اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان‌شناختی دانشجویان شهر تبریز

منصور بیرامی: استاد گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز dr.bayrami@yahoo.com

یزدان موحدی*: دانشجوی دکتری تخصصی علوم اعصاب شناختی، دانشگاه تبریز yazdan.movahedi@gmail.com

چکیده

مقدمه: سرمایه روان‌شناختی یکی از سازه‌های مهم روانشناسی مثبت‌گرا می‌باشد. هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بود.

روش: ۳۰ نفر به عنوان نمونه پژوهشی انتخاب شدند و پس از اجرای پیش‌آزمون با استفاده از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (PCQ)، به طور تصادفی در دو گروه (۱۵ نفری) آزمایشی با مداخله آموزش مهارت‌های اجتماعی (CSST) و گروه کنترل جایگزین شدند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر روی همه مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی «تاب‌آوری، امید، خوش‌بینی و خودکارآمدی» اثر بخش بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری: می‌توان گفت آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث ارتقای سرمایه روان‌شناختی دانشجویان می شود.

واژگان کلیدی

مهارت‌های اجتماعی

سرمایه روان شناختی

تاب آوری

امید

خوش‌بینی

خود کارآمدی

* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹٤/۰۲/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹٤/۰۳/۲۰

نحوه استناد به مقاله: منصور بیرامی و یزدان موحدی. اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان‌شناختی دانشجویان شهر تبریز. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹٤؛ ٤ (۱): ۳۷-۳۰

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2025-10-19]

The Effectiveness of Social Skills Training on Psychological Capital Among University Students of Tabriz City

Mansoor Bayrami: Tabriz University, Department of Psychhology, dr.bayrami@yahoo.com
Yazdan Movahedi*: Tabriz University, yazdan_movahedi@yahoo.com

Abstract

Introduction: Psychological capital is one the important constructions of positive psychology. The present study was designed to determine the effectiveness of social skills training on psychological capital and its components among Tabriz university students who had referred to counseling centers during a year.

Methodology: Thirty cases who had referred to counseling centers in 2011-12 were selected as participants. After participants completed psychological capital questionnaire (PCQ) as pretest, they were randomly assigned to either the experimental group for social skills training (SST) (15 persons) or the control group. Multivariate analysis of variance was used to analyze the data.

Results: The overall results suggests that social skills training has effect on the all components of psychological capital (resiliency, hope, optimism and self-efficacy).

Conclusions: As predicted, social skills training improves students' psychological capital.

Keywords

Social Skills

Psychological Capital

Resiliency

Hope

Optimism

Self-Efficacy

*Corresponding Author
Study Type: Original
Received: 01 May 2015
Accepted: 10 Jun 2015

Please cite this article as follows: Bayrami M and Movahedi Y. The Effectiveness of Social Skills Training on Psychological Capital Among University Students of Tabriz. Quarterly journal of social work. 2015; 4 (1); 30-37

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2025-10-19]

مقدمه

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی- فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده‌ی ارتباطات انسانی، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله‌ی مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی- اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد (کلینکه، ۲۰۰۱؛ به نقل از محمد خانی، ۱۳۸۴). در این شرایط افرادی که سرمایه روان شناختی بالایی دارند راحت‌تر می‌توانند با این فشارها مقابله کنند. سرمایه روانشناختی عبارت است از توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و دشواری‌های زندگی روزمره. بالا بودن سرمایه روانشناختی، این امکان را به شخص می‌دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل مثبت و مؤثر متبلور سازد. سرمایه روانشناختی افراد، در ارتقای بهداشت روان در هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است. به ویژه زمانی که مشکلات شکل روانی- اجتماعی به خود بگیرد: یعنی زمانی که شخص در مواجهه با فشارهای روانی -اجتماعی و چالش‌های زندگی به الگوهایی از رفتار غیر انطباقی روی می‌آورد که حاصل آن ایجاد مشکلات برای خود شخص از یک‌سو، و جامعه از سوی دیگر می‌باشد. وقتی از مداخله در سطح اول پیشگیری صحبت می‌شود، در این شرایط بهترین مداخله عبارت خواهد بود از افزایش قدرت سازگاری و ظرفیت‌های مقابله‌ای فردی و اجتماعی.. این هدف را آموزش مهارت‌های اجتماعی برآورده می‌سازد (فیرس،۱۳۸۸).

