

## اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مؤلفه‌های چهارگانه سرمایه روانشناخت (تاب آوری، امید، خوش بینی و خودکارآمدی) دانش آموزان دختر دبیرستانی

مهرنوش عباسیان فرد: دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.

علیرضا کیامنش\*: عضو هیأت علمی، دکترای روش تحقیق و ارزشیابی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.

هادی بهرامی: عضو هیأت علمی، دکترای روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.

فریبرز درتاج: عضو هیأت علمی، دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، تهران، ایران.

**چکیده:** هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مؤلفه‌های چهارگانه (امیدواری، خوش بینی، تاب آوری، خودکارآمدی) سرمایه روان شناختی دانش آموزان دختر دبیرستانی بود. پژوهش حاضر با روش آزمایشی از نوع طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۴ شهر تهران در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ تشکیل می دادند که از بین آنها ۴۲ دانش آموز از ۲ دبیرستان به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله‌ای انتخاب شدند و به روش تصادفی در ۲ گروه (کنترل و آزمایش) ۲۱ نفری قرار گرفتند. داده های پژوهش به وسیله پرسشنامه ی سرمایه روان شناختی لوتانز (۲۰۰۷) گردآوری شد. نسبت خی دو این آزمون برابر با ۲۴/۶ است. گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه تحت آموزش مهارت های اجتماعی قرار گرفته و در طی این جلسات به گروه کنترل هیچ نوع آموزشی داده نشد. داده‌های جمع آوری شده با کمک آمار توصیفی و تحلیل کواریانس تک متغیری تحلیل شد. یافته ها نشان داد میانگین گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون تفاوت چندانی ندارد، اما در پس آزمون، میانگین گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر بود و نشان می دهد آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مؤلفه‌های چهارگانه سرمایه روان شناختی دانش آموزان اثر مثبت و معناداری دارد ( $p < .05$ ). براساس یافته‌های پژوهش می توان گفت که سیستم آموزش و پرورش برای توانمندسازی افراد در رویارویی با چالش‌ها و تحولات زندگی در جامعه کنونی، نیازمند پرورش سرمایه روان شناختی دانش آموزان خود می باشد که می‌توان با آموزش مهارت‌های اجتماعی در کنار سایر مهارت‌های تحصیلی در مدرسه به این منظور دست یافت.

**واژگان کلیدی:** سرمایه روان شناختی، مهارت های اجتماعی، دانش آموزان دختر.

\*نویسنده‌ی مسؤول: عضو هیأت علمی، دکترای روش تحقیق و ارزشیابی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.

(Email: 17024fard@gmail.com)

