

## انگیزش تحصیلی در نظام های آموزشی



<https://journal.afagh.ac.ir>

شماره ۳، دوره ۱، ۱۴۰۴

دسترسی آزاد

## اثر بخشی آموزش سرمایه روانشناختی بر خوش بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی دانش آموزان دختر

کریم سعید شعبانلو<sup>۱\*</sup>، رحمان مهدی نژاد<sup>۲</sup>، رحیمه بیرام پور<sup>۳</sup>

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، مؤسسه آموزش عالی آفاق، ارومیه، ایران

Email: shabanlootbm@yahoo.com

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، مؤسسه آموزش عالی آفاق، ارومیه، ایران

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، مؤسسه آموزش عالی آفاق، ارومیه، ایران

### چکیده

دانش آموزان سرمایه های ارزشمند هر کشوری محسوب می شوند و می توانند نقش اساسی در آینده کشور ایفا کنند؛ بنابراین نوجوانان نیاز جدی دارند تا علاوه بر دریافت آموزش مهارت هایی مثل خواندن و نوشتن، ریاضیات و... خدمات اثربخش و ارزنده در زمینه حفظ و ارتقای شایستگی های روانی \_ اجتماعی و سلامت دریافت کنند. عوامل روان شناختی و انگیزشی مختلفی از قبیل خوش بینی تحصیلی، سرمایه اجتماعی و خود شکوفایی بر موفقیت دانش آموزان تأثیر گذار می باشند؛ بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش سرمایه روان شناختی بر خوش بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی دانش آموزان دختر انجام شده است. این پژوهش با روش تحقیق نیمه آزمایشی و طرح پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه کنترل و آزمایش انجام گرفت. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر ارومیه به تعداد ۱۱۵۷۲ نفر می باشد. نمونه تحقیق حاضر ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش) و (۲۰ نفر گروه کنترل) که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه تحت آموزش مؤلفه های سرمایه روان شناختی قرار گرفتند و گروه کنترل تحت هیچ مداخله ای قرار نگرفته اند. اطلاعات و داده های این پژوهش از طریق پرسش نامه های خوش بینی موران اسپچن و همکاران (۲۰۱۳)، سرمایه اجتماعی مقیمی (۱۳۹۰) گردآوری شده است. داده های به دست آمده از طریق تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار SPSS 24 تجزیه و تحلیل شده است. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش سرمایه روان شناختی در افزایش خوش بینی تحصیلی ( $P > 0/01$ ) و سرمایه اجتماعی ( $P > 0/01$ ) اثربخش بود. با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت از آموزش سرمایه روان شناختی می توان جهت توانمندسازی و آگاه سازی دانش آموزان و تقویت خوش بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی آنان استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** سرمایه روان شناختی، خوش بینی تحصیلی، سرمایه اجتماعی

## ۱. مقدمه

یکی از اهداف و وظایف مهم نهاد تعلیم و تربیت، فراهم نمودن بستر و زمینه مناسب برای پویایی و رشد همه جانبه انسان و تربیت افراد سالم، کارآمد و مسئول برای انجام وظایف در عرصه زندگی فردی و اجتماعی می‌باشد. از کل دانش‌آموزانی که وارد نظام تعلیم و تربیت می‌شوند، تعداد اندکی از آنها قادر به شکوفا نمودن استعدادهای خود می‌باشند و در این عرصه موفق می‌گردند و به اصطلاح عملکرد تحصیلی مطلوبی از خود نشان می‌دهند (کنریک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). در دنیای امروز، ویژگی‌های روانشناختی دانش‌آموزان از عوامل مؤثر بر سلامت روان و پیشرفت تحصیلی آنان می‌باشد. از جمله این عوامل می‌توان به خوش‌بینی تحصیلی<sup>۲</sup> و سرمایه اجتماعی<sup>۳</sup> دانش‌آموزان اشاره نمود، که یکی از موضوعات حائز اهمیت در حوزه آموزش و پرورش می‌باشند. سازگاری، خوش‌بینی تحصیلی، سرمایه اجتماعی، ویژگی‌های مثبتی از این قبیل، نشان دهنده و بیانگر سلامت می‌باشد؛ بنابراین روانشناسان مثبت‌گرا بر ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی توجه و تأکید می‌نمایند و جنبه مثبت روانی افراد را در نظر می‌گیرند (گراوند، ۱۴۰۰).

از متغیرهای بسیار مهم و کلیدی در دانش‌آموزان که در وضعیت تحصیلی آنها نیز اثرگذار است، خوش‌بینی تحصیلی است (موران<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). این متغیر یا سازه شامل سه مؤلفه تأکید تحصیلی، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه می‌باشد. یک باور و تفکر مثبت در دانش‌آموزان مبنی بر اینکه آنها قادر می‌باشند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد به معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه مقدمات پیشرفت تحصیلی خود را فراهم کنند؛ وجود دارد. خوشبینی تحصیلی دانش‌آموزان تصویر غنی از عاملیت انسانی را ارائه می‌نماید که رفتار دانش‌آموزان را از نظر ابعاد شناختی عاطفی و رفتاری تبیین می‌نماید (حامدی نسب و شکوهی فرد، ۱۳۹۵). نتیجه اینکه الگوی رفتاری معلمان و دبیران خوش‌بین بیانگر افرادی است که شیوه انسان‌دوستانه و اعتمادبرانگیز در مدیریت دانش‌آموزان دارند. چنین معلمانی دانش‌آموزان را در برنامه‌ریزی و ارزیابی‌های کارهای خود مشارکت می‌دهند از ارزیابی‌های غیررسمی استفاده می‌کنند، پذیرای والدین در کلاس درس هستند. بیش از وظیفه رسمی، زمان، انرژی و مساعدت در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارند و به جای اعمال فشار و تنبیه دانش‌آموزان به همکاری و پیوند بیشتر با آنان گرایش دارند (مزارعی، ۱۳۹۷).

