JOURNAL OF A New Approach in Teaching and Learning
Research Center of Knowledge-based Businesses & Resource Management Studies
https://www.jnael.ir
Volume 1, Issue 2, Summer 2025, Pages 32 to 42
eISSN: 3150-4078
Original Article (Quantitative)

A Comparison of Hardiness, Loneliness, and Social Competence among High School Students

Zobeydeh Asghartabar Ledary[1] , Ghasem Yaghoubi Hassan-Kola[2]

1- Department of Educational Psychology, Babol Branch, Islamic Azad University, Mazandaran, Iran.
2- Department of Psychology, Babol Branch, Islamic Azad University, Mazandaran, Iran.

Receive:
28 April 2025
Revise:
12 June 2025
Accept:
17 August 2025

Keywords:
Hardiness, Loneliness, Social Adequacy, Teenagers

Abstract

The aim of the present study was to compare hardiness, loneliness, and social competence among male and female adolescents in the second secondary school of Babol city. This study was applied in terms of its purpose and was causal-comparative in terms of its data collection method. The statistical population included all male and female students in the second secondary school of Babol city, approximately 2400 people. The research sample consisted of 50 male and female students who were selected using a staged cluster sampling method. Then, using a convenience sampling method, they were divided into two control and experimental groups, each consisting of 25 people (25 boys and 25 girls). To measure the research variables, the Kubasa et al. (1979) Hardiness Questionnaire, Russell, Pilva, and Cortona's Loneliness Questionnaire (1980) and Felner's Social Adequacy Questionnaire (1990) were used. The collected data were analyzed using an independent t-test to examine the equality of variances and compare independent means. The results showed that stubbornness and loneliness were significantly higher among female adolescents than male adolescents in the second secondary school of Babol city, while social competence was reported to be higher among male adolescents than female adolescents.

Please cite this article as (APA): Asghartabar Ledary, Z. & Yaghoubi Hassan-Kola, G. (2025). A Comparison of Hardiness, Loneliness, and Social Competence among High School Students. New Approach in Teaching and Learning, 1(2), 32-42.

https://doi.org/10.22034/jnael.2025.251061

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Ghasem Yaghoubi Hassan-Kola **Email:** gh123456@iau.ac.ir

فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری

https://www.jnael.ir

دوره ۱، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۴، صفحات ۳۲ تا ۴۲

علمی پژوهشی (کمی)

eISSN: 3150-4078

مقایسه سخت رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی در نوجوانان مقطع متوسطه دوم

زبیده اصغرتبار لداری[۱]، قاسم یعقوبی حسن‌کلا[۲]

۱- گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، مازندران، ایران.

۲- گروه روان‌شناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، مازندران، ایران.

تاریخ دریافت:
۰۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری:
۲۲ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:
۲۶ مرداد ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:
سخت‌رویی،
احساس تنهایی،
کفایت اجتماعی،
نوجوانان.

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه‌ی سخت‌رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی در میان نوجوانان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل بود. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از لحاظ روش گردآوری داده‌ها از نوع علی-مقایسه‌ای انجام گرفت. جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل با تعداد تقریبی ۲۴۰۰ نفر بود. نمونه‌ی پژوهش متشکل از ۵۰ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر بود که به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. سپس به روش نمونه‌گیری در دسترس، در دو گروه کنترل و آزمایشی، هر یک شامل ۲۵ نفر (۲۵ پسر و ۲۵ دختر) جایگزین گردیدند. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه‌ی سخت‌رویی کوباسا و همکاران (۱۹۷۹)، پرسشنامه‌ی احساس تنهایی راسل، پیلوا و کورتونا (۱۹۸۰) و پرسشنامه‌ی کفایت اجتماعی فلنر (۱۹۹۰) استفاده شد. داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از آزمون t مستقل به‌منظور بررسی برابری واریانس‌ها و مقایسه‌ی میانگین‌های مستقل تحلیل شدند. نتایج نشان داد که سخت‌رویی و احساس تنهایی در میان نوجوانان دختر به‌طور معناداری بیشتر از نوجوانان پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل بود، در حالی که کفایت اجتماعی در نوجوانان پسر بالاتر از نوجوانان دختر گزارش گردید.

