

پیش‌بینی مهارت ارتباط بین فردی در دانش‌آموزان بر اساس میزان بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۷/۲۵ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۲۶

مهدی دهستانی^{*۱}

مریم ابراهیمی^۲

سیده زهره ابوهاشمی مقدم^۳

چکیده

هدف: مطالعه حاضر با هدف پیش‌بینی مهارت ارتباط بین فردی در دانش‌آموزان بر اساس میزان بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی بود.

روش: روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول شهرستان میاندوآب در سال تحصیلی ۹۷ بود. جهت نمونه‌گیری در این پژوهش ۶۰ نفر از دانش‌آموزان با استفاده از روش تصادفی ساده انتخاب و پرسشنامه‌های مهارت ارتباط بین فردی (۱۹۸۳)، بلوغ عاطفی یا شویر سینگ و ماهیش بهارگاوا (۱۹۹۱) و اضطراب اجتماعی لاجرکا (۱۹۹۹) در بین آنها توزیع شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون چند متغیری همزمان استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های تحقیق نشان داد که بلوغ عاطفی ($B=0/24$) و اضطراب اجتماعی ($B=-0/30$) می‌تواند مهارت ارتباط بین فردی در میان دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند.

نتیجه‌گیری: همچنین بر اساس یافته‌ها، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که با تقویت بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی می‌توان مهارت ارتباط بین فردی را در دانش‌آموزان تقویت کرد، لذا این دو عامل نقش مهمی را در زندگی اجتماعی نوجوانان ایفا می‌کند.

کلمات کلیدی: ارتباط بین فردی - بلوغ عاطفی - اضطراب اجتماعی.

۱. دانشیار گروه روانشناسی، واحد تهران جنوب، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: dr.dehestani.m@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد بناب، دانشگاه پیام نور، بناب، ایران.

۳. کارشناسی علوم اجتماعی، واحد رامسر، دانشگاه پیام نور، رامسر، ایران.

The prediction of interpersonal communication skills in students based on their emotional maturity and social anxiety

Mehdi Dehestani*¹

Maryam Ebrahimi²

Seyedeh Zohreh Aboohashemi Moghaddam³

Abstract

Aim: The aim of this study was to predict the interpersonal communication skills of students based on their emotional maturity and social anxiety.

Method: The research method was correlation. The statistical population of this study was midwifery high school students in the first course of the city of Miandoab in the academic year 97. For sampling, 60 students were selected using random sampling method and interpersonal skills skill Scales (1983), emotional maturity (1991) and social anxiety (1999) were distributed among them. For data analysis, regression and correlation were used.

Findings: The findings of the research showed that the relationship between emotional maturity ($B=0.24$) and social anxiety ($B=-0.30$) with interpersonal communication skill was significant in students.

Conclusion: Also, based on the findings, it can be concluded that by enhancing emotional maturity and social anxiety, interpersonal communication skills can be strengthened in students and these two variable have a significant effect on teenager's social life.

Keywords: Interpersonal communication, Emotional maturity, Social anxiety.

1. Tehran South Branch, Payam noor University, Tehran, Iran.

* Corresponding Author: dr.dehestani.m@gmail.com

2. Bonab Branch, Payam noor University, Bonab, Iran.

3. Ramsar Branch, Payam noor University, Ramsar, Iran.

مقدمه

دانش‌آموزان در فعالیتهای تحصیلی در محیط آموزشگاه و مدرسه حضور فعال دارند. بعضی از دانش‌آموزان، حضور در جمع همسالان و برقراری ارتباط با دوستان و ارائه مطالب به معلم را یک دغدغه می‌دانند و هنگام انجام تکالیف به خوبی عمل نمی‌کنند و ضعف عملکردشان را ناشی از عدم توانایی دانسته و تصور می‌کنند قادر به فائق آمدن بر محیط نیستند (بیانفرد، ۲۰۱۰). سالهای نوجوانی و ارتباطات در این مرحله از زندگی، بسیار مهم هستند و سبب رشد و تکامل اجتماعی، شناختی و روانی فرد می‌شوند. از مهمترین ویژگی‌های این دوره، ارتباط بین فردی^۱، بلوغ عاطفی^۲ و اضطراب اجتماعی^۳ است (خیرخواه، مکاری، نیسانی، سامانی و حسینی، ۱۳۹۲). شاید بتوان گفت که ارتباط، یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال، عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده است. ارتباط در گذشته و برای انسان اولیه، علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه‌ساز فعالیت‌های اجتماعی و سرآغازی بر زندگی اجتماعی نیز بوده است. در هر حال، هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل نیاز احساس شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی به وقوع نمی‌پیوندد. انسان برای برقراری رابطه با دیگران روش‌های مختلفی را پرورانده است، که رشد و تکامل زبان و شیوه‌های غیرکلامی مانند حالت چهره، حالت کلی بدن یا وضعیت اندام‌ها و حرکات بیانگر و... را شامل می‌شود. هر یک از این شیوه‌ها می‌توانند بخشی از اطلاعات و احساسات مورد نظر فرد در حال صحبت، یا گوینده، را به فرد دیگر، یا شنونده، انتقال دهد (بولتن^۴، ۱۹۹۴، ترجمه سحرابی، ۱۳۸۴؛ رودرا، کومن، اسپلیت و اورت^۵، ۲۰۱۷).