## مقدمه

یکی از زمینه‌هایی که در دهه‌های اخیر در حوزه روان‌شناسی شکل گرفت، ظهور رویکرد روان‌شناسی مثبت نگر بود که موجب تحولات قابل ملاحظه و پژوهش‌های نافذ و موثری در زمینه‌های مختلف رفتاری گردید. این رویکرد سعی دارد تا با استفاده از روشهای علمی به مطالعه و کشف توانایی‌هایی که اجازه می‌دهند افراد، سازمان‌ها و جوامع پیشرفت کرده و به موفقیت نائل آیند، بپردازد (سلیگمن و سیزگم‌هالی، ۲۰۰۰). یکی از زمینه‌های مهم مورد نظر این رویکرد در حوزه رفتار سازمانی که مورد توجه جدی قرار گرفته، مفهوم سرمایه روان‌شناختی است. لوتانز (۲۰۰۲) پس از تحقیقات فراوان و نظریه‌پردازی سرمایه روان‌شناختی را با چهار مولفه مطرح کرد، که مولفه‌های آن اینگونه تعریف می‌شوند: امیدواری (اراده و یا پویایی و راهکار و یا راه‌چاره) کارآمدی (اعتماد به نفس و اعتقاد به تحقق اهداف و یا وظایف) تاب‌آوری (احیاء و فرارفتن از مشکلات) و خوش‌بینی (سبک استنادی مثبت درباره وقایع و انتظار آینده مثبت). به اعتقاد آنها زمانی که این مولفه‌ها با هم ترکیب شده و تشکیل یک سازه سطح بالا را می‌دهند، سرمایه روان‌شناختی نامیده می‌شود (لوتانز، ۲۰۱۲). همچنین کل (سرمایه روان‌شناختی) بزرگتر از مجموعه اعضای خودش است (امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری) زمانی که تمام این مولفه‌ها به طور همزمان مورد توجه قرار می‌گیرند تأثیر بسیار بیشتری دارند تا زمانی که به طور مجزا مورد توجه قرار می‌گیرند. بر این مبنای این مؤلفه‌ها تأثیر هم‌افزایی روی یکدیگر دارند (لوتانز و آوولی، و ام یوسف، ۲۰۰۷). تحقیقات نشان می‌دهند که سرمایه روان‌شناختی در افراد منجر به: افزایش تعهد و تلاش لازم در جهت مشغولیت در تکالیف چالش‌انگیز و کسب موفقیت، شکل‌گیری اسنادهای مثبت در زمینه موفقیت و شکست‌های حال و آینده، پایداری در راه رسیدن به هدف و در صورت لزوم تغییر مسیر و پایداری به هنگام مواجهه با موانع و مشکلات می‌شود (محبی نورالدین وند، ۱۳۹۳؛ روتیفک و همکاران، ۲۰۰۷؛ ابراهیمی، صباغیان و ابولقاسمی، ۱۳۹۱ و خزری، لواسانی، ملاحمدهی و امانی، ۱۳۹۰). در شرایط مساوی افرادی که سرمایه روان‌شناختی بیشتری دارند از چالش‌ها استقبال کرده، انگیزش پیشرفت بیشتر و افق دید گسترده‌تری داشته و به نحو بهتری می‌توانند از اطلاعات استفاده کنند که در نهایت روی عملکرد آنها تأثیر مثبت می‌گذارد (یوسف و لوتانز، ۲۰۰۹). سرمایه روان‌شناختی مانند

منابع و ظرفیتهای تشکیل دهنده اش به جای اینکه یک ویژگی و خصیصه ثابت و ایستا باشد، یک حالت قابل توسعه و سنجش پذیر در نظر گرفته می‌شود لذا با آموزش می‌توان آنرا در افراد ایجاد ویا ارتقاء داد (لوتانز، آوولی و یوسف، ۲۰۰۷). همچنین رشد سرما به‌های روان‌شناختی تحت تأثیر عوامل متعددی ست، از جمله آموزش مهارت‌های اجتماعی که اساساً متوجه شکوفائی ظرفیت‌ها، سرمایه روان‌شناختی فرد و حسن تفاهم اجتماعی است (بیرامی و موحدی، ۱۳۹۱). در کل مهارت‌های اجتماعی، فرایند مرکبی است که فرد را قادر می‌سازد به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کنند. مهارت‌های اجتماعی را می‌توان اینگونه تعریف کرد: رفتارهای یادگرفته شده‌ای هستند که بر ارتباطات بین فردی اثر می‌گذارند. آنها رفتارهای مجزا و وابسته به موقعیت هستند که از سن، جنس، تعامل اجتماعی و شخص اثر می‌پذیرند. این مهارتها، رفتارهای هدفمندی هستند که به فرد اجازه می‌دهند تعامل کند و عملکرد موثری در شرایط گوناگون داشته باشد. آن توانایی پیچیده برای ظاهر ساختن رفتارهایی که بطور مثبت یا منفی تقویت می‌شوند، بوده، نه رفتارهایی که توسط دیگران تنبیه یا خاموش می‌شود (بشارت، ۱۳۸۴). تاکنون پژوهشهای متعددی در عرصه‌های مختلف علمی در خصوص سرمایه روان‌شناختی انجام شده است از جمله: ۱- سلامت جسمی و روانی ۲- آموزش و پرورش ۳- اعتیاد ۴- جامعه‌شناسی به ویژه در خصوص سرمایه اجتماعی و رفتارهای مطلوب اجتماعی دیگر و غیره (لوتانز، ۲۰۰۷). همچنین تحقیقات متعددی به بررسی مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی بطور مجزا پرداخته‌اند (بین و ایاتون، ۲۰۰۱؛ ابراهیمی، صباغیان و ابولقاسمی، ۲۰۱۱؛ ریف و سیگر، ۲۰۰۳؛ و شیخ‌الاسلامی و احمدی، ۱۳۹۱). در حالی که پژوهشهای پیشین، چهار مولفه تشکیل دهنده سرمایه روان‌شناختی را به طور جداگانه مورد بررسی قرار داده‌اند، اما مطالعات مربوط به سرمایه روان‌شناختی این سازه‌ها را در ارتباط با یکدیگر می‌بیند و مشترکات این متغیرها را در نظر می‌گیرد (نورمن و همکاران، ۲۰۱۰). پژوهش حاضر مبتنی بر دو فرض شکل گرفته است اول براساس تاکید سرمایه روان‌شناختی به عنوان یک کل (نه مولفه‌های جدا از هم) و دوم اینکه قابلیت رشد و توسعه آن در افراد که بواسطه آموزش حاصل می‌شود. بنابراین، با توجه به مبانی نظری و تجربی فوق، هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مؤلفه‌های چهارگانه سرمایه روان‌شناختی