بر اساس بررسی‌های به عمل آمده از سوی سازمان جهانی بهداشت برای دستیابی به زندگی سالم، اولین قدم کسب مهارت‌های اجتماعی به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی می‌باشد. مهارت‌های اجتماعی به عنوان مهارت‌های لازم برای تطبیق با نیازهای اجتماعی و همین‌طور حفظ روابط بین فردی رضایت بخش و در نهایت ارتقاء سرمایه روان‌شناختی تعریف می‌شود (گرشام، ۲۰۰۶). از آنجا که نیازهای اجتماعی متغیر می‌باشند و وابسته به زمینه اجتماعی خاص خود می‌باشند، بنابراین ضروری است که افراد مکانیزم پاسخ اجتماعی منطقی را در خود ایجاد کنند تا بتوانند خود را متناسب با نیازهای موقعیتی و وضعیتی تغییر دهند. ناتوانی برای تغییر رفتار در رابطه با نیازهای متغیر معمولاً به اختلال عملکرد منجر می‌شود. لذا مهارت‌های اجتماعی ضعیف به عدم پذیرش فرد توسط دیگران و ناسازگاری منجر می‌شود (هربرت، گادیانو، رینگول، میرز و داریمپل و نول، ۲۰۰۵).

هدف اصلی آموزش مهارت‌های اجتماعی اساساً متوجه شکوفائی ظرفیت‌ها، سرمایه روان‌شناختی فرد و حسن تفاهم اجتماعی است. در کل مهارت‌های اجتماعی، فرایند مرکبی است که فرد را قادر می‌سازد به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کنند. در واقع مهارت‌ها، توانایی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت‌آمیز هستند. به عبارتی مهارت‌های اجتماعی، توانایی‌های پیچیده برای ساختن رفتارهایی که به طور مثبت یا منفی تقویت می‌شوند و به ظهور رفتارهایی که توسط دیگران مورد تنبیه یا خاموشی قرار می‌گیرند منتهی نمی‌شود (بشارت، ۱۳۸۴).

افرادی که مهارت اجتماعی کافی کسب کرده‌اند در ایجاد رابطه با دیگران موفق‌تر از افرادی هستند که فاقد این مهارت هستند. چرا که مهارت‌های اجتماعی مطلوب سبب بهبود روابط بین فردی، رشد اجتماعی و استقلال طلبی می‌شود. در سال‌های اخیر، بهبود مهارت‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان مورد توجه متخصصین روانشناسی و تعلیم و تربیت قرار گرفته است (فیرس، ۱۳۸۸).

شواهد پژوهشی متعددی بر اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهداشت روانی دانشجویان دلالت دارند. قاسم آبادی و محمد خانی (۱۳۷۹) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سلامت روانی و جسمانی و کاهش مشکلات رفتاری و اجتماعی مؤثر است. در پژوهشی دیگر شولمن (۲۰۰۵؛ به نقل از گرشام، ۲۰۰۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در کاهش افسردگی و ناامیدی و بهبودی مهارت‌های مقابله ای نوجوانان اقدام کننده به خودکشی مؤثر باشد.

پژوهش عطاری، شهنی ییلاق، بشلیده و عاشوری (۱۳۸۴) در رابطه با نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش‌آموزان انجام شد، نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی

wnloaded from socialworkmag.ir on 2025-10-19]

موجب ایجاد تغییرات معنی‌دار در دانش، نگرش و عزت نفس دانش‌آموزان شده است. همچنین مطالعه رحیمیان، شاره، حبیبی عسگرآباد و بشارت (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش جرأت ورزی دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد.