یافته‌های پژوهش ابراهیم‌زاده و همکاران (۱۳۹۹) حاکی از این است که خودباوری تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی ارتباط علی معناداری با راهبردهای فراشناختی و رضایت تحصیلی دارند. همچنین نشانگر این موضوع می‌باشد که این راهبردهای فراشناختی و رضایت تحصیلی ارتباط علی معنادار وجود دارد. سرانجام نتایج حاصله نقش میانجی راهبردهای فراشناختی در ارتباط بین متغیرهای مذکور را تایید می‌نماید. همچنین نتایج بیانگر این موضوع است که برنامه آموزشی تدوین شده مبتنی بر رضایت تحصیلی بر میزان تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار می‌باشد. یافته‌های مرادی و همکاران (۱۴۰۰) بیانگر این است که بین خوش‌بینی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در مدارس متوسطه رابطه مثبت و معنی‌داری دیده می‌شود. از میان سه مؤلفه خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان (تأکید تحصیلی، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه)، تأکید تحصیلی بیشترین نقش را در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی داشته است. نتایج پژوهش سعدونی (۱۴۰۰) بیانگر این نتیجه می‌باشد که در پیش‌بینی خوش‌بینی تحصیلی، تأکید تحصیلی و سایر عوامل جمعیت‌شناختی دارای بیشترین نقش پیش‌بینی می‌باشند. همچنین یافته‌های حاصله بیانگر این است که با افزایش میزان خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان سطح آنان افزایش می‌یابد. بنابراین، خوش‌بینی تحصیلی قادر به پیش‌بینی توانایی دانش‌آموزان می‌باشد.

<sup>1</sup> Kenrick

<sup>2</sup> academic optimism

<sup>3</sup> social capital

<sup>4</sup> Moran, Esen Chin

همچنین سرمایه اجتماعی شبکه‌ای یک سری روابط و پیوندهای اجتماعی مبتنی بر اعتماد اجتماعی بین فردی و بین گروهی است و شامل تعاملات افراد بین سازمان‌ها و گروه‌های اجتماعی است که به همبستگی و انسجام اجتماعی و برخورداری افراد و گروه‌ها از حمایت اجتماعی و انرژی لازم برای تسهیل رفتارها در جهت تحقق اهداف فردی و جمعی منتهی می‌گردد (هالت و هاوباگر<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). سرمایه اجتماعی به ارتباطات و پیوندهای میان افراد یک گروه به عنوان منبع با ارزش گفته می‌شود که با ایجاد قوانین و اعتماد بینابین موجب تحقق اهداف اعضای گروه می‌شود و با سازه‌ها و مفاهیم شناخته شده جامعه‌شناسی از قبیل نگرانی و بیم درباره دیگران و مسائل عمومی، اعتماد، آگاهی، مشارکت در مسائل عمومی و همبستگی گروهی و همکاری و انسجام ارتباط دارد (آلوار<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). در حال حاضر سرمایه اجتماعی جایگاهی بسیار مهم‌تر و اساسی‌تر از سرمایه‌های فیزیکی و انسانی در جوامع امروزی دارد که همان شبکه‌های روابط جمعی و گروهی انسجام بخش میان انسان‌ها و سازمان‌ها است. از این رو، در غیاب سرمایه اجتماعی سایر سرمایه‌ها کارایی و اثربخشی خود را از دست می‌دهند و طی نمودن راه‌های توسعه و تکامل فرهنگی و اقتصادی، همواره سخت و دشوار می‌گردد. فقدان سرمایه اجتماعی در کشورهای توسعه نیافته و در حال توسعه، حلقه مفقوده رشد و توسعه می‌باشد (فیروز بخت<sup>۳</sup>، ۱۴۰۲). یافته‌های تحقیقات متعددی نشانگر این می‌باشد که عوامل متعددی می‌توانند بر خوش‌بینی تحصیلی، سرمایه اجتماعی و دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند که از آن جمله می‌توان به سرمایه روانشناختی<sup>۴</sup> اشاره کرد. سرمایه روانشناختی یکی از ویژگی‌های روانشناسی مثبت‌گرا می‌باشد؛ که با ویژگی‌هایی از قبیل پشتکار در دنبال کردن اهداف، باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن ایجاد اسناد مثبت درباره خود و تحمل نمودن مشکلات تعریف می‌گردد (محمدی و گل پرور، ۱۴۰۱). عدم برخورداری بودن سرمایه روانشناختی باعث می‌گردد افراد در مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا بیشتر دچار تنش شده در برابر مسائل و مشکلات از توان کمتری برخوردار می‌شوند، به دیدگاه روشنی در مورد خودشان نرسیده و بیشتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار می‌گیرند لذا اینگونه افراد دارای سلامت روانشناختی پایین‌تری نیز می‌باشند (محمود علیلو و همکاران، ۱۴۰۲). سرمایه روانشناختی یکی از متغیرهایی می‌باشد که بر توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت معلمان و دانش‌آموزان در محیط مدرسه تأثیر می‌گذارد و موجب افزایش دیگر سرمایه‌ها می‌گردد و به عنوان عامل اساسی جهت رفتار کارا و اثربخش مطرح شده است (دیاز-فرناندز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). سرمایه روانشناختی شامل درک و استنباط شخص از خودش، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و استقامت و پایداری در برابر مسائل و مشکلات تعریف شده است (قیصی زاده و همکاران، ۱۴۰۲).

سرمایه روانشناختی سازه‌ای ترکیبی و به هم پیوسته می‌باشد که چهار زیرمؤلفه ادراکی شناختی یعنی امید، خوش‌بینی، خودکارآمدی و تاب‌آوری را شامل می‌شود. این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه به زندگی فرد معنا بخشیده، تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم می‌بخشد (صفری و همکاران، ۱۴۰۱). او را برای ورود به صحنه عمل آماده می‌نماید. مقاومت و سرسختی وی در تحقق یافتن اهداف را تضمین می‌نماید (حیاوی و همکاران، ۱۴۰۰). در این میان، امید، یک حالت انگیزش مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی می‌باشد. در امید از یک سوء انگیزه خواستن به اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه‌های مناسب برای حصول اهداف نهفته می‌باشد (محسن آبادی و احمدی زاده، ۱۴۰۱). همچنین خودکارآمدی، قضاوت فرد در مورد توانایی‌هایش در مورد انجام یک عمل تعریف می‌گردد (اسکندری و همکاران، ۱۴۰۰). از سویی خوش‌بینی، به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدها می‌باشد و این پیامدها به عنوان عوامل ثابت کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند. تاب‌آوری نیز سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. در واقع تاب‌آوری صرفاً مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نمی‌باشد بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. سرمایه روانشناختی، یک وضعیت توسعه‌ای مثبت روانشناختی با مشخصه‌های متعدد شدن و انجام تلاش لازم برای موفقیت در کارهاست (آذرباد و زبرجدی، ۱۴۰۱).