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): اصغرتبار لداری، زبیده و یعقوبی حسن‌کلا، قاسم. (۱۴۰۴). مقایسه سخت رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی در نوجوانان مقطع متوسطه دوم. *فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری*، ۱(۲)، ۳۲-۴۲.

https://doi.org/10.22034/jnael.2025.251061

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

ایمیل: gh123456@iau.ac.ir

نویسنده مسئول: قاسم یعقوبی حسن‌کلا

مقدمه

زندگی در دنیای امروز با گسترش و پیچیدگی تحولات، تغییرات سریع اجتماعی، دگرگونی ساختار خانواده، افزایش ارتباطات انسانی و هجوم گسترده منابع اطلاعاتی همراه است. این شرایط، انسان را با چالش‌های متعددی مواجه ساخته است. چالش‌هایی که از یک سو بر سبک زندگی و رفتارهای اجتماعی و فردی افراد اثر می‌گذارند و از سوی دیگر، در نبود مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی، اجتماعی و شناختی، آسیب‌پذیری بیشتری را برای آنان در رویارویی با مسائل ایجاد می‌کنند. چنین وضعیتی می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری گردد. از این رو، نیاز به برنامه‌ریزی‌های هدفمند برای آماده‌سازی افراد در مقابله با فشارها و مشکلات زندگی بیش از پیش احساس می‌شود. در این میان، کودکان و نوجوانان باید مهارت‌ها و دانش‌های متعددی را بیاموزند، تمرین کنند و درونی سازند تا بتوانند به شکلی کارآمد با چالش‌های پیش روی خود مواجه شوند (صادقی و همکاران، ۱۴۰۲). دوره نوجوانی همواره از جمله دوره‌های مهم و در عین حال پرچالش زندگی به شمار رفته است و توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان علوم رفتاری و تربیتی را به خود جلب کرده است. این دوره به دلیل حساسیت‌های رشدی می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات و چالش‌های متعددی برای نوجوانان و خانواده‌های آنان باشد. نوجوانان در این برهه، بیش از سایر دوره‌های زندگی در معرض آسیب‌پذیری عاطفی و تحریک‌پذیری قرار دارند. درک روابط هیجانی برای آنان دشوار است و معمولاً در یافتن راه‌حل‌های منطقی با مشکل مواجه می‌شوند (کاراکوس[1] و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از پیامدهای رایج در این دوران، تجربه احساس تنهایی است. احساس تنهایی حالتی ناخوشایند است که در نتیجه نارضایتی فرد از کمیت یا کیفیت روابط اجتماعی خود پدید می‌آید و زمانی رخ می‌دهد که فرد در دستیابی به روابط و تعاملات اجتماعی مطلوب ناکام بماند. از سوی دیگر، مفهوم کفایت اجتماعی به عنوان یکی از ابعاد اساسی رشد انسان، به ویژه در دوران نوجوانی اهمیت بسیاری دارد. سازگاری اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی کودکان و نوجوانان در سال‌های اخیر مورد توجه جدی پژوهشگران قرار گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهند که کفایت اجتماعی اولیه با رشد سالم و سازگاری فرد در زندگی آینده ارتباطی تنگاتنگ دارد (صادقی و همکاران، ۱۴۰۲). کفایت اجتماعی مجموعه‌ای از رفتارهای اجتماعی، هیجانی و شناختی است که فرد را برای سازگاری موفقیت‌آمیز با محیط آماده می‌سازد. فقدان این مهارت‌ها می‌تواند نوجوانان را در عرصه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی با دشواری‌هایی روبرو کند؛ از مشکلات تحصیلی گرفته تا کاهش توانایی در زندگی مستقل و ورود به بازار کار. کفایت اجتماعی به نوجوانان کمک می‌کند تا روابط دوستانه سالم برقرار کرده، هویت خود را بسازند و در فرآیند اجتماعی‌شدن نقش فعال‌تری داشته باشند. بر این اساس، محیط خانوادگی و کیفیت روابط عاطفی با والدین نیز از عوامل کلیدی در رشد کفایت اجتماعی نوجوانان است. ارتباطات گرم و حمایتگر والدین می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری هویت مناسب و سازگاری اجتماعی مثبت گردد (دیواین

