

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علامه طباطبائی

(دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی)

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش احساس تنهایی
زنان سرپرست خانوار

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته روانشناسی بالینی

استاد راهنما: دکتر فرامرز سهرابی

استاد مشاور: دکتر محمود کمالی

پژوهشگر: سمیه میرحسینی

سال تحصیلی: ۱۳۸۹

تقدیم به:

یگانه ذات احدیت، آن که عالم تفکر، تقدیمی است ز وجود منور او.

تقدیم به آنان که:

برگ های سبز و باطراوت زندگی خویش را

در راه پرورش تفکر عاشقانه ورق زده اند.

وتقدیم به عزیزترین های زندگی:

مادر مهربانم،

و همسر مجتبی فلاح که مهر پاینده اش همیشه مایه آرامش

من بوده است.

سپاسگزاری:

برخود لازم می دانم، مراتب سپاس و قدردانی خود را از مدیر محترم گروه روانشناسی بالینی جناب آقای دکتر فرامرز سهرابی که در طول تحصیل از ارائه ی طریق و در دوره پژوهش از راهنمایی مشفقانه و بذل محبت همه جانبه ایشان بهره مند گردیدم، اعلام دارم.

همچنین از ارشادات خاضعانه جناب آقای دکتر محمود کمالی، استاد مشاور محترم مراتب امتنان و تشکر خود را ابراز می نمایم.

از استاد محترم داور، جناب آقای دکتر اسکندری که زحمت قضاوت این پایان نامه را بر عهده داشتند و بسیار دلسوزانه و عالمانه اینجانب را در تکمیل نهایی این پروژه یاری نمودند، کمال تشکر و قدر دانی را دارم.

در این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی در کاهش احساس تنهایی زنان سرپرست خانوار مورد بررسی قرار گرفت. حجم جامعه مورد نظر برابر با ۵۱۷۹ نفر می باشد. با توجه به گستردگی جغرافیایی جمعیت مورد نظر و تمرکز نسبتا بالای این جمعیت در مرکز استان، همچنین انتخاب روش نمونه گیری در دسترس برای این پژوهش، جامعه زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهر یزد به عنوان واحد مطالعاتی اولیه این تحقیق انتخاب گردید. جمعیت آماری این جامعه که در سه منطقه جغرافیایی شهر یزد پراکنده شده اند ۲۳۲۳ نفر می باشد. اکثر افراد این جامعه در دامنه سنی ۳۵ تا ۵۵ سال هستند. این پژوهش در قالب طرح آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد و پس از سه ماه پس آزمون دیگری گرفته شد تا میزان پایداری آموزش سنجیده شود. بدین منظور با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده تعداد ۳۰ نفر از اعضا جامعه به عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شدند. و به شیوه جایگزینی تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل، قرار گرفتند. آزمودنی های گروه آزمایش تحت آموزش مهارت های اجتماعی طی ۸ جلسه ۱/۵ ساعته قرار گرفتند ولی آزمودنی های گروه کنترل این آموزش را دریافت نکردند. نسخه تجدید نظر شده مقیاس احساس تنهایی ابزار اندازه گیری تحقیق حاضر است که به منظور اندازه گیری احساس تنهایی زنان سرپرست خانوار، مورد استفاده قرار گرفت. حداقل نمره در پرسشنامه فوق ۲۰ و حداکثر نمره ۸۰ می باشد. ضریب پایایی این آزمون با دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ محاسبه شد. راسل، پیلاو و کاترونا (۱۹۸۰)، سازندگان این مقیاس در دو مطالعه برای پایایی آن ضریب آلفای ۰/۹۶ بدست آوردند. ضریب پایایی این مقیاس در تحقیقات داورپناه (۱۳۷۳)، شیخ (۱۳۸۵)، شمسایی (۱۳۸۶) و اناری (۱۳۸۸) بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۳ متغیر بوده است که ضرایب نسبتا بالایی است. پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ نیز در پژوهش احدی (۱۳۸۸) بررسی شده که ضریب آن برابر با ۰/۷۹ می باشد. در تحقیق جیردهی (۱۳۸۵)، ضریب روایی سئوالات ۰/۸۵ بدست آمده است. پس از بررسی پیش فرض های انجام تحلیل کوواریانس و اطمینان از محقق بودن شرایط آن از روشهای آماری تحلیل کوواریانس و آزمون t مستقل جهت بررسی فرضیه های تحقیق استفاده گردید. نتایج تجزیه و تحلیل یافته ها نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی در کاهش احساس تنهایی زنان سرپرست خانوار موثر است و این نتیجه پس از گذشت سه ماه نیز پایدار بوده است. همچنین عامل تحصیلات رابطه معناداری با احساس تنهایی داشته است. در مجموع یافته های تحقیق بیانگر اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی در کاهش احساس تنهایی زنان سرپرست خانوار بود.