در دانش آموزان دختر دبیرستانی بوده است.

### روش تحقیق

این تحقیق از نوع آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند. نمونه آماری ۲۱ دانش‌آموز به عنوان گروه آزمایشی از یک دبیرستان و ۲۱ دانش‌آموز به عنوان گروه کنترل از دبیرستان دیگر به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. همچنین برای رعایت همگن بودن و اطمینان بیشتر از یکسان بودن شرایط و ویژگی‌های افراد، دو گروه مطالعه (گواه و آزمایشی) از نظر سن، جنس و محل تحصیل شرایط یکسانی را داشتند. در پیش‌آزمون و پس‌آزمون از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷) با ۲۴ سوال در مقیاس لیکرت (کاملاً مخالفم=۱... کاملاً موافقم=۶) استفاده شد. این پرسشنامه ۴ مولفه خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی را با ۶ سوال مجزا به ترتیب اندازه‌گیری می‌کند. پایایی بدست آمده در این تحقیق برابر ۰/۷۹۶ می‌باشد؛ که عدد قابل قبولی است. در پژوهش بیرامی و موحدی (۱۳۹۱) پایایی براساس آلفای کرانباخ ۰/۸۵ گزارش شده است. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که بعد از هماهنگی و کسب مجوز و مراجعه به مدارس و انتخاب نمونه آماری تعداد ۲۱ نفر در گروه آزمایش و تعداد ۲۱ نفر در گروه گواه به تصادف گمارش شدند. ضمن توجه این دانش‌آموزان و بیان هدف پژوهش، از آنها درخواست شد تا در دوره‌های آموزشی شرکت نمایند. قبل از شروع روشهای آموزشی، به منظور اطمینان از نبود تفاوت معنادار دو گروه در متغیر مورد بررسی، هر دو گروه مورد مطالعه تحت پیش‌آزمون قرار داده شد و از آنها خواسته شد تا پرسشنامه را تکمیل نمایند. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه پیش‌آزمون دو گروه نشان داد، سرمایه روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و کنترل قبل از شروع دوره آزمایشی تفاوت آماری معناداری با هم ندارند. پس از آموزش از گروه آزمایش و گروه کنترل پس‌آزمون به عمل آمد و سپس داده‌های به دست آمده با استفاده از ابزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

به‌منظور آزمون فرضیه‌ی تحقیق از تحلیل کوواریانس تک متغیره و آزمون تعقیبی شفه، استفاده شد که نتایج در جداول جداگانه آورده شده است.

**روش آماری استنباطی:** در این بخش فرضیه‌های پژوهش مورد آزمون قرار می‌گیرد. جهت استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره ابتدا مفروضه‌های این روش آماری یعنی فرض نرمال بودن توزیع و برابری واریانس‌های خطا و همگنی ضرایب و رگرسیون مورد بررسی قرار گرفته است.

۱- نرمال بودن توزیع: با توجه به اینکه گروه‌های مورد مطالعه با رعایت همه شرایط و به صورت کاملاً تصادفی انتخاب شده‌اند، لذا توزیع داده‌ها کاملاً نرمال بوده است.  
۲- آزمون برابری واریانس‌های خطا: یکی از مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، مفروضه برابری واریانس‌های خطا (تجانس واریانس‌ها) است که برای بررسی این مفروضه از F لوین (برای بررسی پس‌آزمون متغیر وابسته) بهره برده شده است که نتایج این تحلیل‌ها در جدول ۱ آورده شده است. بر اساس نتایج گزارش شده در جدول مشاهده می‌شود که تجانس واریانس‌ها در سطح اطمینان ۰/۹۵ معنادار نمی‌باشند ( $p > 0/05$ ) و لذا این مفروضه برقرار است.