1- Karakus

و اپرلی[1]، ۲۰۲۲). در مقابل، ضعف در کفایت اجتماعی با پیامدهایی همچون مشکلات سلامت روانی، افت تحصیلی و دشواری‌های شغلی در آینده همراه است (بابایی تبریزی و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تفاوت‌های فردی در توانایی ذهنی برای درک افکار دیگران و همچنین انگیزه اجتماعی برای تعامل، از عوامل مؤثر در میزان کفایت اجتماعی کودکان و نوجوانان به شمار می‌رود (گومز لوپز [2]و همکاران، ۲۰۲۳). یکی دیگر از سازه‌های مهم مرتبط با سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان، سخت‌رویی است. سخت‌رویی به عنوان یک ویژگی شخصیتی شناخته می‌شود که می‌تواند نقش مهمی در کاهش اثرات استرس و افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات ایفا کند. افرادی که سخت‌رو توصیف می‌شوند، معمولاً نسبت به موقعیت‌های ناخوشایند زندگی نگرشی فعال‌تر و مقاوم‌تر دارند، احساس تعهد بیشتری نسبت به فعالیت‌های خود می‌کنند و تغییرات زندگی را فرصتی برای رشد و پیشرفت می‌دانند نه تهدید (زندی‌پور، ۱۴۰۱). از سوی دیگر، مطالعات نشان داده‌اند که احساس تنهایی مزمن با طیف گسترده‌ای از مشکلات جسمانی و روانی از جمله افسردگی، زوال عقل، آسیب به خود، بیماری‌های قلبی و سوءمصرف مواد ارتباط دارد (مقصودی و بختیاری، ۱۴۰۲). نوجوانان تنها معمولاً عزت نفس پایین‌تری دارند، خود را مسئول شکست‌های اجتماعی می‌دانند، در موقعیت‌های اجتماعی دچار خودآگاهی افراطی می‌شوند و رفتارهایی بروز می‌دهند که احتمال طرد شدن آنان را افزایش می‌دهد (مرادی، ۱۴۰۰). در این میان، سخت‌رویی می‌تواند نقش مهمی در کاهش اثرات منفی احساس تنهایی ایفا کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سخت‌رویی با تغییر ارزیابی افراد از موقعیت‌های تهدیدکننده، باعث کاهش برداشت از تهدید و افزایش باور به توانایی مقابله موفقیت‌آمیز می‌شود (توراکولوف[3]، ۲۰۲۳). همچنین شواهد حاکی از آن است که احساس تنهایی می‌تواند به عنوان متغیری میانجی، رابطه بین کفایت اجتماعی و سازگاری روان‌شناختی نوجوانان را توضیح دهد. نوجوانانی که کفایت اجتماعی بالاتری دارند، از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری برخوردارند و کمتر دچار احساس تنهایی می‌شوند. در مقابل، ضعف در کفایت اجتماعی ممکن است آنان را به سمت استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی سوق دهد تا جایگزینی برای روابط واقعی بیابند، اما این امر در بلندمدت پیامدهای منفی بیشتری برای سلامت روان به همراه دارد. با توجه به آنچه بیان شد، احساس تنهایی در نوجوانی نه تنها یک تجربه رایج، بلکه عاملی تأثیرگذار بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی است. همچنین نقش سخت‌رویی و کفایت اجتماعی به عنوان عوامل مهم در کاهش اثرات منفی این احساس برجسته می‌شود. از این رو، پژوهش حاضر در پی آن است که بررسی کند آیا سخت‌رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی در میان نوجوانان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل تفاوت معناداری دارد یا خیر؟!

