

## تدوین مدل ساختاری سازگاری اجتماعی بر اساس خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد خانواده با میانجی‌گری راهبردهای فراشناختی

جمال شیخ احمدی\*؛ فرزاد زندی؛ مریم اکبری؛ یحیی یاراحمدی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۹۸/۱۲/۱۲

تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۲/۳۱

### چکیده

از آنجا که زندگی به طور مداوم در حال تغییر است و انسان با چالش‌های تازه و زیادی روبه‌رو می‌شود، بنابراین سازگاری با خود و محیط اطراف برای موجود زنده یک ضرورت می‌باشد. هدف از این تحقیق تدوین مدل ساختاری سازگاری اجتماعی بر اساس خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد خانواده با میانجی‌گری راهبردهای شناختی بود. روش پژوهش همبستگی از نوع تحقیقات توصیفی بود. جامعه آماری دانشجویان پرستاری (کارشناسی - ارشد) دانشگاه علوم پزشکی کردستان بوده که جمعاً ۸۳۰ نفر می‌باشد و بر اساس جدول مورگان و از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ی ۲۲۰ نفر (۱۱۰ نفر پسر، ۱۱۰ نفر دختر) نمونه انتخاب شده است. نتایج به دست آمده، مناسب بوده مدل ساختاری سازگاری اجتماعی با عملکرد خانواده و خودکارآمدی تحصیلی با میانجی‌گری راهبردهای فراشناختی بر روی دانشجویان پرستاری را با داده‌های تجربی را نشان داد. تحلیل ساختاری همچنین نشان داد که دو متغیر عملکرد خانواده و باورهای خودکارآمدی به صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق فراشناخت دانشجویان بر روی سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر معناداری دارد و متغیر فراشناخت نیز به صورت مستقیم بر روی سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر معناداری دارد. نظر به تأثیرگذاری عوامل محیطی که خود همیشه در حال تغییر مداوم است، توجه به توانایی سازگاری با این شرایط، بایسته است، در نتیجه توجه به علل تأثیرگذار بر سازگاری اجتماعی، ضروری است.

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد قروه، دانشگاه آزاد اسلامی، قروه، ایران (نویسنده

مسئول) farzadzandi547@yahoo.com

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران

واژگان کلیدی: سازگاری اجتماعی، خودکارآمدی تحصیلی، عملکرد خانواده، راهبردهای فراشناختی.

### مقدمه

انسان، محصول اجتماع است و در نتیجه تحت تأثیر نظام‌ها و فرهنگ‌های جامعه خود قرار دارد و در شرایطی است که باید نیازهای خود را برآورده سازد و آرامش و تعادل خود را حفظ کند (پوررضوی و حافظیان، ۱۳۹۶). هر شخص از زمانی که به یک خانواده قدم می‌گذارد، مراحل مختلفی را پشت سر گذاشته (بیست و گرا، ۲۰۱۵) که لازمی موفقیت در هر مرحله، سازگاری چندجانبه با آن مرحله است (محمدی‌فر و همکاران، ۱۳۹۵).

سازگاری<sup>۱</sup> مفهومی پیچیده، چندوجهی و فرایندی مداوم و پویاست و به رابطه متعادل بین شخص و محیط اشاره دارد، به این طریق که فرد نیازهای خود را مطابق با خواسته‌های اجتماعی ارضا کند (ماناگا و چاندراسکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). سازگاری، فرایندی است که از زمان تولد همراه انسان است و در دوره‌های مختلف زندگی به گونه‌ای خاص محقق می‌شود. در طی این فرایند فرد برای وفق دادن خود با فشارهای درونی و ملزومات بیرونی تلاش می‌کند و این تلاش به منظور پاسخگویی به نیازها و خواسته‌هایش رخ می‌دهد (سلام و مونترز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). سازگاری شامل چهار بُعد جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی است که در رأس همه‌ی آنها، سازگاری اجتماعی قرار دارد که پیش‌درآمد دستیابی به ابعاد دیگر سازگاری است (خوش‌روش، پورمحسن و خیاط، ۱۳۹۴).

برای سازگاری اجتماعی<sup>۴</sup> تعاریف بسیار زیادی ارائه شده است. اسلبی و گورا، سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت اجتماعی توصیف نمودند که عبارتست از توانایی برقراری ارتباط متقابل با دیگران به طریقی خاص که در عرف جامعه قابل قبول باشد. در حالی که اسلوموسکی و دان، سازگاری اجتماعی را فرایندی می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد تا از طرفی رفتار دیگران را، درک و پیش‌بینی نماید و از طرف دیگر رفتار خود را، کنترل کند تا نهایتاً تعاملات اجتماعی خود را، تنظیم نماید (خدایارفر، ۱۳۸۹).

1Bist & Gera

2Adjustment

3Menaga & Chandrasekaran

4Salaam & Mounst

5Social Adjustment

سازگاری اجتماعی، از طریق وفق دادن خود با محیط یا تغییر محیط اطراف برای نیازها و رسیدن به وضعیت مطلوب، ایجاد می‌شود (عدلی، حیدری، زارعی و صادقی فرد، ۲۰۱۳). می‌توان به طور خلاصه بیان کرد که سازگاری اجتماعی در واکنش‌ها و پاسخ‌های صادره از افرادی دیده می‌شود که تمایل دارند در اجتماع موردپسند واقع شده و مطلوبیت اجتماعی کسب کنند (فیس و نادر- گراس بیوس؛ ۲۰۱۲). هدف سازگاری اجتماعی، که توانایی اثرگذاری بر تمامی مؤلفه‌های زندگی را دارد، ایجاد تعادل میان خواسته‌های فرد و اجتماع است (دینگرا، مانهاس و تاکور؛ ۲۰۰۵). کمبود رابطه‌ی اجتماعی که در نتیجه سازگاری اجتماعی نامطلوب رخ می‌دهد، می‌تواند بر انگیزه و سلامت روان فرد تأثیر منفی بگذارد (جورج و اکیانگ؛ ۲۰۱۲).

در این میان، از جمله ضروریات اساسی دوران دانشجویی که توجه به آن در رشد و توسعه جامعه اثر مستقیمی دارد و پرداختن به آن شرط اساسی در بهره‌وری بهینه از نیروهای کارآمد و تحصیل کرده است، توانایی سازگاری با محیط دانشگاه است. توانمندی در سازگاری اجتماعی از موضوعات مهم درحوزه آموزش است که باعث بالا بردن کارایی و کفایت تحصیلی در دانشجویان می‌گردد (قاطع‌زاده، ۱۳۸۴).

عوامل متعددی در سازگاری افراد نقش دارند و تئوری‌های زیادی تلاش کرده‌اند تا عوامل اصلی و مهم اثرگذار بر سازگاری اجتماعی را شناسایی نمایند. در میان نظریه‌های گوناگون که تلاش دارند به تبیین فرایندهایی که رفتار را برانگیخته و تنظیم می‌کنند بپردازند، بدون شک نظریه شناخت اجتماعی بندورا<sup>۱</sup> یکی از پرنفوذترین نظریه‌هاست. نظریه شناخت اجتماعی براین پایه استوار است که ترکیبی از نظام‌های اجتماعی بیرونی و عوامل مؤثر بر خود درونی، رفتار را برانگیخته و هدایت می‌کند (بندورا، ۱۹۹۳). یکی از این عوامل درونی، خودکارآمدی<sup>۵</sup> است. خودکارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان است. انجام وظایف از سوی افراد مختلف با مهارت‌های مشابه در موقعیت‌های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط و یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط

---

1Fiasse & Nader-Grosbois

2Dhingra, Manhas & Thakur

3George & Ukpong

4Bandura

5Self-efficacy

متفاوت به تغییرات باورهای خودکارآمدی آنان وابسته است. به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می‌کند تا با استفاده از مهارت‌ها در برخورد با موانع، کارهای فوق‌العاده‌ای انجام دهند (عبداللهی، ۱۳۸۵). در واقع، باورهای خودکارآمدی، گونه‌ای از خودارزیابی در مورد شایستگی‌ها است که باورهای فرد در مورد این توانایی، او را در سازماندهی فعالیت‌هایش برای رسیدن به هدف‌هایش کمک می‌کند (نریمانی، خشنودنیای، زاهد و ابوالقاسمی، ۱۳۹۳؛ نریمانی و وحیدی، ۱۳۹۲؛ علایمی خرایم، نریمانی و علایمی خرایم؛ ۱۳۹۱). در نهایت خودکارآمدی در گزینش رفتار و فعالیت، میزان تلاش، کیفیت عملکرد و میزان ایستادگی در برابر موانع به یاری فرد می‌آید (اردلان و حسین چاری، ۱۳۹۰). مفهوم خودکارآمدی به باورهای افراد درباره قابلیت‌ها و توانایی‌هایشان برای سازماندهی و انجام عملی خاص گفته می‌شود (گروتان، سند و بجیرکست؛ ۲۰۱۹).