جدول شماره ۱- نتیجه آزمون همگنی واریانس‌ها

معناداری (sig)	df 2	df 1	لوین F	آزمون‌های همگنی واریانس متغیر پژوهشی
۰/۳۸۷	۸۰	۳	۱/۰۳۹	پس‌آزمون سرمایه روان‌شناختی

۳- مفروضه همگنی ضرایب و رگرسیون: یکی دیگر از مفروضه‌های مهم تحلیل کوواریانس تک متغیره، همگنی ضرایب رگرسیون است که نتایج این تحلیل در جدول ۲ آورده شده است. لازم به ذکر است که آزمون همگنی ضرایب رگرسیون از طریق تعامل پیش‌آزمون سرمایه روان‌شناختی و متغیر مستقل (روش‌های آموزش) مورد بررسی قرار می‌گیرد. چنانچه تعامل این پیش‌آزمون با متغیر مستقل معنادار نباشد حاکی از همگنی ضرایب رگرسیون می‌باشد.

جدول شماره ۲- نتیجه آزمون همگنی ضرایب رگرسیون

معناداری (P)	درجه آزادی	F	تعامل
۰/۶۷۶	۳	۰/۱۷۸	پیش‌آزمون سرمایه روان‌شناختی و متغیر مستقل (روش‌های آموزش)

محتوای جلسات آموزشی برگرفته از آموزش مهارت‌های اجتماعی اسپنس (۲۰۰۳) می باشد.

محتوا	جلسات
در ابتدا پیش آزمون اجرا شد و سپس پرداخته شد به معرفی طرح پژوهش، درخواست محقق از دانش آموزان مبنی بر مشارکت ایشان در تمامی جلسات، بیان قواعد جلسه (توضیح مفاهیم در هر جلسه و پرسش و پاسخ در پایان جلسات)، نحوه الگوسازی و ایفای نقش.	جلسه ی اول
بیان نیازهای اساسی و هویت یابی نوجوانان	جلسه ی دوم
آموزش رفتاری مهارت های اجتماعی: آموزش، بحث و گفتگو، الگوسازی، ایفای نقش، تمرین رفتار، بازخورد و ارائه تقویت جهت افزایش توانایی انجام راهبردهای پاسخدهی مناسب	جلسه ی سوم
آموزش مهارت های درک اجتماعی: تصحیح تفسیرهای سرنخهای اجتماعی بدست آمده از دیگران و موقعیت های اجتماعی	جلسه ی چهارم
آموزش ارتباط موثر و رفتار جراتمندانه	جلسه ی پنجم
تکنیکهای خود-یاددهی و خود-تنظیمی؛ خود مدیریتی، خودگویی و خود تقویتی	جلسه ی ششم
حل مساله اجتماعی، تشخیص مساله، تولید راه حلها، مختلف، پیش بینی پیامدها، انتخاب و طراحی پاسخدهی مناسب	جلسه ی هفتم
کاهش رقابت؛ مهارت پاسخهای نامناسب اجتماعی، مدیریت رفتار اجتماعی	جلسه ی هشتم
آموزش آرام سازی؛ بازسازی شناختی	جلسه ی نهم
جمع بندی از مطالب کل جلسات و ارائه جزوات آماده شده از جلسات پیشین و پرسش و پاسخ و در پایان اجرای پس آزمون.	جلسه ی دهم

### نتایج

فرضیه تحقیق: آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش آموزان بر مؤلفه‌های چهارگانه سرمایه روان شناختی آنها اثر دارد.