برقراری ارتباط میان فردی، زمانی صورت می‌گیرد که افراد با هم تعامل (ارتباط متقابل) داشته باشند. هر ارتباطی یک تبادل است و حداقل دو نفر باید در آن شرکت داشته باشند. افراد به طرق گوناگون با یکدیگر صحبت می‌کنند، گوش می‌دهند، مشاهده می‌کنند و نسبت به هم واکنش نشان می‌دهند و اطلاعات بسیاری ردوبدل می‌کنند و این همان شیوه زندگی اجتماعی است (متین و جهان، ۱۳۹۸؛ سنتینی، فیوری، فینی، تیروولاس، هارو و کیوناگی^۶، ۲۰۱۶؛ شریفی درآمدی و کامکاری، ۱۳۸۱). روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی ما ضروری اند. داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است. آن چه که امروز هستیم و آن چه در آینده خواهیم بود هر دو معلول رابطه ما با دیگران است. روابط ما رفتار ما را به صورت یک انسان اجتماعی شکل می‌دهند هم چنین در منحصر به فرد بودن شخصیت، هویت و مفهوم خویشتن ما نقش عمده دارند (ثنایی، ۱۳۸۸، ویلیامز، کسلر و ویلیامز^۷، ۲۰۱۹).

1. Interpersonal communication skills
2. Emotional maturity
3. Social anxiety
4. Bolton
5. Roorda, Koomen, Spilt & Oort
6. Santini, Fiori, Feeney, Tyrovolas, Haro, Koyanagi
7. Williams, Kessler, Williams

از سوی دیگر بلوغ عاطفی به توانایی هدایت و تسهیل تمایلات عاطفی برای رسیدن به اهداف در نظر گرفته شده، اشاره دارد (یوسف، رحیم، پا و می، ۲۰۱۱). بلوغ عاطفی به معنای توانایی خودکنترلی^۱ درک می‌شود که محصول تفکر و یادگیری است. در واقع، یک شخص با بلوغ عاطفی، فردی است که زندگی عاطفی وی به خوبی تحت کنترل است (سینگ، کائور و دیورجا^۲، ۲۰۱۲). برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش و در کنار آن، بی‌تفاوتی به برخی از محرک‌هایی است که بر فرد اثر می‌گذارد و او را دستخوش احساسات می‌نماید (منصورنژاد، پورسید، کیانی و خدابخش، ۱۳۹۲).

تحقیقات نشان می‌دهد، نوجوانانی که بلوغ عاطفی کمتری دارند، از توانایی کمتری نیز برای سازگاری عاطفی و اجتماعی با محیط برخوردار و با مشکلات تحصیلی بیشتری مواجه می‌شوند (شارما^۳، ۲۰۱۲). نتایج به دست آمده توسط مانوهاران و داس^۴ (۲۰۰۷) در پژوهشی تحت عنوان خطوط سیر رفتار ضد اجتماعی و بلوغ عاطفی از نوجوانی تا آغاز بزرگسالی (جوانی) حاکی است که بلوغ عاطفی جوانانی که در رفتارهای ضداجتماعی پافشاری دارند کمتر است. به بیان دیگر، کمبود عناصر بلوغ عاطفی، خصوصاً در کنترل بر انگیزش، جلوگیری از پرخاشگری و جهت‌گیری آینده وجود دارد (لی، خدج و کنزک^۵، ۲۰۱۸).

