

رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی به واسطه احساس تنهایی در نوجوانان

معصومه بهامین^۱ و مریم کوروش نیا^۲

تاریخ دریافت: ۹۵/۰۲/۲۰ صص ۲۶۸-۲۵۳ تاریخ پذیرش: ۹۶/۰۵/۰۵

چکیده

هدف از مطالعه حاضر، بررسی نقش واسطه‌ای احساس تنهایی در رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی نوجوانان بود. در این مطالعه، از بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بندرعباس در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲، ۲۸۶ دانش‌آموز به روش خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و نسخه فرزندان سیستم درجه‌بندی مهارت‌های اجتماعی، مقیاس احساس تنهایی و سیاهه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی را تکمیل کردند. نتایج تحلیل مسیر نشان داد که احساس تنهایی در رابطه بین مهارت‌های اجتماعی ابراز وجود، همدلی و خویش‌داری با سازگاری اجتماعی نقش واسطه‌گری سهمی ایفا می‌کند. در این مقاله، دلالت‌های این نتایج مورد بحث قرار گرفته است.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های اجتماعی (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری)، احساس تنهایی و سازگاری اجتماعی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

^۲ دکتری روانشناسی تربیتی، استادیار گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران
نویسنده مسؤول مقاله: maryam_kouroshnia@miau.ac.ir

مقدمه

زندگی آدمی در نیم قرن اخیر همراه با رشد سریع جمعیت و تغییرات وسیع اجتماعی و صنعتی، تحولات عظیمی یافته است. نوجوان بایستی در بطن این تغییرات سریع اجتماعی و وقایع تنیدگی زای زندگی، یاد بگیرد که جای خود را در اجتماع پیدا کند و خود را با مدرسه، اجتماع، همسالان، خانواده و مقامات مسئول سازگار کند. سازگاری، فرایندی است که شخص را قادر می سازد تا روش زندگی خود را بر اساس نیازهای موقعیتی تغییر دهد و تغییرات ضروری را در شرایط محیطی خود به وجود بیاورد (Shin و Rayan، ۲۰۰۲). سازگاری دارای سطوح مختلفی از قبیل سازگاری فردی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و اجتماعی است. سازگاری اجتماعی به توانایی تغییر رفتار در پاسخ به تغییرات محیط اجتماعی گفته می شود، به نحوی که فرد بین آنچه که می خواهد و آنچه شرایط جدید در اجتماع برایش ایجاد کرده است، توازن برقرار سازد (Berk، ۲۰۱۴). سازگاری اجتماعی، انعکاسی از رضایت فرد از تعامل با دیگران است که در دوره نوجوانی از عوامل مختلفی تأثیر می پذیرد. از جمله این عوامل احساس تنهایی^۱ است (Antognoli Toland، ۲۰۰۰؛ Gullon و Heinrich، ۲۰۰۶).

تنهایی احساس ناخوشایندی است که از تفاوت در روابط بین فردی که فرد خواهان آن است و روابطی که در شرایط واقعی با افراد دارد، ایجاد می شود و در آن، فرد احساسی از جداسازی و یا طردشدگی از طرف دیگران را تجربه می کند و نیازمند یک وابستگی عاطفی در رابطه ای دوطرفه است (Elhageen، ۲۰۰۴). این تجربه نامطلوب و پریشان کننده می تواند به ناسازگاریهای شناختی، هیجانی، رفتاری و نارضایتی ادراکی فرد در روابط اجتماعی و ناسازگاری اجتماعی وی در مرحله نوجوانی منجر شود (Bangee، Goossens، Harris، Vanhalst، Rotenberg، Brown، Qualter، Munn، ۲۰۱۳).

در حالی احساس تنهایی بر سازگاری اجتماعی تأثیر دارد که بنا بر یافته های تحقیقات پیشین (به طور مثال، Heinrich و Gullon، ۲۰۰۶؛ Salimi، Jokar و Nikpoor، ۲۰۰۹؛ Ward، ۲۰۰۴) خود از مهارتهای اجتماعی^۲ تأثیر می پذیرد. Kelly (۱۹۸۲) مهارتهای اجتماعی را مجموعه ای از رفتارهای معین و آموخته شده می داند که افراد در روابط میان فردی خود، برای کسب تقویت های محیطی یا حفظ آنها انجام می دهند. از دید Elliott و Gresham (۱۹۹۳) مهارتهای اجتماعی عبارتند از ابراز وجود^۳ (مشمول بر رفتارهایی از قبیل تقاضا کردن و پاسخ دادن آشکار)، همکاری^۱

¹ loneliness

² social skills

³ expression

(شامل رفتارهایی همچون کمک به دیگران، شرکت در امور مختلف، اشتراک وسایل، پیروی از دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها)، همدلی^۲ (دربرگیرنده رفتارهایی مانند احساس محبت و همدردی) و خویش‌تنداری^۳ (مشمول بر رفتارهایی که در موقعیت‌های دشوار نظیر استهزاء شدن، رعایت نوبت و صبر و تحمل باید نشان داده شوند).