جدول شماره ۳ - مقایسه سرمایه روان شناختی و خرده مقیاس‌های آن به تفکیک گروه‌ها در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

گروه	خرده مقیاسها	خودکارآمدی		امیدواری		تاب آوری		خوش بینی		سرمایه روان شناختی	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
دانش آموزان دیده اند	پیش آزمون	3.97	25.33	3.95	22.62	4.87	23.33	3.68	23.33	96.05	11.42
	پس آزمون	12.49	34.62	5.25	28.10	4.93	32.71	4.38	32.71	127.81	19.31
	پیگیری	4.78	29.86	4.73	26.33	5.39	28.71	4.67	28.71	124.19	14.78
گواه	پیش آزمون	4.14	23.86	2.78	21.19	3.37	22.57	3.56	22.57	93.67	8.61
	پس آزمون	4.30	27.71	2.95	23.71	3.91	27.10	2.81	27.10	93.48	8.66

بوده و از نظر آماری معنادار می‌باشد. ( $p < 0/05$ ). بنابر شواهد فوق می‌توان فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان شناختی دانش آموزان، تأثیر معنی داری دارد، مورد تایید قرار می‌گیرد.

#### بحث

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان شناختی دانش آموزان دختر دبیرستانی بود. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان شناختی دانش آموزان اثر مثبت و معناداری دارد ( $p < 0/05$ ). این نتیجه با یافته‌های تحقیقات پیشین (مرادی، ۱۳۹۴؛ شریف، ۱۳۹۴؛ آرام، ۱۳۹۴؛ قاسم زاده علیشاهی، ۱۳۹۴؛ نیسی وهمکاران، ۱۳۹۰) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، سرمایه روان شناختی فرد را مجهز به توانمندی‌هایی همچون تاب آوری، کارآمدی، خوش بینی و امیدواری می‌کند که موجب توانمندی فرد در رویارویی با چالش‌های زندگی است (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب یادگیری رفتارهای اصلی اجتماعی و همچنین موثر در پرورش مولفه‌های سرمایه روان شناختی فرد می‌باشد. در این تحقیق انتخاب دانش آموزان دبیرستانی بعنوان گروه هدف از آن جهت بود که سالهای نوجوانی مرحله مهمی از تکامل و رشد اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود، در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی بویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن، خودآگاهی (شناخت استعدادها، تواناییها و رغبت‌ها)، انتخاب هدف‌های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده بواسطه برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم و بطور کلی شناخت زندگی سالم مطرح می‌شود. لذا آموزش نوجوان بمنظور رشد و گسترش مهارت‌های اجتماعی برای زندگی بهتر و سازگاری موفق با محیط اجتماعی، ضروری بنظر می‌رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۷). مهارت‌های اجتماعی مطلوب، سبب بهبود روابط بین فردی، رشد اجتماعی و استقلال طلبی میشود (احقر، احمدی و قنبری، ۲۰۱۳). همچنین اگر در اشخاص مهارت‌های اجتماعی دچار مشکل شود، آنها خود و دیگران را به طور منفی ارزیابی می‌کنند و از تعاملات اجتماعی خود، کمتر راضی و خشنود می‌باشند (انگلیکو، کرایبی و لوربرو، ۲۰۱۳). همچنین نتایج تحقیق نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مولفه‌های سرمایه روان شناختی اثر مثبت و معناداری دارد (برانک، هیل، لپسلی، تالیب و فینچ، ۲۰۰۹)؛ فاندی و میشل (۲۰۰۸)، بونانو (۲۰۰۴)؛

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد: میانگین سرمایه روان‌شناختی و خرده مقیاس‌های آن در دانش‌آموزانی که آموزش مهارت‌های اجتماعی دیده‌اند افزایش یافته است و در مرحله پیگیری نیز از ثبات نسبی برخوردار بوده است و در مقابل میانگین نمرات سرمایه‌های روان شناختی و خرده مقیاس‌های آن در میان گروه گواه در مرحله پس از آزمون تقریباً بدون تغییر بوده است. در نتیجه نمرات سرمایه روان شناختی و خرده مقیاس‌های آن در بین دانش‌آموزانی که آموزش مهارت‌های اجتماعی دیده‌اند، بیشتر افزایش پیدا کرده است و در مرحله پیگیری نیز از ثبات نسبی برخوردار بوده است در حالی که گروه گواه چندان تغییری نداشته است. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری برای متغیر سرمایه روان شناختی دانش آموزان نتیجه آزمون تک متغیری (تحلیل کوواریانس) برای متغیر سرمایه روان شناختی در جدول ۴ ارائه شده است.