با توجه به هدف پژوهش، خودکارآمدی تحصیلی از حوزه‌های مرتبط با خودکارآمدی است (آبشا؛ ۲۰۱۲) که به ادراک فرد در ارتباط با شایستگی، قابلیت یادگیری و عملکرد وی در انجام وظایف و تکالیف آموزشی اشاره دارد (بدل؛ ۲۰۱۶). خودکارآمدی تحصیلی به معنای باور فرد در مورد توانایی خود برای انجام تکلیف خاص، توانایی خود برای عملکرد تحصیلی و مقابله با مشکلات و دستیابی به اهداف مطلوب در یک موقعیت مشخص است (زاندر، براور، جانسن، کراین و هانور؛ ۲۰۱۸). باور به خودکارآمدی بر بسیاری از جنبه‌های زندگی مثل گزینش اهداف، تصمیم‌گیری، میزان تلاش و پایداری در رویارویی با مسائل چالش برانگیز تأثیر می‌گذارد و موجب بهبود عملکرد می‌شود (شن؛ ۲۰۱۸). طبق یافته‌های پژوهشی چیو و چنگ<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) دانشجویانی که دارای خودکارآمدی بیشتری هستند، اهداف سطح بالاتری را برای خود تنظیم می‌کنند که نهایتاً بر موقعیت ایشان منتهی می‌شود. به عبارتی خودکارآمدی به عنوان یک متغیر پیش‌بینی‌کننده قوی در پیشرفت و موفقیت تحصیلی تلقی می‌شود. همچنین پژوهش‌های متعددی حاکی از تأثیر مثبت خودکارآمدی تحصیلی بر سازگاری و از جمله سازگاری

---

1 Grotan, Sund & Bjerkeset

2 Abesha

3 Bedel

4 Zander, Brouwer, Jansen, Crayen & Hannover

5 Shen

6 Cheng & Chiou

اجتماعی است (صدوقی، ۱۳۹۷؛ مرادی، ۱۳۹۵؛ تمنایی فر و مرادی، ۱۳۹۴؛ الجواهری و الدفیری، ۲۰۱۸؛ احمدملک، انور و آولاه، ۲۰۱۷).

امروزه با توجه به دنیای مدرن و پیچیده، تغییرات عظیمی در سبک و نوع زندگی جوانان رخ داده که منجر به بروز عوامل استرس‌زا در زندگی آنان شده است و همچنین با توجه به اینکه این جوانان، با خود بیشتر مشکل دارند تا با دیگران، و نمی‌تواند با تغییرات و نقش‌ها و ارزش‌های جدید در جامعه هماهنگ شوند، بنابراین با جامعه و خانواده، سازگار نشده و فرایند سازگاری با مشکل روبه‌رو، و سرگردان می‌شوند (واگلا، ۲۰۱۵) که این جوانان برای خروج از این سرگردانی و ناسازگاری، نیاز به کمک و حمایت دیگران دارند. بنابراین اولین نهادی که می‌تواند در این شرایط به جوان و نوجوان کمک بنیادی داشته باشد، نهاد خانواده می‌باشد. بنیاد یک خانواده با پدر و مادر ریخته می‌شود. بیش از اینکه خانواده گسترش یابد، این دو کوشش می‌کنند که هم خود را بهتر درک کنند و هم طرف مقابل را، همچنین سعی می‌کنند تا حد ممکن بفهمند گره مشکلات در کجاست تا حل‌شان کنند. فرزندان به دعوای پدر و مادر و خشونت‌های لفظی، حتی به رنجش‌های پنهان و گله‌های ابراز نشده حساس هستند. بنابراین به خاطر فرزندان بایستی خانواده‌ها در جهت توافق و سازگاری بیشتر تلاش نمایند و اگر اختلافی هست باید در غیاب آنان، مطرح و حل کنند. مهم این است که مشکلات با راه‌حل‌های منطقی حل گردد و در اینجا، کلید حل مسئله، فهمیدن یکدیگر می‌باشد که به فرزندان بردباری و سازگاری می‌آموزد و شخصیت آن‌ها را برای سازگاری با اجتماع آماده می‌سازد (گلشن مهر، ۱۳۹۱).

عملکرد خانواده، سازه‌ای چندبُعدی است که خانواده رابه عنوان یک سیستم یکپارچه و پیچیده در نظر می‌گیرد که به رفع نیازهای اساسی اعضا کمک می‌کند (ریان و کیتنر، ۲۰۰۹). عملکرد خانواده در اصل اشاره به ویژگی‌های سیستمی خانواده دارد. به بیان دیگر عملکرد خانواده یعنی توانایی خانواده با هدف حفاظت از کل نظام خانواده جهت هماهنگی با تغییرات ایجاد شده در طول زندگی، حل کردن تعارضات، همبستگی بین اعضا و موفقیت در الگوهای انضباطی، سازگاری و حفظ تعادل، رعایت حد و مرز بین افراد و اجرای مقررات و اصول حاکم بر نهاد خانواده (تهرانی مقدم و شریعت باقری،

۱۳۹۷). عملکرد خانواده با توجه به کارکردهای مثبت خود، می‌تواند از جمله فاکتورهای اثرگذار بر سازگاری اجتماعی باشد، همچنانکه محمدی‌فر، کاظمی و زارعی مته کلایی (۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان «نقش عملکرد خانواده و خودکارآمدی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان» نشان دادند که بین عملکرد خانواده و خودکارآمدی با سازگاری دانش‌آموزان رابطه وجود دارد و عملکرد خانواده و خودکارآمدی، سازگاری دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین پژوهش‌های دیگری همچون اسماعیل‌پور و فرزانه (۱۳۹۷)، سهرابی، گودینی و بخشی‌پور (۱۳۹۵)، توکلی و چین‌آوه (۱۳۹۴)، شریعتمدار، بوریان طاهری و صحرائی (۱۳۹۳)، پرز-فانتس، مولرو جورادو، مارتین و لینارس<sup>۱</sup> (۲۰۱۹)، بیست و گرا (۲۰۱۵) و آفولابی<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) به رابطه معناداری عملکرد خانواده و سازگاری اجتماعی اشاره کرده‌اند، چرا که خانواده اولین نهادی است که فرد در آن حضور می‌یابد و تأثیرات خانواده در آن‌چه که شخص در آینده خواهد شد، عوامل تعیین‌کننده هستند.

دیگر متغیر اثرگذار بر سازگاری اجتماعی، که در این پژوهش به بررسی آن پرداخته شد، راهبردهای فراشناختی است. فراشناخت، توانایی یادگیرنده برای آگاهی از قابلیت‌های شناختی و کاربرد این قابلیت‌ها برای یادگیری می‌باشد. راهبردهای فراشناختی شامل تکنیک‌هایی هستند که دانشجویان برای طراحی، نظارت و ارزیابی نتایج فعالیت‌های یادگیری استفاده می‌کنند. این راهبردهای یادگیرندگان ابزارهایی را جهت خودمدیریت و خودتنظیمی به منظور دستیابی به نتایج مطلوب فراهم می‌کنند (ناصری، عفتی مطلق و روحانی، ۱۳۹۴). راهبردهای فراشناختی بیشتر به منظور بازنگری درک مطلب مورد استفاده قرار می‌گیرد. بازنگری و نظارت بر درک مطلب مستلزم این است که دانشجویان اهدافی را برای واحد آموزشی یا فعالیت تعیین کنند، میزان برآورده شدن اهداف تعیین شده را بسنجند و اگر نیاز باشد راهبردهای مورد استفاده برای دستیابی به اهداف را اصلاح کنند و در نهایت افکارشان را کنترل و بازسازی کنند (سیف، ۱۳۹۰). راهبردهای فراشناختی تدابیری جهت انتخاب هُشیارانهِ شیوه‌های مناسب، نظارت بر اثربخشی این شیوه‌ها، اصلاح اشتباهات و در صورت نیاز تغییر راهبردها و جایگزینی با راهبردهای جدید، تعریف شده است (فرخی، کرمی و میردریکوند، ۱۳۹۷).

1Pérez-Fuentes, Molero Jurado, Martín & Linares

2Afolabi

یانگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود بیان کرده است استراتژی‌های فراشناختی ابزاری قدرتمند برای آشکار کردن چگونگی توسعه فرآیند یادگیری به شمار می‌آیند و این راهبردها باعث افزایش مهارت خودآموزی، ارتقاء استقلال یادگیرنده و تسهیل توانایی‌های یادگیری می‌شود. جاین، تیواری و آواستی<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود درخصوص تأثیر آگاهی فراشناختی بر سازگاری تحصیلی و عملکرد تحصیلی، در بین دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد و دکتری، نشان دادند که بین مؤلفه‌های ارزیابی فراشناخت و آگاهی فراشناختی کلی، همبستگی مثبت و معناداری با سازگاری و عملکرد تحصیلی رابطه معناداری وجود دارد.