<sup>1</sup> Hallett, & Hawbaker

<sup>2</sup> Alvare

<sup>3</sup> psychological capital

<sup>4</sup> Diaz-Fernandez

در همین راستا، نتایج مطالعات متعددی از قبیل نتایج مطالعه گلستانه، سلیمانی و دهقانی (۱۳۹۶)، سرگنت و و مونگرین<sup>۱</sup> (۲۰۲۰)، گوتام و پرادهن<sup>۲</sup> (۲۰۱۸)، داتو، کینگ و والدز<sup>۳</sup> (۲۰۱۸)، فلورس لاکس<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۸) گزارش داده‌اند که آموزش سرمایه روان‌شناختی می‌تواند خوش‌بینی تحصیلی و پژوهش‌شعبانی و همکاران (۱۴۰۱)، شاکری (۱۳۹۹)، یه، رن، لی و وانگ (۲۰۲۰)، پوتس و کسیدی (۲۰۲۰)، کیم<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۲۰) اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی بر سرمایه اجتماعی را نشان دادند. با توجه به یافته‌های مطالعات انجام شده در این زمینه می‌توان گفت که در رابطه با آموزش سرمایه روان‌شناختی بر خوش‌بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه یک شهر ارومیه، تحقیقاتی صورت نگرفته و خلأ پژوهشی در این زمینه وجود دارد. با عنایت به این خلأ پژوهشی هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی بر خوش‌بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه یک شهر ارومیه می‌باشد. در این پژوهش سعی بر این است که به این سؤال اساسی پاسخ داده شود که آموزش سرمایه روان‌شناختی بر خوش‌بینی تحصیلی، سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه یک شهر ارومیه تا چه اندازه تأثیر دارد؟

## ۲. روش

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه‌آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و گروه آزمایش استفاده شده است. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ناحیه یک شهر ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۳\_۱۴۰۲ به تعداد ۱۱۵۷۲ نفر می‌باشد. در این پژوهش شیوه نمونه‌گیری، نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای می‌باشد. به این صورت که ابتدا از بین کلیه مدارس دخترانه دوره دوم متوسطه ناحیه یک شهر ارومیه، چهار مدرسه به عنوان خوشه اول انتخاب شد. در گام بعدی از بین کلاس‌های مدارس منتخب از هر مدرسه نیز ۳ کلاس، از هر پایه یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب گردید. در گام سوم از بین دانش‌آموزان کلاس‌های منتخب ۴ دانش‌آموز انتخاب شد. سپس دانش‌آموزان انتخاب شده به شیوه تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و شاهد تقسیم گردیدند. به نحوی که در هر گروه ۲۰ دانش‌آموز قرار گرفت. در ابتدا هر دو گروه به پرسشنامه‌های تحقیق (پیش‌آزمون) پاسخ دادند. در این طرح متغیر مستقل (سرمایه روانشناختی) به گروه آزمایش، آموزش داده شد (مدت زمان آموزش دو ماه می‌باشد) تا تأثیرات آن بر خوش‌بینی تحصیلی، سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان (متغیرهای وابسته تحقیق) مشخص شود و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد و در نهایت از هر دو گروه آزمودنی‌ها پس‌آزمون گرفته شد. تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معنی‌دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. طرح کلی پژوهش در زیر ارائه شده است.

### ابزار پژوهش:

#### الف) پرسشنامه خوش‌بینی

پرسشنامه خوش‌بینی توسط موران اسچن و همکاران (۲۰۱۳) در قالب ۲۸ سوال طراحی و ارائه شده است. این پرسشنامه براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) تنظیم شده است. البته شیوه نمره گذاری سؤال‌های ۱۷، ۲۳، و ۲۸ به صورت معکوس است. این ابزار دارای سه زیر مقیاس تأکید تحصیلی (هشت سوال)، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان (ده سؤال) و یگانگی به مدرسه (ده سؤال) را شامل می‌گردد. روایی این پرسشنامه توسط سازنده آن با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مورد بررسی قرار گرفته و تأیید شده است و همچنین برای پایایی این پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده که برای تأکید تحصیلی ۰/۹۰، اعتماد

<sup>1</sup> Sergeant, S., & Mongrain

<sup>2</sup> Gautam, P., & Pradhan

<sup>3</sup> Datu, J.A.D., King, R.B., & Valdez

<sup>4</sup> Florss-Lucas

<sup>5</sup> Kim

دانش‌آموزان به معلمان ۰/۸۵ و یگانگی به مدرسه برابر با ۰/۹۰ محاسبه گردیده است. در این پژوهش روایی صوری و محتوایی پرسشنامه توسط استاد راهنما و استاد مشاور محترم بررسی شده است. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمده است.

### ب) پرسشنامه سرمایه اجتماعی

برای اندازه‌گیری متغیر سرمایه اجتماعی از پرسشنامه سرمایه اجتماعی مقیمی (۱۳۹۴) استفاده شده است. این پرسشنامه دارای شصت و یک سؤال و در سه بعد ارتباطی، ساختاری و شناختی می‌باشد که سؤالات پرسشنامه براساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (خیلی کم تا خیلی زیاد و نمره‌گذاری از ۱ تا ۵) طراحی شده است. در ایران نیز پژوهش‌های زیادی با این پرسشنامه انجام شده است که در همه آن‌ها اعتبار، در حد خوبی بوده است. برای نمونه قاسم‌زاده علیشاهی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیق خود بر روی اعضای هیئت علمی دانشگاه، روایی پرسشنامه را بالای هفتاد درصد گزارش کرده‌اند. همچنین اعتبار محتوا و پایایی پرسشنامه با ضریب همبستگی ۰/۸۵ توسط صابری و همکاران (۱۳۹۷) محاسبه شد. در این پژوهش روایی صوری و محتوایی پرسشنامه توسط استاد راهنما و استاد مشاور محترم بررسی شده است. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمده است.

