



The Relationship between Loneliness and Life Satisfaction in First High School Girl Students: The Mediating Role of Self-Esteem and Perceived Social Support

رابطه تنهایی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول: نقش میانجی عزت نفس و حمایت اجتماعی ادراک شده

Mohammad Bagher Kajbaf, Ph.D

Department of Psychology, Faculty of Education and psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Faezeh Adibnia, Ph.D. student

Department of Psychology, Faculty of Education and psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Mina Vesal, Ph.D. student

Department of Psychology, Faculty of Education and psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

محمدباقر کجباغ

استاد روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

فائزه ادیب نیا

دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

مینا وصال*

دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between loneliness and life satisfaction mediating by self-esteem and perceived social support. The research design was a structural equation modeling relationship. This study was carried out with 153 students selected through convenience sampling method from seventh to ninth grade female students (First High School) in Arak. To measure the variables, Loneliness Questionnaire (LQ), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Rosenberg self-esteem scale were used. Structural equation modeling was used to investigate the research hypotheses. In order to verify the model's fit, CR, Cronbach's alpha and average variance extracted (AVE) were reported, that indicate the model's reliability. In the structural equation model, direct relationship between loneliness and life satisfaction was not confirmed; therefore self-esteem and social support play a full mediating role in relationship between loneliness and life satisfaction in the structural equation model ($P < 0.01$)

KeyWords: loneliness, life satisfaction, self-esteem, perceived social support, female students.

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه تنهایی با رضایت از زندگی با میانجی‌گری عزت نفس و حمایت اجتماعی ادراک شده صورت گرفت. طرح پژوهش رابطه‌ای از نوع مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. این پژوهش با حضور ۱۵۳ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین دانش‌آموزان دختر کلاس‌های هفتم تا نهم (متوسطه اول) شهر اراک انجام شد. برای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه احساس تنهایی (LQ)، مقیاس چند بعدی ادراک حمایت اجتماعی (MSPSS)، پرسش‌نامه رضایت از زندگی (SWLS)، پرسش‌نامه اعتماد به نفس روزنبرگ و برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از مدل‌سازی معادلات ساختاری استفاده شد. برای بررسی برازش مدل، مقادیر پایایی ترکیبی (CR)، آلفای کرونباخ و میانگین واریانس‌های خروجی (AVE) گزارش شدند که حکایت از پایایی مناسب مدل داشتند. در مدل معادلات ساختاری، رابطه مستقیم تنهایی با رضایت از زندگی تأیید نشد؛ بنابراین عزت نفس و حمایت اجتماعی، نقش میانجی چندگانه کاملی را در رابطه تنهایی با رضایت از زندگی در مدل معادلات ساختاری ایفا می‌کنند ($p < 0.01$).

کلمات کلیدی: تنهایی، رضایت از زندگی، عزت نفس، حمایت اجتماعی ادراک شده، دانش‌آموزان دختر.

* نویسنده مسئول: mvesal@edu.ui.ac.ir

مقدمه

(Rosenberg, 1965 & 1979)، خودارزشمندی (Self-worth) مفهومی است که از ارزیابی‌های فرد از خود به عنوان معیار و ضابطه به دست می‌آید و بر اساس یک ارزش شکل گرفته در دوره کودکی و نوجوانی ارزیابی می‌شود. بازخورد از جانب دیگران، به‌خصوص از جانب افراد مهم نسبت به فرد، عنصری کلیدی در رشد عزت نفس است (Berns, 2013). پژوهش‌ها، رابطه مثبت بین عزت نفس افراد و رضایت از زندگی و بهزیستی فردی را گزارش کرده‌اند (Zhao, Wang & Kong, 2014; Baytemir, Demirtaş & Yildiz, 2018).

از دیگر عواملی که می‌تواند بر سلامت روان و خشنودی انسان تأثیر بگذارد، حمایت اجتماعی ادراک شده (The social support perceived) در حیطه اجتماعی یک فرد است که می‌توان آن را به صورت پشتیبانی اجتماعی و روان‌شناختی که فرد در محیط خود درک می‌کند، تعریف نمود (Berns, 2013). درک حمایت اجتماعی می‌تواند به عنوان سپری در برابر تجربیات زندگی ملال‌آور و اندوهناک عمل کند و در هنگام نیاز و احتیاج، موجبات اطمینان و آرامش خاطر فرد را فراهم سازد. افرادی که دارای حمایت اجتماعی‌اند، خودانگاره‌های (Self-concepts) متنوع‌تری به عنوان والدین، دوستان و همکاران را درک می‌کنند و کمتر تحت تأثیر اندوه و پریشانی قرار می‌گیرند. همچنین این افراد هنگام اندوه منابع بیش‌تری برای مراجعه به آن دارند. در نهایت اینکه از نظر تعاملات اجتماعی (از نظر کیفی و کمی)، عملکرد بهتری خواهند داشت که این امر باعث افزایش هیجان‌های مثبت و کاهش هیجان‌های منفی می‌شود (Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000). حمایت اجتماعی، اثر استرس بر افراد را کاهش می‌دهد و بهزیستی آن‌ها را حفظ می‌کند. تعاملات اجتماعی از طریق عزت نفس می‌توانند بر بهزیستی تأثیر بگذارند (Lakey & Cohen, 2000).