در پژوهشی که توسط اماندا، هرل، استریت، مرسر و ملیسا (۲۰۰۸) انجام شد یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث سازگاری اجتماعی بیشتر می‌شود.

پژوهش ویکیو، پستوریلیل و دیلبو (۲۰۰۷) نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان صداقت و نوع دوستی را افزایش و پرخاشگری را کاهش می‌دهد و مداخلات برنامه آموزشی مهارت‌های اجتماعی، در کاهش خشم و تظاهرات منفی خشم، ایجاد آرامش و کنترل هیجانات تأثیر مثبتی دارد، همچنین مرل و کیم پیل (۱۹۹۸) نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش رفتارهای مناسب و کاهش رفتارهای نامناسب تأثیر دارد. توسعه مهارت‌ها در پیشگیری از خودکشی مؤثر است. آموزش مهارت‌های اجتماعی همچنین در توانایی‌های یادگیری کودکان مؤثر است. علاوه بر این آموزش مهارت‌های اجتماعی در احساس ایمنی، سلامت و اعتماد به نفس کودکان خردسال مؤثر است (کیم، ۲۰۰۲).

از آنجایی که دانشجویان از ارکان اصلی نیروهای انسانی کشور محسوب می‌شوند و نقش به سزایی در تحول، پیشرفت و تعالی هر کشوری دارند. با توجه به اهمیت نقش دانشجویان در پیشرفت و تعالی جوامع، طبیعی است که بررسی عوامل مؤثر در رشد، ارضای نیازهای روانی و تأمین سلامت جسمانی و روان‌شناختی این قشر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد (میرزائیان، باعزت و خاکپور، ۱۳۹۰). از سویی، ورود به دانشگاه یک رویداد مهم و بسیار حساس در زندگی نیروهای کارآمد و فعال جوان در هر کشوری به شمار می‌رود، که غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و فردی آن‌ها همراه است. (احمری طهرانی، حیدری، کجویی، مقیسه و ایرانی، ۱۳۸۷). بنابراین، با توجه به مبانی نظری و تجربی فوق، هدف پژوهش حاضر پاسخگویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روانشناختی ومؤ لفه‌های آن در دانشجویان تأثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر به لحاظ روش، کارآزمایی- بالینی از نوع نیمه آزمایشی (طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و انتساب تصادفی) می باشد که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس (دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز)انجام شده است.

ابزار سنجش- پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی (PCQ[1]): ساخته شده توسط لوتانز، یوسف و اولیو، (۲۰۰۷) است. این پرسشنامه از مقادیر استاندارد که سازه‌های خود کارآمدی، خوش‌بینی، امید، تاب‌آوری را می‌سنجد، تشکیل شده است. این پرسشنامه از۲۴ گویه، ۴ زیر مقیاس شامل:(خودکارآمدی، خوش‌بینی، امید و تاب‌آوری) که هر زیر مقیاس ۶ گویه دارد. تشکیل شده است. پژوهش‌های زیادی حاکی از اعتبار و روایی این مقیاس در سطح بین فرهنگی و شغلی است و قابلیت اعتبار و پایایی این خرده مقیاس‌ها نیز تأیید شده است (لوتانزو و همکاران، ۲۰۰۷). در پژوهش لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) نسبت خی دو این آزمون برابر با ۲۴/۶ بود و آماره‌های CFI و RMSEA در این مدل به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ بودند (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۷). در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد. همچنین در پژوهش بشارت (۱۳۸۴)، پایایی پرسشنامه حاضر ۰/۷۸ گزارش شده است.