### ج) برنامه مداخله سرمایه روان‌شناختی

برنامه مداخله‌ای در پژوهش حاضر پروتکل آموزش سرمایه روان‌شناختی براساس پروتکل آموزشی طراحی شده شعبانی (۱۴۰۱) که در ده جلسه آموزشی طراحی شده است می‌باشد؛ که هر هفته به مدت یک و نیم ساعت بر روی آزمودنی‌ها به شرح ذیل انجام گرفت:

جدول ۱- پروتکل آموزش سرمایه روان‌شناختی (شعبانی و همکاران، ۱۴۰۱)

جلسه	هدف	شرح جلسه
اول	آشنایی با سرمایه‌های روان‌شناختی	آشنایی و معارفه، بیان مقررات و قوانین گروه، بیان توضیحات مختصری در مورد اهداف جلسات آموزشی، توضیح در مورد سرمایه‌های روان‌شناختی و ویژگی‌های آن، توضیح درباره مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، توضیح در مورد تأثیرات سرمایه روان‌شناختی بر سلامت روان، برگزاری پیش‌آزمون.
دوم	آشنایی با مفهوم امید و افراد امیدوار	بررسی تکلیف منزل، توضیح در مورد مؤلفه امید، توضیح درباره ویژگی‌های افراد امیدوار، ارتباط امید با هدف‌گذاری، اهمیت اهداف در نظریه امید، رابطه امید با انگیزه و نیروی اراده (عاملیت)، رابطه امید با تعیین گذرگاه (مسیر)، رابطه امید با خوش‌بینی، روش تعیین هدف و ارائه تکلیف مرتبط.
سوم	پرداختن به خوش‌بینی و مفاهیم مانند کنترل درونی و بیرونی	بررسی تکلیف منزل، سرمایه روان‌شناختی (مؤلفه خوش‌بینی)، توضیح در مورد خوش‌بینی و ویژگی‌های افراد خوش‌بین، توضیح درباره منبع کنترل، ویژگی‌های افراد با منبع کنترل درونی و بیرونی، توضیح در مورد سبک‌های تبیینی خوش‌بینانه و سبک‌های تبیینی بدبینانه و ارائه تکلیف مرتبط.
چهارم	خودکارآمدی و ویژگی افراد خودکارآمد	بررسی تکلیف منزل، سرمایه روان‌شناختی (مؤلفه خودکارآمدی)، توضیح در مورد خودکارآمدی، ویژگی‌های افراد خودکارآمد، توضیح درباره ابعاد خودکارآمدی، توضیح در مورد منابع خودکارآمدی و ارائه تکلیف مرتبط.

پنجم	آشنایی با مفهوم تاب‌آوری و حل مسئله	بررسی تکلیف منزل، سرمایه روان‌شناختی (مؤلفه تاب‌آوری)، توضیح در مورد تاب‌آوری، ویژگی‌های افراد تاب‌آور. تاب‌آوری و حل مسئله، توضیح درباره حل مسئله، ارائه تکلیف مرتبط.
ششم	پرداختش به مهارت‌های ارتباطی و همدلی	بررسی تکلیف منزل، تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی، توضیح در مورد مهارت‌های ارتباطی (مهارت‌های کلامی و مهارت‌های غیرکلامی شامل مهارت‌های صوتی و غیرصوتی)، توضیح در مورد همدلی، اعتمادبه‌نفس و قاطعیت و ارائه تکلیف مرتبط.
هفتم	هدف‌گزینی در زندگی	بررسی تکلیف منزل، تاب‌آوری و خودگردانی، توضیح در مورد هدف‌مندی، انواع هدف، ویژگی‌های هدف خوب و ارائه تکلیف مرتبط.
هشتم	آشنایی با نقش معنویت و مذهب	بررسی تکلیف منزل، تاب‌آوری و معنویت، استفاده از مقابله مذهبی در دشواری‌ها (نفی ناامیدی، استفاده از دعا و نیایش و سلامت روانی مرتبط با دعاکردن)؛ قسمت دوم آموزش چگونه قاطعانه رفتار کنیم؟ ارائه تکلیف مرتبط.
نهم	رابطه سرمایه روان‌شناختی با خودآگاهی	بررسی تکلیف منزل، رابطه سرمایه روان‌شناختی با خودآگاهی، توضیح در مورد انواع خود (خود فیزیکی، خود واقعی، خود معنوی، خود اجتماعی و خود آرمانی)، توضیح درباره خودآگاهی هیجانی و روش‌های کنترل خشم، ارائه تکلیف مرتبط.
دهم	جمع‌بندی و اختتام	بررسی تکلیف منزل، توضیح درباره این که چه کسی هستم و چه کسی خواهم شد، جمع‌بندی جلسات آموزشی، پاسخگویی به پرسش‌های مخاطبان، برگزاری پس‌آزمون.

جهت بررسی و تجزیه و تحلیل آماری داده‌های به‌دست‌آمده از پرسش‌نامه‌ها، از روش تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS24 استفاده شده است.

### ۳. یافته‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌های خوش‌بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی و زیرمؤلفه‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایشی و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار خوش‌بینی تحصیلی و مولفه‌های آن در گروه آزمایش و گواه

گروه	متغیرها	آزمایش	گواه
	میانگین	انحراف معیار	میانگین
پیش‌آزمون	تأکید تحصیلی دانش‌آموزان	۲۴/۹۰	۳/۷۸
	اعتماد دانش‌آموزان به معلمان	۳۰/۹۰	۳/۸۰
	احساس هویت دانش‌آموزان	۳۰/۸۵	۳/۷۷
	نسبت به مدرسه		
	نمره کلی خوش‌بینی تحصیلی	۸۶/۶۵	۱۱/۳۴
	بعد ارتباطی	۶۳/۷۰	۳/۴۰
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
	۳/۵۹	۲۲/۹۰	۳/۷۸
	۳/۷۸	۳۰/۹۲	۳/۷۸
	۳/۷۸	۳۰/۹۰	۳/۷۸
	۱۱/۱۳	۸۴/۷۲	۱۱/۱۳
	۲/۳۸۱	۶۱/۹۰	۲/۳۸۱