#### جدول شماره ۴- نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس بین گروهی برای مقایسه میانگین نمرات پس از آزمون سرمایه روان شناختی

##### دانش آموزان آموزش دیده

متغیرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری (P)	مجدور اتا	توان آماری
متغیرات	15820.532(b)	2	7910.266	55.897	.000	.741	1.000
متغیرات	251.062	1	251.062	1.774	.191	.044	.255
پیش از آزمون سرمایه روان شناختی	3443.366	1	3443.366	24.332	.000	.384	.998
گروهها	10696.829	1	10696.829	75.588	.000	.660	1.000
خطا	5519.110	39	141.516				
کل	535497.000	42					

a Computed using alpha = .05  
b R Squared = .741 (Adjusted R Squared = .728)

نتایج جدول بالانیشان می‌دهد با در نظر گرفتن نمرات پیش از آزمون سرمایه روان شناختی به عنوان متغیر کمکی تفاوت بین عملکرد دو گروه مداخله و کنترل در این متغیر معنی دار است. ( $p < 0/05$ ). همان‌طور که مشاهده می‌شود نتیجه تحلیل کوواریانس تک متغیری حاکی از آن است که اثر گروه معنادار بوده و این به معنای آن است که در متغیر وابسته یعنی سرمایه روان شناختی بین گروه‌ها تفاوت وجود دارد. به عبارت دیگر پس از تعدیل اثر متغیر کمکی بین دو گروه از نظر سرمایه روان شناختی تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که در اثر اعمال متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش آموزان)، در متغیر سرمایه روان شناختی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تغییر ایجاد شده است. با در نظر گرفتن مجدور اتا می‌توان گفت ۶۶٪ از این تغییرات ناشی از تأثیر متغیر مستقل (مداخله) می‌باشد. اندازه تأثیر کل اصلاح شده برای گروه آزمایشی ۰/۶۶ است که این میزان مطابق با ملاک‌های کوهن در حد بالاتر از متوسط

همان کودکان امروزی هستند که باید برای تحقق پرورش این اهداف زمینه‌های رشد سرمایه‌های روان شناختی شان در زمره اهداف آموزشی قرار گیرد. لذا پیشنهاد می‌شود، در سیستم آموزشی کشور آموزش مهارت‌های اجتماعی در کنار سایر مهارت‌های تحصیلی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار گردد. همچنین در جهت یکسان‌سازی طرح آموزش مهارت‌های اجتماعی و پرورش سرمایه‌های روان شناختی از راهکارهای آموزشی و کاربردی تحقیق حاضر و تحقیقات مشابه در این راستا، حمایت کافی شده و محتوای آموزشی جلسات پس از تایید کارشناسان این حوزه در اختیار مربیان کارآمد در مدارس قرارگیرد تا که از یک طرح آموزشی یکسان بهره برداری شود. همچنین برای اثرگذاری این آموزش‌ها، باید در تمام طول سال تحصیلی، دانش آموزان تحت آموزش قرار گیرند نه در یک دوره‌ی کوتاه مدت باشد، محدودیتی که این تحقیق با آن روبرو بود. از دیگر محدودیت‌های این تحقیق، محدود بودن جامعه آماری به دختران و احتیاط در تعمیم نتایج به جامعه پسران است.

## References

- Adler, Alfred, 1989, *Individual Psychology, Translation: Hossein Sharafshahi*, Publishing: Image.
- Ahghar, G. H, Ahmadi, A, Ghanbari, L, 2013, the impact of storytelling in social skills, *Journal of American science*, Vol.9, Pp.105-112.
- Angelico, A, Crippa, j, Loureriro, S, 2013, Social anxiety disorder and social skill: a critical review of the literature, *International journal of behavioral consultation and therapy*, Vol.7, No.4, Pp. 16-23.
- Bandura, A 2007, a genetic perspective on positive psychology in S. j. lopez (ed), *The science of human flourishing*, New York: prager.
- Bayrami, Mansour, Movahedi, Yazdan, 2015, The Effectiveness of Social Instruction Training on Psychological Capital Students of Tabriz city, *Social Work Quarterly*, Pp. 30-37.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma and human resiliency. *American Psychologists*, Vol.59, Pp.20-28.