:

۲	مقدمه
۴	بیان مسئله
۶	اهمیت و ضرورت تحقیق
۷	اهداف تحقیق
۷	اهداف کلی
۷	اهداف جزئی
۷	فرضیه های تحقیق
۸	تعریف متغیرها
۸	- الف) مهارت اجتماعی
۸	- ب) احساس تنهایی
۸	- ج) زنان سرپرست خانوار
	فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق
۱۱	مقدمه
۱۲	بخش اول: احساس تنهایی
۱۲	تعریف احساس تنهایی
۱۵	مبانی نظری احساس تنهایی
۱۶	تنهایی چیست
۱۸	احساس تنهایی چه نیست؟
۱۹	عوامل تنهایی
۲۱	احساس تنهایی با تنها بودن صرف متفاوت است
۲۲	رویکردهای مرتبط با موضوع تنهایی

۲۲	- رویکرد تعاملی
۲۲	- رویکرد نیازهای اجتماعی
۲۳	- رویکرد شناختی
۲۳	- رویکرد وجودگرایی
۲۳	- رویکرد روان تحلیلی
۲۴	تنهایی در گستره میانسالی
۲۴	احساس تنهایی و عوامل اجتماعی
۲۴	- پایگاه، روابط و تماس
۲۵	- رفتار گفتگویی و کنش متقابل
۲۵	- بینش بین فردی
۲۵	احساس تنهایی و جنسیت
۲۶	سبب شناسی تنهایی
۲۷	پیامدهای احساس تنهایی
۲۸	مهارت اجتماعی
۲۸	تعریف مهارت اجتماعی
۳۱	رشد تاریخی آموزش مهارت های اجتماعی
۳۳	مؤلفه های مهارت های اجتماعی
۳۴	انواع مهارت های اجتماعی
۳۷	اهداف اجتماعی شدن
۳۹	عوامل تعیین کننده مهارت های اجتماعی
۴۰	مهارت اجتماعی و جنسیت
۴۰	مهارت اجتماعی و عوامل تعیین کننده
۴۰	مهارت های ارتباطی
۴۱	نظریه های مرتبط با موضوع
۴۴	ضرورت آموزش مهارت های اجتماعی از سنین کودکی

۴۷	مهارت اجتماعی و تعامل در گروه ها
۴۸	تفاوت مهارت اجتماعی با صلاحیت اجتماعی
۴۹	ویژگی افراد با مشکلات و ناتوانایی های اجتماعی
۴۹	علل نقص در مهارت های اجتماعی
۴۹	آموزش مهارت های اجتماعی
۵۰	شیوه های آموزش مهارت های اجتماعی
۵۳	بخش دوم: سوابق پژوهشی
۵۳	– الف) تحقیقات خارجی
۶۰	ب) تحقیقات داخلی
۶۳	جمع بندی

