تواند سبب ارتقای سرمایه روانشناختی خود شوند.

محدودیت‌های پژوهش حاضر عبارت بودند از: تمرکز بر روی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد که تعمیم‌یافته‌ها را به جنس و به بقیه‌ی دانشگاه‌ها با محدودیت همراه می‌کند. از محدودیت‌های دیگر پژوهش می‌توان به مکان اجرا و گستره اجرای پژوهش به شهر نجف‌آباد نام برد که احتیاط در تعمیم‌یافته‌ها را سبب شود و پیشنهاد می‌گردد برنامه‌ی مداخله‌ای آموزش سازگاری اجتماعی در مکان‌های و دیگر جامعه‌های آماری نیز بر روی متغیرهای مرتبط با سازگاری اجتماعی انجام گردد. همچنین ماهیت خود گزارشی پرسشنامه‌ها که شرکت‌کنندگان در مطالعه می‌توانند معمولاً تصویر مطلوبی با تحریف اطلاعات و افشای اطلاعات غلط از خودشان نشان دهند، سعی شد با ایجاد حس اعتماد و رابطه مثبت در این زمینه و اطمینان کامل جهت محرمانه بودن اطلاعات تا حدودی این مسئله را کنترل کرد. درنهایت پیشنهاد می‌شود که طرح‌ریزی و اجرای برنامه‌های غربالگری جهت شناسایی دانشجویان با سرمایه روانشناختی و سازگاری اجتماعی پایین و ارجاع آنان به کلینیک‌های روانشناختی و متخصصین مربوطه در دانشگاه‌ها صورت پذیرد.

منابع

- احمدپور، روژینا؛ آرمند، محمد و نجاری، مسعود. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه آموزشی سازگاری اجتماعی بر سرزندگی تحصیلی، هویت تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی دانش آموزان دختر شهر یوکان. فصلنامه علمی روانشناسی فرهنگی، ۴(۲)، ۷۴-۹۰.
- عرشی ها، افسانه سادات؛ حیدری، شعبان و فخری، محمد کاظم. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش تکنیک های کیفیت زندگی درمانی بر شادکامی، تنظیم شناختی هیجان و سرمایه روان‌شناختی دانشجویان. فصلنامه علمی رویش روان شناسی، ۱۴(۱۲)، ۲۴۱-۲۵۰.
- فارسی جانی، نیلوفر؛ بشارت، محمد علی و مقدم زاده، علی. (۱۴۰۱). پیش بینی سازگاری اجتماعی براساس سبک های دلبستگی و راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی، ۲۱(۱۰۹)، ۷۱-۸۸.
- مام قادری، کامران؛ خضرنژاد، علی؛ شریف زاده، سید شهریار و ساتوری، فاروق. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه‌ی سازگاری اجتماعی بر کاهش افسردگی و ارتقاء تاب‌آوری در سربازان وظیفه. نشریه علمی دانش انتظامی آذربایجان غربی، ۱۳(۴۹)، ۶۳-۷۴.
- نجاری، مسعود؛ خضرنژاد، علی؛ خضرنژاد، اسعد و قادر دوست زینب. (۱۴۰۰). تعیین اثربخشی برنامه‌ی آموزشی سازگاری اجتماعی بر رفتارهای خودشکن تحصیلی در دانش آموزان پسر. فصلنامه راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی، ۴(۱۲)، ۷۴-۸۳.
- نمازی، فرحناز و سهرابی شگفتی، نادره. (۱۳۹۷). نقش واسطه گری سازگاری اجتماعی در بین الگوهای خانواده و سلامت روان نوجوانان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۵(۲۹)، ۲۳۷-۲۵۶.
- Bachem, R., Casey, P. (2018). Adjustment disorder: a diagnosis whose time has come. *Journal of Affective Disorders*, 227, 243-253.
- Lin, Y., He, M., Zhou, W., Zhang, M., Wang, Q., Chen, Y., Wang, L., & Guo, H. (2025). The relationship between physical exercise and psychological capital in college students: the mediating role of perceived social support and selfcontrol. *BMC public health*, 25(1), 581.
- Liran, BH., Miller, P. (2019). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20, 51-65.
- Onkar, P. (2024). Relationship between Psychological Capital and Quality of Life in Married Indian Working Women. *Indian Journal of Positive Psychology*, 15(1), 51-54.
- Ren, Y., Li, G., Pu, D., He, L., Huang, X., Lu, Q., ... & Huang, H. (2024). The relationship between perceived organizational support and burnout in newly graduated nurses from southwest China: the chain mediating roles of psychological capital and work engagement. *BMC nursing*, 23(1), 1-10.
- Wu, Y., Chong, D., Xu, L., & Zhang, X. (2024). The Relationship Between Perceived Discrimination and Social Adaptation of Migrant Workers' Children: The Role of Alienation and Psychological Capital. *Stress and Health*, 40(6), e3512.
- Xue, Q., Wang, T., Nie, Y., Wang, X., Yao, X., Zhang, J., ... & Gao, J. (2025). The mediating effect of social adaptation and the moderating effect of prosocial behavior on the relationship between physical activity and psychological capital. *Scientific Reports*, 15(1), 30811.