سازگار شدن با محیط مهم‌ترین منظور و غایت همه فعالیت‌های ارگانیزم است، چنانچه که باتلر اظهار می‌دارد در همه دوران زندگی خود در هر روز و هر ساعت سرگرم آن هستیم که خود دگرگون شده و دگرگون نشده سازگار کنیم، زندگی کردن در حقیقت چیزی جز عمل سازگاری نیست (هاشمیان، شفیع‌آبادی و سودانی، ۱۳۸۷). اساساً شخص سازگار شخصی است که میان خود و محیط مادی و اجتماعی‌اش ارتباط سالم و درستی برقرار کند که نتیجه‌اش استقرار ثبات عاطفی برای خود او باشد (شعاری نژاد، ۱۳۹۱).

هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند ادعای سلامت کند مگر آنکه از خانواده‌های سالم برخوردار باشد. خانواده، برآیند یا انعکاسی از کل جامعه است (نوابی نژاد، ۱۳۹۶). همانگونه که گفته شد در محیط خانوادگی، تعادل روانی و عاطفی و سازگاری و قدرت تطبیق با شرایط مختلف و عملکرد افراد شکل می‌گیرد، در نتیجه بیشترین افراد ناسازگار و مسأله‌دار، وابسته به خانواده‌ی آسیب‌دیده هستند و فرزندان که مربوط به این خانواده‌های پر کشمکش باشند به دلیل عدم برخورداری از آرامش روانی و عدم تمرکز و آشفتگی بیشتر در معرض رفتارهای ناسازگارانه هستند، در نتیجه می‌توان به ارتباط اثرگذار بین سازگاری و محیط خانواده اشاره کرد.

همچنین از آنجایی که یکی از اهداف عالی آموزش، ایجاد شرایط مناسب به منظور دستیابی به بالاترین پیشرفت تحصیلی است، اگر دانشجو در جمع همکلاسی‌ها فاقد جایگاه اجتماعی مطلوب باشد نهایتاً کسب دانش و پیشرفت تحصیلی وی مختل می‌شود. مطالعات

---

1Yang

2Jain, Tiwari & Awasthi

متعددی نشان داده‌اند که بین جایگاه اجتماعی و سازگاری افراد و عوامل مختلف محیطی، اجتماعی و تربیتی رابطه معناداری وجود دارد (نظامی و آزموده، ۱۳۹۸؛ شیخ‌الاسلامی، سلیمانی و محرم زاده، ۱۳۹۷؛ پارسافر، اخوت و ناظمی، ۱۳۹۵). مهد خودکارآمدی، خانواده است و این دو متغیر خودکارآمدی و عملکرد خانواده، می‌توانند متغیرهای قوی در انواع سازگاری به‌شمار آیند. در واقع خانه و خانواده، نخستین جایی است که به فرد تجارب شایستگی و خودباوری می‌بخشد، جایی که والدین، پاسخگوی نیازهای فرزندان‌شان هستند. در یک محیط تحریک‌کننده، فرزندان به اکتشاف می‌پردازند و پی می‌برند اعمال‌شان پیامدهایی دارند و به این ترتیب، حسی از خودکارآمدی را شکل می‌دهد که تا سال‌های بعد و در مراحل و مقاطع مختلف تحصیل همچون دانشگاه، با آنان خواهد بود (قربانیان، تقی‌پور ابراهیم، سیدموسوی و حسینی، ۱۳۹۵). درنهایت آگاهی‌های فراشناختی نیز برای موفقیت در سایر جنبه‌های زندگی از جمله مسایل اجتماعی، اقتصادی و شغلی نیز ضروری دانسته شده است (صفری، کرمی متین، قرته و رضایی، ۱۳۹۱).

سومین دهه زندگی برای تعداد قابل توجهی از جوانان با شروع زندگی جدید دانشجویی و تمرکز بر تثبیت هویت و آماده شدن برای زندگی بزرگسالی توأم است. دانشجویان با وجود بلوغ جسمانی، همچنان از نظر اقتصادی و رشد روان‌شناختی و اجتماعی با چالش‌هایی مواجه‌اند و پاسخگویی به نیازهای روانی-اجتماعی محیط و سازگاری با آن در این دوره از اهمیت بالایی برخوردار است. طی این دوره دانشجویان چالش‌های اجتماعی (مانند جدا شدن از خانواده) و تحصیلی و ذهنی (مانند خودکارآمدی تحصیلی و راهبردهای فراشناختی) متعددی را تجربه می‌کنند که ممکن است با مشکلاتی همراه باشد. از آنجا که زندگی به طور مداوم در حال تغییر است، سازگاری با خود و محیط اطراف برای موجود زنده یک ضرورت می‌باشد و اهمیت این عامل در دوران جوانی و نوجوانی، به دلیل شرایط خاص، دوچندان می‌شود و جوانان و نوجوانان را با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌کند و اگر این چالش‌ها حل نشوند ممکن است آن‌ها نتوانند با محیط خود هماهنگ و سازگار شوند. اگر دانشجو، در جمع همکلاسی‌های خود فاقد جایگاه اجتماعی مطلوب باشد، نهایتاً کسب دانش و پیشرفت تحصیلی وی مختل می‌شود. بنابراین با توجه به اینکه جوانان و دانشجویان، آینده‌سازان جامعه هستند و عدم سازگاری آن‌ها، عواقب سنگینی را برای جامعه به همراه دارد و نظر به اینکه پژوهشگر نیز به حرفه‌ی



پرستاری اشتغال داشته، و هر روزه شاهد مشکلات عدیده‌ی ناشی از عدم سازگاری، در محیط کار و در بین همکاران به دلایل متعدد فشار و استرس کاری، وجود لحظات غمناک و دلخراش، مشاهده مرگ بیماران و... بوده، در نتیجه توجه به عوامل اثرگذار بر سازگاری و سلامت دانشجویان رشته پرستاری ضروری به نظر می‌رسد. دانشجویان علوم پزشکی به-ویژه دانشجویان پرستاری به علت خواسته‌های بالای کاری و دامنه تصمیم‌گیری کم در حرفه خود و نیاز به فراگیری دانش و مهارت‌های متعدد برای نقش‌های خود با عوامل استرس‌زای زیادی مواجه هستند. بنابراین سوال اصلی پژوهش این است که آیا عملکرد خانواده و خودکارآمدی تحصیلی با میانجی‌گری راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر دارد؟

## روش

پژوهش حاضر، توصیفی-تحلیلی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان پرستاری (کارشناسی و ارشد) دانشگاه علوم پزشکی کردستان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تشکیل می‌دهد که براساس آمار، ۸۳۰ نفر بودند. براساس جدول مورگان و از طریق نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، نمونه‌ای ۲۵۰ نفری انتخاب گردید که ۲۲۰ نفر آنها پرسشنامه‌ها را عودت دادند (۱۱۰ نفر پسر و ۱۱۰ نفر دختر). جهت گردآوری داده‌ها نیز از ابزار پرسشنامه استاندارد استفاده شد.

سازگاری اجتماعی: به منظور اندازه‌گیری این متغیر از پرسشنامه سازگاری فرحبخش (۱۳۹۰) استفاده شده. این پرسشنامه دارای ۹۷ سوال بوده که جنبه‌های سازگاری اجتماعی، عاطفی، هدفمندی و خودیابی، سازگاری تحصیلی و دلبستگی به رشته و دانشگاه را مورد سنجش قرار می‌دهد. در این پژوهش، سوالات مربوط به خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی، در نظر گرفته شده است که شامل ۱۷ سوال از ۹۷ سوال می‌باشد. برای هر سوال چهار گزینه خیلی کم، کم، زیاد و خیلی زیاد در نظر گرفته شده که نمره بالا در این آزمون نشانه سازگاری بالا و نمره پایین نشانه سازگاری کم و یا اشکال در سازگاری می‌باشد. در این پژوهش نیز نتایج تحلیل عاملی تأییدی روایی این پرسشنامه را مورد تأیید قرار داد. در پژوهش فرحبخش (۱۳۹۰)، ضریب همبستگی اسپیرمن- براون جهت تعیین پایایی

پرسشنامه‌ها برابر ۰/۸۶ بود که بیانگر ضریب پایایی عالی برای پرسشنامه یاد شده می‌باشد. میزان پایایی در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵ بود.

خودکارآمدی تحصیلی: از مقیاس خودکارآمدی تحصیلی (ASEBQ) زاژاکووا، لینچ و اسپنشاد (۲۰۰۵) جهت بررسی این متغیر استفاده شد. زاژاکووا و همکاران (۲۰۰۵) نسخه جدیدی پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس تحصیلی میلستون (لنت، براون و لارکین، ۱۹۸۶) و فهرست خودکارآمدی کالج (سولبرگ و همکاران، ۱۹۹۳) توسعه دادند. در این مقیاس مفهوم باورهای خودکارآمدی تحصیلی از طریق ۲۷ تکلیف مربوط به دانشگاه اندازه‌گیری می‌شود. در این مقیاس از مشارکت-کنندگان خواسته می‌شود تا میزان اطمینان خود را در انجام موفقیت‌آمیز هر یک از ۲۷ تکلیف دانشگاهی براساس یک مقیاس ۱۰ درجه‌ای لیکرت از «کاملاً نامطمئن» (۱) تا «کاملاً مطمئن» (۱۰) مشخص نمایند. در پژوهش زاژاکووا و همکاران (۲۰۰۵) نتایج تحلیل عامل تأییدی، چهار عامل اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف بیرون از کلاس، اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در دانشگاه و اطمینان به توانایی خود در مدیریت کار، خانواده و دانشگاه را نشان داد. در این پژوهش برای بررسی روایی پرسشنامه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید که نتایج تحلیل عاملی نشان داد که چهار عامل اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف در کلاس درس، اطمینان به توانایی خود در انجام تکالیف بیرون از کلاس، اطمینان به توانایی خود در تعامل با دیگران در دانشگاه و اطمینان به توانایی خود در مدیریت کار، خانواده و دانشگاه مورد تایید قرار گرفت. پژوهش شگری و همکاران (۱۳۹۰) همبستگی منفی و معنادار بین نمره کلی باورهای خودکارآمدی تحصیلی و نمره کلی استرس تحصیلی، روایی همگرایی ASEBQ را تأیید کرد. همسانی درونی زیرمقیاس‌ها و عامل کلی ASEBQ نیز خوب بودند. در این پژوهش، ضریب همسانی درونی عامل کلی باورهای خودکارآمدی تحصیلی برابر با ۰/۹۴ به دست آمد.

عملکرد خانواده: ابزار سنجش خانواده مک مستر (FAD) توسط اپشتاین، بالدوین و بیشاب<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۳ تهیه شده و هدف آن سنجیدن عملکرد خانواده بر اساس الگوی

1McMaster Family Assessment Device (FAD)

2Epstein, Baldwin & Bishop

مک‌مستر است. این الگوی ۶۰ سوالی، خصوصیات ساختاری، شغلی و تعاملی خانواده را معین می‌سازد و شش بعد از عملکرد خانواده را مشخص می‌کند. همچنین توانایی خانواده در سازش با حوزه‌ی وظایف خانوادگی را بر روی یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت به صورت کاملاً موافقم (۱)، موافقم (۲)، مخالفم (۳) و کاملاً مخالفم (۴) مشخص می‌نماید. برای نمره‌گذاری FAD تمام پاسخ‌ها از ۱ تا ۴ کدگذاری می‌شوند، نمره‌ی بالاتر نشانگر کارکرد نا سالم است برای بدست آوردن نمره هر مقیاس، متوسط نمرات مواد آن مقیاس محاسبه می‌شود سپس نمرات مواد هر خرده مقیاس با هم جمع شده و بر تعداد مواد آن مقیاس تقسیم می‌شود. بنابراین نمره‌ی هر مقیاس بین ۱ (سالم) تا ۴ (ناسالم) خواهد بود اگر ۴۰ درصد از مواد یک مقیاس پر نشده باشد نمره‌ی مقیاس محاسبه نخواهد شد. ابعاد مقیاس سنجش عملکرد خانواده، شامل حل مشکل بوده که عبارت است از توانایی خانواده برای حل مسئله به گونه‌ای که تعاملات موثر خانواده استمرار یابد. سؤالاتی که خرده مقیاس حل مشکل را در تست ابزار سنجش خانواده اندازه می‌گیرند، که در کل ۶ سؤال است. نقش‌ها: عبارت است از الگوهای تکراری از رفتارها که افراد به وسیله آنها کنش‌های خانواده را تحقق می‌بخشند. این سوالات ۹ مورد می‌باشد. همراهی عاطفی: به درجه و کیفیت علاقه و نگرانی اعضای خانواده نسبت به هم گفته می‌شود سؤالاتی که خرده مقیاس همراهی عاطفی را در تست ابزار سنجش خانواده اندازه می‌گیرند، در کل ۸ سؤال است. ارتباط: یعنی خانواده چگونه اطلاعات را مبادله می‌کند پژوهشگران و نویسندگان ارتباط را به دو بخش کلامی و غیر کلامی تقسیم کرده‌اند. که تعداد این سوالات، ۷ مورد است. آمیزش عاطفی: به میزان مشارکت و همکاری اعضا در خانواده گفته می‌شود. و در کل ۸ سؤال است. کنترل رفتار: الگویی است که خانواده برای اداره کردن رفتار در سه موقعیت (جسمانی، روانی-زیستی، اجتماعی) اتخاذ می‌کند که در کل ۱۳ سؤال است. لذا مقیاس سنجش عملکرد خانواده متناسب با این شش بعد از شش خرده مقیاس برای سنجیدن آنها به علاوه یک خرده مقیاس دیگر مرتبط با عملکرد کلی خانواده تشکیل شده است. یوسفی (۱۳۹۱) ضریب الفای کرونباخ ۰.۸۳ و ضریب دونیمه کردن را ۰.۸۲ برای این مقیاس برآورد کرده است بخشی پور و کیانی نیز (۱۳۹۱) ضریب الفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰.۸۹ برای خرده مقیاس حل مسئله ۰.۸۷، برای نقش‌ها ۰.۷۵، ارتباطات ۰.۷۲،

واکنش عاطفی ۰/۶۹، رفتار ۰/۸۱ و عملکرد کلی ۰/۷۷ را گزارش کرده‌اند. در این پژوهش نیز از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید، ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۸۶، برای خرد مقیاس حل مسئله ۰/۸۲، برای نقش‌ها ۰/۷۳، ارتباطات ۰/۷۵، واکنش عاطفی ۰/۷۱، رفتار ۰/۷۸ و عملکرد کلی ۰/۷۳ بود. همچنین برای بررسی روایی از تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید که نتایج تحلیل عاملی، مقیاس کل و ابعاد این پرسشنامه را مورد تأیید قرار داد.

راهبردهای فراشناختی: جهت اندازه‌گیری مقیاس فراشناخت، از پرسشنامه راهبردهای فراشناختی داوسون و مک اینری (۲۰۰۴) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۸ ماده می‌باشد. مقیاس راهبردهای فراشناختی شامل سه مولفه: نظارت، برنامه‌ریزی و نظم‌دهی است. ماده‌های این پرسشنامه از نوع آزمون‌های «بسته پاسخ» است و به دانشجویان آموزش داده می‌شود تا به ماده‌های این پرسشنامه براساس یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۵=کاملاً موافقم، ۱=کاملاً مخالفم) برحسب عملکرد خود در کلاس‌های درس پاسخ دهند. همچنین مک اینری و داوسون (۲۰۰۴) این پرسشنامه را برای دانش‌آموزان و دانشجویان هنجاریابی نمودند. نتایج این پژوهش نشان داد این پرسشنامه دارای روایی مناسب می‌باشد. روایی این پرسشنامه به شیوه تحلیل عاملی توسط پژوهشگران انجام گرفته است. آنها سه راهبرد فراشناختی شامل برنامه‌ریزی، نظارت و نظم‌دهی را به دست آوردند. در این پژوهش با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی روایی مقیاس مورد بررسی قرار گرفت که نتیجه تحلیل عاملی سه راهبرد فراشناختی برنامه‌ریزی، نظارت و نظم‌دهی را در نمونه مورد بررسی تأیید کرد. همچنین آنها پایایی این پرسش‌نامه را به شیوه آلفای کرونباخ برای راهبردهای فراشناختی بین ۰/۷۵ تا ۰/۷۸ گزارش نموده‌اند. همچنین در پژوهش عابدی، بلوک، آقایی و شوشتری (۱۳۹۲) نیز ضریب همبستگی سوالات پرسشنامه با نمره کل آن بین ۰/۳۶ تا ۰/۶۲ بود. ضریب پایایی کل پرسشنامه ۰/۹۲ بدست آمد. در این پژوهش نیز میزان پایایی براساس آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ بود.

یافته‌ها

مدل ساختاری سازگاری اجتماعی با عملکرد خانواده و خودکارآمدی تحصیلی با میانجیگری راهبردهای فراشناختی بر روی دانشجویان پرستاری با داده‌های تجربی برازش دارد.