به نظر می‌رسد نوجوانانی که بر روی عواطف و هیجانات خود مدیریت نداشته و به فهم عواطف خود و دلایل آن‌ها واقف نشده‌اند، ترس‌ها و اضطراب بیشتری را نیز تجربه می‌کنند. به ویژه ترس از عدم موفقیت در تعاملات اجتماعی و یا انجام عملکردهایی که از آن‌ها انتظار می‌رود. در نوع شدید خود، این ترس و نگرانی ممکن است تبدیل به اضطراب اجتماعی شود. اضطراب اجتماعی به ترس آشکار و پیوسته از موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی اشاره دارد و از این باور فرد ناشی می‌شود که در این موقعیت‌ها به طرز خجالت‌آور یا تحقیر آمیزی عمل خواهد کرد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به طور معمول از موقعیت‌های ترس‌آور پرهیز می‌کنند و به ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت اجتماعی می‌نمایند و چنانچه با این موقعیت‌ها روبرو شوند، دچار اضطراب شدیدی خواهند شد (کیخای فرزانه، ۱۳۹۰). در تبیین مکانیزم‌های زیربنایی اختلال اضطراب اجتماعی، الگوهای نظری متعددی ارائه شده است که عمدتاً بر نقش فرایندهای شناختی تاکید دارند. انگاره اصلی در مدل‌های شناختی، اختلال‌های هیجانی این است که آنچه مسئول ایجاد هیجان‌های منفی از قبیل اضطراب، خشم، مشکل عاطفی و ... است، خود رویداد نیستند، بلکه انتظار و تفسیر افراد از آن رویدادهاست. در حالت‌های اضطرابی، افراد مرتب خطر تعلق به موقعیتی خاص را بیش از آنچه واقعا وجود دارد، برآورد می‌کنند، اینگونه بیش برآوردها به طور خودکار و به طور غیرعادی اضطراب

1. Self-control ability
2. Singh, Kaur & Dureja
3. Sharma
4. Manoharan & Dous
5. Lai, Khaddage, Knezek

را فعال می‌سازند. از جمله این فرایندهای شناختی می‌توان به نگرش‌های ناکارآمد اشاره کرد (ویچ، چرچیل و لویس^۱، ۲۰۰۳). در پژوهش امیرخان و آیونگ (۲۰۰۷) نشان داده شد که افراد با بلوغ عاطفی کمتر، قادر نخواهند بود که هیجانات خود را کنترل کنند و ممکن است به موقعیت‌های اضطراب‌زا تنها از طریق تخلیه هیجانات پاسخ بدهند، زیرا این افراد روش جایگزینی برای پاسخگویی به اضطراب ندارند. از طرفی اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی وقتی ظاهر می‌شود که فرد مورد ارزیابی دیگران قرار می‌گیرد و از ارزیابی مطلوب دیگران مطمئن نیست. وقتی که فرد باور دارد ادراک دیگران در مورد وی متفاوت از ادراک خود خود وی می‌باشد، دچار اضطراب اجتماعی می‌شود (احمد، بانو، احمد و خانام^۲، ۲۰۱۳). کلارک و ولز (۱۹۹۵)، به نقل از قوامی و همکاران، (۱۳۹۳) معتقدند که برآورد افراطی پیامد منفی رویدادهای اجتماعی عامل زیربنایی بروز مشکل است و فرایندهای شناختی مرتبط با ارزیابی منفی از خود نقش مهمی در اضطراب اجتماعی ایفاء می‌کند. نتایج تحقیقات متعددی بیانگر آن است که افرادی که دارای اضطراب اجتماعی می‌باشند، از عزت نفس کمتری برخوردار هستند (وانان، ایزوما، کالتیالا هینو، فروجد وهلمینن^۳، ۲۰۱۴). با توجه به اینکه نوجوانان در دوره بلوغ نوعی غافلگیری همراه با اضطراب را تجربه می‌کنند، عدم توجه کافی به مسائل این دوران، تاثیر منفی بر سلامت روان شناختی آنان خواهد داشت. اضطراب اجتماعی در نوجوانان با امتناع شدید از مدرسه ارتباط دارد. همچنین این اختلال منجر به به روابط ازهم‌گسیخته، اضطراب شدید، افسردگی و کاهش استعداد ذهنی در افراد می‌شود (احمد، بانو، احمد و خانام، ۲۰۱۳). با توجه به مطالب عنوان شده دانش‌آموزانی که به بلوغ عاطفی نرسیده‌اند و اضطراب اجتماعی زیادی را تجربه می‌کنند، در برقراری ارتباط بین فردی مشکل داشته و همین مساله باعث می‌شود در دوست‌یابی مناسب عملکرد خوبی نداشته باشند و برای از دست ندادن دوستان کم خود توانایی نه گفتن را به آنها نداشته باشند و همین مساله زمینه کشیده شدن دانش‌آموزان به سمت انحراف باشد. با توجه به مطالب عنوان شده، این پژوهش بدنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا با تاکید بر مهارت‌های ارتباط بین فردی در دانش‌آموزان می‌توان میزان بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی در آنها را پیش‌بینی نمود؟

روش پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ روش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش دانش‌آموزان دختر متوسطه دوره اول شهرستان میاندوآب در سال تحصیلی ۹۷ بود. جهت نمونه‌گیری در این پژوهش ۸۰ نفر از دانش‌آموزان با استفاده از روش تصادفی ساده انتخاب شدند. معیارهای اخلاقی (محرمانه بودن اطلاعات، صداقت و دقت در پر کردن