فصل سوم: روش تحقیق

۶۵	مقدمه
۶۵	روش تحقیق
۶۶	جامعه آماری
۶۶	روش نمونه گیری و تعداد نمونه
۶۶	ابزار گردآوری داده ها
۶۷	پایایی و روایی مقیاس
۶۷	پایایی
۶۸	روایی
۶۸	فرایند اجرای تحقیق
۶۹	روش های تجزیه و تحلیل
۶۹	برنامه آموزش مهارت های اجتماعی

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۷۹	مقدمه
۷۹	توصیف داده ها

۸۰	آزمون پیش فرض های انجام تحلیل کوواریانس
۸۲	تحلیل فرضیه ها
	فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری
۸۸	مقدمه
۸۸	بحث و نتیجه گیری
۹۳	محدودیت های تحقیق
۹۳	پیشنهادات
۹۳	- پیشنهادات کاربردی
۹۴	- پیشنهادات پژوهشی
۹۵	فهرست منابع
۹۶	منابع فارسی
۱۰۲	منابع انگلیسی
۱۰۷	پیوست

فصل اول

کلیات تحقیق

اغلب مردم کم و بیش احساس تنهایی می کنند. یکی از جنبه های تنهایی این است که فرد می پندارد خانواده یا دوستانش او را درک نمی کنند و پذیرای او نیستند. بیم و نگرانی ناشی از تنهایی ممکن است ریزه کاری های ساده زندگی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. بعضی مردم از لحظه های تنهایی خود بی اندازه لذت می برند؛ بی آنکه کمترین توجهی به احساس یا خواسته های دیگران داشته باشند. بعضی در پی تنهایی اند. تنهایی برای آنان به آبادی کوچکی در دل بیابان می ماند که می توانند لختی برای نفس تازه کردن در آن بیاسایند. تنهایی می تواند هم رنج آور باشد و هم لذت بخش. البته ظرایف و دقایق بسیاری نیز در این میان وجود دارد. چرا فردی از تنهایی رنج و دیگری لذت می برد (نوروزی، ۱۳۷۷).

بیشتر انسان ها از احساس تلخ بار تنهایی و جدایی و طرد شدگی و بیگانگی با دیگران شکایت دارند، بعضی نیز می خواهند تنها باشند و از قید و بندهایی که احساس می کنند اجتناب ناپذیرند بگریزند، برخی دیگر نیز به دنبال حس عروج و تعالی در تنهایی هستند و برخی دیگر از اینکه گاهی تنها باشند، لذت می برند. فرد تنها احساس می کند مورد بی مهری کامل قرار گرفته و اجازه ندارد در فعالیت های مشترک با دیگران شرکت کند. و تمایل عمومی بر این باور است که دیگران نگرش ها و باورهای مشترکی با ما دارند؛ اما افرادی که احساس تنهایی می کنند چنین خصلتی ندارند.

این گونه افراد علاوه بر احساس نداشتن مشابهت با دیگران، با احساس خلاء، غمگینی و بی تعلقی مواجه اند و کمتر به کسی اعتماد می کنند و احساس تنهایی بر تعاملات اجتماعی شان با دیگران، نحوه زندگی کردن و سلامت جسمانی و روانیشان تأثیر می گذارد. فرد تنها ملاقات کمی با دوستان دارد، دوستان آشنای وی نیز موقتی است و دوستان نزدیک ندارد. تنهایی با عواطف منفی از قبیل افسردگی، اضطراب، غم، نارضایتی و خجالت ملازم است کسانی که افراد تنها را می شناسند، معمولاً آنان را سازش نیافته ارزیابی می کنند (هنریچ و گالون^۱، ۲۰۰۶).

افرادی که از تنهایی عاطفی رنج می‌برند، در طولانی مدت ظرفیتهای جسمانی، روانشناختی و عاطفیشان محدود می‌شود و توان آنها برای مقابله کاهش پیدا می‌کند (دان^۱، دان و بایدوزا^۲، ۲۰۰۷). افراد تنها غالباً عزت نفس یا خودپنداری مثبت پایینی دارند (برگر^۳، ۱۹۹۷) و در برخوردهای اجتماعی، مضطرب می‌شوند؛ زیرا نگران طرد شدن یا مورد آزار قرارگرفتن از سوی دیگران هستند و از خودآگاهی و انکار احساسات بیشتری برخوردار هستند (سولانو و کوآستر^۴، ۱۹۸۹).