برای آزمون و بررسی مدل ساختاری سازگاری اجتماعی از تحلیل معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS استفاده گردید که نتیجه تحلیل معادلات ساختاری به شرح زیر می‌باشد:

جدول ۱. مشخصه‌های برازندگی مدل تاییدی بعد از اصلاح

| شاخص برازندگی                                | مقدار مشاهده شده بعد از اصلاح | مناسب/نامناسب بودن    |
|--|-------------------------------|-----------------------|
| CMIN/DF (شاخص کای اسکوتر بهنجای یا نسبی)     | ۳/۰۲                          | مناسب بودن مدل        |
| RMR (ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده)     | ۰/۰۶۷                         | مدل تقریباً مناسب است |
| RMSEA (ریشه دوم میانگین مجذورات خطای تقریبی) | ۰/۰۷۸                         | مناسب بودن مدل        |
| CFI (شاخص برازش تطبیقی)                      | ۰/۹۱                          | مناسب بودن مدل        |
| IFI (شاخص برازش افزایشی)                     | ۰/۹۰                          | مناسب بودن مدل        |

نتایج دوشاخص نیکویی برازش تطبیقی و برازش افزایشی به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۹۰ بوده است، که مقادیر نزدیک آنها به ۱ نشان‌دهنده مناسب بودن و قابل قبول بودن مدل است. همچنین مقدار ریشه دوم میانگین مجذورات خطای تقریب برابر با ۰/۰۷۸ بوده است که این شاخص نیز نشان‌دهنده قابل قبول بودن مدل است و شاخص ریشه دوم میانگین مربعات باقی مانده یا RMR برابر با ۰/۰۶۷ بوده است که مقدار این شاخص نیز نشان‌دهنده برازش مناسب مدل است، در نهایت مقدار CMIN/DF برابر با ۳/۰۲ است، که این شاخص نیز نشان‌دهنده مناسب بودن مدل است. در کل نتایج حاصل از پنج شاخص نشان‌دهنده مناسب بودن مدل است و مدل بعد از اصلاحات انجام شده قابل قبول است.

جدول ۲. ضرایب استاندارد شده روابط متغیرها و مولفه‌های آن در تحلیل ساختاری

| رابطه  | ضریب استاندارد | مقدار t | سطح معناداری |
|--|----------------|---------|--------------|
| خودکارآمدی با فراشناخت                         | ۰/۳۰۰          | ۲/۱۹۷   | ۰/۰۲۸        |
| عملکرد خانواده با فراشناخت                     | ۰/۴۵۱          | ۳/۵۶۲   | ***          |
| فراشناخت با سازگاری                            | ۰/۴۶۳          | ۳/۴۶۴   | ***          |
| عملکرد خانواده با سازگاری                      | ۰/۲۷۳          | ۳/۱۱۱   | ۰/۰۰۲        |
| خودکارآمدی با سازگاری                          | ۰/۵۰۳          | ۳/۶۴۳   | ***          |
| سازگاری با مولفه رشته                          | ۰/۴۸۸          | ۳/۵۴۲   | ***          |
| سازگاری با مولفه تحصیلی                        | ۰/۶۲۲          | ۶/۷۴۰   | ***          |
| سازگاری با مولفه هدفمندی                       | ۰/۵۴۸          | ۶/۳۱۶   | ***          |
| سازگاری با مولفه اجتماعی                       | ۰/۶۷۷          | ۷/۰۴۱   | ***          |
| سازگاری با مولفه عاطفی                         | ۰/۶۳۳          | ۶/۰۴۰   | ***          |
| خودکارآمدی تحصیلی با مولفه مدیریت موفقیت       | ۰/۳۵۲          | ۲/۲۴۵   | ***          |
| خودکارآمدی تحصیلی با مولفه تعامل با دیگران     | ۰/۶۵۴          | ۴/۶۱۴   | ***          |
| خودکارآمدی تحصیلی با مولفه تکلیف بیرون از کلاس | ۰/۶۴۱          | ۴/۵۹۱   | ***          |
| خودکارآمدی تحصیلی با مولفه تکلیف در کلاس       | ۰/۵۵۸          | ۴/۴۳۷   | ***          |
| عملکرد خانواده با مولفه رفتاری                 | ۰/۷۸۱          | ۱۱/۸۷۱  | ***          |
| عملکرد خانواده با مولفه ارتباطی عاطفی          | ۰/۸۰۶          | ۱۲/۵۴۰  | ***          |
| عملکرد خانواده با مولفه ارتباطی                | ۰/۷۲۳          | ۱۱/۰۵۸  | ***          |
| عملکرد خانواده با مولفه عاطفی                  | ۰/۶۶۷          | ۱۰/۲۰۳  | ***          |
| عملکرد خانواده با مولفه حل مسئله               | ۰/۷۰۹          | ۱۰/۸۰۷  | ***          |
| فراشناخت با مولفه نظارت                        | ۰/۴۳۲          | ۳/۴۱۲   | ***          |
| فراشناخت با مولفه نظم دهی                      | ۰/۶۳۸          | ۵/۳۵۷   | ***          |
| فراشناخت با مولفه برنامه ریزی                  | ۰/۵۹۸          | ۵/۲۳۳   | ***          |

جدول ۲ ضرایب استاندارد شده روابط ساختاری متغیرها و مولفه‌های آنها را نشان می‌دهد که با توجه به نتایج، در فرآیند اصلاح مدل مؤلفه ایفای نقش در عملکرد خانواده با توجه به اینکه تأثیر معناداری در مدل نداشته و رابطه معناداری بر روی نمره کل عملکرد خانواده نداشت از مدل حذف شده و در نهایت بعد از اصلاح مدل تمامی روابط ساختاری متغیرها و مولفه‌های آن در سطح ۰/۰۵ معنادار بوده است. در ادامه به بررسی ضرایب استاندارد شده کل، مستقیم و غیر مستقیم بدست آمده در مدل پرداخته شده است:

جدول ۳. اثرات استاندارد شده کل

| عملکرد خانواده | باور خودکارآمدی تحصیلی | فراشناخت |
|----------------|------------------------|----------|
|----------------|------------------------|----------|

|          |       |       |       |
|----------|-------|-------|-------|
| فراشناخت | ۰/۴۱۲ | ۰/۳۶۷ | ----- |
| سازگاری  | ۰/۳۷۷ | ۰/۷۳۲ | ۰/۴۷۰ |

جدول ۳ به بررسی اثرات کل استاندارد شده بین متغیرهای موجود در مدل ساختاری پرداخته است که طبق نتایج جدول دو متغیر عملکرد خانواده و باورهای خودکارآمدی به ترتیب ضرایب استاندارد شده کل ۰/۴۱۲ و ۰/۳۶۷ بر روی فراشناخت داشتند و سه متغیر عملکرد خانواده، باورهای خودکارآمدی و فراشناخت به ترتیب ضرایب استاندارد شده کل ۰/۳۷۷؛ ۰/۷۳۲ و ۰/۴۷۰ بر روی سازگاری اجتماعی دانشجویان پرستاری دارند.

جدول ۴. اثرات استاندارد شده مستقیم

| عملکرد خانواده | باور خودکارآمدی تحصیلی | فراشناخت |
|----------------|------------------------|----------|
| فراشناخت       | ۰/۴۱۲                  | ۰/۳۶۷    |
| سازگاری        | ۰/۲۷۳                  | ۰/۵۵۹    |

جدول ۴ ضرایب استاندارد شده مستقیم موجود در مدل ساختاری را نشان می‌دهد که طبق نتایج جدول دو متغیر عملکرد خانواده و باورهای خودکارآمدی به ترتیب ضرایب استاندارد شده مستقیم ۰/۴۱۲ و ۰/۳۶۷ بر روی فراشناخت داشتند و سه متغیر عملکرد خانواده، باورهای خودکارآمدی و فراشناخت به ترتیب ضرایب استاندارد شده مستقیم ۰/۲۷۳؛ ۰/۵۵۹ و ۰/۴۷۰ بر روی سازگاری اجتماعی دانشجویان پرستاری دارند.

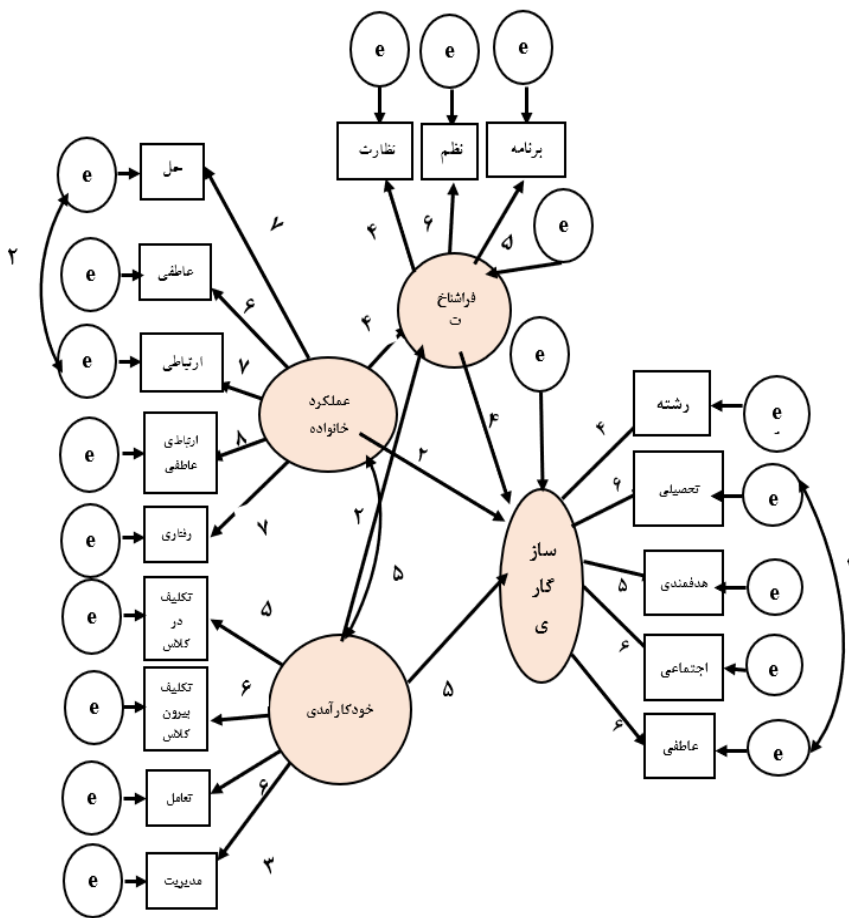
جدول ۵. اثرات استاندارد شده غیر مستقیم

| فراشناخت | عملکرد خانواده | باور خودکارآمدی تحصیلی | فراشناخت |
|----------|----------------|------------------------|----------|
| فراشناخت | -----          | -----                  | -----    |
| سازگاری  | ۰/۱۹۴          | ۰/۱۷۳                  | -----    |