عامل دیگر مرتبط با رضایت از زندگی، تنهایی (Loneliness) است. تنهایی تجربه‌ای ناخوشایند و پرانده است که با بروز مشکلات روان‌شناختی در نوجوانان در صورت شدید یا طولانی بودن همراه است (Twomey, Kaslow & Croft, 2000). تنهایی به صورت آگاهی شناختی از بی‌کفایتی بعد از واکنش‌های اندوه، اشتیاق و آرزوی شدید

نوجوانی (Adolescence)، مرحله حساس و بی‌نظیری از مراحل زندگی فرد (Mohammadjani, Yarmohammadian, 2016) و دوره‌ای پر فراز و نشیب میان پختگی جنسی (Sexual maturation)، پیشرفت نقش‌ها و بر عهده گرفتن مسئولیت‌های بزرگسالی است که با بلوغ آغاز و با عهده‌دار شدن مسئولیت‌های بزرگسالی پایان می‌پذیرد (Anari, Mazaheri & Tahmasian, 2015). بهداشت روانی نوجوانان در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. نوجوانی به دلیل مجموعه‌ای از تغییرات بیولوژیکی، روان‌شناختی، اجتماعی و شناختی که در این دوره رخ می‌دهد، دوره‌ای متفاوت در زمینه رضایت از زندگی (Life satisfaction) است به طوری که تلاش‌های نوجوان برای سازگاری با این تغییرات، می‌تواند رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد (Hoseinzadeh, Azizi & Tavakoli, 2013).

رضایت از زندگی به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی فردی، به معنای قضاوت‌های کلی براساس ارزیابی شناختی زندگی کلی یک شخص است (Pavot, 2008). رضایت از زندگی و زمینه‌های رضایت، ابعاد شناختی از بهزیستی فردی محسوب می‌شوند زیرا اعتقادات یا نگرش‌های فرد را در مورد زندگی‌اش نشان می‌دهند (Schimmack, 2008). تحقیقات نشان داده‌اند که نوجوانانی که از زندگی خود رضایت دارند، شادی بیشتری را تجربه کرده و در راستای رسیدن به اهدافشان تلاش می‌کنند. به طور کلی می‌توان گفت رضایت از زندگی در دوره نوجوانی، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای سلامت روان-شناختی به شمار می‌رود (Piko & Hamvai, 2010).

یکی از عوامل مرتبط با رضایت از زندگی، خویشتن (Self) و عزت نفس (Self-esteem) است. عزت نفس کاملاً بر اساس خودسنجی یا خودارزیابی در مورد اعمال خود استوار است که با میزان محقق شدن پتانسیل مورد انتظار هر فرد تعیین می‌شود (Mruk, 2006). عزت نفس، نگرش مثبت یا منفی فرد در مورد خود است (Rosenberg, 1979)، که می‌توان آن را تجربه احساس شایستگی در مقابله با مشکلات و دشواری‌های زندگی دانست (Mruk, 2006). به عقیده روزنبرگ

یا کمبود عاطفی در روابط اجتماعی و فردی، توصیف شده است (Asher & Paquette, 2003). گزارش‌ها حاکی از شیوع احساس تنهایی در بین نوجوانان است (Seginer & Mahajna, 2004)، احساس تنهایی در هر سنی، از دوران کودکی تا سالمندی، دیده می‌شود اما فراوانی آن در دوران نوجوانی و سال‌های آغازین بزرگسالی افزایش می‌یابد؛ به عبارت دیگر، تنهایی توزیع غیرخطی به شکل U (nonlinear U-shaped distribution) دارد یعنی در افراد زیر ۲۵ سال و بالای ۶۵ سال تنهایی شیوع بیشتری دارد (Rahimzadeh, Bayat & Anari, 2009).

پژوهش‌های بسیاری در ادبیات مربوط وجود دارند که رابطه منفی بین تنهایی و رضایت از زندگی را دریافته‌اند (Kapikiran, 2013; Salimi, 2011; Yan, Su, Zhu & He, 2013)؛ برای مثال، کاکار و تاگای (Cacar & Tagay, 2017) بیان کرده است افرادی که تنهایی بسیاری را تجربه کرده‌اند، سطوح رضایت از زندگی کمتری را گزارش کرده‌اند؛ بنابراین با توجه به شیوع احساس تنهایی در دوران نوجوانی و نقش آن در بروز آسیب‌های روانی در این دوران، هدف از این پژوهش، بررسی رابطه تنهایی با رضایت از زندگی با میانجی‌گری عزت نفس و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول است. این پژوهش با هدف بررسی فرضیات زیر طراحی و اجرا شد:

فرضیه ۱. بین احساس تنهایی و عزت نفس رابطه وجود دارد.

فرضیه ۲. بین احساس تنهایی و حمایت اجتماعی رابطه وجود دارد.

فرضیه ۳. بین احساس تنهایی و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.

فرضیه ۴. بین عزت نفس و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.

فرضیه ۵. بین حمایت اجتماعی ادراک شده و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.