بندورا (۲۰۰۷)؛ ویلیامز و ریسبرگ (۲۰۰۳). اسپنس معتقد است که مهارت‌های اجتماعی، آموختنی بوده و در هر رده سنی برنامه آموزشی خاصی باید تدوین شود (اسپنس، ۲۰۰۳). در تأیید اثربخشی آموزش مهارت‌ها به منظور رشد مؤلفه‌های یادشده در تمام دوره‌های سنی می‌توان استناد به برخی از رویکردهای روان‌شناسی رشد از جمله رویکرد عمرنگر، بوم‌شناختی و نظریه آدلر کرد، که همگی معتقدند آموزش در سرتاسر عمر، بر روند رشد توانایی‌های انسان موثر خواهد بود. البته رشد و تحول اجتماعی در سایه اجتماعی شدن سازگاران و برقراری ارتباط مطلوب با دیگران و توانمندسازی فرد است، که از بین تمامی سازمان‌های که نقش کلیدی در اجتماعی کردن افراد دارند مدرسه اولین جایگاه رسمی تجربه اجتماعی کودکان است و در این زمینه نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. تلاش آموزش و پرورش بر اساس اصول صحیح روان‌شناسی، گام نخست در حفظ سلامت روان است و تنها این اصل می‌تواند پشتوانه رشد کودک در تکامل او به یک انسان سازنده و با ارزش باشد (آدلر، ۱۳۷۰؛ ترجمه زمانی شرفشاهی). در سال‌های اخیر، بهبود مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان نیز مورد توجه متخصصین روان‌شناسی و تعلیم و تربیت قرار گرفته است (فیرس، ۲۰۰۹). شناسایی، جذب، نگهداری و توسعه استعدادها از وظایف عمده سازمان‌های امروزی می‌باشد (فروهر، هویدا و جمشیدیان، ۱۳۹۰) و سازمان آموزشی کشور مستثنی از آن نمی‌باشد. براین اساس هرگونه تلاش در خصوص ایجاد و پرورش مهارت‌های اجتماعی چه در برنامه رسمی و یا در فعالیتهای فوق برنامه می‌تواند نقش مهمی در روند رشد اجتماعی دانش آموزان داشته باشد، بویژه آنکه سال‌های حساس رشد اجتماعی مقارن با سنین مدرسه بوده که شامل دوره ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان می‌باشد.

## نتیجه گیری

از اهداف آموزش و پرورش، توانمندسازی افراد در جهت رویارویی مؤثر با چالش‌های زندگی، انتخاب درست هدف، پایداری در برابر مشکلات، داشتن سلامت روان می‌باشد. هرچه این سیستم آموزشی در پرورش این مهارت‌ها در دانش آموزان موفق تر باشد، فرزندان با شایستگی بیشتر، کارآمدی و انعطاف بالاتری جذب اجتماع خواهند شد. چرا که در دنیای صنعتی امروز، تمایل سازمان‌ها به جذب افرادی است که هرچه بهتر در رویارویی با پدیده‌های جدید، بتوانند راهکارهای منعطف و اثرگذار را بیابند و موجب بهره‌وری روزافزون گردند؛ آنها