۳/۲۹	۶۰/۶۰	۳/۴۴	۶۰/۷۰	بعد ساختاری	
۳/۳۲	۶۰/۶۵	۳/۳۴	۶۰/۷۵	بعد شناختی	
۸/۷۴	۱۸۳/۱۵	۱۰/۲۳	۱۸۵/۱۵	نمره کلی سرمایه اجتماعی	
۳/۵۷	۲۵/۴۰	۳/۴۸	۲۸/۱۵۰	تأکید تحصیلی دانش آموزان	
۳/۵۹	۳۳/۵۰	۲/۸۵	۳۷/۰۵۰	اعتماد دانش آموزان به معلمان	پس
۳/۶۴	۳۳/۴۵	۲/۵۳	۳۷/۷۰	احساس هویت دانش آموزان	آزمون
				نسبت به مدرسه	
۱۰/۷۱	۹۲/۳۵	۸/۷۳	۱۰۲/۹۰	نمره کلی خوش بینی تحصیلی	
۲/۴۰	۷۲/۱۰	۳/۴۰	۷۸/۷۰	بعد ارتباطی	
۲/۹۷	۶۸/۹۰	۳/۴۰	۷۹/۷۰	بعد ساختاری	
۳/۱۳	۷۰/۶۰	۳/۴۳	۸۲/۷۵	بعد شناختی	
۷/۶۱	۲۱۱/۶۰	۱۰/۲۳	۲۴۱/۱۵	نمره کلی سرمایه اجتماعی	

با توجه به جدول فوق، در مرحله پیش آزمون، در گروه گواه میانگین متغیر خوش بینی تحصیلی برابر با ۸۴/۷۰ بود و در مرحله پس آزمون این میزان برابر با ۹۲/۳۵ به دست آمده است. در گروه آزمایش میانگین متغیر نگرانی برابر با ۸۶/۷۰ بود و در مرحله پس آزمون این میزان برابر با ۱۰۲/۹۰ به دست آمده است. در جدول فوق آمار توصیفی متغیر سرمایه اجتماعی گروه آزمایش و گروه گواه آمده است.

با توجه به جدول شماره ۲، در مرحله پیش آزمون، در گروه گواه میانگین متغیر سرمایه اجتماعی برابر با ۱۸۳/۱۵ بود و در مرحله پس آزمون این میزان برابر با ۲۱۱/۶۰ به دست آمده است. در گروه آزمایش میانگین سرمایه اجتماعی برابر با ۱۸۵/۱۵ بود و در مرحله پس آزمون این میزان برابر با ۲۴۱/۱۵ به دست آمده است.

یکی از مهم ترین پیش فرض های تحلیل واریانس نرمال بودن داده ها است. در این پژوهش از آنجایی که حجم نمونه کمتر از ۵۰ بود از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلکز برای بررسی نرمال بودن استفاده شده است. این آزمون برای کل داده ها و نیز تک تک متغیرها در سطح اطمینان ۹۵٪ انجام داده شده است. براساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلکز فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات گروه های گواه و آزمایشی در تمام متغیرهای خوش بینی تحصیلی، سرمایه اجتماعی تأیید می شود. برای بررسی همگنی واریانس متغیرها از آزمون لوین و تصحیحات باکس استفاده شد. براساس آزمون لوین سطح معنی داری برای تمام متغیرها بالای ۰/۰ بود. همچنین آمار ام باکس برابر با ۵/۹۳۲ می باشد. لذا عدم معنی داری آن برای متغیرهای وابسته خوش بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون شرط برابری واریانس های بین گروهی در مرحله پس آزمون رعایت شده است. یافته ها حاکی از این است که P مشاهده شده برابر با ۰/۴۹۱ می باشد و در همه متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ می باشد.

جدول ۳. آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری بر میانگین نمره های پس آزمون مولفه های خوش بینی تحصیلی در گروه های آزمایشی و گواه

منبع	مقیاس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
گروه	تأکید تحصیلی دانش آموزان	۷۵/۶۲۵	۱	۷۵/۶۲۵	۶/۰۷۱	۰/۰۱۸
	اعتماد دانش آموزان به معلمان	۱۲۶/۰۲۵	۱	۱۲۶/۰۲۵	۱۱/۹۷۴	۰/۰۰۱
	احساس هویت دانش آموزان	۱۸۰/۶۲۵	۱	۱۸۰/۶۲۵	۱۸/۲۹۶	۰/۰۰۰
	نسبت به مدرسه					

کریم سعید شعبانلو و همکاران  
 اثربخشی آموزش سرمایه روانشناختی بر خوش‌بینی تحصیلی...  
 با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت آموزش سرمایه روان‌شناختی بر تأکید تحصیلی دانش‌آموزان، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه در گروه آزمایش تأثیر داشت. نتایج نشان داد اثربخشی آموزش سرمایه روانشناختی بر تأکید تحصیلی دانش‌آموزان ( $F= ۶/۰۷۱$ ؛  $P < ۰/۰۵$ )، اعتماد دانش‌آموزان به معلمان ( $F= ۱۱/۹۷۴$ ؛  $P < ۰/۰۱$ ) و احساس هویت دانش‌آموزان نسبت به مدرسه ( $F= ۱۸/۲۹۶$ ؛  $P < ۰/۰۱$ ) معنی‌دار بود.

جدول ۴. آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری بر میانگین نمره‌های پس‌آزمون مولفه‌های سرمایه اجتماعی در گروه‌های آزمایشی و گواه

منبع	مقیاس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
گروه	بعد ارتباطی	۴۳۵/۶۰۰	۱	۴۳۵/۶۰۰	۵۰/۱۶۰	۰,۰۰۰
	بعد ساختاری	۱۱۶۶/۴۰۰	۱	۱۱۶۶/۴۰۰	۱۱۴/۲۳۵	۰,۰۰۰
	بعد شناختی	۱۴۷۶/۲۲۵	۱	۱۴۷۶/۲۲۵	۱۳۶,۶۳۸	۰,۰۰۰

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت آموزش سرمایه روان‌شناختی بر مؤلفه‌های ارتباطی، ساختاری و شناختی در گروه آزمایش تأثیر داشت. نتایج نشان داد اثربخشی آموزش سرمایه روانشناختی بر بعد ارتباطی ( $F= ۵۰/۱۶۰$ ؛  $P < ۰/۰۱$ )، بعد ساختاری ( $F= ۱۱۴/۲۳۵$ ؛  $P < ۰/۰۱$ ) و بعد شناختی ( $F= ۱۳۶/۶۳۸$ ؛  $P < ۰/۰۱$ ) معنی‌دار بود.