فرضیه ۶. عزت نفس و حمایت اجتماعی ادراک شده در رابطه بین احساس تنهایی و رضایت از زندگی میانجی‌گری می‌کنند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول (کلاس-های هفتم، هشتم و نهم) در شهر اراک بود که به صورت در دسترس، دو مدرسه در این پژوهش شرکت کردند. ابتدا ۱۶۰ نفر به پرسش‌نامه‌های مربوط به پژوهش پاسخ دادند که با حذف موارد ناقص، نهایتاً ۱۵۳ پرسشنامه مورد بررسی آماری قرار گرفت. نتایج بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناسی حاکی از آن بود که ۴۰/۵ درصد از آزمودنی‌ها در مقطع هفتم، ۲۶/۷ درصد در مقطع هشتم و ۳۱/۷ درصد در مقطع نهم تحصیل می‌کردند.

ابزار سنجش

ابزار این پژوهش را چهار پرسشنامه احساس تنهایی (LQ)، مقیاس چندبُعدی ادراک حمایت اجتماعی (MSPSS)، پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS) و پرسشنامه اعتماد به نفس روزنبرگ تشکیل می‌دادند.

پرسشنامه احساس تنهایی (Loneliness Questionnaire (LQ))

برای سنجش احساس تنهایی از پرسشنامه احساس تنهایی آشرو ویلر (۱۹۸۵) استفاده شد. این مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در اواخر کودکی و پیش از نوجوانی ارائه شده که دارای ۲۴ سؤال در مقیاس پاسخگویی پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) است؛ در این مقیاس، ۸ پرسش مربوط به موضوعات مورد علاقه کودکان که در محاسبه نمرات مقیاس در نظر گرفته نمی‌شود (سوالات ۲، ۵، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۹ و ۲۳) نیز گنجانده شده است؛ این کار به منظور جلوگیری از پاسخ‌های جهت‌دار صورت گرفته است. آشرو ویلر (۱۹۸۵)، آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۰ و پایایی بازآزمون آن را با طول مدت یک سال برابر با ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند (Azad Farsani, Parsay, Darabi & Alvandi, 2017). در ایران، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۱ و ضریب پایایی گاتمن را ۰/۷۹ محاسبه شده است (Hoseinchary & Khayyer, 2000). در این پژوهش، برای محاسبه پایایی این آزمون از آلفای کرونباخ استفاده و مقدار آن ۰/۷۱ برآورد شد.

(Abbasi, 2012) و در این پژوهش، آلفای کرونباخ این ابزار ۰/۸۳ محاسبه شد.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

پژوهش حاضر از نوع رابطه‌ای مبتنی بر مدل معادلات ساختاری ((The Structural Equation Model (SEM) است که برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از بسته نرم‌افزار آماری در علوم اجتماعی نسخه ۱۸ (SPSS-18) و Smart PLS نسخه ۳ استفاده شد. مدل‌یابی معادلات ساختاری یک رویکرد آماری جامع برای آزمون فرضیه‌هایی درباره روابط بین متغیرهای مشاهده شده و مکنون است (Hanafi zade, P & Zare, 2011). مدل‌سازی معادلات ساختاری یکی از اصلی‌ترین روش‌های تجزیه و تحلیل ساختار داده‌های پیچیده است. کم-ترین مربعات جزئی روش نسبتاً جدیدی از معادلات ساختاری رگرسیونی است. برای بررسی ارتباط بین متغیرهای وابسته و متغیرهای مستقل، PLS متغیرهایی تبیینی یا مستقل جدیدی ایجاد می‌کند که غالباً عامل یا «متغیر مکنون» نامیده می‌شوند. روش حداقل مربعات با هدف بهینه‌سازی تبیین واریانس در سازه‌های وابسته مدل‌های معادلات ساختاری، ساخته شده است. روش PLS به جای بازتولید ماتریس کواریانس تجربی بر بیش‌ترین واریانس متغیرهای وابسته به وسیله متغیرهای مستقل تمرکز دارد (Sepasi., Rajabi & Rezayat, 2017).

یافته‌ها

در این تحقیق برای بررسی معنادار بودن روابط بین متغیرها در مدل پیشنهادی، از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد؛ بنابراین مدل کلی تحقیق در محیط نرم افزار Smart PLS (نسخه ۳) طراحی شد. در این مدل، تنهایی به عنوان متغیر پیش‌بین، رضایت از زندگی به عنوان متغیر ملاک و عزت نفس و حمایت اجتماعی ادراک شده به عنوان متغیرهای میانجی بررسی شدند.

پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار PLS خروجی آن در شکل (۱) آمده است. برای تعیین پایایی مدل توسط سه معیار ضرایب بار عاملی، آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی مورد سنجش قرار گرفت. در گام اول مدل در حالت ضرایب

پرسشنامه چند بعدی ادراک حمایت اجتماعی (Multidimensional Scale of Perceived Social

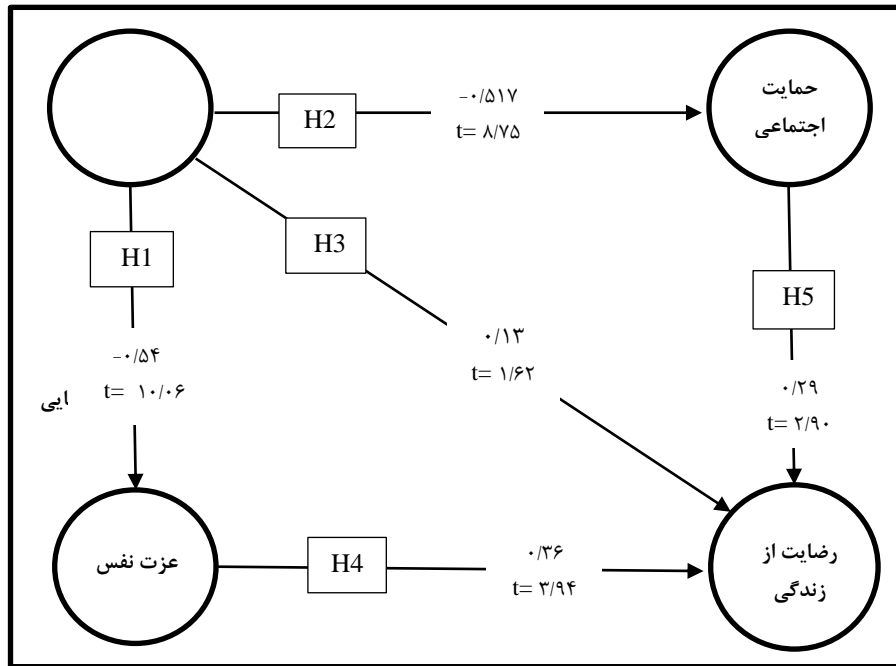
Support (MSPSS): برای سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده از طرف خانواده، دوستان و افراد معنادار در زندگی فرد، از پرسشنامه چند بعدی ادراک حمایت اجتماعی که توسط زیمت و همکارانش در ۱۹۸۸ ساخته شده است، استفاده شد. این مقیاس ۱۲ گویه‌ای است که هر گویه در مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. مقدار ضریب KMO را برابر ۰/۸۸ (Salimi, Jokar & Nilpour, 2009) و آلفای کرونباخ آن ۰/۸۹ اعلام شد (Shokri, Farahani, Kormi nori & Moradi, 2013). در این مقاله، آلفای کرونباخ برای نمره کلی حمایت اجتماعی ادراک شده، ۰/۸۲ محاسبه گردید.

پرسشنامه رضایت از زندگی (Satisfaction with Life Scale (SWLS): این پرسشنامه ابزاری ۵ گویه‌ای است که داینر و همکاران در سال ۱۹۸۵ آن را ساختند. هر گویه بر روی طیف لیکرت پنج نمره‌ای (کاملاً راضی‌ام تا کاملاً ناراضی‌ام) قرار می‌گیرد. جوکار (۱۳۸۵) این مقیاس را بر روی ۵۷۷ دانش‌آموز دبیرستانی هنجاریابی کرده و ضریب آلفای کرونباخ آن را برابر ۰/۸۰ و روایی آن را به شیوه تحلیل عاملی محاسبه کرده است؛ نتایج حاکی از وجود یک عامل کلی در مقیاس است که توانسته بیش از ۰/۵۴ از واریانس را تبیین کند (Nasiri & Jowkar, 2008). آلفای کرونباخ پرسشنامه رضایت از زندگی در این پژوهش، ۰/۸۰ است.

پرسشنامه اعتماد به نفس (Rosenberg self-esteem scale): این پرسشنامه را روزنبرگ در سال ۱۹۷۹ ساخت که یکی از پر استفاده‌ترین ابزارها در این زمینه است شامل ۱۰ عبارت که ۵ عبارت به صورت مثبت و ۵ عبارت به صورت منفی ارائه شده است. دامنه نمرات از صفر تا ۳۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده عزت نفس بسیار است. پایایی این پرسشنامه با دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۷۸ گزارش شده است. هم‌چنین این مقیاس با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت ($r=0.61$)، مقیاس‌های اضطراب ($r=-0.43$) و افسردگی ($r=-0.54$) همبستگی معناداری دارد (Mohammadi, 2006). در پژوهش رجیبی، ابوالقاسمی و عباسی، آلفای کرونباخ آن ۰/۸۵ (Rajabi, Abolghasemi &

ضریب پایایی ترکیبی بالاتر از ۰/۷ برای هر سازه، نشان‌دهنده پایایی مناسب آن است؛ در این تحقیق، ضریب پایایی همه سازه‌ها بالاتر از ۰/۷ است بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده، مدل پژوهش مورد تأیید است (فرضیه شماره ۶).