روش اجرای پژوهش: جامعه‌آماری پژوهش حاضر، کلیه‌ی دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بودند، که از میان مراجعان مرکز مشاوره ۳۰ دانشجو به عنوان نمونه در دسترس پژوهش انتخاب شدند و پس از اجرای پیش‌آزمون که با استفاده از پرسشنامه سرمایه روانشناختی (PCQ) به عمل آمد، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

بعد از اتمام دوره ۱۲ جلسه‌ای آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش، به منظور سنجش متغیر وابسته (سرمایه

1 Psychological capital questionnaire

wnloaded from socialworkmag.ir on 2025-10-19]

روانشناختی ومؤلفه‌های آن)، مجدداً پرسشنامه سرمایه روانشناختی (PCQ) به‌عنوان پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا شد. گروه آزمایشی طی ۱۲جلسه تحت آموزش مهارت‌های اجتماعی قرار گرفتند، اما گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. آزمودنی‌ها پرسشنامه را در دو نوبت (پیش و پس از آموزش) تکمیل کردند.

بعد از اجرای پیش‌آزمون و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد. دو هفته پس از اتمام طرح نیز پس‌آزمون اجرا شد. هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای توسط یک کارشناس ارشد روانشناسی بالینی به شرح زیر اجرا شد:

خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های اجتماعی بدین شرح بود (استفینز، ۱۹۷۸): جلسه اول: آشنایی با برنامه مهارت‌های اجتماعی (آموزش مهارت ارتباط بین فردی، ارتباط مؤثر و همدلی) - جلسه دوم: معرفی مدل، بیان منطق آموزش و آموزش تکنیک‌ها - جلسه سوم: آموزش مهارت‌های غیر کلامی - جلسه چهارم: آموزش مهارت ارتباط بین فردی - جلسه پنجم: آموزش مهارت گوش دادن - جلسه ششم: آموزش ابراز احساسات، همدلی و مراحل آن و چگونگی افزایش شبکه اجتماعی - جلسه هفتم و هشتم: آموزش قاطعیت و طبقه‌بندی رفتار افراد - جلسه نهم: شناسایی موارد مخل قاطعیت، آموزش ابراز عقیده و درخواست کردن - جلسه دهم: شناسایی حقوق فردی - جلسه یازدهم: نحوه کنار آمدن با انتقاد - جلسه دوازدهم: افزایش کیفیت ارتباطی با دیگران

یافته‌ها

برای تحلیل داده‌ها از شاخص توصیفی پراکندگی و تمایل مرکزی و برای آزمون و تحلیل فرضیه‌های پژوهش و بررسی اثر آموزش مهارت‌های اجتماعی، از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. داده‌های بدست آمده از آزمودنی‌ها در مرحله پس از مداخله و اجرای متغیر آزمایشی در جدول یک ارائه شده است.

آزمون لامبدای ویلکز که در جدول شماره ۲ ذکر شده است نشان می‌دهد که اثرات متغیرهای مورد مطالعه از لحاظ آماری معنی‌دار بوده است. به عبارت دیگر بردارهای میانگین‌های گروه‌ها با هم تفاوت معنی‌داری دارند. بنابراین می‌توان از روش تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده کرد.

در راستای تحلیل داده‌های مربوط به سؤال پژوهش، از روش تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. داده‌های مربوط به این تحلیل در جدول ۳ درج شده است. با توجه به مندرجات جدول ۳، F محاسبه شده (۵۶/۱۴) در سطح P<۰/۰۱ معنی‌دار است و این معنی‌داری حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های اجتماعی، تأثیر معناداری بر سرمایه روانشناختی آزمودنی‌ها دارد. از سویی، مقدار ضریب Eta (۰/۸۳) نشانگر اثرات قابل توجه روش آموزشی مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان‌شناختی بوده است.