جدول ۵. آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری در متن مانکوا روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون خوش‌بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی در گروه‌های آزمایشی و گواه

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
گروه	خوش‌بینی تحصیلی	۱۱۱۳/۰۲۵	۱	۱۱۱۳/۰۲۵	۱۱/۶۵۰	۰/۰۰۲
	سرمایه اجتماعی	۸۷۳۲/۰۲۵	۱	۸۷۳۲/۰۲۵	۱۰۷/۳۳۷	۰/۰۰۰

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت آموزش سرمایه روان‌شناختی بر نمره کل خوش‌بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی در گروه آزمایش تأثیر داشت. نتایج نشان داد اثربخشی آموزش سرمایه روانشناختی بر نمره کل خوش‌بینی تحصیلی ( $F= ۱۱/۶۵۰$ ؛  $P < ۰/۰۱$ ) و نمره کل سرمایه اجتماعی ( $F= ۱۰۷/۳۳۷$ ؛  $P < ۰/۰۱$ ) معنی‌دار بود.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش سرمایه روانشناختی بر خوش‌بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان دختر انجام شده است. نتایج به دست آمده از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا) نشان داد آموزش سرمایه روان‌شناختی بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های گلستانه و همکاران (۱۳۹۶)، سرگنت و همکاران (۲۰۲۰)، گوتام و همکاران (۲۰۱۸)، داتو و همکاران (۲۰۱۸)، فلورس لاکس و همکاران (۲۰۱۸) می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت سرمایه روان‌شناختی یک راهبرد مقابله‌ای مهم است که مهارت‌ها و رشد فردی و اجتماعی را افزایش می‌دهد و از شدت علائم روانی می‌کاهد. موجب کاهش افسردگی، افزایش خودکارآمدی و کاهش اضطراب امتحان، می‌گردد. همچنین مؤلفه سرمایه روان‌شناختی موجب کاهش بی‌نظمی و دوری از سوءمصرف مواد محرک می‌گردد (گلستانه و همکاران، ۱۳۹۶)، بر

افزایش رضایت از زندگی، افزایش خودپنداره تحصیلی، افزایش توانایی تحصیلی، کاهش ناهنجاری های رفتاری و ارتقای خلاقیت تأثیر گذاشته و موجب می گردد دانش آموزان با حل بهینه و منطقی مسائل و مشکلات زندگی خود از شادکامی برخوردار باشند و از زندگی خود لذت ببرند و همچنین از خوش بینی تحصیلی برخوردار باشند (فلورس لاکس و همکاران، ۲۰۱۸).

مطالعات نشان داده اند که آموزش سرمایه روانشناختی می تواند منجر به افزایش تاب آوری، خودکارآمدی، امیدواری و خوش بینی شود. همچنین، این نوع آموزش می تواند به بهبود راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و سبک زندگی سالم تر در افراد کمک کند (گوتام و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین نتایج به دست آمده از آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش سرمایه روان شناختی بر سرمایه اجتماعی دانش آموزان دختر تأثیر دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش های شعبانی و همکاران (۱۴۰۱)، شاکری (۱۳۹۹)، یه و همکاران (۲۰۲۰)، پوتس و همکاران (۲۰۲۰)، کیم و همکاران (۲۰۲۰) می باشد.

در این راستا باید گفت آموزش سرمایه روان شناختی بر روی سرمایه اجتماعی دانش آموزان تأثیر مثبتی می گذارد. سرمایه اجتماعی شرایط و روابطی است که دسترسی افراد به فرصت ها، اطلاعات، منابع مادی و موقعیت اجتماعی را در درون گروه ها و شبکه های اجتماعی افزایش می دهد. سرمایه اجتماعی از راه های گوناگون بر رشد و توسعه اقتصادی، اجتماعی و سلامت جامعه اثرگذار است و در واقع یکی از تعیین کننده های اجتماعی سلامت است که بر اختلالات روانی، استرس و مرگومیر نیز مؤثر بوده است. امروزه سرمایه اجتماعی نقشی بسیار مهم تر از سرمایه فیزیکی و انسانی در سازمان ها و جوامع ایفا می کند؛ زیرا بستر مناسبی برای بهره وری از سایر سرمایه ها فراهم می کند و راهی برای موفقیت در تمام جنبه های زندگی افراد است (یه و همکاران، ۲۰۲۰). در تبیین این یافته می توان گفت براساس نظریه لوتانز و همکاران (۲۰۰۷) سرمایه روان شناختی به معنای، برخورداری از نگرش های کارکردی است که زمینه را برای افزایش میزان مقاومت و ایستادگی فرد در مقابل موانع و مشکلاتی که در مسیر رسیدن به هدف ایجاد می شود فراهم می کند. افراد برخوردار از سرمایه روان شناختی از توانایی مواجهه با مشکلات مختلف زندگی خود برخوردار هستند و با مهارت و تسلط کامل بر این مشکلات، متعهدانه و سرسختانه جهت مقابله با آنها تلاش می کنند. شخصی که سرمایه روان شناختی دارد، تعهد، کنترل و چالش بالایی دارد. شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است به اهمیت ارزش و معنای این که چه کسی است و چه فعالیت هایی انجام می دهد باور دارد (پوتس و همکاران، ۲۰۲۰)، بر همین مبنا آموزش سرمایه روان شناختی باعث می شود افراد قادر باشند در مورد آنچه که انجام می دهد، معنایی بیابد و کنجکاوی خود را برانگیزد. این اشخاص با بسیاری از جنبه های زندگی شان همچون شغل، خانواده و روابط فردی کاملاً درهم آمیخته می شوند، این فرایند زمینه ساز تقویت مهارت های اجتماعی و در نتیجه سرمایه اجتماعی ادراک شده می باشد (لوتانز، ۲۰۰۷).

همچنین می توان اشاره نمود آموزش سرمایه روان شناختی باعث می شود، افراد رویدادهای زندگی را قابل پیش بینی و کنترل بدانند و بتوانند با تلاش آنچه را که در اطرافشان رخ می دهد تحت تأثیر قرار دهند، چنین اشخاصی برای مشکلات بر مسئولیت خود بیش از اعمال و یا اشتباهات دیگران تأکید می کنند. چالش نیز گویای این امر است که تغییر جنبه طبیعی زندگی است، اشخاصی که مبارزه جویی بالایی دارند موقعیت های مثبت و منفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارند، فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش خویش. چنین باوری انعطاف پذیری شناختی، قدرت تحمل رویدادها و موقعیت های مبهم و ناراحت کننده زندگی را به همراه دارد.