استاندارد ارزیابی می‌شود و بارهای عاملی که مقادیری کمتر از ۰/۴ داشته باشند، بهتر است حذف شوند. مقادیر پایایی ترکیبی CR (Composite Reliability)، آلفای کرونباخ و AVE (Average Variance Extracted) در جدول (۱) گزارش شده است. در روش‌شناسی مدل معادلات ساختاری،



شکل ۱- مدل پرازش شده تحقیق

جدول ۱- نتیجه نهایی مدل

R ²	AVE AVE > 0/4	CR CR > 0/7	
	0/43	0/79	تنهایی
0/29	0/50	0/87	عزت نفس
0/26	0/48	0/85	حمایت اجتماعی
0/46	0/56	0/86	رضایت از زندگی

همبستگی بین شاخص‌های یک سازه با سازه‌های دیگر است. نتایج این روش در جدول (۲) گزارش شده است.

برای ارزیابی روایی واگرا در این مدل از روش فورنل و لاکر (Fornell-larcker) استفاده شد که نشان‌دهنده میزان همبستگی بین شاخص‌های یک سازه با آن سازه و میزان

جدول ۲- روش فورنل و لاکر

رضایت از زندگی	حمایت اجتماعی	عزت نفس	تنهایی
			0/57
			تنهایی

		۰/۶۳	-۰/۵۴	عزت نفس
	۰/۶۲	۰/۶۰	-۰/۵۱	حمایت اجتماعی
۰/۷۵	۰/۵۸	۰/۶۱	۰/۴۸	رضایت از زندگی

برای سنجش معناداری روابط علی بین متغیرها از دو شاخص جزئی مقدار t و P که در جدول (۳) دیده می‌شود، استفاده شده است. با توجه به نتایج به دست آمده، تمام فرضیه‌های پژوهش، بجز فرضیه شماره ۳ مورد تأیید قرار گرفته است ($p < 0/01$).

جدول ۳ - نتایج آزمون فرضیه‌ها

نتیجه آزمون	P value	T	ضریب مسیر (β)	فرضیه	
تأیید فرضیه	۰/۰۰۰	۱۰/۰۶	-۰/۵۴	تنهایی ← عزت نفس	H1
تأیید فرضیه	۰/۰۰۰	۸/۷۵	-۰/۵۱	تنهایی ← حمایت اجتماعی	H2
عدم تأیید فرضیه	۰/۱۰	۱/۶۲	۰/۱۳	تنهایی ← رضایت از زندگی	H3
تأیید فرضیه	۰/۰۰۰	۳/۹۴	۰/۳۶	عزت نفس ← رضایت از زندگی	H4
تأیید فرضیه	۰/۰۰۴	۲/۹۰	۰/۲۹	حمایت اجتماعی ← رضایت از زندگی	H5

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق نشان داد که در ارتباط بین تنهایی و رضایت از زندگی، حمایت اجتماعی می‌تواند نقش میانجی را ایفا کند. رابطه منفی بین حمایت اجتماعی ادراک شده و تنهایی در بررسی ژانگ و همکاران (Zhang, et. al, 2018) مشاهده شد. در مطالعه‌ای دیگر، آشر و پاکت (Asher & Paquette, 2003)، رابطه‌ای منفی بین سطوح تنهایی افراد و حمایت اجتماعی درک شده آن‌ها (خانواده، هم‌تایان و افراد مهم دیگر) دریافتند. کاکار و تاگای (Cakar & Tagay, 2017)، در مطالعه خود، رابطه‌ای منفی بین حمایت اجتماعی و تنهایی مشاهده کرد. به عقیده شوری (Shorey, 2009)، حمایت اجتماعی ادراک شده، می‌تواند به عنوان عاملی حمایت‌کننده برای اشخاص در برابر تنهایی و مشکلات سلامت روان عمل کند. در مطالعه ژائو، وانگ و کونگ (Zhao, Wang & Kong, 2014)، مشاهده شد که متغیرهای عزت‌نفس، حمایت ادراک شده از طرف خانواده و همسن و سالان، پیش‌بینی‌کننده‌های سطوح بهزیستی فردی دانش‌آموزان دبیرستانند و این متغیرها، ۶۳/۵٪ از کل واریانس را در نمره‌های بهزیستی فردی، تبیین کردند. به عقیده کاواچی و برکمن، پیوندهای اجتماعی، مشارکت زیادی در بهزیستی

این مطالعه برای بررسی نقش میانجی عزت نفس و حمایت اجتماعی در رابطه بین تنهایی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول انجام گرفت. بر اساس نتایج به دست آمده، با وجود اینکه رابطه بین تنهایی و رضایت از زندگی معنادار است، به طوری که تنهایی می‌تواند ۱۵ درصد از واریانس رضایت از زندگی را تبیین کند ($R=0/38$)، اما در مدل معادلات ساختاری، ارتباط مستقیم بین تنهایی و رضایت از زندگی تأیید نشد؛ بنابراین عزت نفس و حمایت اجتماعی، نقش میانجی چندگانه کاملی را در رابطه بین تنهایی و رضایت از زندگی در مدل معادلات ساختاری ایفا می‌کنند.

نوجوانی به دلیل تعدد تغییرات بیولوژیکی، روان‌شناختی، اجتماعی و شناختی که در این دوره اتفاق می‌افتد، دوره‌ای متمایز و وابسته به تغییر است. عزت نفس و حمایت اجتماعی می‌تواند با تأثیر بر چگونگی مواجهه نوجوانان با این چالش‌ها و مدیریت آن‌ها، بر رضایت زندگی آنان اثر بگذارند (Moksnes & Espnes, 2013).