1. Wich, Cherchil & Louis

2. Ahmad, Bano, Ahmad, Khanam

3. Vaananaen, Isomaa, Kaltiala-Heino, Frojd & Helminen

پرسشنامه‌ها) برای دانش‌آموزان توضیح داده شد. معیارهای ورود به تحقیق شامل دانش‌آموز دختر بودن، داشتن سنی بین ۱۳ تا ۱۵ سال، عدم وجود مشکلات رفتاری و تحصیل در دوره اول متوسطه در شهر میاندوآب بود. همچنین معیارهای خروج نیز داشتن مشکلات جسمی یا روانی، مصرف داروها و عدم تمایل به پاسخگویی به سوالات پژوهشگر در نظر گرفته شد. و به همین صورت افراد در گروه‌های مختلف برای شرکت در پژوهش همتاسازی شدند. در طول اجرای پژوهش، پس از توجیه کامل دانش‌آموزان در مورد معیارهای اخلاقی (محرمانه بودن کامل پرسشنامه‌ها، صداقت داشتن در ارائه مطالب و اهمیت مساله و درستی مطالب عنوان شده توسط دانش‌آموزان)، پرسشنامه‌ها در بین دانش‌آموزان توزیع گردید.

ابزار پژوهش

مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان^۱

مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان توسط لاجرکا^۲ در سال ۱۹۹۹ ابداع شده است که شامل ۱۸ گویه است و از سه زیر مقیاس، ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی تشکیل شده است. مقیاس اضطراب اجتماعی نوجوانان به صورت مدرج پنج درجه‌ای (از کاملاً شبیه من = ۵ تا کاملاً متفاوت از من = ۱) می‌باشد. نمره‌های بالا در این مقیاس حاکی از اضطراب بالاتر است. خواجه (۱۳۹۰) در پژوهش خود به منظور محاسبه پایایی، از روش آلفای کرونباخ استفاده کردند که برای مؤلفه ترس از ارزیابی منفی ضریب آلفای ۰/۸۶، مؤلفه اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌هایی جدید ضریب آلفای ۰/۷۰، و بعد اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی ضریب آلفای ۰/۵۸ را گزارش نمودند.

مقیاس بلوغ عاطفی^۳

این مقیاس توسط یاشویر سینگ و ماهیش بهارگاوا در سال ۱۹۹۱ تدوین شده است. این سیاهه شامل ۴۸ سؤال است که هدف آن بررسی ابعاد مختلف بلوغ عاطفی (عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، فروپاشی شخصیت، ناسازگاری اجتماعی و فقدان استقلال) می‌باشد. طیف پاسخدهی آن بر اساس لیکرت تنظیم شده است. مقیاس اندازه‌گیری این ابزار از هرگز تا خیلی زیاد (به ترتیب از نمره ۱ تا ۵) تغییر می‌کند. پایایی توسط آزمون - باز آزمون بر روی دانشجویان اندازه‌گیری شد که شامل دختران و پسران ۲۴-۲۰ ساله بودند. فاصله زمانی بین این دو آزمون ۶ ماه بود و همبستگی گشتاوری بین این دو اجرا ۰/۷۵ بود. پایایی آزمون بلوغ عاطفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و به روش دونیمه کردن همبستگی دونیمه ۰/۵۶ است همسانی درونی بین خرده

1. Social Anxiety Scale for Teens

2. Lajercaa

3. Emotional Maturity Scale

مقیاس‌های عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، سازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و فقدان استقلال با کل آزمون به ترتیب $0/۶۹$ و $0/۷۵$ و $0/۸۵$ و $0/۶۳$ است بین بلوغ عاطفی دختران و پسران بطور کلی تفاوت وجود ندارد، اما در خرده مقیاس بازگشت عاطفی و ناسازگاری اجتماعی دختران مشکلات بیشتری نسبت به پسران دارند. بلوغ عاطفی دانش‌آموزان با توجه به سنین تفاوت وجود دارد (قهرمانی، منظمی تبار و کریمی، ۱۳۹۵).

