

ORIGINAL ARTICLE

The Effectiveness of Social Competence Skills Training on Increasing Psychological Well Being and Reducing Social Isolation among Students in District 1 of Tehran

Shahrzad Samiei Nejad¹ , Majid Saffarinia^{2*} 

1. Master of Educational Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
2. Professors, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Correspondence:

Majid Saffarinia

Email: saffarinia@yahoo.com

Received: 28/Dec/2025

Revised: 18/Feb/2026

Accepted: 22/Feb/2026

Published: 21/Mar/2026

How to cite

Samiei Nejad, SH. & Saffarinia, M. (2026). The Effectiveness of Social Competence Skills Training on Increasing Psychological Well Being and Reducing Social Isolation among Students in District 1 of Tehran. *Education and Exploration in Learning, Behavior and Cognition*, 2 (1), 9-18. (<https://doi.org/10.30473/elc.2026.77847.1014>)

ABSTRACT

The progress and development of any society depends on the empowerment of individuals and the promotion of their mental health. Given the role of social competencies in improving interactions and mental health, the aim of the present study was to investigate the effectiveness of social competency skills training on psychological well-being and social isolation of students. This study was conducted using a quasi-experimental method with a pre-test and post-test design and a control group. The statistical population included male elementary school students in Shemiranat County in the academic year 1403-1404. Among them, 40 people were selected purposively and randomly assigned to two experimental and control groups (20 people each). The experimental group received social competency skills training during 12 60-minute sessions. The data collection tools were the Riff Psychological Well-Being Questionnaire (Short Form, 1989) and the Modarresi Yazdi Social Isolation Questionnaire (2014). The data were analyzed using the analysis of covariance test and SPSS-27 software. The results showed that social competence skills training improved psychological well-being and reduced social isolation in the experimental group, while the control group did not show any significant change. Also, the mean scores of psychological well-being subscales increased and social isolation components decreased. In general, social competence training plays an effective role in promoting mental health, increasing positive interactions, and reducing students' isolation behaviors, and implementing such programs in schools can help prevent psychological problems.

KEYWORDS

Social competence, Psychological well-being, Social isolation, Student.



آموزش و کاوش در یادگیری، رفتار و شناخت

سال دوم، شماره اول، بهار ۱۴۰۵ (۹-۱۸)

<https://doi.org/10.30473/elc.2026.77847.1014>

«مقاله پژوهشی»

اثربخشی آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش انزوای اجتماعی دانش‌آموزان منطقه یک شهر تهران

شهرزاد سمیعی نژاد^۱، مجید صفاری نیا^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

نویسنده مسئول:

مجید صفاری نیا

رایانامه: msafariniaa@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

استناد به این مقاله:

سمیعی نژاد، شهرزاد و صفاری نیا، مجید. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش انزوای اجتماعی دانش‌آموزان منطقه یک شهر تهران. *آموزش و کاوش در یادگیری، رفتار و شناخت*، ۹(۱)، ۱۸-۹.

<https://doi.org/10.30473/elc.2026.77847.1014>

چکیده

پیشرفت و توسعه هر جامعه‌ای به توانمندسازی افراد و ارتقای سلامت روان آنان وابسته است. با توجه به نقش شایستگی‌های اجتماعی در بهبود تعاملات و سلامت روان، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی و انزوای اجتماعی دانش‌آموزان بود. این مطالعه به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهرستان شمیرانات در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. از میان آنان ۴۰ نفر به روش هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هرکدام ۲۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی را دریافت کرد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (فرم کوتاه، ۱۹۸۹) و پرسشنامه انزوای اجتماعی مدرسی یزدی (۱۳۹۳) بود. داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS-27 تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی موجب بهبود بهزیستی روان‌شناختی و کاهش انزوای اجتماعی در گروه آزمایش شد، در حالی که گروه کنترل تغییر معناداری را نشان نداد. همچنین میانگین نمرات زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی افزایش و مؤلفه‌های انزوای اجتماعی کاهش یافت. به طور کلی، آموزش شایستگی‌های اجتماعی نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان، افزایش تعاملات مثبت و کاهش رفتارهای انزواطلبانه دانش‌آموزان دارد و اجرای چنین برنامه‌هایی در مدارس می‌تواند به پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی کمک کند.

واژه‌های کلیدی

شایستگی اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی، انزوای اجتماعی، دانش‌آموز.