افراد دارای مهارت‌های اجتماعی، رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که به پیامدهای مثبت روانی و اجتماعی نظیر رابطه مؤثر با دیگران و پذیرش توسط همسالان منجر می‌شود. آنها می‌توانند حالات هیجانی و عاطفی دیگران را درک کنند و در تنظیم عواطف خود تبحر بیشتری نشان دهند. در مقابل، عدم کسب مهارت‌های اجتماعی لازم، منجر به بروز مشکلات روانشناختی نظیر برقراری ارتباط ناموفق با هم‌تایان، عدم شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، انزوا، طرد شدن از سوی دیگران، اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می‌شود.

مطالعه حاضر روابط احتمالی بین مهارت‌های اجتماعی، احساس تنهایی و سازگاری اجتماعی را مدنظر قرار داد و درصدد پاسخگویی به این سوال برآمد که آیا احساس تنهایی در رابطه بین مهارت‌های اجتماعی (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌تنداری) و سازگاری اجتماعی نقش واسطه‌گری داشته باشد؟

در ادامه، نتایج تحقیقات چندی که به بررسی رابطه بین متغیرهای مطرح شده در سوال بالا پرداخته‌اند، مرور می‌شوند. در زمینه رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی پیش از این یافته‌های پیشین نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش سازگاری اجتماعی تأثیر معناداری دارد (Attari, Shehni Yeylagh, Kouchaki و Beshlidedh, ۲۰۰۵؛ Beh-Pajhooh, Soleymani, Afrooz و Lavasani, ۲۰۱۰؛ Shahabinejhad, ۲۰۱۲؛ Shahrakipour, Shirmohammadi و Nadri, ۲۰۱۰؛ Tabesh, ۲۰۰۷).

در زمینه رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و احساس تنهایی، پژوهش‌ها حاکی از آنند که نوجوانانی که احساس تنهایی می‌کنند، عزت نفس پایین و نسبت به توانایی‌های خود تردید دارند و در رفتارهای خود حالت‌هایی همچون خجالت، شرم، اضطراب، عدم جسارت، خطرپذیری کم و درون‌گرایی را نشان می‌دهند (Hojat, ۱۹۸۹). آنها پرخاشگر، تندخو، منزوی و تنها هستند (Ward, ۲۰۰۴) و به دلیل فقدان مهارت‌های اجتماعی لازم، در برقراری و تداوم روابط دوستانه نزدیک شکست می‌خورند.

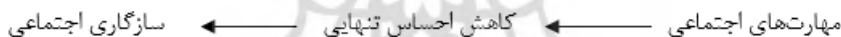
¹ cooperation

² empathy

³ self-control

در زمینه رابطه بین احساس تنهایی و سازگاری اجتماعی، Scharf و Burholt (۲۰۱۴) نشان داده‌اند که احساس تنهایی اثر غیرمستقیم قابل توجهی بر ناسازگاری از طریق متغیرهای مهارت‌های اجتماعی و مشارکت‌های اجتماعی دارد. کمبود مهارت‌های اجتماعی سبب بروز ناسازگاری‌های اجتماعی و عاطفی می‌گردد و پیامدهای فراوانی از جمله احساس تنهایی، کمبود عزت نفس و به خطر افتادن سلامت روان را به همراه دارد. یافته‌های محققان دیگر نیز حاکی از آنست که احساس تنهایی که از نبود رابطه معنادار با دیگر افراد به وجود می‌آید، باعث ایجاد احساس بی‌ارزشی، ناامیدی، ناتوانی، نداشتن پشتیبان و بی‌زاری (Akert و Wilson, Aronson, ۲۰۰۵)، احساس افسردگی، اضطراب، غمگینی، نارضایتی، بدبینی نسبت به آینده، خودملامت‌گری و خجالتی بودن (Anderson و Baum, ۱۹۹۴؛ Soderlind, Jakson و Weiss, ۲۰۰۰) می‌شود.

با توجه به یافته‌هایی از این دست، در ارتباط با سؤال مطالعه حاضر این فرضیه شکل گرفت: «احساس تنهایی در رابطه بین مهارت‌های اجتماعی (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویشنداری) و سازگاری اجتماعی نقش واسطه‌گری دارد». این فرضیه در شکل ۱ نشان داده شده است:



شکل ۱. مدل مفروض پژوهش

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر بندرعباس در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ تشکیل دادند. از بین این دانش‌آموزان ۲۸۶ دانش‌آموز دختر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به عنوان افراد تشکیل‌دهنده گروه نمونه مورد تحقیق قرار گرفتند. میانگین سنی گروه نمونه ۱۶/۳۲ سال و انحراف معیار آن ۰/۹۳ بود.

به منظور گردآوری اطلاعات در این پژوهش از نسخه دانش‌آموزان سیستم درجه‌بندی مهارت‌های اجتماعی^۱ (Elliot و Gresham, ۱۹۹۰)، مقیاس احساس تنهایی^۲ (Hymel, Asher) و

^۱ Social Skills Rating System (SSRS)

^۲ Loneliness Feeling Scale (LFS)

Renshaw, ۱۹۸۴) و سیاهه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی^۱ (Sinha و Singh, ۱۹۹۳) استفاده شد.