می‌توان مهارت‌های اجتماعی را مهارت در تشخیص احساسات خویش، مهارت کنترل خویش، مهارت در ارتباطات کلامی، مهارت در همدلی و همدردی و مهارت در ایجاد ارتباط با افراد یک گروه دانست (سکر^۵، ۲۰۰۹).

برخی از ویژگی‌های افراد دارای مهارت‌های اجتماعی خوب، به طور خاص در تحقیقات شناسایی شده‌اند. مثلاً یک فرد که دارای مهارت اجتماعی صمیمی است، دارای حرمت نفس بالاست، بندرت با عصبانیت واکنش نشان می‌دهد و به راحتی با دیگران سخن می‌گوید. در مقابل، فرد بدون مهارت اجتماعی، خجالتی، دارای حرمت نفس پایین و هنگام برخورد با غریبه کمروست. افراد تنها با توجه به ادراک منفی از موقعیت آنان، راهبرد اجتماعی آرام و محافظه کارانه‌ای را در پیش می‌گیرند؛ زیرا از خطر مطرود شدن اجتناب می‌ورزند. این تمایل برای خویشتن‌داری و سالم ماندن در روابط بین فردی، برداشتی منفی بر دیگران به جای می‌گذارد. به عکس، افراد موفق در روابط اجتماعی بیشتر مایلند که یک موقعیت جدید اجتماعی را به عنوان چالش جالب توجه و فرصتی برای به دست آوردن دوستان جدید محسوب کنند. نتیجه این راهبرد آن است که گشاده‌رو و غیررسمی باشند و در نتیجه دیگران هم واکنش مثبت خواهند داشت (محمد خانی، ۱۳۸۶).

1-Dunn
2- Bayduza
3-Burger
4-Solano & Koester
5-Secer

فرهنگ اجتماعی و آموزش آن به ویژه هنگامی که آن را از زاویه توسعه و فرهنگ اجتماعی می‌نگریم، از عناصر اصلی شکل‌گیری تمدن درخشان مسلمانان بوده و روند اجتماعی کردن افراد برای پیشرفت هر جامعه‌ای اساسی و ضروری می‌باشد. اجتماعی شدن و ارائه رفتار مناسب، یک سیستم دو جانبه ارتباطی بین فرد و جامعه است. به همین دلیل لزوم آموزش مهارت اجتماعی را نمی‌توان در زمینه‌هایی که رفتار در آن واقع می‌شود (یعنی جامعه) نادیده گرفت.

عوامل تعیین کننده مهارت‌های اجتماعی را می‌توان اساساً شامل دو دسته شناختی و رفتاری دانست. که منظور از عوامل شناختی، مهارت‌های حل مساله و قدرت استنباط است، که هر چه فرد بتواند راه‌حل‌های متفاوتی برای حل مساله و ارزیابی از نتیجه کار را در نظر گیرد، شایستگی اجتماعی بیشتری دارد و حوزه آگاهی وی از مقصود دیگران و نیز آگاهی نسبت به خود گسترده تر می‌شود. عوامل رفتاری اخذ الگوهای مربوط و کاربرد آنها در رفتارهای اجتماعی است (کارتلیج و میلبرن، ۱۹۸۵؛ ترجمه نظری نژاد، ۱۳۸۵).

از اهداف مهم نظام آموزش مهارت اجتماعی در جامعه، کمک به پرورش افرادی است که قادر باشند مسائل و مشکلاتشان در زندگی روزمره و در محیط اجتماعی به راحتی غلبه کنند (سلکوک^۱، کالیسکان و ارول^۲، ۲۰۰۷)، تا به افراد کمک شود دانش، مهارت و نگرش لازم برای غلبه بر مشکلاتشان را کسب کنند (آلتن^۳، ۲۰۰۳)، و به طور موثری در روابط اجتماعی شرکت کنند و از این طریق احساس تنهایی شان کاهش یابد.