جدول ۵ ضرایب استاندارد شده غیرمستقیم موجود در مدل را نشان می‌دهد که نتایج حاکی از اثر غیرمستقیم عملکرد خانواده و باورهای خودکارآمدی از طریق فراشناخت به ترتیب با ضرایب استاندارد شده ۰/۱۹۴ و ۰/۱۷۳ می‌باشد.

در نهایت بعد از انجام تحلیل ساختاری دو متغیر عملکرد خانواده و باورهای خودکارآمدی به صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق فراشناخت دانشجویان بر روی

سازگاری اجتماعی دانشجویان تاثیر معناداری دارد و متغیر فراشناخت نیز به صورت مستقیم بر روی سازگاری اجتماعی دانشجویان تاثیر معناداری دارد. در ادامه روابط ساختاری موجود در متغیرها در شکل ۱ آورده شده است.



شکل ۱. نمودار تحلیل معادلات ساختاری

### بحث و نتیجه‌گیری



هدف از انجام پژوهش حاضر، تدوین مدل ساختاری سازگاری اجتماعی براساس خودکارآمدی تحصیلی و عملکرد خانواده با میانجگری راهبردهای فرا شناختی بود. نتایج برازندگی مدل تأییدی بعد از اصلاح و پنج شاخص، نشان‌دهنده مناسب بودن مدل بوده، و مدل بعد از اصلاحات انجام شده، قابل قبول بود. در نهایت بعد از انجام تحلیل ساختاری، نتایج نشان داد که دو متغیر عملکرد خانواده و باورهای خودکارآمدی به صورت مستقیم و غیرمستقیم از طریق راهبردهای فراشناخت دانشجویان، بر سازگاری اجتماعی آنان تأثیر معناداری داشته و متغیر راهبردهای فراشناخت نیز به صورت مستقیم نیز بر روی سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر معناداری دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های پیشین صدوقی (۱۳۹۷)، محمدی‌فر و همکاران (۱۳۹۵)، مرادی (۱۳۹۵)، تمنایی‌فر و مرادی (۱۳۹۴)، شن (۲۰۱۸)، الجواهری و الدفیری (۲۰۱۸)، احمدملک و همکاران (۲۰۱۷) در خصوص خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری اجتماعی؛ اسماعیل پور و فرزانه (۱۳۹۷)، سهرابی و همکاران (۱۳۹۵)، محمدی‌فر و همکاران (۱۳۹۵)، توکلی و چین‌آوه (۱۳۹۴)، شریعتمدار و همکاران (۱۳۹۳)، پرز-فانتس و همکاران (۲۰۱۹)، بیست و گرا (۲۰۱۵) و آفولابی (۲۰۱۴) در خصوص عملکرد خانواده و جاین و همکاران (۲۰۱۷) در رابطه با مولفه‌های ارزیابی فراشناخت و سازگاری اجتماعی، همسو بود.

در تبیین نتایج به دست آمده‌ی پژوهش حاضر می‌توان گفت که نگرش‌های فرد نسبت به دیگران، عادات اندیشیدن و شیوه‌های بیان آن‌ها، رغبت‌ها، آرزوها، طرح و برنامه‌ریزی-های او در زندگی و به طور کلی نگرش‌های او نسبت به زندگی سازگاری کلی فرد را تشکیل می‌دهند (هیبارد و داویس، ۲۰۱۱).

کارکرد یا عملکرد خانواده، شامل روش‌ها و رویکردهایی است که خانواده جهت حفظ و انسجام خود، به کار می‌برد. همانگونه که گفته شد، عملکرد خانواده ابعاد مختلفی دارد که شامل: حل مسأله، ارتباط، نقش‌ها، پاسخ‌دهی عاطفی، آمیختگی عاطفی و کنترل رفتار بوده، که براین اساس خانواده‌هایی که ارتباط میان اعضاء و تعاملات داخل خانواده براساس نزدیکی و صمیمیت و تفاهم بین افراد استوار است، همه اعضاء نسبتاً علیه فشارهای زندگی مصون هستند و بدینگونه راه هموار و موفقیت‌آمیز برای برقراری ارتباط با محیط اطراف و در نتیجه سازگاری، نیز فراهم می‌گردد.

در خانواده‌های دارای عملکرد مناسب، نقش‌ها و مسئولیت‌ها روشن، واضح و انعطاف‌پذیر هستند، همراهی عاطفی و نظارت مناسب وجود دارد، حل مسأله به طور مناسب اتفاق می‌افتد، ارتباطات مستقیم بوده و ارتباطات کلامی با علایم چهره و زبان همخوانی دارد، تعارض‌ها مطرح شده و حل و فصل می‌شوند. از این رو می‌توان گفت که هر چقدر افراد در خانواده، در هر کدام از ابعاد عملکرد خانواده کارآمدتر عمل کنند، رابطه بهتر و منسجم‌تری را تجربه خواهند کرد و این خود منجر به افزایش سازگاری آنان می‌شود. همچنین یک فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی-اش رابطه‌ای سالم برقرار کند. محیط اجتماعی نیز دربرگیرنده خانواده، محل تحصیل، محیط کسب و کار و نظایر آن می‌باشد و اگر فردی نتواند با محیط خود به شیوه‌ای مطلوب رابطه برقرار کند، ناسازگار قلمداد می‌شود. تجربیات دوران کودکی در محیط خانواده، از اساسی‌ترین عوامل اجتماعی شدن در زندگی هر شخصی است، ارتباط گرم بین والدین و فرزندان باعث خلق محیطی سالم برای توسعه و پیشرفت فرزندان می‌شود و آنها بلوغ کامل را در خانواده‌های با احساس و پذیرش، نشان می‌دهند، به همین دلیل خانواده، عاملی اثرگذار بر رشد شخصیت و سازگاری افراد محسوب می‌شود. به این دلیل که والدین اگر به نیازهای فرزندان خود پاسخگو باشند و به طور مداوم از آنها مراقبت کنند، فرزندان آنها احتمالاً دلبستگی ایمن را نسبت به والدین خود تشکیل دهند، که این الگوی دلبستگی به احتمال زیاد، به وسیله سازگاری مناسب و زندگی سالم آنها دنبال می‌شود.

در ارتباط با خودکارآمدی و سازگاری نیز می‌توان گفت که همچنان‌که پژوهش حاضر و یافته‌های پژوهش کورتیس و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) و تورکی و ماجد-آل قاسی<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) نشان داد خودکارآمدی عاملی اثرگذار در سازگاری افراد بوده است، چرا که خودکارآمدی بالا با بهزیستی مثبت، تنظیم استرس واضطراب و در نتیجه سازگاری بهتر، مرتبط است. بنابراین کسانی که از خودکارآمدی بالایی برخوردار باشند، درمقابل مشکلات پشتکار بیشتر از خودنشان می‌دهند و نسبت به موفقیت و عملکرد تحصیلی نگرش مثبت و خوش بین هستند. نگرش مثبت نسبت به محیط آموزشی، عزت نفس مثبت، سازگاری و مسئولیت‌پذیری نیز از جمله عوامل اثرگذار مهم دیدگاه اجتماعی-شناختی

1Curtis and et al

2Turki & Majed-al Gaisy

هستند، که از خودکارآمدی تأثیر می‌گیرند. دانشجویان با خودکارآمدی تحصیلی بیشتر نسبت به توانایی‌ها خود، موفقیت بیشتری در زمینه ارتباط با محیط و سازگاری اجتماعی کسب می‌کنند. به عبارت دیگر، دانشجویانی که خود را کارآمد تصور می‌کنند و به آینده امیدوار هستند و برای آن طرح‌ریزی می‌کنند، تشنگرها را از سر راه برداشته و پس از رسیدن به حالت تعادل، با دانشگاه، سازگاری بیشتری در زمینه‌های مختلف پیدا می‌کنند. در واقع، پشت سر گذاشتن تشنگرها به عنوان گام واسطه‌ای برای رسیدن به سازگاری اجتماعی تلقی می‌شود؛ چراکه بدون فایق آمدن بر ناهماهنگی و عدم تعادل، هیچگونه سازگاری حاصل نخواهد شد.