هر پژوهشی علی رغم کوشش هایی که در زمینه اجرای کامل آن انجام می شود، محدودیت هایی را دربر دارد. این پژوهش نیز از این امر مستثنی نمی باشد. در ذیل به چند مورد از این محدودیت ها اشاره می گردد. از آنجایی که جامعه آماری این تحقیق شامل دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه ارومیه بود که امکان تعمیم نتایج این پژوهش به دانش آموزان سایر شهرها را محدود می نماید؛ لذا پیشنهاد می شود که این پژوهش در مورد دانش آموزان سایر شهرستان ها نیز اجرا شود. در این پژوهش تعامل متغیرهای دموگرافیک از قبیل سن، جنسیت و پایه تحصیلی با متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار نگرفته است، همچنین در پژوهش، متغیرهای میانجی مانند سن، جنسیت و پایه تحصیلی دانش آموزان کنترل نشده است، لذا اجرای پژوهش هایی که این متغیرها را کنترل نماید، برای

پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌گردد و در تعمیم نتایج این پژوهش باید احتیاط لازمه را به عمل آورد. در این پژوهش با عنایت به کوتاهی فرصت، امکان اجرای پیگیری اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی مقدور نبود.

با توجه به این که یافته‌های به دست آمده که نشان داد آموزش سرمایه روان‌شناختی موجب افزایش خوش‌بینی تحصیلی و سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان دختر می‌گردد؛ لذا پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های آموزشی در خصوص مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی برای دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه طراحی و اجرا گردد. با عنایت به این که نتایج به دست آمده که بیانگر اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی بر خوش‌بینی تحصیلی است؛ لذا پیشنهاد می‌گردد در فرایند مشاوره تحصیلی دانش‌آموزان آموزش سرمایه روان‌شناختی مدنظر مشاوران مدارس قرار گیرد.

همچنین با توجه به این که نتایج به دست آمده از فرضیه دو بیانگر اثربخشی آموزش سرمایه روان‌شناختی بر سرمایه اجتماعی می‌باشد؛ لذا پیشنهاد می‌گردد در مراکز مشاوره و روان‌درمانی آموزش سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان یک روش درمانی و آموزشی روی مراجعین اجرا شود تا منجر به افزایش سرمایه اجتماعی آنان و کاهش اختلالات روانی آنان گردد. در این پژوهش تنها تأثیر آموزش سرمایه روان‌شناختی بر خوش‌بینی تحصیلی، سرمایه اجتماعی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه ارومیه مورد بررسی قرار گرفته است، لذا پیشنهاد می‌گردد پژوهشگران آتی سایر متغیرهای تأثیرپذیر از آموزش رویکرد سرمایه روان‌شناختی را نیز مورد پژوهش قرار دهند.

## منابع

- ابراهیم‌زاده، غلامرضا؛ جدیدی، هوشنگ؛ یاراحمدی، یحیی؛ مرادی، امید. (۱۳۹۹). تدوین مدل علی رضایت تحصیلی بر اساس خود باوری تحصیلی و خوش بینی تحصیلی با میانجی‌گری راهبردهای فراشناختی و اثربخشی آن بر خود شکوفایی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه شهر همدان، ۸، ۲۷۹-۲۶۳.
- آذرباد، زهره؛ ملک‌پور؛ محدثه؛ زبردی، مریم. (۱۴۰۱). شناخت تأثیر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی با سرمایه فکری بر سرمایه اجتماعی (مورد مطالعه: شهرداری منطقه ۱۲). صیانت فرهنگی و سرمایه اجتماعی، ۱(۲)، ۷۲-۸۷.
- اسکندری، نسیم؛ مکتبی، غلامحسین؛ آتش‌افروز، عسکر. (۱۴۰۰). بررسی رابطه‌ی علی سرمایه‌های تحولی و بهزیستی روان‌شناختی با میانجی‌گری سرمایه روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر. مشاوره کاربردی، ۱۱(۱)، ۷۹-۱۰۰.
- حامدی نسب، رضا؛ شکوهی فرد، مریم. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر خوش‌بینی تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناسی، ۲۰(۳)، ۵۰-۶۵.
- حیاوی، غزاله؛ مرادی، مؤمنی؛ ارشدی، خدامراد. (۱۴۰۰). اثر سرمایه روان‌شناختی بر عملکرد شغلی و بهزیستی روان‌شناختی: نقش میانجی رشد روان‌شناختی در کار. مطالعات روانشناسی صنعتی و سازمانی، ۸(۱)، ۲۷-۴۸.
- سعدونی، الهام. (۱۴۰۰). بررسی رابطه خوش بینی تحصیلی و خود شکوفایی در بین دانش‌آموزان مقطع دوم ابتدایی در شهرستان حمیدیه در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، چهارمین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان.
- شاکری، حسین. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر سرمایه روان‌شناختی بر تاب‌آوری کارکنان با نقش میانجی‌گری صمیمیت سازمانی (مطالعه موردی: شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه میاندوآب). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور مرکز مراغه.
- شعبانی، مهشید؛ قربان شیرودی، شهره؛ خلعتبری، جواد. (۱۴۰۱). تدوین بسته آموزش سرمایه‌های روان‌شناختی و ارزیابی اثربخشی آن بر تکانشگری و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانش‌آموزان طلاق‌دارای اختلال رفتار برون‌ساز شده، فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۳(۴)، ۲۸۷-۳۰۳.
- صابری، بهزاد؛ نجات، سحرناز؛ فتوحی، اکبر؛ رجب، اسداله؛ منتظری، علی. (۱۳۹۷). سرمایه اجتماعی و عوامل مرتبط با آن در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، نشریه پایش، دوره ۱۷ (۲)، ۱۴۶-۱۳۷.
- صفری، حسینی؛ قلمسپان اصل، حدیث. (۱۴۰۱). مطالعه سرمایه اجتماعی و سرمایه روان‌شناختی با تحلیل رفتگی شغلی معلمان تربیت‌بدنی. پژوهش‌های کاربردی در علوم ورزشی و سلامت، ۱(۴)، ۲۳-۳۳.
- فیروز بخت، علیرضا. (۱۴۰۲). بررسی نقش خودکارآمدی تحصیلی در بهبود عملکرد دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی، ۳۱(۱)، ۴۵-۶۲.
- گراوند، هوشنگ. (۱۴۰۱). رابطه علی شفقت به خود و سرمایه روان‌شناختی با اضطراب کرونا: نقش واسطه‌ای همدلی. مجله ایرانی روانشناسی سلامت، سال پنجم، شماره ۴، ۳۴-۱۹.
- گلستانه، موسی؛ سلیمانی، لیلیا؛ دهقانی، یوسف. (۱۳۹۶). رابطه سرمایه‌های تحولی و پیشرفت تحصیلی: با نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی. مجله دستاوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روانشناسی) ۴ (۱)، ۱۵۰-۱۲۷.
- محسن‌آبادی، حمید؛ فتحی آشتیانی، علی؛ احمدی‌زاده، محمدجواد. (۱۴۰۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی-۲۴ (PCQ-24) در یک واحد نظامی. طب نظامی، ۲۳(۹)، ۷۳۸-۷۴۹.
- محمدی، زهرا؛ آتش‌پور، حمید؛ گل‌پرور، محسن. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان پذیرش و تعهد وجودنگر و درمان شفقت‌محور بر سرمایه روان‌شناختی و شفقت به خود. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، ۸(۳)، ۸۹-۸۰.