خانواده با کارکردهای مهمی که دارد یکی از ارکان ویژه و مهم هر جامعه است. افراد هر جامعه با تربیت و آموزش‌های مختلف از درون خانواده پا به عرصه اجتماعی می‌گذارند. در این نهاد

1-Selcuk
2-Caliskan & Erol
3-Altun

بنیادی اجتماعی زن ستون استواری است که تزلزل در آن، کیان خانواده و در نهایت جامعه را به خطر می اندازد (قربانی، ۱۳۸۵).

گر چه حادثه مرگ پدر یا مادر برای خانواده، بر اساس تعداد فرزندان و موقعیت سنی و اجتماعی آنها متفاوت است، اما از دست دادن پدر به دلیل نقش مدیریتی همه جانبه او آثار قابل توجهی بر همه ارکان خانواده دارد. یکی از تبعات مرگ پدران در دوره رشد و شکوفایی فرزندان، تک سرپرست شدن خانوار و پیامدهای روانی و اجتماعی این سرپرستی برای مادران سرپرست خانوار است. از تجلیات این وضعیت، احساس تنهایی زنان است. احساس تنهایی تجربه ناخوشایندی است و زمانی رخ می دهد که شبکه اجتماعی فرد با خواسته های فرد مطابق نباشد (پیلانو و پرلمن^۱، ۱۹۸۲؛ نقل از بک کالوگلا^۲، ۲۰۱۰).

افراد دارای احساس تنهایی، با احساس غمگینی و بی تعلقی مواجه می شوند و ارتباطات اجتماعی آنها دچار مشکل می شود. علاوه بر این بسیاری از اختلالات روانی مانند خودشیفتگی، خودکشی، افسردگی، اضطراب، الکلیسم، وابستگی و خودبیمارانگاری نیز اختلالات همراه با احساس تنهایی است (بوث^۳، ۲۰۰۰).

بنابراین، احساس تنهایی نه تنها در برقراری روابط دوستانه مشکل ایجاد میکند، بلکه نگرانی افراد از عدم مقبولیت ممکن است رفتار آنها را تحت تاثیر قرار دهد و داوری آنها را مختل کند. در این شرایط احساس تنهایی، انگیزه افراد را برای مشارکت موثر در همه فعالیتهای اجتماعی جامعه سست می کند (رضوان خواه، ۱۳۷۶).

این شرایط فردی و اجتماعی برای زنان سرپرست خانوار طبیعتاً بر نقش سرپرستی آنها که فراتر از نقش مادرانه است تاثیر سویی دارد. به همین دلیل برنامه های مطالعاتی و آموزشی مختلفی به دلیل آموزش مهارت های مختلف از جمله مهارت های اجتماعی برای آماده سازی و

1-Peplau & Perlman
2-Bakklalogla
3 -Booth

توانمندسازی مادران سرپرست خانوار در مقابله یا سازگاری با شرایط جدید زندگی بوده اند. آنها برای مقابله سازگاران با موقعیت های مختلف و تعارض های زندگی، به مهارت هایی نیاز دارند تا آنها را در رفتار انطباقی با چالش های زندگی یاری دهد (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۱۹۹۷؛ نقل از امیری، ۱۳۸۱).

ماتور^۲ و رادفورد^۳ (۱۹۹۶) مهارت های اجتماعی را به عنوان الگوهایی از رفتارهای قابل قبول اجتماعی می دانند که به افراد اجازه می دهد تقویت و پذیرش اجتماعی را به دست آورند و از موقعیت های اجتماعی آزارنده اجتناب کنند (جونز^۴، کرولی^۵ و کوتز^۶، ۲۰۰۵).