مقیاس مهارت ارتباط بین فردی^۱

این مقیاس دارای ۱۹ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان مهارت ارتباطی بین فردی در افراد مختلف است که توسط ماتسون در سال ۱۹۸۳ ساخته شده است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به آن از ۱ تا ۵ به ترتیب به بسیار پایین، پایین، رضایتبخش، خوب و بسیار خوب اختصاص می‌یابد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه‌ای از ۱۹ تا ۹۵ را خواهد داشت. نمره‌های بالاتر نشان دهنده مهارت ارتباط بین فردی بالاتر در شخص پاسخ دهنده خواهند بود و برعکس. اما برای یک نتیجه دقیق‌تر، می‌توان از دسته‌بندی زیر جهت سنجش میزان مهارت ارتباط بین فردی شخص پاسخ دهنده استفاده کرد: نمره زیر ۴۵ نشاندهنده مشکل حاد ارتباطی، نمره ۴۶-۶۵ نشاندهنده مشکل ارتباطی، نمره ۶۶-۹۵ نشاندهنده فرد توانمند است.

در پایان نامه منجمی زاده (۱۳۹۱) جهت روایی همزمان پرسشنامه محاسبه و یک همبستگی قوی بین آن با پرسشنامه توانایی برقراری ارتباط موثر بدست آمد ($r = 0/۶۹۸$) و در نتیجه روایی همزمان آن مورد تایید قرار گرفت. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (+۱) به معنای پایایی کامل قرار می‌گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بین فردی $0/۷۳$ بدست آمد که نشان دهنده پایایی خوب این پرسشنامه است.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای ارتباط بین فردی، بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی

پایه	ارتباط بین فردی		بلوغ عاطفی		اضطراب اجتماعی	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
هفتم	۷۰	۳/۲	۱۶۱	۹/۸	۴۱	۵/۷
هشتم	۷۳	۵/۵	۱۷۰	۱۲/۱۱	۴۳	۸/۳
نهم	۸۱	۷/۴	۱۷۵	۱۵/۱	۴۸	۱۰/۶
کل	۷۴/۷	۵/۴	۱۷۳/۷	۱۲/۷	۴۴	۸/۲

جدول بالا مربوط به آمار توصیفی متغیرها براساس پایه تحصیلی می‌باشد. میانگین ارتباط بین فردی پایه‌های هفتم، هشتم و نهم به ترتیب برابر ۷۰، ۷۳ و ۸۱ و بلوغ عاطفی برابر ۱۶۱، ۱۷۰ و ۱۷۵ و اضطراب اجتماعی برابر ۴۱، ۴۳ و ۴۸ می‌باشد. با توجه به آمار، میانگین‌ها در حد متوسط می‌باشند.

جدول ۲. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع

ارتباط بین فردی	بلوغ عاطفی	اضطراب اجتماعی
درجه آزادی	۷۸	۷۸
کلموگروف-اسمیرنوف	۱/۶	۲/۳
معناداری	۰/۱۲	۰/۳

همانطور که در جدول بالا مشخص است تمام مقدار معناداری‌ها از ۰/۰۵ بیشتر بوده و بنابراین فرض نرمال بودن برقرار است.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرها

مهارت ارتباط بین فردی	اضطراب	بلوغ عاطفی
مهارت ارتباط بین فردی	۱	۰/۳۱*
اضطراب اجتماعی	۰/۳۵**	۱
بلوغ عاطفی	۰/۳۱*	۰/۱۹-

*در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است.

**در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است.

جدول بالا ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. براساس این جدول بین همه متغیرها بجز بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی همبستگی معناداری در سطح ۰/۰۱ و برخی از متغیرها در سطح ۰/۰۵ وجود دارد.

جدول ۴. ضرایب همبستگی بین متغیرهای مورد پژوهش

مدل	همبستگی	مجذور همبستگی	مجذور همبستگی تعدیل‌شده	خطای استاندارد برآورد
۱	*۰/۴۲	۰/۱۸	۰/۱۵	۹/۹۸

* مهارت ارتباط بین فردی

** اضطراب اجتماعی، بلوغ عاطفی

مقدار ضریب همبستگی بین متغیرها در مدل ۱، ۰/۴۲ می‌باشد که نشان می‌دهد بین مجموعه متغیرهای پیش بین و متغیر ملاک (مهارت ارتباط بین فردی) همبستگی متوسطی وجود دارد، همچنین ضریب تعیین تعدیل شده که برابر با ۰/۱۵ می‌باشد، نشان می‌دهد که ۱۵ درصد از کل تغییرات میزان مهارت ارتباط بین فردی وابسته به متغیرهای مستقل ذکر شده در این معادله می‌باشد.

جدول ۵. تحلیل واریانس یک‌راهه در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباط بین فردی

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری
۱	۱۲۵۴/۹۱	۲	۶۲۷/۴۵	۶/۲۹	*۰/۰۰۳
	۵۶۸۱/۴۱	۷۷	۹۹/۶۷		
	۶۹۳۶/۳	۷۹			

** اضطراب، بلوغ عاطفی

متغیر ملاک: مهارت ارتباط بین فردی

با توجه به معنی‌دار بودن مقدار آزمون $F(۶/۲۹)$ در مدل ۱ و در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۵ می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی تحقیق، مرکب از دو متغیر پیش‌بین و یک متغیر ملاک مدل خوبی بوده و متغیر مستقل قادر است تغییرات مهارت ارتباط بین فردی را پیش‌بینی کند.