جدول(۱) شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرهای مورد مطالعه در گروه‌های دوگانه

متغیرها	گروه	میانگین پیش‌آزمون	میانگین پس‌آزمون	انحراف استاندارد پیش‌آزمون	انحراف استاندارد پس‌آزمون
سرمایه روانشناختی	آزمایش	۷۳/۲۱	۱۰۸/۸۹	۱۰/۱۹	۱۲/۱۶
	کنترل	۷۱/۴۶	۷۴/۹۶	۵/۶۸	۷/۲۲
خودکارآمدی	آزمایش	۱۸/۳۷	۲۹/۷۶	۲/۵۳	۳/۳۳
	کنترل	۱۷/۸۴	۱۹/۹۲	۳/۷۹	۲/۳۷
امیدواری	آزمایش	۱۵//۹۴	۲۸//۵۶	۳/۶۸	۲/۹۲
	کنترل	۱۷/۳۶	۱۹/۸۷	۳/۱۵	۱/۹۴
خوش بینی	آزمایش	۱۸/۷۸	۲۵/۴۱	۵/۶۹	۴/۲۶
	کنترل	۱۷/۷۷	۱۸/۶۷	۳/۹۶	۲/۳۰
تاب آوری	آزمایش	۱۸/۱۹	۲۵/۱۲	۳/۹۱	۳/۳۸
	کنترل	۱۷/۵۹	۱۷/۵۷	۳/۵۷	۱/۴۲

جدول(۲) آزمون لامبدای ویلکس جهت مقایسه اثرات روش آموزشی بر متغیرهای وابسته چندگانه

آزمون	مقدار	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی درون گروهی	سطح معنی‌دار	ضریب تاثیر	توان آزمون
لامبدای ویلکز	۱۵/۰	۱۰	۳۶	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۹۹

جدول(۳) آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره برای معناداری تفاوت میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل برای سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن

متغیرها	منابع تغییر	Ss	Df	MS	F	سطح معنی‌داری	ضریب تأثیر
سرمایه روانشناختی	بین گروهی	۴۶۷۷/۹	۱	۲۳۳۸/۹۵	۵۶/۱۴	۰/۰۱	۰/۸۳
	درون گروهی	۹۱۶/۵۶	۲۲	۴۱/۶۶			
خودکارآمدی	بین گروهی	۳۹۲/۱۲	۱	۱۹۶/۰۶	۱۲/۳۱	۰/۰۱	۰/۵۲
	درون گروهی	۳۵۰/۱۳	۲۲	۱۵/۹۱			
امیدواری	بین گروهی	۳۱۳/۵۷	۱	۱۵۶/۷۸	۲۰/۶۷	۰/۰۱	۰/۶۵
	درون گروهی	۱۶۶/۸۷	۲۲	۷/۵۸			
تاب‌آوری	بین گروهی	۱۸۴/۸۴	۱	۹۲/۴۲	۶/۴۵	۰/۰۱	۰/۳۷
	درون گروهی	۳۱۴/۹۳	۲۲	۱۴/۳۱			
خوش‌بینی	بین گروهی	۲۲۳/۲۳	۱	۱۱۱/۶۱	۶/۴۹	۰/۰۱	۰/۳۷
	درون گروهی	۳۷۸/۲۳	۲۲	۱۷/۱۹			

wnloaded from socialworkmag.ir on 2025-10-19]

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان دانشگاه تبریز انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایشی می‌شود، یعنی با افزایش مهارت‌های اجتماعی، سرمایه روانشناختی و مؤلفه‌های آن نیز افزایش می‌یابد.