- first year students, *Research in Curriculum Planning (Knowledge and Research in Educational Sciences-Curriculum)*: Spring 2014, Vol. 11, No. 13 (40), Pp .61-79.
- Moradi, M 2015, *Evaluating the Effectiveness of Dare-Skills Training on Auto Students' Neglect and Neglect*. Islamic Azad University of Tehran, Center.
- Ruthing, J C, Haynes, TL, Perry, RPetal 2007, "Academic optimistic bias: Implications for college student performance and well- being", *Social psychology of education*, Vol.10, Pp.115-137.
- Ryff, CD, Singer, B, 2003, "Flourishing under fier: Resiliency as a prototype, of challenged thinning." In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *flourishing: Positive Psychology and the life well- lived* (pp.428- 445). Washington, DC: American Psychologist, Vol.55, Pp.5- 14.
- Seligman, M E P, & Csikszentmihalyi, M, 2000, *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, Vol.55, Pp.5-14.
- Sharif, Narges, 2015, the Effectiveness of Life Skills Training on Self-esteem and Attitude toward Student's Predatory Behaviors, Islamic Azad University Tehran.
- Spence, Susan H, 2003, *Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice*, A journal for all professionals working with children and young people, Vol. 8, Issues May 2003.
- Williams, G J, Reisberg, L, 2003, Successful inclusion: teaching social skills through curriculum in Student Behavior. *National forum of special Education Journal*. Vol.19, No.1, Pp.1-8.
- Bronk. K C, Hill, P L, Lapsley, D K, Talib, T L, Finch, H (2009), Purpose, Hope and Life satisfaction in three age groups, *Journal of Positive Psychology*, Vol.4, Pp.500-510.
- Ebrahimi, Nasrin; Sabaghian, Zahra, & Abolghasemi, Mahmud, 2010, Investigating relationship of hope and academic success of college students, *Qualtery Journal of Research and Planning in Higher Education*, Vol.17, No.2, Pp. 1-16(Persian).
- Fundy, L S, Michelle, J, 2008, exploring the Effects of social training on social skills development on over time. *Personality and Individual Differences*, Vol.28, Pp.259-272.
- Fundy, L S, Michelle, J 2008, exploring the Effects of social training on social skills development on Student Behavior. *National forum of special Education Journal*. Vol. 19, No.1, Pp.1-8.
- Ghasemzadeh Alishahi, A, Heidarizadeh, Z, Musavi, A, etal 2015, the Interactive Role of Psychological Capital and Social Capital on Organizational Commitment and Effective Education of the Faculty Members of the University of Medical Sciences, Vol. 12 No. 2.
- Khezriazar, H, Lavasani, M.G, Molahmadi, E, etal 2010, "Therole of self-efficacy, Task value, and achievement goals in predicting learning approaches and mathematics achievement", *Proceeded Social and Behavioral Sciences*, Vol. 5, Pp.42- 947.
- Luthans, F, 2012, Psychological capital: Implications for HRD, retrosp analysis, and future directions. *Human Resource Development Quarterly*, Pp. 1-8.
- Lutnz, F, Yousesef, CM, Avolio, BJ, 2007, *Psychological Capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: oxford University Press.
- Mohebi Nouraldin vand, M.H, Shahni Yalagh, M, Sharifi Hasan Pasha, 2014, The relationship between psychological capital (hope, optimism, resilience and self-efficacy) with the goals of academic achievement and academic performance of

## The Effectiveness of Social Skills Training on Fourth Dimensional Components of Capital Psychology (Resilience, Hope, Optimism and Self-efficacy) High School Girl Students

**Mehrnoush Abbassian Fard<sup>1</sup>**

**Alireza Kayamanesh<sup>2,\*</sup>**

**Hadi Bahrami<sup>3</sup>**

**Fariborz Dortaj<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>: PhD student in Educational Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup>: Academic Member, Ph.D. Research and Evaluation, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

<sup>3</sup>: Academic Member, Ph.D. in Educational Psychology, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

<sup>4</sup>: Ph.D. in Educational Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

**Abstract:** Purpose: investigate the effectiveness of social skills training on the four components (hope, optimism, resilience, & self-efficacy) of psychological capital among high school female students. Method: The experimental design was a pretest-posttest design with control group. The statistical population was all female high school students in district 4 of Tehran during the academic year of 2014-2015, among them 42 students from 2 high schools were selected by random cluster sampling and randomly assigned to two groups (control and experiment) of 21 people. Data were collected by Lutan's Psychological Capital Questionnaire (2007). The ratio  $X^2$  of this test is 4/6. The experimental group was trained in 10 sessions of social skills training and during these sessions, no training was given to the control group. Results: The collected data were analyzed using descriptive statistics and one-variable covariance analysis and the mean of the control and experimental group in the pretest was not significantly different. But In the post-test, the mean of the experimental group was greater than the control group, and shows that social skills training has a positive and significant effect on the four components of students' psychological capital. ( $p < .05$ ). Conclusion: education system to empower people in confronting challenges and the changes in life in the current society needs to develop the psychological capital of its students which can be done by teaching social skills.

**Keywords:** Psychological Capital, Social Skills Training, Female High School Students.

**\*Corresponding author:** Academic Member, Ph.D. Research and Evaluation, Science and Research Unit, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Email:** 17024fard@gmail.com