جدول ۶. ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی مهارت‌های ارتباط بین فردی

Sig.	t	ضرایب استاندارد نشده		الگو
		Beta	B	
۰۰۰	۵/۲۱		۳۹/۳	ثابت
۰/۰۴	۲/۰۲	۰/۲۴	۰/۰۵	بلوغ عاطفی
۰/۰۱	۲/۴۶-	۰/۳-	۰/۱۰۲	اضطراب اجتماعی

طبق جدول بالا، تاثیر متغیر؛ بلوغ عاطفی و اضطراب بر مهارت ارتباط بین فردی معنادار می‌باشد ($P \leq 0.05$). متغیر اضطراب با ضریب رگرسیونی ۰/۳ بالاترین تاثیر رگرسیونی را روی متغیر مهارت ارتباط بین فردی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق پیش‌بینی مهارت ارتباط بین فردی در دانش‌آموزان بر اساس میزان بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی در آنها بود. بررسی فرضیه‌های پژوهش نشان داد که تاثیر متغیر؛ بلوغ عاطفی بر مهارت ارتباط بین فردی معنادار می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های منصورنژاد و همکاران (۱۳۹۲) و امیرخان و آیونگ^۱ (۲۰۰۷) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بلوغ عاطفی به معنای توانایی خودکنترلی درک می‌شود که محصول تفکر و یادگیری است. در واقع، یک شخص با بلوغ عاطفی، فردی است که زندگی عاطفی وی به خوبی تحت کنترل است (سینگ، کاتور و دیورجا^۲، ۲۰۱۲). برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش و در کنار آن، بی-تفاوتی به برخی از محرک‌هایی است که بر فرد اثر می‌گذارد و او را دستخوش احساسات می‌نماید (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۹۲).

تحقیقات نشان می‌دهد، نوجوانانی که بلوغ عاطفی کمتری دارند، از توانایی کمتری نیز برای سازگاری عاطفی و اجتماعی با محیط برخوردار و با مشکلات تحصیلی بیشتری مواجه می‌شوند (شارما، ۲۰۱۲). نتایج به دست آمده توسط مانوهاران و داس (۲۰۰۷) در پژوهشی تحت عنوان خطوط سیر رفتار ضد اجتماعی و بلوغ عاطفی از نوجوانی تا آغاز بزرگسالی (جوانی) حاکی است که بلوغ عاطفی جوانانی که در رفتارهای ضد اجتماعی پافشاری دارند کمتر است. به بیان دیگر، کمبود عناصر بلوغ عاطفی، خصوصاً در کنترل بر انگیزش، جلوگیری از پرخاشگری و جهت‌گیری آینده وجود دارد. مرلر (۲۰۰۵، نقل از مهران، ۲۰۰۷) سه عامل را به عنوان بلوغ عاطفی در نظر گرفته (توانایی مواجهه با واقعیت، توانایی برقراری ارتباط با دیگران، تمایل به صادقانه بودن) است. بر اساس این معیارها، می‌توان گفت که برقراری ارتباط خوب با دیگران (مهارت‌های ارتباطی)، زمینه را برای بالا بردن سطح بلوغ عاطفی بین افراد مهیا می‌کند. همچنین افزایش بلوغ عاطفی می‌تواند فشار روانی ناشی از درون افراد را برطرف ساخته و توانایی‌هایی چون شکیبایی و مدارا را در هنگام عصبانیت و درک و فهم به منظور ارزیابی افکار و خلق و خوی و تنظیم آنها به گونه‌ای که موجب رشد و تعالی شود را افزایش دهد.

در بررسی فرضیه دیگر پژوهش، نتایج نشان داد که تاثیر متغیر؛ اضطراب اجتماعی بر مهارت ارتباط بین فردی معنادار می‌باشد. این یافته با نتایج پژوهش‌های صفی‌خان‌قلی‌زاده، مریدی، آبیاری و زمانی (۱۳۹۶) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اضطراب اجتماعی به ترس آشکار و پیوسته از موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی اشاره دارد و از این باور فرد ناشی می‌شود که در این موقعیت‌ها به طرز خجالت‌آور یا تحقیر آمیزی عمل خواهد کرد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به طور معمول از موقعیت‌های ترس‌آور پرهیز می‌کنند و به ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت اجتماعی می‌نمایند و چنانچه با این موقعیت‌ها روبرو شوند، دچار اضطراب شدیدی