در این راستا پژوهش‌ها نشان داده است که آموزش مهارت‌های اجتماعی به ارتقای سازگاری در ابعاد مختلف زندگی کمک می‌کند و افراد با سرمایه روان‌شناختی بالا خود را کارآمد و مقبول دیگران می‌دانند به راحتی سازگار می‌شوند و روابط نزدیک و رضایت بخشی با دیگران دارند و دارای شخصیت سالم و پخته هستند، اهداف واقعی را دنبال می‌کنند و از لحاظ اجتماعی، مورد پذیرش و مقبول هستند (قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۹؛ گرشام، ۲۰۰۶). با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت آدمیان هنگام مشکلات به حمایت و مشارکت اطرافیان نیاز دارند و احساس امنیت به این امر بستگی دارد. هر چه مهارت اجتماعی بیشتر شود، امید بیشتر می‌شود. در واقع مهارت و حمایت دوستان یک کمک دو جانبه است که موجب خلق تصویر مثبت از خود، پذیرش خود و امیدواری می‌شود. همچنین کاهش اضطراب و فرصت شکوفایی از اثرات مهارت آموزی است (مهرابی زاده، تقوی و عطاری، ۱۳۸۸).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش خودکارآمدی می‌شود و این یافته با یافته‌های بندورا (۲۰۰۷) و اشنایدر (۱۹۹۴) همسو است. بندورا (۲۰۰۷) نیز نشان دادند که افراد با انتظارات خودکارآمدی پایین در مقایسه با افراد دارای انتظارات خودکارآمدی بالا هنگام مواجهه با بازخورد منفی از عملکرد، تلاش کمتری برای انجام تکالیف خویش اعمال می‌کنند. عقاید خودکارآمدی نقش مرکزی در تنظیم انگیزش دارند. انگیزه بیشتر انسان‌ها به طور شناختی تولید می‌شود. این انگیزه خودکارآمدی است که تعیین می‌کند افراد کدام هدف چالش بر انگیز را انتخاب کنند، چه مقدار تلاش صرف آن کنند و در برخورد با مشکل چقدر استقامت بورزند (اسمیت، ۲۰۰۴). همچنین، نتایج در جهت تأیید یافته‌های فاندی و میشل (۲۰۰۸)، بونانو (۲۰۰۴)، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) است که نشان دادند آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب بهبود تاب‌آوری می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت افزایش ارتباطات، توانایی ایجاد و حفظ رابطه از عوامل مهم در افزایش تاب‌آوری است. افراد با مهارت بالاتر از حمایت روانی بیشتر (اسپس، ۲۰۰۳) و منابع حمایتی بیشتری در مواجهه با مشکلات برخوردارند و شیوه زندگی آن‌ها پیامد منفی کمتری دارد و در بحران، شبکه اجتماعی بهتر و اضطراب کمتر دارند و در شرایط تهدید آمیز، امیدوار و از سلامت مطلوب برخوردارند. تبیین دیگر که می‌توان گفت این است که فقدان پیوند اجتماعی و شبکه اجتماعی از طریق تقویت حالات روانی منفی به بروز بیماری‌های روانی و کاهش سلامت روان‌شناختی منجر می‌شود.

همین‌طور، این یافته با تحقیقات کیم (۲۰۰۲)، کاپرا، استیکا (۲۰۰۵) همسو است. طبق دیدگاه شناختی اجتماعی بندورا (۲۰۰۷) رفتار آدمی نه تنها در کنترل عوامل بیرونی نمی‌باشد، بلکه فرایندهای شناختی به عنوان بخشی از آسیب شناسی روانی می‌باشد که این فرایندها ناشی از انتظارات و ادراکات نادرستی است که فرد از خودکارآمدی پایین به جای مقابله با مشکلات از آن اجتناب می‌کنند. افرادی که معیارهای غیر واقعی انتخاب می‌کنند با شکست مواجه می‌شوند و این شکست‌ها به احساس بی‌ارزشی و افسردگی منجر می‌شود در نتیجه خودکارآمدی پایین سلامت روانی را کاهش می‌دهد (شولتس، ۱۹۸۷).

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند میزان امیدواری را به طور چشمگیری افزایش دهد، این یافته با نتایج تحقیقات برانک، هیل، لپسلی، تالیب و فینچ (۲۰۰۹) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که همه انسان‌ها در هنگام گرفتاری به حمایت و مشارکت دوستان و اطرافیان خود نیاز دارند تا احساس امنیت کنند. لذا هر چه حمایت دیگران بیشتر باشد، امیدواریشان نیز بیشتر است. از سویی به نظر می‌رسد از فردی که امیدواری نسبت به زندگی و آینده خود ندارد، نمی‌توان انتظار داشت با دید مثبتی به زندگی بنگرد. افرادی که امیدواری پایینی در زندگی دارند اغلب احساس می‌کنند که مهارت‌های ویژه و توانایی‌های لازم برای رفتار میان فردی را ندارند و چشم داشت کمی از موفقیت در موقعیت‌های اجتماعی دارند. اما احتمال عضویت در شبکه‌های

wnloaded from socialworkmag.ir on 2025-10-19]

اجتماعی رسمی و انجمن‌های گروهی افرادی که امیدواری بالایی در زندگی دارند بیشتر بوده، ممکن است توانایی برقراری ارتباط اجتماعی بهتری را با دیگران داشته باشند (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۲).