سیستم درجه بندی مهارت‌های اجتماعی (نسخه دانش‌آموزان): این پرسشنامه برای سه مقطع قبل از دبستان، دبستان و راهنمایی- دبیرستان و در سه نسخه ویژه ارزیابی توسط والدین، معلمان و دانش‌آموزان ساخته شده است. در پژوهش حاضر از نسخه دانش‌آموزان راهنمایی- دبیرستان استفاده شد. این ابزار دارای ۳۹ سؤال است که به سنجش مهارت‌های اجتماعی همکاری، ابراز وجود، خویشن‌داری و همدلی می‌پردازد. در این پرسشنامه به گزینه هرگز نمره صفر، به گزینه بعضی اوقات نمره یک و به گزینه اغلب اوقات، نمره دو تعلق می‌گیرد. نمره بالاتر به منزله مهارت اجتماعی بیشتر است.

روایی این ابزار از سوی بسیاری از پژوهشگران به عنوان یکی از بهترین مقیاس‌های اندازه‌گیری مهارت‌های اجتماعی معرفی شده است. پایایی نمره کل این ابزار را Gresham و Elliot (۱۹۹۰) با استفاده از هر دو روش بازآزمایی و محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش نموده‌اند. در مطالعه دیگری (Abedi, Sabzvari, Liaghatdar, ۲۰۱۳) ضرایب پایایی برای کل پرسشنامه و زیرمقیاس‌های ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویشن‌داری به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۶۸ و ۰/۷۰ گزارش شده است.

مقیاس احساس تنهایی: این پرسشنامه به منظور سنجش احساس تنهایی در اواخر دوره‌ی کودکی و نوجوانی (سنین ۸ تا ۱۵ سال) تهیه شده و شامل ۲۴ ماده است که براساس مقیاس رتبه‌بندی لیکرت در دامنه ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات آن بین ۱ تا ۸۰ است. ۸ ماده آن (عبارت‌های ۳، ۴، ۵، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۹، ۲۳) مربوط به سرگرمی‌ها و علاقمندی‌های فرد است و نمره‌ای به آن تعلق نمی‌گیرد. هدف از قرار دادن آنها در پرسشنامه احساس راحتی و آرامش فرد در حین تکمیل پرسشنامه بوده است. به ۱۶ ماده دیگر نمره تعلق می‌گیرد (Asher, Hymel و Renshaw, ۱۹۸۴).

Hosseinchari و Khayer (۲۰۰۳) به منظور بررسی روایی این مقیاس در مورد دانش‌آموزان ایرانی، روایی‌سازه را به شیوه تحلیل عاملی، روایی ملاکی را از طریق محاسبه ضریب همبستگی نمره کل مقیاس با نمره کل مقیاس عزت‌نفس کوپراسمیت^۲ و نیز همسانی درونی را از طریق محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل مقیاس، مورد بررسی و تایید قرار داده‌اند. این محققان در

¹ Adjustment Inventory for high School Students (AISS)

² Coopersmith

راستای بررسی پایایی این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ را $0/81$ ، ضریب همبستگی بین دو نیمه آزمون با استفاده از روش اسپیرمن براون را $0/79$ و ضریب پایایی گاتمن را $0/79$ گزارش کرده‌اند. سیاهه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی: در پژوهش حاضر، از زیرمقیاس سازگاری اجتماعی پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی که به وسیله Sinha و Singh (۱۹۹۳) تهیه شده است، استفاده شد. هدف از تهیه این پرسشنامه، اندازه‌گیری سطوح سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی (گروه سنی ۱۴ تا ۱۸ ساله) در سه حوزه سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی بوده است. این پرسشنامه شامل ۶۰ سؤال با پیش‌بینی پاسخهای بله یا خیر است. ۲۰ سؤال مربوط به حوزه عاطفی، ۲۰ سؤال مربوط به حوزه اجتماعی و ۲۰ سؤال مربوط به حوزه آموزشی است. به پاسخ‌هایی که نشانگر سازگاری است، نمره یک داده می‌شود. در غیر این صورت، نمره صفر منظور می‌شود. این آزمون در هر سه سطح اجتماعی، عاطفی و آموزشی از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. ضریب پایایی این آزمون را مؤلفان (Sinha و Singh، ۱۹۹۳) برای زیرمقیاس سازگاری اجتماعی از طریق روش دونیمه کردن $0/93$ و به روش بازآزمایی $0/90$ گزارش کرده‌اند. Naveedy (۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ را برای این زیرمقیاس $0/68$ به دست آورده است.

یافته‌ها

در این بخش، ابتدا یافته‌های توصیفی متغیرهای تحقیق و سپس، نتایج تحلیل‌های رگرسیونی که به منظور آزمون فرضیه تحقیق صورت گرفتند، ارائه می‌شوند. اطلاعات توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار مهارت‌های اجتماعی، احساس تنهایی و سازگاری اجتماعی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
ابراز وجود	۱۱/۴۴	۲/۹۳
همکاری	۱۳/۰۷	۳/۷۷
همدلی	۱۲/۸۴	۳/۱۲
خویشتن داری	۱۰/۱	۲/۹۵
احساس تنهایی	۳۶/۷۴	۱۰/۶
سازگاری اجتماعی	۱۲/۶۵	۲/۶