1- Devine & Apperly
2- Gomez-Lopez
3- Turakulov

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها علّی- مقایسه‌ای است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل در سال تحصیلی جاری بود که تعداد آن‌ها حدود ۲۴۰۰ نفر برآورد شد. با توجه به ویژگی‌های پژوهش‌های تجربی و شبه‌تجربی و نیاز به کنترل دقیق شرایط، حجم نمونه به صورت محدود انتخاب گردید. برای این منظور، ابتدا فهرست مدارس متوسطه دوم شهرستان بابل از اداره آموزش و پرورش اخذ شد و بر اساس روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، پنج مدرسه به‌طور تصادفی انتخاب گردید. سپس در هر مدرسه، دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و پرسشنامه‌ها میان دانش‌آموزان توزیع شد. در ادامه، از میان شرکت‌کنندگانی که پرسشنامه‌ها را تکمیل کرده و تمایل به حضور در پژوهش داشتند، به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۵۰ نفر شامل ۲۵ دختر و ۲۵ پسر انتخاب شدند و به طور مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین گردیدند. در این پژوهش تنها دانش‌آموزانی وارد شدند که در مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل مشغول به تحصیل بودند، تمایل و رضایت کامل برای حضور در مطالعه داشتند و هم‌زمان در هیچ برنامه آموزشی مشابهی شرکت نمی‌کردند. در مقابل، دانش‌آموزانی که پرسشنامه‌ها را به‌طور کامل تکمیل نکردند یا شرایط لازم برای ورود را نداشتند، از فرآیند مطالعه کنار گذاشته شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرهای اصلی پژوهش و از درصد فراوانی برای تبیین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بهره گرفته شد .در بخش آمار استنباطی نیز به منظور آزمون فرضیه‌ها، از آزمون t مستقل برای بررسی برابری واریانس‌ها و از تحلیل واریانس جهت مقایسه میانگین‌های گروه‌های مستقل استفاده شد. تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام پذیرفت.

ابزار گرد آوری اطلاعات:

پرسشنامه سخت رویی:

پرسشنامه سخت رویی کوباسا (HS) توسط کوباسا و همکارانش در سال ۱۹۷۹ ساخته شده است و معتبرترین ابزار برای سنجش این سازه است. این مقیاس یک پرسشنامه ۵۰ آیتمی است که سه خرده مقیاس (تعهد ۱۶ سوال، چالش ۱۷ سوال، کنترل ۱۷ سوال) را دربر می‌گیرد. همچنین براساس طیف لیکرت شکل گرفته و دارای دامنه ای از ۰ تا ۳ است. کرمی و همکاران (۱۳۹۱) پایایی پرسشنامه ۰/۸۹ به دست آمده است. وباسا، مدی و همکارانش (۱۹۷۹) معتقد است سخت رویی به عنوان یک سازه شخصیتی چندمجهولی از سه مولفه کنترل، تعهد و چالش تشکیل شده است؛ به اعتقاد کوباسا و همکاران افراد سخترو، فعال و هدفمند و رویکرد آنها به زندگی با علاقه و هیجان است و آلفای کرونباخ به دست آمده بالای ۷۰ درصد می‌باشد.

پرسشنامه احساس تنهایی:

این پرسشنامه توسط راسل و پیلوا و کورتونا در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است و هدف از ساخت این پرسشنامه بررسی راه‌هایی برای حل مشکلات نوجوانان بوده است. پرسشنامه احساس تنهایی (UCLA) دارای ۲۰ سوال بوده و این بیست سوال شامل ۱۰ سوال منفی و ده سوال مثبت می‌شود. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرتی بوده و لیکرت آن ۴ درجه ای می‌باشد. این پرسشنامه در ایران نیز توسط شکرکن و میردریکوند ترجمه و اصلاح شده است. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۷۸٪ گزارش شد. پایایی آزمون به روش باز آزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن (۱۹۷۸) ۸۹٪ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکر کن ومیردریکوند ترجمه وپس از اجرای مقدماتی واصلاحات به کار گرفته شد.