مقدمه

نوجوانی دوره‌ای حساس و چندبعدی در فرآیند رشد انسان به شمار می‌آید که با تغییرات گسترده زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است. این مرحله نقش مهمی در شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی آینده ایفا می‌کند. در این دوران، دانش‌آموزان با چالش‌هایی همچون تحولات فیزیکی و روانی، انتظارات تازه اجتماعی و فشارهای مرتبط با تحصیل مواجه می‌شوند؛ عواملی که قادرند بر خودپنداره و عزت نفس آنان تأثیرگذار باشند (کاکو-اوریزار و همکاران، ۲۰۲۲). نوجوانی دوره‌ای است که در آن تغییرات سریع زیستی، شناختی و اجتماعی اتفاق می‌افتد و به دلیل ویژگی‌های خاص این دوره، افراد در معرض آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارند (اندروز و همکاران، ۲۰۲۱).

در سال‌های اخیر، نوجوانان با تحولات سریع اجتماعی و فرهنگی روبرو شده‌اند که چالش‌های روانی و احساسی نوینی را برای آنها به همراه داشته است. این تحولات، از جمله پیشرفت فناوری، تغییر سبک زندگی و افزایش توقعات اجتماعی، ممکن است زمینه‌ساز تنش و اضطراب در این گروه سنی باشد. دوره نوجوانی مرحله‌ای حساس در زندگی محسوب می‌شود؛ دوره‌ای که در آن هویت، استقلال و روابط اجتماعی فرد شکل می‌گیرد و هرگونه فشار یا عدم تعادل می‌تواند تأثیرات طولانی مدتی بر رشد روانی و اجتماعی نوجوانان بر جای بگذارد (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۴۰۲).

دانش‌آموزان، به عنوان یکی از اساسی‌ترین عناصر در نظام آموزش و پرورش، در حال گذراندن یکی از حیاتی‌ترین مراحل زندگی خود هستند؛ مرحله‌ای که تأثیر قابل توجهی بر شخصیت و آینده آنان دارد (شریفیان، ۲۰۲۵). بخش قابل توجهی از زمان دانش‌آموزان در محیط مدرسه سپری می‌شود؛ از این‌رو، مدرسه باید نقش موثری در آموزش مهارت‌های متنوع، به ویژه مهارت‌های اجتماعی و فرآیند اجتماعی شدن ایفا کند تا دانش‌آموزان بتوانند رفتارهای مثبت و سازنده‌ای را در جامعه از خود بروز دهند (لی و همکاران، ۲۰۲۴).

مطالعات روان‌شناختی حاکی از آن است که برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی هدفمند، به ویژه برنامه‌هایی که بر تقویت مهارت‌های مدیریت هیجانات و کنترل فشارهای اجتماعی تمرکز دارند، نقش مؤثری در حمایت از نوجوانان در عبور از این مرحله حساس ایفا می‌کنند و به رشد سالم آنها کمک می‌نمایند. بنابراین،

توجه به نیازهای روانی و اجتماعی این گروه سنی و ارائه مداخلات مناسب، تأثیر بسزایی در کاهش تنش‌ها و ارتقای سلامت روانی آنها دارد (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۴۰۲).

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های دوره نوجوانی، گرایش به انزوای اجتماعی^۹ است، انزوای اجتماعی به عنوان فقدان عینی روابط اجتماعی یا تماس اجتماعی کم با دیگران تعریف می‌شود (وو^{۱۰}، ۲۰۲۰). انزوای اجتماعی به کاهش یا نبود تعاملات مثبت و موثر اجتماعی اشاره دارد که می‌تواند آثار منفی قابل توجهی بر سلامت روان و کیفیت زندگی افراد، به ویژه کودکان و نوجوانان، به جا بگذارد (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۲).

طی دوران مدرسه، دانش‌آموزانی که دچار انزوای اجتماعی هستند، غالباً با مشکلاتی نظیر کاهش اعتماد به نفس، اضطراب و افت تحصیلی روبرو می‌شوند (وانگ و لیو^{۱۱}، ۲۰۲۳). اهمیت مطالعه انزوای اجتماعی در دانش‌آموزان به دلیل پیامدهای طولانی‌مدت آن بر بهزیستی روان‌شناختی و سلامت ذهنی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار شده است (گارتیا و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۳). سطوح بالا و طولانی‌مدت انزوای اجتماعی می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت روانی داشته باشد (ویلدر اسمیت و فریدمن^۹، ۲۰۲۰).