- محمودعلیلو، پروین؛ طالبی، بهنام؛ خدیوی، اسدالله. (۱۴۰۲). ارتقاء سرمایه روان‌شناختی دانش‌آموزان از طریق توانمندسازی یادگیری (تجارب زیسته مدیران مدارس). پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۷(۶۱)، ۳۳-۴۵.
- مرادی سیرچی، زینب. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی و خودپیروی عاطفی در ارتباط بین رابطه والد - نوجوان با بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تابستان.
- مزارعی، ناصر. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر خوش‌بینی تحصیلی بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان. مجله پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی، ۲۳(۱)، ۶۵-۸۲.
- مقیمی، سید محمد؛ رمضان، مجید. (۱۳۹۴). پژوهشنامه مدیریت، جلد دوم، تهران: کتاب مهربان.

- Alvarez, E. C., Kawachi, I., & Romani, J. R. (2017). Family social capital and health—a systematic review and redirection. *Sociology of Health & Illness*, 39(1), 5–29. Doi: 10.1111/1467-9566.12506.
- Datu, J.A.D., King, R.B., & Valdez, J.P.M. (2018). Psychological capital bolsters motivation, engagement, and achievement: Cross-sectional and longitudinal studies. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 260-270.
- Diaz-Fernandez, M., Pasamar-Reyes, S., & Valle-Cabrera, R. (2017). Human capital and human resource management to achieve ambidextrous learning: A structural perspective. *BRQ Business Research Quarterly*, 20(1), 63-77.
- Florss-Lucas, V., Martinez-Sinovas, R., & Choubisa, R. (2018). Hope and education: role of psychological capital and cultural differences. In Krafft, A., Perrig-Chiello, P., & Walker, A. (eds) *Hope for a good life. Social indicators research series*, 72. Springer, Cham.
- Gautam, P., & Pradhan, M. (2018). Psychological capital as moderator of stress and achievement. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1): 22-28.
- Hallett, T., & Hawbaker, A. (2021). The case for an inhabited institutionalism in organizational research: Interaction, coupling, and change.
- Kenrick, D. T. (2017). Self-Actualization, Human Nature, and Global Social Problems: I. *Foundations. Society*, 54(6), 520–523.
- Kim, M., Kim, A. C. H., Newman, J. I., Ferris, G. R., & Perrewé, P. L. (2020). The antecedents and consequences of positive organizational behavior: The role of psychological capital for promoting employee well-being in sport organizations. *Sport Management Review*, 22(2), 108-125.
- Luthans, F., & Avolio, B. J. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 6, 138-146.
- Moran, Esen Chin, et al. (2018). The Role of Academic Optimism in Student Achievement: A Comprehensive Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 47(3), 123-140.
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99(10), 101-105.
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2020). An online optimism intervention increased excitement individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 263-274.
- Ye, X., Ren, S., Li, X., & Wang, Z. (2020). The mediating role of psychological capital between perceived management commitment and safety behavior. *Journal of Safety Research*, 72(9), 29-40.



# Academic motivation in educational systems

<https://journal.afagh.ac.ir/>

2025, Vol 1, No.3



## The Effectiveness of Psychological Capital Training on Academic Optimism, Social Capital, and Self-Actualization of Female Students of the Second Year of High School in the First District of Urmia City

Karim Saeid Shabanloo<sup>1\*</sup>, Rahman Mehdinezhad<sup>2</sup>, Rahimeh Bayrampour<sup>3</sup>

1. Assistant Prof, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Afagh Higher Education Institute, Urmia, Iran. Email: *shabanlootbm@yahoo.com*
2. Assistant Prof, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Afagh Higher Education Institute, Urmia, Iran.
3. Master's degree, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Afagh Higher Education Institute, Urmia, Iran.

### Abstract

Students are valuable assets of any country and can play a key role in the country's future. Therefore, adolescents have a serious need to receive effective and valuable services in the field of maintaining and promoting psychosocial competencies and health, in addition to receiving training in skills such as reading and writing, mathematics, etc. Accordingly, in order to improve health and prevent psychosocial harms, various programs have been tested and experimented in many countries. Various psychological and motivational factors such as academic optimism, social capital, and self-actualization affect student success. The present study aimed to investigate the effectiveness of psychological capital training on academic optimism and social capital of female students. This study was conducted using a quasi-experimental research method and a pre-test-post-test design with two control and experimental groups. The study population in this study includes all female second-year high school students in Urmia, totaling 11,572 people. The sample of the present study was 40 people (20 in the experimental group) and (20 in the control group), who were selected using multi-stage cluster random sampling and randomly assigned to two experimental and control groups. The experimental group underwent training on psychological capital components for 10 sessions, and the control group did not undergo any intervention. The information and data of this study were collected through the optimism questionnaires of Moran, Shannon et al. (2013), and Moghimi's social capital (2011). The data obtained were analyzed through analysis of covariance and Bonferroni post hoc test using SPSS 24 software. The results showed that psychological capital training was effective in increasing academic optimism with a significance level of 0.001 and social capital with a significance level of 0.001. Therefore, psychological capital training can be used to empower and inform students and strengthen their academic optimism and social capital.

**KeyWords:** Psychological capital training, academic optimism, social capital.