1. Amir Khan & Ayoong
2. Singh, Kaur, & Dureja

خواهند شد (کیخای فرزانه، ۱۳۹۰). در تبیین مکانیزم‌های زیربنایی اختلال اضطراب اجتماعی، الگوهای نظری متعددی ارائه شده است که عمدتاً بر نقش فرایندهای شناختی تأکید دارند. انگاره اصلی در مدل‌های شناختی، اختلال‌های هیجانی این است که آنچه مسئول ایجاد هیجان‌های منفی از قبیل اضطراب، خشم، مشکل عاطفی و ... است، خود رویداد نیستند، بلکه انتظار و تفسیر افراد از آن رویدادهاست. در حالت‌های اضطرابی، افراد مرتباً خطر تعلق به موقعیتی خاص را بیش از آنچه واقعا وجود دارد، برآورد می‌کنند، اینگونه بیش برآوردها به طور خودکار و به طور غیرعادی اضطراب را فعال می‌سازند. از جمله این فرایندهای شناختی می‌توان به نگرش‌های ناکارآمد در ارتباطات بین فردی اشاره کرد (قربان‌پور، یاقوتی و رضایی، ۱۳۹۸؛ ویج، چرچیل و لویس، ۲۰۰۳). یعنی فرد در برقراری ارتباط بین فردی تفسیرهایی بر علیه خود در ذهن و افکارش مبنی بر اینکه من مسخره خواهم شد، صدای من خنده‌دار است و نمی‌توانم با دیگران صحبت کنم و ... انجام داده و به هنگام برقراری ارتباطات بین فردی اضطراب‌های زیادی را تجربه می‌کند و در نهایت هر نوع حضور در جمع باعث ایجاد نوعی اضطراب در او خواهد شد.

این پژوهش نیز همانند دیگر کارهای پژوهشی دارای محدودیتهایی بوده است؛ از محدودیت‌های تحقیق، عدم مشارکت برخی از دانش‌آموزان و مدیران در پر کردن پرسشنامه‌ها بود. همچنین چون این پژوهش در دانش‌آموزان دختران انجام شده است، از تعمیم نتایج آن به دیگر گروه‌ها باید احتیاط کرد. همچنین از دیگر محدودیت‌های پژوهشی می‌توان به استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی اشاره نمود که شاید روایی یافته‌ها را زیر سؤال ببرد. با تأکید بر این مسائل پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر در گروه‌های دیگر سنی و جنسیتی انجام شود، همچنین ابزار متفاوتی نیز امتحان شوند تا روایی پژوهش مورد بررسی قرار گیرد. علاوه بر اینها پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌های آموزشی در راستای ارتقای مهارت ارتباط بین فردی، میزان بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان برگزار گردند. همچنین مفید است تا آگاهی والدین و دانش‌آموزان درباره پیامدهای ضعف مهارت ارتباط بین فردی و اضطراب اجتماعی در خانواده و جامعه از طریق بروشور و رسانه‌ها افزایش یابد.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی مدیران مدارس و کسانی که در اجرای پژوهش همکاری نمودند، تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

منابع

- بولتن، ر. (۱۹۹۴). روانشناسی روابط انسانی (مهارتهای مردمی). ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۸۴). تهران، انتشارات رشد.
- ثنایی، باقر. (۱۳۸۸). روان‌درمانی و مشاوره گروهی. تهران، انتشارات چهره.