قبل از پرداختن به آزمون فرضیه تحقیق، برای درک بهتر روابط میان متغیرها ماتریس همبستگی داده‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- سازگاری اجتماعی	۱/۰۰۰					
۲- احساس تنهایی	-۰/۴۵۸**	۱/۰۰۰				
۳- ابراز وجود	۰/۴۴۳**	-۰/۳۹۶**	۱/۰۰۰			
۴- همکاری	۰/۲۵۶**	-۰/۴۲۲**	۰/۵۵۶**	۱/۰۰۰		
۵- همدلی	۰/۴۱۷**	-۰/۴۰۲**	۰/۶۱۱**	۰/۵۹۴**	۱/۰۰۰	
۶- خویش‌داری	۰/۱۱۶**	-۰/۲۱۹**	۰/۴۷۵**	۰/۵۸۶**	۰/۵۰۱**	۱/۰۰۰

مهارت‌های اجتماعی

** : $P < 0/01$ * : $P < 0/05$

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد مهارت‌های اجتماعی همگی به صورت مثبت و معنادار با سازگاری اجتماعی و به طور منفی و معنادار با احساس تنهایی در ارتباط می‌باشند. احساس تنهایی نیز بطور منفی و معنادار ($r = -0/458$ و $P < 0/01$) با سازگاری اجتماعی در ارتباط می‌باشد.

به منظور آزمون فرضیه پژوهش از تحلیل مسیر به شیوه Baron و Kenny (۱۹۸۶) در چهار مرحله استفاده شد که در ادامه، نتایج حاصل از انجام هر یک از این مراحل خواهد آمد. در ابتدا، تحلیل رگرسیون چندگانه متغیر واسطه‌ای (احساس تنهایی) از روی متغیرهای برون‌زاد (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری) به شیوه همزمان انجام شد. به این ترتیب که مهارت‌های اجتماعی (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری) به عنوان متغیر پیش‌بین و احساس تنهایی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله شدند. جدول شماره ۳ نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه متغیر واسطه‌ای (احساس تنهایی) از روی متغیرهای برون‌زاد (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری)

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	R	R ²	F	P<	β	T	P<
ابراز وجود						-۰/۱۸۷	-۲/۶۳	۰/۰۰۹
همکاری						-۰/۲۸۴	-۳/۸۲	۰/۰۰۱
همدلی		۰/۴۹۰	۰/۲۴	۲۱/۳۵	P<۰/۰۰۱	-۰/۱۸۵	-۲/۵۱	۰/۰۱۳
خویش‌داری						۰/۱۲۹	۱/۸۹	۰/۰۵۹

داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که مدل معنادار است ($R^2=۰/۲۴$ ، $F=۲۱/۳۵$ و $P<۰/۰۰۱$). همچنین، نتایج نشان می‌دهد که مهارت اجتماعی ابراز وجود ($\beta=-۰/۱۸۷$ و $P<۰/۰۰۹$)، مهارت اجتماعی همکاری ($\beta=۰/۲۸۴$ و $P<۰/۰۰۱$) و مهارت اجتماعی همدلی ($\beta=-۰/۱۸۵$ و $P<۰/۰۱۳$) به طور معنادار و منفی می‌توانند احساس تنهایی را پیش‌بینی کنند. مهارت خویش‌داری قادر به پیش‌بینی احساس تنهایی نمی‌باشد.

سپس، تحلیل رگرسیون متغیر درون‌زاد (سازگاری اجتماعی) از روی متغیر واسطه‌ای (احساس تنهایی) انجام شد. به این ترتیب، که احساس تنهایی به عنوان متغیر پیش‌بین و سازگاری اجتماعی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله شدند. جدول شماره ۴ نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندگانه متغیر درون‌زاد (سازگاری اجتماعی) از روی متغیر واسطه‌ای (احساس تنهایی)

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	R	R ²	F	P<	β	T	P<
احساس تنهایی	سازگاری اجتماعی	۰/۴۶۵	۰/۲۰۹	۷۲/۵۴	P<۰/۰۰۱	-۰/۴۵۸	-۸/۵۱	P<۰/۰۰۱

در آخر، تحلیل رگرسیون متغیر درون‌زاد (سازگاری اجتماعی) از روی متغیرهای برون‌زاد ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری) و متغیر واسطه‌ای (احساس تنهایی) به شیوه همزمان با ورود داده‌ها به صورت سلسله‌مراتبی انجام شد. یعنی، در ابتدا تحلیل رگرسیون چندگانه متغیر درون‌زاد (سازگاری اجتماعی) از روی متغیرهای برون‌زاد (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری) انجام شد. به این ترتیب که مهارت‌های اجتماعی (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری) به عنوان متغیر پیش‌بین و سازگاری اجتماعی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله شدند (نتایج این تحلیل در جدول ۵ ارائه شده است).