پیش‌بینی‌کننده بهزیستی فردی و رضایت از زندگی، که یکی از دو مؤلفه آن نیز هست، عزت نفس است. روابط مثبت بین عزت نفس و رضایت از زندگی، یا سطوح بهزیستی فردی در سایر مطالعات مشابه نیز گزارش شده است. هم‌چنین داینر و داینر (Diener & Diener, 2009) رابطه مثبتی را بین عزت نفس و رضایت از زندگی در مطالعه بین‌المللی خود مشاهده کردند.

در نهایت می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که با توجه به یافته‌های پژوهش، با افزایش روابط خانوادگی و دوستانه و بهبود بخشیدن به کیفیت این روابط و افزایش عزت نفس و حس ارزشمندی، می‌توان حمایت اجتماعی ادراک شده را افزایش داد. روزنبرگ (Rosenberg, 1963) تأکید می‌کند که ادراک حس مهم بودن برای دیگران در ایجاد حس خودارزشمندی برای فرد بسیار مهم است. به عقیده لین (Lin, 1986)، هنگامی که فرد از راه حمایت اجتماعی، مسائل، شکست‌ها و احساسات خود را در میان می‌گذارد و باعث درک آن‌ها توسط دیگران می‌شود، این کار ارزش و عزت فرد و هم‌چنین ارزش و احترام دیگران نسبت به وی را تأیید می‌کند. این پدیده که بعضی از دانشمندان به آن «حمایت هیجانی» می‌گویند، تأثیری مثبت بر بهزیستی فرد می‌گذارد و بهزیستی فرد را حفظ می‌کند.

به عقیده برنز (Berns, 2013)، عزت نفس در مورد ارزش یک جایگاه بر هویت فرد است. تعامل قابل توجه با همتایان و والدین، از راه ارتباطات تأیید، صحنه گذاشته و حمایت شده در آن، تأثیر مثبتی بر عزت نفس فرد می‌گذارد. عزت نفس تحت تأثیر بازتاب ارزیابی‌های دیگران قرار می‌گیرد؛ بنابراین دو متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده و عزت نفس در تعامل با یکدیگر می‌توانند با کاهش تنهایی در دوران حساس نوجوانی، رضایت از زندگی را در دانش‌آموزان افزایش دهند. با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان با مداخلات روان‌شناختی برای افزایش عزت نفس و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی و ارضاء نیازهای خودارزشمندی و تعلق‌پذیری، تنهایی را کاهش و رضایت از زندگی را در دانش‌آموزان افزایش داد تا سلامت روان‌شناختی آنها ارتقاء یابد؛ این موضوع با آموزش دانش‌آموزان و والدین آنان توسط مشاوران

روانی و رضایت از زندگی دارند (Berns, 2013). به گفته لین (Lin, 1986)، روابط اجتماعی نزدیک و صمیمانه، ارتباط قوی‌ای با بهزیستی افراد در سطوح بالاتر دارند. از آنجا که وجود شبکه‌های اجتماعی، برای فرد حس تعلق به یک جامعه را می‌دهد، این موارد تأثیری قوی‌ای بر سلامت فرد می‌گذارند. فروه، یورکویکز و کاشدان (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009)، روابط مثبتی را بین رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی دریافتند؛ بنابراین حمایت اجتماعی ادراک شده (حمایت دانش‌آموز از سوی خانواده، دوستان و سایر افراد مهم) می‌تواند میزان تنهایی‌شان را کاهش و رضایتشان از زندگی را افزایش دهد. به عقیده کارپنتر و اسکات (Carpenter & Scott, 1992)، این حمایت هیجانی خصوصاً هنگام مقابله با اندوه، باعث فراهم شدن آرامش در وضعیت تنش‌زا و در نتیجه وضعیت هیجانی مثبت از راه ایجاد یک ارزیابی مثبت شود. هم‌چنین این تحقیق نشان داد که در ارتباط بین تنهایی و رضایت از زندگی، عزت نفس می‌تواند به عنوان میانجی عمل کند. در مطالعه سلیمی (Salimi, 2011)، مشاهده شد که حمایت اجتماعی و عزت نفس با بهزیستی فردی ارتباط دارند. در مطالعه کونگ، دینگ و ژائو (Kong, Ding & Zhao, 2015)، رابطه معنادار مثبتی بین حمایت اجتماعی درک شده، عزت نفس و رضایت از زندگی مشاهده شد؛ آنها هم‌چنین دریافتند که حمایت اجتماعی و عزت نفس، نقش میانجی را در رابطه بین قدردانی و رضایت از زندگی دارند. کونگ و یو (Kong & You, 2013) گزارش کردند که تنهایی و عزت نفس، نقش میانجی کامل را در رابطه بین حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی دارند. در مطالعه کونگ، ژائو و یو (Kong, Zhao & You, 2012)، حمایت اجتماعی و عزت نفس یک اثر میانجی بر رابطه بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی داشت. تحقیق کیویتچی، کیویتچی و فیاکالی (Civitci, Civitci & Fiyakali, 2009) نیز حاکی از نقش میانجی جزئی عزت نفس بین تنهایی و رضایت از زندگی بود.