مسئله اصلی این تحقیق این است که، احساس تنهایی تا چه اندازه در بین زنان سرپرست خانوار شایع است و آیا آموزش مهارت های اجتماعی می تواند این احساس را کاهش دهد؟ و آیا آموزش مهارت های اجتماعی بر احساس تنهایی، تحت تاثیر عامل تحصیلات است؟ و آیا بین تحصیلات و احساس تنهایی رابطه ای وجود دارد؟

دوام زندگی مشترک زنان در جوامع مختلف متفاوت است. وقتی زنان با داشتن فرزندان متعدد که در عنفوان شکوفایی و بروز استعداد های ذاتی خود هستند، همسران خود را از دست می دهند، گذشته از معضلات اقتصادی و اجتماعی، احتمالاً به مشکلات روانی، عاطفی نیز گرفتار می شوند. از مهمترین مشکلات روانی این زنان، اضطراب اجتماعی، استقلال طلبی و سبک های خاص زندگی است که باعث می شود بیشتر از اطرافیان خود دچار انزوای اجتماعی شده و احساس تنهایی کنند (قربانی، ۱۳۸۵).

1-World Health Organization (WHO)
2-Mathur
3-Ratherford
4-Johns
5-Crowley
6-Guetzioe

مطالعات متعددی فقدان مهارت های اجتماعی را بعنوان بخشی از عوامل نگهدارنده افراد در چرخه احساس تنهایی نشان داده اند (روک^۱، ۱۹۸۴؛ یانگ^۲، ۱۹۸۲). بنابراین، زنان فاقد مهارتهای اجتماعی در ایجاد روابط اجتماعی که به آنها در بهبود شرایط زندگی و شکستن چرخه احساس تنهایی کمک می کند مشکل دارند.

به همین دلیل طراحی برنامه های آموزشی و مهارتی مختلف در راستای توانمندسازی این گروه در همه ابعاد زندگی اهمیت دارد. یکی از این برنامه ها آموزش مهارت های اجتماعی است. از فواید آموزش فنون و مهارت های ارتباط میان فردی به زنان سرپرست خانوار ایجاد زمینه لازم جهت تربیت مطلوب فرزندان در خانواده، مدرسه و اجتماع است. بنابراین، انجام پژوهش در مورد اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی در کاهش احساس تنهایی زنان که نقش تعیین کننده ای در تربیت فرزندان و اجتماع دارند، با توجه به اینکه پژوهش هایی که تا به حال در کشور درباره احساس تنهایی صورت گرفته بیشتر همبستگی احساس تنهایی را با سایر مشکلات روانی- اجتماعی مورد بررسی قرار داده، ضروری به نظر می رسد.

اهداف تحقیق

:

تعیین اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر احساس تنهایی زنان سرپرست خانوار.

:

- تعیین تاثیر آموزش مهارت اجتماعی بر احساس تنهایی.

- تعیین رابطه آموزش مهارت اجتماعی و احساس تنهایی با توجه به سطح تحصیلات

آزمودنیها.

- تعیین پایداری آموزش مهارت های اجتماعی به مدت سه ماه در بین زنان سرپرست خانوار.

فرضیه های تحقیق

بر اساس اهداف و سوالات تحقیق حاضر می توان فرضیه های زیر را تدوین کرد.

- آموزش مهارت های اجتماعی بر احساس تنهایی زنان سرپرست خانوار تاثیر دارد.

- تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر احساس تنهایی، تحت تاثیر عامل تحصیلات است.

- تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی به مدت سه ماه پایدار است.

تعریف متغیر ها :

الف (مهارت های اجتماعی

- **تعریف نظری:** الپورت^۱ و همکاران (۱۹۸۴) مهارت های اجتماعی را چنین تعریف کرده اند:

"رفتارهای انطباقی فرا گرفته شده که فرد را قادر می سازد با دیگران روابط متقابل داشته و واکنش

های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارد اجتناب ورزد" (شهیم، ۱۳۷۷).