جدول ۵. نتایج رگرسیون چندگانه متغیرهای درون‌زاد (سازگاری اجتماعی) از روی متغیرهای برون‌زاد (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری)

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	R	R ²	F	P<	β	T	P<
ابراز وجود						۰/۳۵۷	۵/۱۰	۰/۰۰۱
همکاری						-۰/۰۹۳	-۰/۴۶۰	۰/۹۶۳
همدلی	سازگاری اجتماعی	۰/۵۱۰	۰/۲۶	۲۳/۸۲	P<۰/۰۰۱	۰/۳۰۳	۴/۱۸	۰/۰۰۱
خویش‌داری						-۰/۲۰۳	۳/۰۳	۰/۰۰۳

جدول ۵ نشان می‌دهد که مدل معنادار است ($R^2=0/26$ ، $F=23/82$ و $P<0/001$). همچنین، نتایج نشان می‌دهد که مهارت اجتماعی ابراز وجود ($\beta=0/357$ و $P<0/001$) و مهارت اجتماعی همدلی ($\beta=0/303$ و $P<0/001$) به طور مثبت و معنادار و مهارت اجتماعی خویش‌داری ($\beta=-0/203$ و $P<0/003$) به طور منفی و معنادار می‌توانند سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی کنند. مهارت اجتماعی همکاری ($\beta=-0/093$ و $P<0/963$) قادر به پیش‌بینی سازگاری اجتماعی نمی‌باشد.

سپس، تحلیل رگرسیون چندگانه متغیر درون‌زاد (سازگاری اجتماعی) از روی متغیرهای برون‌زاد (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری) و متغیر واسطه‌ای انجام شد. به این ترتیب که مهارت‌های اجتماعی (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویش‌داری) و احساس تنهایی به عنوان

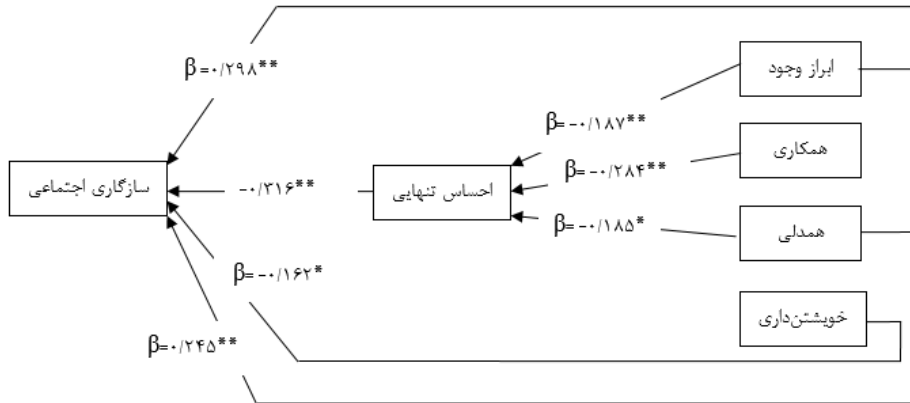
متغیر پیش بین و سازگاری اجتماعی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله شدند (نتایج این تحلیل در جدول ۶ ارائه شده است).

جدول ۶. نتایج رگرسیون متغیر درون زاد (سازگاری اجتماعی) از روی متغیرهای برون زاد (ابراز وجود، همکاری، همدلی و خویشتن داری) و متغیر واسطه‌ای (احساس تنهایی)

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	R	R ²	F	P<	β	T	P<
ابراز وجود						۰/۲۹۸	۴/۴۳	۰/۰۰۱
همکاری						-۰/۰۰۳	-۱/۳	۰/۹۷
همدلی	سازگاری اجتماعی	۰/۵۸	۰/۳۳۶	۲۷/۳۲	P<۰/۰۰۱	۰/۲۴۵	۳/۵۱	۰/۰۰۱
خویشتن داری						-۰/۱۶۲	-۲/۵۳	۰/۰۱۲
احساس تنهایی						-۰/۳۱۶	-۵/۵۵	۰/۰۰۱

با توجه به مقایسه جدول ۵ و جدول ۶، میزان R^2 از ۰/۲۶ به ۰/۳۳۶ افزایش یافته است. ضریب β ابراز وجود از ۰/۳۵۷ به ۰/۲۹۸، ضریب β همدلی از ۰/۳۰۳ به ۰/۲۴۵ و ضریب β خویشتن داری از ۰/۲۰۳ به ۰/۱۶۲ کاهش یافته است. با توجه به افزایش میزان R^2 و کاهش ضریب β ها می توان نتیجه گرفت که احساس تنهایی در رابطه بین مهارتهای اجتماعی ابراز وجود، همدلی و خویشتن داری با سازگاری اجتماعی نقش واسطه‌گری سهمی ایفا می کند.

در شکل شماره ۲ دیاگرام مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مهارتهای اجتماعی و احساس تنهایی بر سازگاری اجتماعی آمده است. شایان ذکر است که در این نمودار تنها مسیرهای معنادار از نظر آماری ترسیم گردیده و روبروی پیکانهای هر مسیر شاخص ضریب مسیر (β) نشان داده شده است.



شکل شماره ۲. دیاگرام مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مهارت‌های اجتماعی و احساس تنهایی بر سازگاری اجتماعی

با توجه به شکل شماره ۲ اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پیش‌بین یا برون‌زاد بر متغیرهای ملاک یا درون‌زاد در جدول شماره ۷ آمده است.