پرسشنامه کفایت اجتماعی:

این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط فلنر ساخته شد. پرسشنامه کفایت اجتماعی دارای ۴۷ است. این پرسشنامه دارای با چهار مولفه به سنجش میزان کفایت اجتماعی افراد به ویژه نوجوانان می‌پردازد که عبارتند از: مهارت‌های رفتاری، عامل آمایه‌های انگیزش و انتظارات، عامل مهارتهای شناختی و عامل کفایت هیجانی است. در پرسشنامه هر سؤال دارای ۷ گزینه شامل : کاملا موافقم، موافقم، تاحدی موافقم، نظری ندارم، تا حدی مخالفم، مخالفم و کاملا مخالفم می‌باشد. آزمودنی باید گزینه ای را انتخاب کند که بیشتر بیانگر احساسات و نظرات او باشد. روش نمره گذاری به شیوه لیکرتی می‌باشد و از سیستم ۱ تا ۷ پیروی می‌کند؛ به این ترتیب که اگر آزمودنی گزینه کاملا مخالفم را انتخاب کند نمره ۱، مخالفم نمره ۲، تا حدی مخالفم ۳، نظری ندارم ۴، تا حدی موافقم ۵، موافقم۶ و کاملا موافقم ۷ می‌گیرد. روایی و پایایی توسط بیرامی و همکاران (۱۳۹۵)، ضریب پایایی آزمون را برای تک تک عوامل و کل پرسشنامه بالای ۰/۷ گزارش کردند. همچنین آن‌ها از طریق روایی سازه و روایی همگرا روایی پرسشنامه را مورد تایید قرار دادند.

یافته‌های پژوهش:

در این بخش ابتدا با توجه به مقیاس اندازه‌گیری اطلاعات جمع آوری شده با کمک جداول فراوانی به بیان آماره‌های توصیفی متناظر با وضعیت جمعیت شناختی آزمودنی‌ها و متغیرهای پژوهش می‌پردازیم و سپس با روش‌های آمار استنباطی، از تحلیل کوواریانس چند متغیره مانکوا به ارزیابی آزمون فرضیه‌های پژوهش می‌پردازیم.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای سخت رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی

مؤلفه‌ها	دختر		پسر	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سخت رویی	۵۰/۵۶	۶/۱۴	۳۸/۱۵	۴/۱۷

احساس تنهایی	۴۹/۱۷	۵/۴۸	۴۱/۷۳	۵/۱۳
کفایت اجتماعی	۳۸/۴۲	۴/۳۷	۴۷/۸۶	۵/۶۵

همانطور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود در دختر میانگین و (انحراف معیار) سخت رویی ۵۰/۵۶ (۶/۱۴)، میانگین و (انحراف معیار) احساس تنهایی ۴۹/۱۷ (۵/۴۸) و میانگین و (انحراف معیار) کفایت اجتماعی ۳۸/۴۲ (۴/۳۷) می‌باشد. در پسر میانگین و (انحراف معیار) سخت رویی ۳۸/۱۵ (۴/۱۷)، میانگین و (انحراف معیار) احساس تنهایی ۴۱/۷۳ (۵/۱۳) و میانگین و (انحراف معیار) کفایت اجتماعی ۴۷/۸۶ (۵/۶۵) می‌باشد.

جدول ۲ آزمون کولموگرف – اسمیرنف برای متغیرهای پژوهش

متغیرها	آماره آزمون	سطح معنادرای	نتیجه
سخت رویی	۰/۴۵۱	۰/۰۶۴	نرمال است
احساس تنهایی	۰/۵۶۲	۰/۰۷۴	نرمال است
کفایت اجتماعی	۰/۶۲۳	۰/۰۵۲	نرمال است

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که قدر مطلق آماره آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای متغیرهای ملاک در مدل‌های رگرسیونی نهفته شده در تحلیل مسیر متغیرهای سخت رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی کمتر از آماره متناظر در جدول نرمال استاندارد (۱/۹۶) می‌باشد و با عنایت به بیشتر بودن سطح معناداری متناظر با آنها از ۰/۰۵ نتیجه می‌گیریم که با اطمینان ۰/۹۵ متغیرهای سخت رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی دارای توزیع نرمال می‌باشد. پس از نرمال سازی توزیع متغیرملاک مورد مطالعه یعنی در اجرای مدل پژوهش وجود ندارد لذا در ادامه به ارزیابی فرضیه‌های پژوهش می‌پردازیم.