ژائو، وانگ و کونگ (Zhao, Wang & Kong, 2014) میانجی‌گری کامل عزت نفس و حمایت اجتماعی درک شده بین سبک‌های مزاج (خوش طبعی) و رضایت از زندگی را گزارش کردند. به گفته داینر (Diener, 1984)، معنادارترین

- Adolescent Girls. *Journal of Management System*. 8(30), 7-33. [Persian]
- Azad Farsani, Y., Parsay, S., Darabi, E., Alvandi, Z. (2017). *The Psychometrics Properties of the Children, s Loneliness Scale in Guidance School Students*. *Journal of Knowledge & Research in Applied Psychology*. 14(51), 34-42. [Persian]
- Baran, M., Baran, M., & Maskan, A. (2015). A study on adolescent students' levels of hopelessness, loneliness and self-esteem: A sample from Turkey. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 6(2S1), 341-353.
- Baytemir, K., Demirtaş, A., & Yildiz, M.A. (2018). The mediation role of perceived social support in the relationship between interpersonal competence and self-esteem in married individuals. *Journal of Personality psychology*. 6(3), 200-211.
- Berns, R. (2013). *Child, family, school, community: Socialization and support*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Cakar, F.S., & Tagay, O. (2017). The mediating role of self-esteem. *Journal of Educational of Sciences*. 17(3), 859-876.
- Carpenter, B. N., & Scott, S. M. (1992). Interpersonal aspects of coping. In B. N. Carpenter (Eds). *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 93-109). Westport, CT: Greenwood Publishing Group, Inc.
- Civitci, N., Civitci, A., & Fiyakalı, N. C. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 9(2), 513-525.
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). *Social relationships and health*. In S. Cohen, B. H. Gottlieb, & L. G. Underwood (Eds). *Social support measurement and intervention: A*
- guide for health and social scientists (pp. 1-25). New York: Oxford University Press.
- Cloutier, P., Martin, J., Kennedy, A., Nixon, M. K., & Muehlenkamp, J. J. (2010). Characteristics and co-occurrence of adolescent non-suicidal self-injury and suicidal behaviours in pediatric emergency
- مدارس و برگزاری کارگاه‌های آموزشی، می‌تواند به نتیجه برسد.
- باید توجه داشت که عوامل متعددی بر رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارند که بررسی تمام موارد، در این پژوهش امکان‌پذیر نبود؛ به عنوان مثال، یکی از عوامل تأثیرگذار، عملکرد خانواده و تعاملات خانوادگی است که در این مقاله مورد بررسی قرار نگرفت. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده، این متغیر مورد سنجش قرار گیرد. عدم بررسی وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. دیگر آنکه از آنجا که احساس تنهایی یکی از عوامل تأثیرگذار بر رضایت از زندگی به شمار می‌رود و به علت تغییرات همه‌جانبه در دوران نوجوانی شیوع بالایی دارد، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، سایر عواملی که می‌توانند در این راستا مؤثر باشند، مدنظر قرار گیرند. هم‌چنین با توجه به اینکه جنسیت می‌تواند بر رضایت از زندگی در دوران کودکی و نوجوانی نقش داشته باشد و در این پژوهش تنها دانش‌آموزان دختر مورد بررسی قرار گرفته‌اند، پیشنهاد می‌شود دانش‌آموزان پسر و سایر مقاطع تحصیلی نیز مورد بررسی قرار گیرند.
- تشکر و قدردانی:** بدین وسیله نویسندگان از تمام دانش‌آموزانی که در فرآیند پژوهش همکاری داشتند، قدردانی می‌کنند.
- تضاد منافع:** این پژوهش برای نویسندگان تضاد منافی به دنبال نداشته است.

منابع

- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*. 12(3), 75-78.
- Anari, A., Mazaheri, M., & Tahmasian, K. (2015). Family Factors Related to Life Satisfaction among crisis services. *Journal of Youth and Adolescence*. 39(3), 259-269.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*. 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). *Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem*. In