جدول ۷. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای برون‌زاد (پیش‌بین) بر متغیر درون‌زاد (ملاک)

متغیر پیش‌بین	اثر مستقیم	متغیر واسطه	اثر غیرمستقیم	اثر کل	متغیر ملاک
ابراز وجود	۰/۲۹۸	احساس تنهایی	۰/۰۵۹	۰/۳۵۷	سازگاری اجتماعی
همکاری	-	-	-	-	سازگاری اجتماعی
همدلی	۰/۲۴۵	احساس تنهایی	۰/۰۵۸	۰/۳۰۳	سازگاری اجتماعی
خویشن‌داری	-۰/۱۶۲	احساس تنهایی	-	-۰/۱۶۲	سازگاری اجتماعی

بحث و نتیجه‌گیری

اولین یافته این تحقیق بود که مهارت‌های اجتماعی ابراز وجود، همکاری و همدلی به طور منفی و معنادار احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کنند. این یافته با یافته‌های تحقیقات Scharf و Burholt (۲۰۱۵)، Dehghanfar و Tahmasian، Fathabadi، Alicheshmehalayi (۲۰۱۴) و Ward (۲۰۰۴) همسو است. این یافته‌ها حاکی از آنست که داشتن سطح مناسبی از تعاملات اجتماعی به دلیل برخورداری از مهارت‌هایی همچون ابراز وجود، همدلی و همکاری باعث

می گردد که افراد احساس تنهایی کمتری داشته باشند. احساس تنهایی به عنوان یک تجربه ناخوشایند ذهنی و گاهی واقعی، معمولاً از نارضایتی از روابط اجتماعی ناشی می شود. این در حالی است که ابراز صادقانه و قاطعانه افکار و احساسات در مهارت ابراز وجود و توانایی درک و تجربه احساس و افکار دیگران در مهارت همدلی و همکاری با دیگران، روابط نزدیک و صمیمانه را به دنبال دارد که نقطه مقابل احساس تنهایی است. نوجوانانی که مهارت های اجتماعی ابراز وجود، همدلی و همکاری کمی دارند، نه تنها خود از کمبود این مهارت رنج می برند، بلکه با رفتارهای نامناسب مسبب ایجاد مزاحمت برای دیگران می شوند و در نتیجه، به تدریج از جمع دوستان و همسالان خود طرد می شوند و احساس تنهایی و انزوا می کنند. مهارت اجتماعی ابراز وجود، بطور معنادار پیش بینی کننده سازگاری اجتماعی نبود. این نتیجه می تواند تحت تاثیر قدرت بیشتر پیش بینی متغیرهای دیگر حاصل شده باشد.

دومین یافته تحقیق این بود که احساس تنهایی بطور منفی و معنادار پیش بینی کننده سازگاری اجتماعی است. این یافته که با یافته های تحقیق Scharf و Burholt (۲۰۱۲) و Peplau و Perlman (۱۹۸۲) همسو است، بدین معنی است که هر قدر میزان احساس تنهایی فرد کمتر باشد، سازگاری اجتماعی او بالاتر خواهد بود. افراد تنها احساس طردشدگی از جانب دیگران دارند. آنها می پندارند که وجه اشتراک بسیار کمی با دیگران دارند. به همین دلیل، تمایل زیادی به برقراری روابط اجتماعی ندارند و در اندک روابط خود نیز از دیگران فاصله روانی می گیرند. این امر در طول زمان فرصت کمتری را برای رشد توانایی تنظیم رفتار فرد در پاسخ به تغییرات محیط اجتماعی در اختیار وی قرار می دهد. به عبارت دیگر، مانع از سازگاری اجتماعی وی می شود.

سومین یافته تحقیق این بود که مهارت های اجتماعی ابراز وجود و همدلی بطور معنادار و مثبت پیش بینی کننده سازگاری اجتماعی هستند. بدین معنی که افرادی که از مهارت های بالای ابراز وجود و همدلی برخوردارند، سازگاری اجتماعی بالایی نیز دارند. این یافته با یافته های تحقیقات Attari، Shehni Yeylagh، Kouchaki و Beshlidedh (۲۰۰۵)، Parker و Asher (۱۹۹۳)، Shahabinejad و Shokouhi Yekta، Akbari Zardkhaneh، Mahmoudi و Tabesh (۲۰۱۵)، و Zarnaghash، Gholamrezaie و Sadeghi (۲۰۱۶) همسو می باشد. ابراز وجود که یکی از مهمترین مهارت های ارتباطی است، نگرش و روش فرد در ارتباط با دیگران را تشکیل می دهد. ابراز وجود باعث می شود، فرد ارتباط نزدیک و صمیمانه ای با دیگران برقرار کند، در این ارتباط ضمن احترام گذاشتن به حریم و حقوق دیگران، فرد می تواند حقوق خود را از تعدی دیگران مصون بدارد و نگذارد فدای خواسته های دیگران شود. چنین فردی برای زندگی خود تصمیم می گیرد و برای تصمیم گیری بهتر از دیگران کمک می خواهد ولی تصمیم نهایی را خودش می گیرد و صادقانه احساسات خود را ابراز می کند و در وقت مناسب نه می گوید. این امر می تواند در درازمدت به دوام