براساس نتایج حاصله، راهبردهای فراشناختی بر سازگاری اجتماعی اثرگذار است. راهبردهای فراشناختی به احساسات و تجارب در افراد اشاره دارد. راهبردهای فراشناختی بیشتر به منظور بازنگری درک مطلب مورد استفاده قرار می‌گیرد. بازنگری و نظارت بر درک مطلب مستلزم این است که دانشجویان اهدافی را برای واحد آموزشی یا فعالیت تعیین کنند، میزان برآورده شدن اهداف تعیین شده را بسنجند و اگر نیاز باشد راهبردهای مورد استفاده برای دستیابی به اهداف را اصلاح کنند. موفقیت در این امر، منجر به آسودگی خاطر، و کاهش دغدغه‌های ذهنی و فکری دانشجویان می‌گردد و همین امر نیز منجر به سازگاری آنان می‌شود. هر چقدر دانشجو، با نگاهی انتقادی مطالب را مطالعه کند و همیشه به دنبال شواهدی برای صحت آنها باشد، یا اینکه توانایی بیشتری در طرح‌ریزی، بازبینی و نظم‌دهی داشته باشد، از راهبردهای مؤثرتری استفاده می‌کند و در صورت لزوم راهبردهای یادگیری، روش‌های مطالعه، زمان و مکان خود را تغییر می‌دهد و در نتیجه به پیشرفت بالاتری می‌رسند. اینگونه افراد به طور کلی از نحوه خواندن خود آگاهی دارند و در نتیجه می‌توانند راهبردهای مناسب با متون مورد مطالعه را انتخاب کنند. همچنین راهبردهای فراشناختی، فراگیری، سازمان‌دهی و ذخیره سازی دانش و سهولت بهره‌برداری از آنها، برنامه‌ریزی، نظارت و کنترل، مدیریت در تنظیم وقت، نحوه تلاش، انتخاب محیط مطالعه و کمک گرفتن از افراد دیگر، کنترل اضطراب و اجتناب از تعلل یا مسامحه، برجسته نمودن اطلاعات و مرور مجدد آموزش داده شده را به همراه دارد، ترکیب این عوامل و تمرین

آنها سبب بهبود وضعیت دانشجو و در نتیجه به مرور منجر به سازگاری او در تمامی زمینه‌ها بخصوص سازگاری اجتماعی می‌شود.

با توجه به تأثیر عملکرد خانواده بر سازگاری اجتماعی دانشجویان، پیشنهاد می‌گردد که والدین بیشتر به اعتماد دوطرفه بین خودشان و فرزندان، پرهیز از سرزنش و نکوهش، ابراز محبت نسبت به فرزندان و توجه مطلوب، تشویق و ترغیب فرزندان به انجام‌های گروهی و... نمایند، تا به بستری مناسب جهت افزایش سازگاری فرزندان در بیرون از محیط خانه و همچنین در محیط دانشگاهی، منجر شود. همچنین نظر به اهمیت راهبردهای فراشناختی در سازگاری افراد، پیشنهاد می‌گردد در همان سال‌های اولیه، والدین به عنوان پایه اصلی تربیتی ملزم گردند که به گونه منظم و موثر، به ترغیب و تشویق استقلال شناختی و خودراهبردی در فرزندان مبادرت کنند و لازمه این امر آموزش والدین در این زمینه می‌باشد که پیشنهاد می‌شود متولیان امر در این باره اقدامات لازم را انجام دهند. همچنین نظر به چندعلیتی بودن سازگاری، پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های بعدی، به بررسی دیگر علل اثرگذار بر آن پرداخته شود.

### منابع

- اردلان، الهام؛ حسین چاری، مسعود. (۱۳۹۰). پیش‌بینی سازگاری تحصیلی براساس مهارت‌های ارتباطی با واسطه باورهای خودکارآمدی. *روان‌شناسی تربیتی*، ۶(۱۷): ۱-۲۸.
- اسماعیل پور، خلیل؛ فرزانه، اکرم. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری عاطفی و تحصیلی دانش‌آموزان براساس ابعاد کارکردی خانواده. *آموزش و ارزشیابی*، ۱۱(۴۴): ۱۰۳-۱۱۸.
- بخشی پور، باباله؛ اسدی، مسعود؛ کیانی، احمدرضا؛ شیرعلی پور، اصغر؛ احمد دوست، حسین. (۱۳۹۱). رابطه عملکرد خانواده با تعارضات زناشویی زوج‌های درآستانه طلاق. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۲): ۱۹-۱۰.
- پارسافر، فاطمه؛ اخوت، علی محمد؛ ناظمی، بتول. (۱۳۹۵). بررسی عوامل موثر بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان. *اولین همایش ملی تازه‌های تعلیم و تربیت در نظام آموزشی ایران*. دانشگاه آزاد اسلامی، اردکان.

پوررضوی، سیده صغری؛ حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت-اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۶(۱): ۴۸-۲۶.

تمنایی فر، محمدرضا؛ مرادی، صبا. (۱۳۹۴). پیش‌بینی سازگاری تحصیلی براساس خودکارآمدی ابراز وجود و حمایت اجتماعی. *روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۰(۳۶): ۷۳-۵۷.

تهرانی مقدم، حامد؛ شریعت باقری، محمد مهدی. (۱۳۹۷). ارتباط عملکرد خانواده با مسئولیت‌پذیری و ارضای نیازهای روانی پایه دانش آموزان پسر دبیرستانی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۴(۵۴): ۲۲۱-۲۳۵.

توکلی، زهره؛ چین‌آوه، محبوبه. (۱۳۹۴). بررسی رابطه عملکرد خانواده با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دوره متوسطه مطالعه موردی: شهرستان آباد، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی، شیراز، موسسه عالی علوم و فناوری حکیم عرفی شیراز.

خدایارفر، محمد. (۱۳۸۹). *اندازه‌گیری شاخص‌ها برای دانشجویان دانشگاه شریف*. تهران: انتشارات دانشگاه شریف.

خوش‌روش، وحید؛ پورمحسن، معصومه؛ خیاط، سمیرا. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مدیریت استرس بر میزان سازگاری اجتماعی کارکنان زن بیمارستان‌های علوم پزشکی رشت. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۴(۳): ۲۴۴-۲۳۵.

سهرابی، سیامک؛ گودینی؛ علی‌اکبر، بخشی‌پور، باب‌الله. (۱۳۹۵). رابطه عملکرد خانواده و سبک‌های فرزند‌پروری با سازگاری اجتماعی در دانش آموزان متوسطه پسر شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۴-۹۳، کنفرانس جهانی مدیریت، اقتصاد حسابداری و علوم انسانی در آغاز هزاره سوم، شیراز، پژوهش شرکت ایده بازار صنعت سبز.

سیف، علی‌اکبر. (۱۳۹۰). *روش‌های یادگیری و مطالعه*. تهران: نشر روان.

شریعتمدار، آسیه؛ بوریان‌طاهری، زهرا؛ صحرائی، مرضیه. (۱۳۹۳). رابطه عملکرد خانواده با سازگاری اجتماعی و منبع کنترل در فرزندان در خانواده‌های ایثارگران. *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و*

فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.

شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۹۱). *روان‌شناسی رشد*. تهران: اطلاعات.

شکری، امید؛ طولابی، سعید؛ غنایی، زیبا؛ تقوایی نیا، علی؛ کاکابرابی، کیوان؛ فولادوند، خدیجه. (۱۳۹۰). مطالعه روان‌سنجی پرسشنامه باورهای خودکارآمدی تحصیلی. *مطالعات آموزش و یادگیری*. ۳(۲): ۴۵-۶۱.

شیخ الاسلامی، علی؛ سلیمانی، اسماعیل؛ محرم زاده، هنگامه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش حل مسأله اجتماعی بر سازگاری و خودکارآمدی دانش‌آموزان زورگو. *روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴(۴۷): ۷۳-۴۹.

صدوقی، مجید. (۱۳۹۷). رابطه خودکارآمدی و تاب‌آوری تحصیلی با سازگاری و عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی. *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*. ۱۱(۲): ۸-۱۴.

صفری، یحیی؛ کرمی متین، بهزاد؛ قرتپه، آمنه؛ رضایی، منصور. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناخت بر میزان آگاهی‌های فراشناختی دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. ۱۲(۵): ۳۵۶-۳۶۳.

عابدی، احمد؛ بلوک، شهرزاد؛ آقایی، اصغر؛ شوشتری، مژگان. (۱۳۹۲). هنجاریابی پرسشنامه‌ی راهبردهای شناختی و فراشناختی داوسون و مک اینری بر روی دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه شهر اصفهان. *اندازه‌گیری تربیتی*. ۴(۱۴): ۱۶۹-۱۸۶.