- culture and well-being (pp. 71-91). Springer Netherlands.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). The handbook of positive psychology (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*. 32, 633-650.
- Hanafi zade, P & Zare, A. (2011). *Multi-level structure analysis using PLS software*. Tehran: Termah. [Persian]
- Jose, P., Lim, B. (2014). Social Connectedness Predicts Lower Loneliness and Depressive Symptoms over Time in Adolescents. *Journal of Depression*. 3, 154-163.
- Hoseinchary, M. & Khayyer, M. (2000). Evaluation of the effectiveness scale to measure loneliness in secondary school students. *Journal of Social sciences and human sciences university of Shiraz*. 19(1), 46-59. [Persian]
- Hoseinzadeh, A., Azizi, M. & Tavakoli, H. (2013). Social support and life satisfaction in adolescents: the mediating role of self-esteem. *Journal of Developmental Psychology*. 11(41), 103-114. [Persian]
- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self-esteem and social support. *Social Indicators Research*. 111(2), 617-632.
- Karimi Rabani, M., & Momeni, F. (2016). The relationship between social supports with the use of social networks among university students. *Journal of Applied Psychological Research*. 6(4), 175-188. [Persian]
- Kasapoglu, F., & Yabanigul, A. (2018). Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality. *Journal of Spiritual psychology and counseling*. 3, 77-95.
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*. 110(1), 271-279.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*. 16(2), 477-489.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*. 53(8), 1039-1043
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). *Social support theory and measurement*. S. Cohen, B. H. Gottlieb, & L. G. Underwood (Eds). Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists. Oxford: Oxford University Press.
- Lin, N. (1986). *Conceptualizing social support*. Orlando, Florida: Academic Press.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). *Personality and subjective well-being*. In E. Diener (Eds). The science of well-being: The collected works of Ed Diener, social indicators research series. Volume: 37, (pp. 75102). New York: Springer Publishing Company.
- Ma, C., & Lai, C. (2016). The mediating role of social support in the relationship between psychological well-being and health-risk behaviors among Chinese university students. *Journal of health psychology*. 3(2), 1-11.
- Mohammadi, N. (2006). The preliminary study of validity and reliability of Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Iranian Psychologists*. 1(4), 55-62. [Persian]
- Mohammadjani, S., Yarmohammadian, M., Kajbaf, M., & abbas Gholtash, A. (2016). Developing Sexual Education Curriculum Model Based on the Quran and the Hadiths (Imams' Sayings), *Journal Management System*. 7 (27), 19- 44. [Persian]
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age

- as potential moderators. *Quality of Life Research*. 22(10), 2921-2928.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Nasiri, H & Jowkar, B. (2008). The Relationship between Life's Meaningfulness, Hope, Happiness, Life Satisfaction and Depression. *Journal of Women in Development & Politics*. 6(2), 157- 176. [Persian]
- Pavot, W. (2008). *The assessment of subjective well-being: Successes and shortfalls*. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds). *The science of subjective well-being* (pp. 124-140). New York: The Guilford Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Loneliness*. In H. Friedman (Eds). *Encyclopedia of mental health* (pp. 571-581). San Diego, CA: Academic Press.
- Piko, B. F., & Hamvai, C. (2010). Parent, school and peer-related correlates of adolescents' life satisfaction. *Children and Youth Services Review*. 32(10), 1479-1482.
- Rahimzadeh, S., Bayat, M., & Anari, A. (2009). Loneliness and social self-efficacy in adolescence. *Journal of Developmental Psychology*. 6(22), 87-96. [Persian].
- Rajabi, S., Abolghasemi, A., & Abbasi, M. (2012). The role of self-esteem and test anxiety in predicting life satisfaction in students with dyscalculia. *Journal of Learning Disabilities*. 1(3), 46-62. [Persian]
- Rosenberg, M. (1963). Parental interest and children's self-conceptions. *Sociometry*, 26(1), 35-49.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image* (p. 326). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295.
- Salimi, A., Jokar, B., & Nilpour, R. (2009). Evaluation of internet communication in life: The role of perceived social support and loneliness in the use of the Internet. *Quarterly Journal of psychological of psychological studies*. 5(3), 81-102. [Persian]
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 44, 127-139.
- Sepasi, S., Rajabi, A. & Rezayat, M. (2017). Designing a Social Auditing Model Using the structural equation model, *Journal of Audit science*. 16(65), 97- 120. [Persian]
- Schimmack, U. (2008). *The structure of subjective well-being*. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds). *The science of subjective well-being* (pp. 97-123). New York: The Guilford Press.
- Shokri, O., Farahani, M.N., Kormi nori, R., & Moradi, A.R. (2013). Perceived social support and academic stress. *Journal of Iranian Psychologist*. 9(34), 143-156. [Persian]
- Shorey, H. S. (2009). Attachment theory. In S. J. Lopez (Eds.). *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 6467). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Seginer, R., & Mahajna, S. (2004). How the future orientation of traditional Israeli Palestinian girls links beliefs about women's roles and academic achievement. *Psychology of Women Quarterly*. 28(2), 122-135.
- Siyana1, S., Zinna, A.A. (2018). Loneliness, Social Support, Life Satisfaction, and Internet Addiction among Day Scholars and Hostel Students. *Journal of Indian psychology*. 6(3), 128-139.
- Tomyn, A.J., Norrish, J.M., Cummins. R.A. (2011). The subjective wellbeing of indigenous Australian Adolescents. *Journal of Social Indicators Research*. 101(3), 1013-1021.
- Twomey, H. B., Kaslow, N. J., & Croft, S. (2000). Childhood maltreatment, object relations, and suicidal behavior in women. *Psychoanalytic Psychology*. 17(2), 313.
- Yan, X., Su, J., Zhu, X., & He, D. (2013). Loneliness and subjective happiness as mediators of the effects of core self-evaluations on life satisfaction among Chinese college students. *Social Indicators Research*. 114(2), 757-766.
- Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, P., Si, Y. (2018). Relationships between Social Support, Loneliness, and Internet Addiction

in Chinese Postsecondary Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis. *Journal of Front Psychology*. 9, 1-13.

Zhao, J., Wang, Y., & Kong, F. (2014). Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students. *Personality and Individual Differences*. 64, 126-130.