روابط اجتماعی و سازگاری فرد کمک کند. یعنی، به فرد این توانایی را بدهد که بین خواسته‌های خود و شرایط اجتماعی توازن مناسب برقرار کند. در ارتباط با پیش‌بینی مثبت سازگاری اجتماعی توسط همدلی می‌توان گفت همدلی توانایی تجربه و درک آنچه دیگران احساس می‌کنند و دارای دو مؤلفه واکنش عاطفی نسبت به دیگری و ظرفیت شناختی برای دریافت دیدگاه دیگری است. همچنین، همدلی توان درک چیزی است که فرد در همین لحظه یا حال حاضر تجربه‌اش می‌کند. در واقع، می‌توان گفت افرادی که مهارت ابراز وجود و همدلی دارند، به میزان قابل توجهی به تعادل شخصی و رفتاری رسیده‌اند. آنان در عین اینکه نظر خود را بیان می‌کنند، احساسات دیگران را نیز درک می‌کنند و از دید آنها به مسائل می‌نگرند. همچنین، ارتباط مناسبی با دیگران برقرار می‌نمایند و از سازگاری اجتماعی بالایی برخوردارند. همچنین، نتایج حاصل از این تحقیق نشان می‌دهد که مهارت اجتماعی خویش‌داری بطور منفی و معنادار می‌تواند سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی کند. بدین معنی که مهارت اجتماعی خویش‌داری سازگاری اجتماعی را پایین می‌آورد. خویش‌داری که عبارت است از توانایی کنترل هیجانها و امیال گذرا و به تأخیر انداختن بروز هیجانها و تسلط بر خود، باعث می‌شود فرد افکار، عقاید یا تمایلات نادرست یا زیان‌آوری را که به ذهن می‌رسد، به عمل تبدیل نکند. شاید بتوان گفت علت رابطه منفی این مهارت اجتماعی با سازگاری اجتماعی این است که افراد خویش‌داری دارای نوعی حس عدم آزادی و راحتی در اعمال خود هستند که مانع از سازگاری اجتماعی آنها می‌شود. مهارت‌های اجتماعی ماهیت تعاملی دارند. به همین دلیل، به نظر می‌رسد خویش‌داری یک فرد ممکن است از میزان تعاملات گرم و پررنگ وی بکاهد، طوری که افراد مقابل وی نیز تمایل کمتری به داشتن تعامل با او داشته باشند. این امر می‌تواند به نوبه خود سازگاری اجتماعی فرد را کاهش دهد. از جنبه دیگر، خویش‌داری می‌تواند باعث شود فرد با دیگران هم‌نوايي نشان دهد. در این صورت، فرد از ارزش‌های اجتماعی و قوانین و اصول مورد قبول اکثریت متابعت خواهد کرد، آنچه که از ویژگی‌های ناسازگاری اجتماعی است.

در آخر، اصلی‌ترین یافته‌های این تحقیق این بود که احساس تنهایی نقش واسطه‌گری سهمی بین مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی ایفا می‌کند. به این معنا که مهارت‌های اجتماعی ابراز وجود و همدلی از طریق کم کردن احساس تنهایی باعث سازگاری اجتماعی بیشتر افراد می‌شوند. این یافته بیانگر آن است که مهارت‌های اجتماعی ابراز احساسات و افکار خود و درک احساسات و افکار دیگران به کیفیت روابط اجتماعی فرد با دیگران کمک می‌کند، طوری که فرد در روابط خود احساس محبوبیت و پذیرش می‌کند و روابط بین فردی صمیمانه خود را تقویت‌کننده می‌یابد. از این رو، از احساس تنهایی دور می‌شود. این در حالی است که وقتی فرد روابط خود را رضایت‌بخش می‌یابد، به منظور حفظ این روابط، در جهت هماهنگ کردن رفتارهای خود با محیط اجتماعی در مسیر سازگاری اجتماعی قرار می‌گیرد.

یافته‌های مطالعه حاضر دلالت‌های نظری و عملی چندی دارد. از لحاظ ارزش نظری، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد مهارت‌های اجتماعی ابراز وجود، همکاری و همدلی با کاستن از احتمال بروز احساس تنهایی، به سازگاری اجتماعی نوجوانان کمک می‌کنند. همچنین، مهارت اجتماعی خویشنداری از سازگاری نوجوانان می‌کاهد.

از لحاظ ارزش عملی، اطلاعات حاصل از پژوهش حاضر با توجه به اینکه مهارت‌های اجتماعی قابل آموزش است، می‌تواند برای ارتقاء سطح سازگاری اجتماعی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. در این میان، به هنگام آموزش مهارت خویشنداری به نوجوانان باید آنها را علاوه بر پیامدهای مثبت این مهارت، نسبت به پیامدهای منفی احتمالی آن هشیار کرد و به کمک آموزش مهارت‌هایی همچون ابراز وجود مانع از آنها شد.

در پایان، پیشنهاد می‌شود موضوع پژوهش حاضر به دلیل وجود تفاوت‌های احتمالی در میزان احساس تنهایی و دیگر علائم افسردگی دختران و پسران در دوره نوجوانی در هر دو جنس مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد. همچنین، محققان در پژوهش‌های آتی می‌توانند این موضوع را در دیگر گروه‌های سنی، مورد مطالعه قرار دهند.