جدول ۳- دو گروه مستقل بین سخت رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی

متغیرها	گروه	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	F	سطح معنی داری	T
سخت رویی	دختر	۲۵	۴۳/۷۴	۴/۷۶	۱۸/۹۶	۰/۰۰۰	۱۴/۰۰۳
	پسر	۲۵	۲۳/۷۲	۲/۱۵			
احساس تنهایی	دختر	۲۵	۶۶/۳۸	۶/۱۹	۱۲/۴۸	۰/۰۰۰	۶/۷۱۳
	پسر	۲۵	۳۶/۸۷	۳/۷۵			
کفایت اجتماعی	دختر	۲۵	۳۷/۱۸	۳/۶۷	۱۶/۳۴	۰/۰۰۰	۹/۷۴۵
	پسر	۲۵	۴۱/۲۵	۴/۸۳			

در جدول فوق متغیرهای سخت رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی در هر دو گروه دختر و پسر بررسی شده است. با توجه به میزان سطح معنی داری آزمون‌ها که در متغیر سخت رویی ۰/۰۰۰، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی ۰/۰۰۰

به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که سخت رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی در بین نوجوانان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل تفاوت معنی داری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که میان متغیرهای سخت‌رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی تفاوت معناداری بین نوجوانان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها بیانگر آن بود که دختران در مقایسه با پسران سخت‌رویی بیشتری را تجربه می‌کنند، اما احساس تنهایی نیز در میان آن‌ها بیشتر مشاهده شد. در مقابل، پسران از سطح بالاتری از کفایت اجتماعی برخوردار بودند. این نتایج همسو با پژوهش‌های پیشین داخلی و خارجی است که بر اهمیت ویژگی‌های شخصیتی، عوامل اجتماعی و جنسیت در شکل‌گیری تفاوت‌های هیجانی و اجتماعی نوجوانان تأکید داشته‌اند (مرادی و همکاران، ۱۴۰۰؛ کاراکوس و همکاران، ۲۰۲۳؛ توراکولوف، ۲۰۲۳). برای تبیین یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان گفت که زندگی امروز با تغییرات سریع اجتماعی، دگرگونی در ساختار خانواده، گسترش شبکه‌های ارتباطی و هجوم منابع اطلاعاتی، نوجوانان را بیش از پیش در معرض فشارها و تنش‌های روانی قرار داده است. در چنین شرایطی، نبود مهارت‌های عاطفی و اجتماعی کافی، آسیب‌پذیری آنان را افزایش می‌دهد و می‌تواند به بروز اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری منجر شود. از این منظر، سخت‌رویی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی اساسی نقش مهمی در مقابله نوجوانان با مشکلات دارد.