اثرات منفی انزوای اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی^{۱۰} در مطالعات زیادی مورد بررسی قرار گرفته است (پانچانی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱). در پژوهش‌های مختلفی انزوای اجتماعی و پریشانی روان‌شناختی بالا با بهزیستی روان‌شناختی پایین همراه بوده است (کیم و جونگ^{۱۲}، ۲۰۲۱؛ وایت هد^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۱). وجود چالش‌ها و استرس‌های مدرسه، سلامت روان دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین بر اهمیت بهزیستی روان‌شناختی و لزوم توجه به بهبود آن در دانش‌آموزان تأکید شده است (یورایات و سیچالیائو^{۱۴}، ۲۰۲۱).

بهزیستی روان‌شناختی یکی از جنبه‌های مهم روان‌شناختی سلامت و کیفیت زندگی محسوب می‌شود و به پرورش توانایی‌ها و دستیابی به استعدادهای واقعی هر فرد مربوط می‌شود (مک گی و همکاران^{۱۵}، ۲۰۲۴). حفظ بهزیستی روان‌شناختی در دوران حضور در مدرسه می‌تواند منجر به تداوم آن برای دوره‌های بعدی به ویژه دوره حضور در دانشگاه گردد (دی کونینک^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۹). بهزیستی روان‌شناختی از طریق تشویق رفتارهای سالم و اجتناب از رفتارهای ناسالم، نقش مهمی

9. Wilder-Smith & Freedman

10. Psychological well-being

11. Pancani

12. Jung

13. Whitehead

14. Yurayat & Seechaliao

15. McGhee et al.

16. De Coninck

1. Caqueo-Urizar et al.

2. Andrews

3. Lee, J., et al.

4. Social Isolation

5. Wu

6. Huang, X., et al.

7. Wang, H., & Liu, Y.

8. Garcia, M., et al

برخی مطالعات بهارگاو (۲۰۲۳)، به این نتیجه دست یافت که مشارکت والدین بر احساس شایستگی اجتماعی نوجوانان نقش بسزایی دارد. شایستگی اجتماعی با توجه به ارتباط تثبیت‌شده آن با پیامدهای مثبت کوتاه‌مدت و بلندمدت، یک هدف مهم و ارزشمند برای رشد نوجوانان است (همایی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۲۵۷).

شواهد جدید نشان می‌دهند که توسعه مهارت‌های اجتماعی نه تنها باعث بهبود روابط میان همسالان می‌شود، بلکه تأثیر مثبتی بر احساس امنیت روانی و انسجام هویتی نوجوانان دارد (بروین و گریمنگر-سایدنستیکر^۹، ۲۰۲۵؛ هرناندز لویز و رومرو لویز^{۱۰}، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها حاکی از آن هستند که برنامه‌های آموزشی مرتبط با مهارت‌های شایستگی اجتماعی، شامل تمرین جرأت‌ورزی، تقویت گوش دادن فعال و مدیریت خشم، می‌تواند تأثیر قابل توجهی در بهبود شاخص‌های عزت نفس نوجوانان داشته باشند (جهان^{۱۱}، ۲۰۲۵؛ رودریگز و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۴).

همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مرتبط با شایستگی‌های اجتماعی به دلیل ماهیت تجربه‌محور و تعاملی خود، در محیط‌های مدرسه‌ای اثربخشی بیشتری دارند. این موضوع به این دلیل است که نوجوانان در تعامل با همسالان خود فرصت‌های بیشتری برای تقویت مهارت‌های ارتباطی و افزایش پذیرش اجتماعی پیدا می‌کنند (بروین و گریمنگر-سایدنستیکر^{۱۳}، ۲۰۲۵؛ کپ-استفانیوک و سووا-بهتانه^{۱۴}، ۲۰۲۵).