References

- Alicheshmehalayi, M., Fathabadi, J., Tahmasian, K., & Dehghanfar, H. (2015). Effectiveness of Social Skills Training on Decreasing Loneliness and Increasing Peer Acceptance. *Quarterly Journal of Psychological Methods and Models*, 19, 61-80.
- Andersen, S. M. & Baum, A. (1994). Transference in interpersonal relations: Inferences and affect based on significant-other representations. *Journal of Personality*, 62, 459-498.
- Antognoli-Toland, P. L. (2000). Adolescent loneliness: Testing a predictive model. *Journal of Theory Construction & Testing*, 4, 7-13.
- Aronson, E., Wilson, T., & Akert, R. M. (2005). *Social Psychology*. Sheikholeslamzadeh, A. (2006). Tehran: We & You.
- Asher, S., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child Aselton Dev*, 55(4), 1456-1464.
- Attari, Y., Shehni Yeylagh, M., Kouchaki, A., & Beshlideh, K. (2005). Investigating the Effectiveness of Social Skills Training on Individual-Social Adjustment of Juvenile Delinquents in Gonbad Kavous. *Journal of Education and Psychology*, 2, 25-46.
- Baron, A. R., & Kenny, D. A. (1986). The moderator ° mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategically and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beh-Pajhooh, A., Soleymani, M., Afrooz, G. A., & Lavasani, M. (2010). A Study on the Impact of Social Skill Training on Social Adjustment and Academic Performance in Slow Learners. *Quarterly Journal of Educational Innovations*, 33, 163-184.
- Berk, L. (2014). *Development through the Lifespan*. Seyedmohammadi, Y. (2016). Vol. 2, Tehran: Arasbaran.

- Burholt, V. & Scharf, T. (2014). Poor Health and Loneliness in Later Life: The Role of Depressive Symptoms, Social Resources, and Rural Environments. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 69, 311-324
- Elhageen, A.A.M. (2004). Effect of interaction between parental treatment styles and peer relations in classroom on the feeling of loneliness among deaf children in Egyptian schools. M. D. Dissertation, Eberhard Karls University.
- Elliott, S. N., & Gresham, F. M. (1993). Social skills interventions for children. *Behavior Modification*, 17(3), 287-313.
- Gresham, F. M. & Elliot, S. N. (1990). *Social skills rating system manual*. Circle Pines, M.N.: American Guidance Service.
- Heinrich, L. M. & Gullon, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A Literature review, *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695- 718.
- Hojat, M. (1989). A Psychodynamic View of Loneliness and Mother-Child Relationship: A Review of Theoretical Perspectives and Empirical Findings. In Hojat, M., & Crandall, R (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and Applications* (pp. 89-104). Newbury Park, CA: Sage.
- Hosseinchari, .. , & Khayer, .. (2003). A study of the Efficacy of Asher's Loneliness Scale for Iranian Junior Highschool Students. *Semi-annually Journal of Social Sciences and Humanities of Shiraz University*, 37, 46 ° 59.
- Jackson, T., Soderlind, A. & Weiss, K. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior & Personality*, 28, 463-470.
- Kelly, J. A. (1982). *Social-skills training: A practical guide for interventions*. New York: Springer.
- Naveedy, A. (2008). The Efficacy of Anger Management Training on Adjustment Skills of High School Male Students in Tehran. *Iranian Psychiatry and Clinical Psychology*, 4, 394-403.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611 ° 621.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, (pp. 1-20). New York: John Wiley & Sons.
- Qualter, P., Brown, S.L., Rotenberg, K.J., Vanhalst, J., Harris, R.A., Goossens, L., Bangee, M., Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 15, 1-11.
- Ryan, A. M. & Shin, S. (2005). Social achievement goals: the nature and consequences of different orientations toward social competence. *University of Illinois, Urbana-Champaign*.
- Sabzvari, M., Abedi, A., & Liaghatdar, M. J. (2013). Comparing Emotional- Social Learning and Social Skills among Primary Students in Private Bag at School's and Public School's of Isfahan. *Education Journal*, 1, 171-188.
- Salimi A., Jokar, B., & Nikpoor, R. (2009). Internet and Communication: Perceived Social Support and Loneliness as Antecedent. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 3, 81-102.

- Shahabinejad, S. (2012). The Effect of Life Skills Training on Self-esteem and Social adjustment of Highschool Girls in Rafsanjan. M. A. Dissertation, Shahid Bahonar University.
- Shahrakipour, H., Shirmohammadi, R., & Nadri, Kh. (2010). The Effect of Life Skills on the Social Adjustment of Guidance Student from Their Teacher s View in Alashtar City. Quarterly Social Research, 7, 159-185.
- Shokouhi Yekta, M., Akbari Zardkhaneh, S., & Mahmoudi, M. (2015). Effectiveness of Psychosocial Skills Training on Driver's Aggression and Anger. Quarterly Journal of Psychological Methods and Models, 21, 23-40.
- Sinha, A. & Singh, R. (1993). The Adjustment Inventory for School Students (AISS), Agra, National Psychological Corporation.
- Tabesh, F. (2007). The Effect of Life Skill Training on Emotional, Social and Instructional Adjustment of Highschool Girls in 15th Region of Tehran. M. A. Dissertation, Roudehen Islamic Azad University.
- Ward, S. M. (2004). Our children's social skills. NewYork: Eric Digest
- Zarnaghash, M., Gholamrezaie, S., & Sadeghi, M. (2016). Developing a Model of Loneliness based on Coping Strategies, Spiritual Well-being, Depression and Life Satisfaction of Girl s Spouses. Quarterly Journal of Psychological Methods and Models, 26, 35-54.