افرادی که دارای سخت‌رویی بالاتر هستند، مسائل زندگی را به‌عنوان چالش در نظر می‌گیرند نه تهدید، و در نتیجه با تعهد، کنترل و رویکردی مبارزه‌جویانه با آن‌ها مواجه می‌شوند. این ویژگی به نوجوانان کمک می‌کند تا حتی در شرایط بحرانی نیز روان و جسم خود را حفظ کنند و با امیدواری به آینده، فشارهای روانی را کاهش دهند از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش نشان داد که احساس تنهایی در دختران بیش از پسران است. این نتیجه می‌تواند ناشی از حساسیت بیشتر دختران به روابط اجتماعی و نیاز عمیق‌تر آن‌ها به برقراری پیوندهای صمیمانه باشد. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که احساس تنهایی در نوجوانان با مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد و حتی گرایش به خودکشی همراه است (دیواین واپرلی ، ۲۰۲۲). تنهایی نه تنها بر روان، بلکه بر سلامت جسمانی نیز تأثیر می‌گذارد و با افزایش بیماری‌های قلبی، دیابت، اختلالات خواب و کاهش سیستم ایمنی بدن ارتباط دارد. این یافته‌ها اهمیت مداخله‌های پیشگیرانه برای کاهش احساس تنهایی در میان نوجوانان، به‌ویژه دختران را برجسته می‌سازد. همچنین نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که پسران از سطح بالاتری از کفایت اجتماعی برخوردارند. کفایت اجتماعی به معنای توانایی فرد در برقراری ارتباط مؤثر، تعامل مثبت با دیگران و اجتناب از واکنش‌های ناسازگارانه است. این توانایی نقش اساسی در گذار سالم فرد از نوجوانی به بزرگسالی دارد و با پیش‌بینی موفقیت تحصیلی، شغلی و اجتماعی در آینده مرتبط است (صادقی و

همکاران، ۱۴۰۲). نوجوانانی که از کفایت اجتماعی بالاتری برخوردارند، کمتر دچار مشکلاتی مانند پرخاشگری، افسردگی و رفتارهای ضد اجتماعی می‌شوند و در مقابل توانایی بیشتری در مدیریت روابط و موقعیت‌های اجتماعی دارند. پایین بودن کفایت اجتماعی در دختران می‌تواند ناشی از محدودیت‌های فرهنگی، فرصت‌های کمتر برای مشارکت اجتماعی و یا تفاوت در الگوهای تربیتی باشد .بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که سخت‌رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی متغیرهای کلیدی در سلامت روان و سازگاری اجتماعی نوجوانان هستند و باید در برنامه‌های آموزشی و تربیتی مدارس مورد توجه قرار گیرند. تقویت سخت‌رویی و کفایت اجتماعی و کاهش احساس تنهایی می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی در نوجوانان ایفا کند.

پیشنهاد می‌شود کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی با هدف ارتقای مهارت‌های زندگی، مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان برای نوجوانان طراحی و اجرا شوند. همچنین استفاده از مربیان و روان‌شناسان آموزش‌دیده در مدارس می‌تواند به افزایش توانمندی نوجوانان در مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی کمک کند. با وجود نتایج ارزشمند به‌دست‌آمده، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز همراه بود. نخست آنکه مطالعه تنها بر روی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بابل انجام گرفت و تعمیم نتایج به سایر شهرها و گروه‌های سنی نیازمند احتیاط است. دوم، استفاده از ابزار پرسشنامه که مبتنی بر خودگزارشی است می‌تواند تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی یا عدم صداقت شرکت‌کنندگان قرار گیرد. همچنین طولانی بودن ابزارهای سنجش موجب خستگی آزمودنی‌ها و کاهش دقت پاسخ‌ها شد. علاوه بر این، به دلیل ماهیت مقایسه‌ای پژوهش، امکان مداخله مستقیم در متغیرها وجود نداشت و تنها روابط مشاهده‌ای بررسی گردید.

با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر و در مناطق مختلف فرهنگی و جغرافیایی انجام شوند تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین استفاده از روش‌های ترکیبی مانند مصاحبه و مشاهده در کنار پرسشنامه می‌تواند به غنای داده‌ها بیفزاید. انجام پژوهش‌های مداخله‌ای نیز ضروری است تا مشخص شود آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت سخت‌رویی و کفایت اجتماعی و کاهش احساس تنهایی تا چه اندازه می‌تواند به بهبود سلامت روان نوجوانان کمک کند. علاوه بر این، توصیه می‌شود مسئولان آموزش و پرورش با گنجاندن آموزش مهارت‌های اجتماعی در برنامه‌های درسی، زمینه ارتقای کفایت اجتماعی و کاهش احساس تنهایی را فراهم سازند. نتایج این پژوهش همچنین می‌تواند به‌عنوان چارچوب نظری برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی در بیمارستان‌ها و سازمان‌های مرتبط با سلامت روان نوجوانان به‌کار گرفته شود. در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که توجه به تفاوت‌های جنسیتی در سخت‌رویی، احساس تنهایی و کفایت اجتماعی از اهمیت زیادی برخوردار است و بی‌توجهی به این عوامل می‌تواند سلامت روان و آینده اجتماعی نوجوانان را به مخاطره اندازد. بدین ترتیب، برنامه‌ریزی دقیق و جامع در حوزه آموزش و پرورش و بهداشت روان می‌تواند نقش مهمی در ارتقای تاب‌آوری، کاهش آسیب‌پذیری و افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان ایفا کند.