یافته دیگر پژوهش حاضر این بود که آموزش مهارت‌های اجتماعی قادر است میزان خوش‌بینی را بهبود بخشد، توضیح اینکه خوش‌بینی بالا با سلامت بالاتر همراه است. بنابراین یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش ویلیامز و ریسبرگ (۲۰۰۳)، شلدن و کینگ (۲۰۰۱) و ویکرز و گلتانز (۲۰۰۰)، همخوانی دارد. خوش‌بینی و نگرش مثبت، جستجوی جنبه‌های مثبت در اطلاعات را پیش‌بینی می‌کند. افراد خوش‌بین به جنبه مثبت تمرکز می‌کنند، از جبرگرایی فرار می‌کنند و از سلامت بهتری برخوردارند.

این پژوهش با یافته مرکولا، (۲۰۰۲) مبنی بر اینکه خوش‌بینی با مهارت‌های بین فردی مطلوب رابطه مثبت دارد، همخوان است و خوش‌بینی به طور غیر مستقیم با مهارت‌های اجتماعی مرتبط است. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که افراد خوش بین با داشتن این ویژگی‌ها سلامت بهتری دارند. خوش‌بینی با تمایل امیدوارانه و ارزیابی و پیش‌بینی نتایج مثبت همراه است.

به طور خلاصه می‌توان گفت آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی ومؤلفه‌های آن در گروه آزمایشی می‌شود. یعنی با افزایش مهارت‌های اجتماعی، مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی یعنی تاب‌آوری، خودکارآمدی، امیدواری وخوش‌بینی افزایش می‌یابد.

یافته‌های پژوهش حاضر را باید به دیده‌ی احتیاط نگریست. این مطالعه مبتنی بر پرسشنامه‌های خودگزارش دهی بوده و بر روی دانشجویان دانشگاه تبریز اجرا شده است، به همین دلیل باید از تعمیم یافته‌ها به سایر اقشار جامعه و دانشجویان دیگر دانشگاه‌ها اجتناب گردد.

به منظور آموزش مهارت‌های اجتماعی در دانشگاه پیشنهاد می‌شود که آموزش مهارت‌های اجتماعی در سایر حوزه‌های روان‌شناختی به ویژه درمان اختلالات نیز انجام شود و همین‌طور، جهت بالا بردن سرمایه روان‌شناختی دانشجویان لازم است همه آن‌ها کارگاه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی را بگذرانند.

منابع

References:

Ahmari Tehran H; Heidari A; Kachuei A; Makisa M; Irani A (2008). The correlation between depression and religious attitude in Qom University of Medical Sciences, Qom University of Medical Sciences, 3 (3), 56-51.

Amanda, W. Harrell, Street, h, Mercer & Melissa, E. Derosier. (2008). Improving the Social. Behavioral Adjustment of Adolescent: the Effectiveness of a Social; Skill group Intervention.

Attar Y; Shani Yaylagh M; Beshlideh K; Ashori M. (2005). The effect of social skills training on individual compatibility - Social juvenile offenders in the city Gnbdgavvs. Journal of Education and Psychology. 3 (12), 46-25.

Bandura, A. (2007). A genetic perspective on positive psychology in S. j. lopez (ed). The science of human flourishing. New York: praeger.

Basharat A (2005), The effect of emotional intelligence on the quality of social relations. Journal - Psychological Studies University, 2, (3): 38-25.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma and human resiliency: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse? Journal American Psychologist, 59(1): 20-28.

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, 4:500-510.