- **تعریف عملیاتی:** منظور از آموزش مهارت های اجتماعی در پژوهش حاضر آموزش ۵ مهارت

اجتماعی (مهارت تصمیم گیری، توانایی برقراری ارتباط موثر، ایجاد و حفظ روابط بین فردی، جرات

مندی و مهارت های خودآگاهی) به صورت کارگاهی در ۸ جلسه یک و نیم ساعت می باشد.

(

- **تعریف نظری:** احساس تنهایی یک وضعیت دردناک تجربه شده است و هنگامی که میان

انتظارات فرد از روابط بین فردی موجود و روابط بین فردی مطلوب فاصله وجود داشته باشد افراد

احساس تنهایی می کنند (پیلانو و پریمن، ۱۹۸۲؛ نقل از هنریچ و دیگران، ۲۰۰۶).

- **تعریف عملیاتی:** در این پژوهش منظور از میزان احساس تنهایی، نمره ای است که فرد از

اجرای مقیاس تجدید نظر شده احساس تنهایی راسل، پیلانو و کاترونا (۱۹۸۰) کسب می کند.

حداقل نمره در این مقیاس ۲۰ و حداکثر ۸۰ می باشد و کسب نمره بالاتر نشان دهنده احساس

تنهایی بیشتر می باشد.

(

- **تعریف نظری:** زنان سرپرست خانوار زنانی هستند که به دلیل عواملی چون طلاق، فوت، اعتیاد همسر، از کارافتادگی، رها شدن توسط مردان مهاجر و یا دیگر موارد موجب می شود که مسئولیت و سرپرستی خانواده بر دوش آنها بیفتد (ساروخانی، ۱۳۸۲).

- **تعریف عملیاتی:** منظور از زنان سرپرست خانوار در پژوهش حاضر زنان میانسال بین ۳۵ تا ۵۵ سال تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان یزد است. که به هر دلیل شوهر خود را از دست داده اند و بر اساس ضوابط کمیته امداد سرپرست خانوار محسوب می شوند.

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه

تحقیق

انسان موجودی اجتماعی است و بر همین مبنا یکی از جنبه‌های روانی انسان، جنبه اجتماعی است که از طریق ادراکات، زبان، اندیشه، موجبات ارتباط افراد با همدیگر فراهم می‌آید (شریعتمداری، ۱۳۷۳).

برقراری روابط اجتماعی با دیگران به عنوان یک امر ارزشی در تمامی فرهنگ و سنت‌ها به اشکال مختلف متداول و مرسوم بوده است. قدرت برقراری و ایجاد رابطه دوستانه با دیگران علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی و فردی به کسب مهارت‌های اجتماعی بالایی نیاز دارد که زمینه تعامل با دیگران را فراهم نماید و به تبع به تقویت و حفظ بهداشت روانی زندگی فردی و اجتماعی بینجامد و در نهایت افراد را برای مشارکت و همیاری در امور مختلف آماده نماید.

به طور کلی مهارت‌های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود، رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ‌های منفی نینجامد. شخصی که دارای مهارت اجتماعی است، می‌تواند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب در زمان و وضعیت معین دست بزند. آموزش مهارت‌های اجتماعی به معنای کمک به فرد در ترک برخی رفتارها و انتخاب رفتارهای پسندیده تر می‌باشد (کارتلج و میلبرن، ۱۹۸۵؛ ترجمه نظری نژاد، ۱۳۸۵).

فرد جامعه پذیر کسی است که بتواند با ایفای نقش‌های اجتماعی خود، روابط اجتماعی سالمی با افراد جامعه برقرار کند (محمد خانی، ۱۳۸۶).

برنامه آموزشی مهارت‌های اجتماعی مستلزم تلفیقی از عوامل کنترل شناختی و رفتاری و عاطفی است. شمار بزرگی از زنان سرپرست خانوار که دچار احساس تنهایی هستند، ضرورت این برنامه ریزی را بیشتر آشکار می‌سازد.