تعارض منافع:

نویسندگان اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

منابع

بابای تبریزی، لیلا و سیدی، سیده سلیمه و طاهری، لیلا سادات. (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین حمایت عاطفی ادراک شده و احساس تنهایی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر یزد. *نشریه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی. ۸(۱)، ۵۵-۸۳*

زندی پور فاطمه. (۱۴۰۱). مدل‌یابی مهارت‌های اجتماعی بر پایه بهزیستی روان‌شناختی، احساس تنهایی، مدیریت خشم در کودکان ناشنوا. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی. ۱۵ (۱۹)، ۱-۱۹.*

صادقی، اکبر، شهیدی، شهریار، و خوشابی، کتایون. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مدیریت رفتاری والدین بر کفایت اجتماعی والدین دارای کودکان بیش‌فعال ۱۳ تا ۷ سال در شهر سراب. *خانواده پژوهی، ۷(۲۶)، ۱۷۵-۱۸۵.*

مرادی، ندا، سجادیان، ایلناز. (۱۴۰۰). نقش میانجی احساس تنهایی در رابطه بین ترس از کرونا و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول در دوره پاندمی کرونا. *پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۵(۵۵)، ۵۱-۶۲.*

مقصودی، تکتم و بختیاری سعید، بهرام. (۱۴۰۲). مقایسه احساس تنهایی در دانشجویان متاهل و مجرد دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان، دوازدهمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

Devine, R. T. , & Apperly, I. A. (2022). Willing and able? Theory of mind, social motivation, and social competence in middle childhood and early adolescence. Developmental Science, 25(1), e13137.

Gomez-Lopez, M., Viejo, C., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2022). Psychological well-being and social competence during adolescence: Longitudinal association between the two phenomena. Child Indicators Research, 15(3), 1043-1061

Karakus, O., Altinel, B., & Kocak Uyaroglu, A. (2023). The relationship between peer bullying, loneliness, and social support in refugee adolescents. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing.*

Turakulov, U. S. (2023). Causes of Social Loneliness, The Influence of the Family on the Mental State of Urban and Rural Adolescents. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 4(1), 254-258.*

Babaye Tabrizi, Leila, Seyidi, Seyedeh Salimeh, and Taheri, Leila Sadat. (1401). Investigating the relationship between perceived emotional support and feelings of loneliness in second-year high school students in Yazd. *Journal of Psychological Studies and Educational Sciences. 8(1), 55-83.*

Moradi, Neda, Sajjadian, Ilnaz. (1400). The mediating role of loneliness in the relationship between fear of Corona and perceived social support with psychological well-being of male junior high school students during the Corona pandemic. Research in Educational Systems, 15(55), 51-62.

Maghsoudi, Tektam and Bakhtiari Saeed, Bahram. (1402). Comparison of loneliness in married and single students of Islamic Azad University, Gorgan Branch, 12th International Conference on New Research Achievements in Educational Sciences, Psychology and Social Sciences, Tehran.

Sadeghi, Akbar, Shahidi, Shahriar, and Khoshabi, Katayoun. (1402). The effectiveness of parental behavioral management training on the social competence of parents with hyperactive children aged 13 to 7 in Sarab city. Family Research, 7(26), 175-185.

Zandipour Fatemeh. (1401). Modeling social skills based on psychological well-being, loneliness, and anger management in deaf children. *Quarterly Journal of New Ideas in Psychology. 15 (19), 1-19.*