Caprara, G. V., Steca, p. (2005). Effectiveness social self- Regulatory efficiency Beliefs as determinants of positive thinking and happiness. European psychologists, 4:257-286.

Feris J. (2009). Clinical.rvanshnasy. Translation MEHRAD F. Bkht.antsharat growth.

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. 19(1),1-8.

Gasemabad R; Mohammad Khani P (2000). social skills. Tehran: Department of Cultural Affairs and Prevention Welfare Organization.

Gresham, F, M., (2006). Social skills for teaching replacement behaviors: Remediating acquisition deficits in at risk student. Behavioral disorder.3,363-377.

Herbert J D, Gaudiano B A, Rheingol d A A, Myers V H, Dal rymple K, Nol E M)2005). Social al skills

wnloaded from socialworkmag.ir on 2025-10-19]

training augment the effect iveness of cognitive behavioral oral group therapy for social anxiety disorder. Behavior or Therapy; 36:125–138.
Kim. J. S. (2002). A study the health status and health promoting behaviors of adults in a urban and rural areas. Journal of Korea community health nursing Academic society, 12: 187-201.
Kim. J. S. (2002). A study the health status and health puomting behaviors of adults in urban and rural areas. Journal of Korea community. Health nursing. Academic society, 12: 187-201.
Klnykh. El. (2005). life skills. Translation Shahram Mohammad Khani. Tehran: Aspndhnr.
Lazaros، R.S, Folkman, s. (1984). stress, approsal & coping, New York: Spiringer.
Lutans, F., Youssef, C., Avolio, B.J. (2007). Psychological capital: investment and Developing of positive organizational behavior. In d.l. cooper (eds)., positive organizational behavior. California: sage publishers.
Mehrabizadeh H; Taghavi F; Attari Y. (2009). The impact of assertive training on social skills, social phobia and academic performance of female students. Journal of Behavioral Sciences. 3 (1). 64-59.
Mercola, J. (2002). Optimism my protect against heart disease. PsycHosomatic Medicine, 82: 102-111.
Merrel, K. W, & Gimpel, G. A. (1998). Social skill of adolescents: conceptualization assessment & treatment, now Jersey: lawvence Erlbaum associates, Inc.
Mirzaeean B; Bazaat F; Khakpour N (2011). Internet addiction among students and its impact on mental health. Journal of Information and Communication Technologies in Education, 2 (1). 160-141.
Rahimian I; Shoreh H, Habibi Sgrabad M; Basharat (2007). “The effect of assertiveness on social adjustment practices”. Innovation educational psychology. 6, (23): 54-29.
Schultz D (1987). Psychology perfection: a healthy personality patterns (ninth edition). Translation: benevolent universe. Tehran: Publication arrow.
Sheldon. K., King, L. (2001).Why Positive Psychology is necessary. American psychologists, 56 (3):216-217.
Smith،E.A(2004). Evaluation of life Skills training and Infused-life Skills Training in a rural setting: outcomes at two years. Journal of Alchohole & Drug Educatino.
Snyder CR, Lopez SJ. Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press; 2002.
Snyder, C. R.(1994). The Psychology of Hope: You can get there from here. New York: Free press.
Spece, S.h. (2003). Social Skills Training with Chidren and Young people: Theory Evidence and practice. Child and Adolescent Mental Heath. 8 (2)84-96.
Stephens, T M (1978). Social skills in the classroom. Columbus, OH: cedars press.
Vecchio, G. M., Pastorelli, C., Delbove, G. (2007). Multi- faceted selfefficacy belief as predietors of life satisfaction in late adolescence. Personality and Individual differences, 43(7):1807-1818.
Vickers, K. S., Vogeltanz, N. D. (2000). Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time. Personality and Individual Differences, 28: 259-272.
Williams. G. J. & Reisberg, L., (2003). Successful inclusion: teaching social skills through curriculum in integration, intervention in school & Clinic. 38(4), 205-210.

wnloaded from socialworkmag.ir on 2025-10-19]