عبداللهی، بیژن. (۱۳۸۵). نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان. *تدبیر*، ۱۶۸: ۴۰-۳۵.

علایمی خرایم، رقیه؛ نریمانی، محمد؛ علایمی خرایم، سارا. (۱۳۹۱). مقایسه‌ی باورهای خودکارآمدی و انگیزه‌ی پیشرفت در میان دانش‌آموزان یا و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۱): ۷۸-۹۱.

فرحبخش، کیومرث. (۱۳۹۰). تهیه آزمون سازگاری دانشجویان (اسد)، و تعیین پایایی، روایی و تعیین هنجار آن. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۲(۶): ۲۳-۴۵.

- فرخی، حسین؛ کرمی، امیر؛ میردریکوند، فضل اله. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی در بهبود پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری. *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد*. ۱۳(۱): ۳۱-۴۲.
- قاطع زاده، عبدالامیر. (۱۳۸۴). رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری والدین با رفتار سازشی دانش آموزان دختر پایه‌های سوم و چهارم ابتدایی شهرستان دشت آزادگان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز*.
- قربانیان، الهام؛ پورابراهیم، تقی؛ سیدموسوی، پریسادات؛ حبیبی، مجتبی. (۱۳۹۵). سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی در کودکان دختر با دل‌بستگی ایمن و نایمن. *خانواده و پژوهش*، ۱۳(۳۲): ۸۷-۱۰۷.
- محمدی‌فر، محمدعلی؛ کاظمی، سکینه؛ زارعی مته کلایی، الهه. (۱۳۹۵). نقش عملکرد خانواده و خودکارآمدی در سازگاری اجتماعی دانش آموزان. *روانشناسی مدرسه*. ۱۱۷-۱۳۱: (۴)۵.
- مرادی، مریم. (۱۳۹۵). نقش آموزش خودکارآمدی در سازگاری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهرستان تنکابن، کنفرانس بین‌المللی کسب و کار: فرصت‌ها و چالش‌ها، رشت، دانشگاه فنی و حرفه‌ای میرزا کوچک صومعه سرا.
- ناصری، میثم؛ عفتی مطلق، معصومه؛ روحانی، هادی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های فراشناختی بر افزایش پیشرفت تحصیلی. *مجموعه مقالات اولین همایش ملی سوادآموزی و ارتقای سلامت*، ۴۵-۴۹.
- نریمانی، محمد؛ خشنودنیای چماچائی، زاهد؛ ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۳). نقش درک حمایت معلم در پیش‌بینی خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دارای ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۱): ۱۲۷-۱۰۹.
- نریمانی، محمدی؛ وحیدی، زهره. (۱۳۹۲). مقایسه‌ی نارسایی هیجانی، باورهای خودکارآمدی و عزت نفس در میان دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱(۳): ۸۵-۱۰۴.

- نظامی، لطیفه؛ آزموده، معصومه. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری اجتماعی براساس طرح‌واره-های فرزندپروری و سبک‌های دلبستگی والد-فرزند در دختران نوجوان دانش‌آموز شهر تبریز. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*، ۱۲(۴۳): ۱۴۵-۱۴۵.
- هاشمیان، فاطمه؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ سودانی، منصور. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت-های کنترل خشم بر سازگاری فردی-اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۳۵ و ۳۶: ۱-۱۴.
- یوسفی، ناصر. (۱۳۹۱). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس‌های شیوه‌سنجش خانوادگی مک‌مستر. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۳(۷): ۱۱۴-۸۵.
- Abesha, A. G. (2012). *Effects of parenting styles, academic self-efficacy and achievement motivation on the academic achievement of university students in Ethiopia*. A dissertation submitted in full fulfillment of the requirements for the award of Doctor of Philosophy, School of Psychology and Social Science, Faculty of Computing, Health, and Science, Edith Cowan University.
- Adli, M., Haidari, H., Zarei, E., & Sadeghifard, M. (2013). Relationship between emotional and social adjustment with marital satisfaction. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 3(2): 118-122.
- Afolabi, O. A (2014). Do self – Esteem and family relations predict prosocial behavior and social adjustment of fresh students? *Higher education of social science*, 7(1), 26-34
- Ahmad Malik, M., Anwar, M. N., & Ullah, S. (2017). Social adjustments and Self-efficacy of University Student. *Humanities and Social Sciences*. 24(2): 21-32.
- Aljahwari, F., & Aldhafri, S. (2018). Relationship of Academic Self-Efficacy with Psychological Adjustment Among Students in Grades 7-12 In the Sultanate of Oman. *Journal of Educational and Psychological Sciences*.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educ Psychol*. 28(2):117-48.
- Bedel, E. F. (2016). Exploring academic motivation, academic self-efficacy and attitudes toward teaching in pre service early childhood education teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 4 (1), 142-149.
- Bist, S & Gera, M (2015). Role of parental involvement in adjustment of children with learning disability. *International journal on recent trends in life science and mathematics*, 2(2), 7-10.
- Cheng, P. Y. & Chiou, W. B. (2010). Achievement, attributions, self-efficacy, and goal setting by accounting undergraduates. *Psychol Rep*. 106(1): 54-64.
- Curtis, R; Groarke, A & Sullivan, F (2014). Stress and self-efficacy predict psychological adjustment at diagnosis of prostate cancer. *Quality of life, human behavior*, 4(5569), 1-5.



- Dhingra, R., Manhas, S., & Thakur, N. (2005) Establishing connectivity of emotional quotient (EQ), spiritual quotient with social adjustment: A study of kashmiri migrant woman. *Journal of Human Ecology*, 18(4):313-317.
- Dowson M, & Mcinerney D. (2004). The Development and validation of the Goal orientation and learning strategies survey. *Journal Educational and Psychological Measurement*, 23: 83- 113.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster family assessment device. *Journal of marital and family therapy*, 9(2), 171-180.
- Fiasse, C., & Nader-Grosbois, N. (2012). Perceived social acceptance, theory of mind and social adjustment in children with intellectual disabilities, *Research in Developmental Disabilities*, 33(6): 1871–1880.
- George, N. I., & Ukpong, D. E. (2012). Adolescents' sex differential social adjustment problems and academic performance of junior secondary school students in Uyo Metropolitan City. *International Journal of Business and Social Science*, 3(19), 245-251.
- Grøtan Kirsti., Sund, Erik R. and Bjerkeset, Ottar. (2019). *Mental Health, Academic Self- Efficacy and Study Progress Among College Students – The SHoT Study*, Norway. Front. Psychol.
- Hibbard, d. r., Davis, K. L. (2011). Perfectionism and Psychological Adjustment among College Students: Does Educational context matter? *North American Journal of Psychology*, 13 (2): 187-200.
- Jain, D., Tiwari, G. K. & Awasthi, I. (2017). Impact of Metacognitive Awareness on Academic Adjustment and Academic Outcome of the Students. *The International Journal of Indian Psychology*. 5(1):123-138.
- Khodayarfar M. (2010). *Preparing measurement scales for spiritual attitudes in Sharif university students [Dissertation]*. Tehran: Sharif University of Technology.
- Managa, S & Chandrasekaran, V (2015). A study on adjustment of college students. *Scholarly research journal for interdisciplinary studies*, 3(16), 2622-2629.
- Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M. Martín, A. B. B. & Linares, J. J. G. (2019). Family Functioning, Emotional Intelligence, and Values: Analysis of the Relationship with Aggressive Behavior in Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 478; 1-14.
- Ryan, C. E., & Keitner, G. I. (2009). Family functioning assessment in rehabilitation and health. *Assessment in rehabilitation and health*, 486-502.
- Salaam, B. & Mounts, N. S. (2016). International note: Maternal warmth, behavioral control, and psychological control: Relations to adjustment of Ghanaian early adolescents. *Journal of adolescence*, 49, 99-104.
- Shen, C. X. (2018). Does school-related Internet Information seeking improve academic self-efficacy? The moderating role of internet information seeking styles. *Computers in Human Behavior*, 86, 91-98.

- Turki, J & Majed al-qaisy, L.M (2012). Adjustment problems and self-efficacy among gifted students in salt pioneer center. *International journal of education & sciences*, 4(1), 1-6.
- Vaghela, K (2015). Adjustment among adolescent girl students of secondary school with respect to their type of family. *International journal of applied research*, 1(8), 781-784.
- Yang C. (2017). Learning Strategy Use of Chinese PhD Students of Social Sciences in Australian Universities [PhD thesis]. *Australia: Griffith University*.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Selfefficacy, Stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 678-706.
- Zander, L., Brouwer, J., Jansen, E., Crayen, C., & Hannover, B. (2018). Academic self-efficacy, growth mindsets and university students' integration in academic and social support networks. *Learning and Individual Differences*, 62, 98-107.