- خیرخواه، معصومه، مکاری، هدی، نیسانی سامانی، لیلا و حسینی، آغا فاطمه. (۱۳۹۲). ارتباط اضطراب و عزت نفس در دختران نوجوان. مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران/نشریه پرستاری ایران، ۲۶(۸۳)، ۱۹-۲۹.
- شریفی درآمدی، پرویز و کامکاری، کامبیز. (۱۳۸۱). اصول روان‌شناسی ارتباط با کودک. تهران: انتشارات روان سنجی.
- صفی‌خان‌قلی‌زاده، سیما، مریدی، حدیث، آبیاری، ذوالفقار و زمانی، نرگس. (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های ارتباط موثر بر اضطراب و هراس اجتماعی دانشجویان. مجله پژوهش سلامت، دوره ۲، شماره ۴.
- قربان‌پور، امیر، یاقوتی، مرتضی، رضایی، سجاده. (۱۳۹۸). نقش میانجی‌گرانه حمایت اجتماعی در رابطه بین سرسختی روانی و احساس انسجام با کیفیت زندگی در کارکنان بیمارستان‌های شهر قوچان. فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی. ۳۴(۹)، ۱۱۹-۱۴۰.
- قهرمانی، زهرا، منظمی‌تبار، فریبا و کریمی، بهروز. (۱۳۹۵). هنجاریابی آزمون بلوغ عاطفی در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه نمونه موردی: دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر همدان. پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی.
- قوامی، مرجان، فاتحی‌زاده، مریم، فرامرزی، سالار و نوری امامزاده‌نی، اصغر. (۱۳۹۳). اثربخشی رویکرد روایت‌درمانی بر اضطراب اجتماعی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی. مجله روانشناسی مدرسه، ۳(۳)، ۶۱-۷۳.
- کیخای‌فرزانه، محمدمجتبی. (۱۳۹۰). اثربخشی گروهی ابزار وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان. روانشناسی تربیتی، ۲(۱)، ۱۱۶-۱۰۳.
- متین، شایان، جهان، فازه. (۱۳۹۸). مدل پیش‌بینی تنهایی اجتماعی بر اساس حساسیت بین فردی و هوش اجتماعی با میانجی‌گری خود انتقادی. فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۳۵(۹)، ۶۷-۸۸.
- منصورنژاد، زهرا، پورسید، رضا، کیانی، فریبا و خدابخش، محمدرضا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ازدواج. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۵(۳)، ۷۰-۱۵۸.
- Aashra, B.K., & Jogsan, Y.A. (2013). Emotional Maturity and Self-Actualization in Graduate and Post-Graduate Students. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 1(4), 15-18.
- Ahmad, Z.R., Bano, N., Ahmad, R., & Khanam, S.J. (2013). Social anxiety in adolescents: Does self-esteem matter? *Asian journal of social science and humanities*, 2(2), 191-198.
- Amirkhan, J., & Auyeung, B. (2007). Coping with stress across the lifespan: absolute vs. relative changes in strategy. *Journal of applied developmental psychology*, 28(4), 298-317.

- Bayanfarid, F. (2010). *Psycho-Social Impact of Climate Change on the Academic Achievement of First-Year Students in Tehran High Class*, Master Thesis, Islamic Azad University, Science and Research Branch of Tehran. (Full Text in Persian).
- Lai, K.W., Khaddage, F., Knezek, G. (2018). Blending student technology experiences in formal and informal learning. *Journal of Computer Assisted Learning*; 29 (5): 414-425.
- Manoharan, R.J.L., & Doss, I.C. (2007). Emotional maturity of post-graduate students in Pondicherry region. *Experiments in Education*, 8(3), 346-362.
- Mehran B. (2007). [The effectiveness of multi-modal approach of Arnold Lazarus on the emotional maturity of third year of secondary school girls in Malard-Shahriyar region 2]. MS. Dissertation. Allameh Tabatabai University, 2007: 12-34. (Persian).
- Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. & Oort, F. J. (2017). The Influence of Affective Teacher-Student Relationships on Students School Engagement and Achievement: A Meta-Analytic Approach. Published in *Review of Educational Research*, 81, 493-529.
- Santini, Z.I., Fiori, K.L., Feeney, J., Tyrovolas, S., Haro, J.M., Koyanagi, A. (2016). Social relationships, loneliness, and mental health among older men and women in Ireland: A prospective community-based study. *Journal of affective disorders*. 204: 59-69.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan journal of social and clinical psychology*, 10(2), 32-37.
- Singh, D., Kaur, S., & Dureja, G. (2012). Emotional maturity differentials among university students. *Journal of physical education and sports managements*, 3(3), 41-45.
- Vaananaen, J.M., Isomaa, R., Kaltiala-Heino, R., Frojd, S., & Helminen, M. (2014). Decrease in self-esteem mediates the association between symptoms of social phobia and depression in middle adolescence in a sex-specific manner: a 2-year follow-up of a prospective population cohort study. *BMC psychiatry*, 14(79), 2-8.
- Weich, S., Churchill, R., & Lewis, G. (2003). Dysfunctional attitudes and the common mental disorders in primary care. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 269-278.
- Yusoff, M.S.B., Rahim, A.F.A., Pa, M N.M., & Mey, S.C. (2011). The validity and reliability of the USM Emotional Quotient Inventory (USMEQ-i). Its use to measure emotional quotient (EQ) of future medical students. *International Medical Journal*, 18(4), 283-287.
- Yusoff, M.S.B., Rahim, A.F.A., Pa, M N.M., & Mey, S.C. (2011). The validity and reliability of the USM Emotional Quotient Inventory (USMEQ-i). Its use to measure emotional quotient (EQ) of future medical students. *International Medical Journal*, 18(4), 283-287.

- Williams, B.W., Kessler, H.A., Williams, M.V. (2019). Relationship among Practice Change, Motivation, and Self-Efficacy. *J. Contin. Educ. Health Prof.* 34 (1): 5-10.