مرور پیشینه همچنین نشان می‌دهد که ارتقای مهارت‌های اجتماعی، علاوه بر بهبود روابط میان همسالان، تأثیر مثبتی بر احساس امنیت روانی و انسجام هویتی نوجوانان دارد (بروین و گریمنگر-سایدنستیکر^{۱۵}، ۲۰۲۵؛ هرناندس لویز و رومرو لویز^{۱۶}، ۲۰۲۲). در ساختار مدرسه، بهبود شایستگی‌های اجتماعی از طریق فراهم‌سازی فرصت‌هایی برای تمرین رفتارهای مناسب اجتماعی، تقویت روابط مثبت با همسالان و افزایش حس تعلق، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر شکل‌گیری خودپنداره و اعتماد به نفس داشته باشد (کاکو-اوریزار و همکاران، ۲۰۲۲). سپری کردن موفقیت‌آمیز دوره کودکی و نوجوانی مستلزم داشتن شایستگی اجتماعی است که فقدان آن عامل اساسی ناسازگاری و مشکلات انطباقی است (مرادی، ۱۴۰۱، ص ۵۹).

در تقویت عناصر اساسی مانند رضایت از زندگی، هدفمند بودن و خوش بینی ایفا می‌کند. این عوامل تأثیر مستقیم بر بهبود شرایط سلامت دارند و به ویژه به نوجوانان در دستیابی به پیامدهای مثبت سلامت کمک می‌کنند (تامسون^۱ و همکاران، ۲۰۲۵). بهزیستی روان‌شناختی پیروی از اهداف درونی، برآورده کردن نیازهای عاطفی اساسی، آگاه بودن، عمل همراه با آگاهی و عملکرد مستقل را ارتقاء می‌دهد (هو^۲، ۲۰۲۲). علاوه بر این دانش‌آموزان در دوره رشد سریع جسمی و ذهنی هستند، بر همین اساس پیشنهاد شده است که دانش‌آموزان به ارائه مداخله‌های بهبود بهزیستی روان‌شناختی نیاز دارند (لو^۳، ۲۰۲۲).

مفهوم شایستگی اجتماعی^۴ برای درک فرایندهای روابط بین‌فردی بسیار مهم است. اصطلاح شایستگی اجتماعی به ارزیابی رفتارها و نتایج تعاملات اشاره دارد. شایستگی اجتماعی یک ساختار ارزیابی از رفتار (افکار، احساسات و اعمال) فرد در یک کار بین‌فردی است که اهداف فرد و خواسته‌های موقعیت و فرهنگ را برآورده می‌کند و نتایج مثبتی را بر اساس معیارهای ابزاری و اخلاقی ایجاد می‌کند (دل پرت و دل پرت^۵، ۲۰۲۱، ص ۱۷).

شایستگی اجتماعی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی، عاطفی و شناختی است که به فرد امکان می‌دهد در تعاملات با دیگران به شکلی مؤثر، سازگار و منعطف عمل کند (بروین و گریمنگر-سایدنستیکر^۶، ۲۰۲۵). شایستگی اجتماعی ترکیبی از ویژگی‌های شخصی، دانش، مهارت‌ها و مدل‌های رفتاری جهانی است که برای اجتماعی شدن موفق فرد مورد نیاز است (دیمیترنکو، ولوشینا، بوداس و همکاران، ۲۰۲۲).

نوجوانانی که توانایی‌های اجتماعی بالایی دارند، در تعاملات بین‌فردی با موفقیت بیشتری عمل می‌کنند، حس پذیرش اجتماعی بیشتری را تجربه می‌نمایند و از عزت نفس پایدارتر و مثبت‌تری برخوردار هستند (باباخانی و پرندین^۷، ۲۰۲۳؛ بیمر و همکاران^۸، ۲۰۲۵). بر اساس نتایج پژوهش دیمیترنکو، ولوشینا و بلدی و همکاران (۲۰۲۳)، ویژگی‌های کلیدی شایستگی اجتماعی شامل حوزه ارزشی-انگیزشی فرد؛ آمادگی برای حل وظایف پیچیده و تداوم تجلی این ویژگی می‌شود.

شایستگی اجتماعی به عنوان اثربخشی در تعاملات بین‌فردی تعریف می‌شود (گومز-لویز و همکاران، ۲۰۲۲، ص ۱۰۴۵). نتایج

9. Bruijn & Grimminger-Seidensticker
10. Hernández López
11. Jahan
12. Rodrigues et al.
13. Bruijn & Grimminger-Seidensticker
14. Knap-Stefaniuk & Sowa-Behtane
15. Bruijn & Grimminger-Seidensticker
16. Hernández López & Romero López

1. Thompson
2. Huo
3. Luo
4. Social Competence
5. Del Prette, A. P. & Del Prette, A.
6. Bruijn & Grimminger-Seidensticker
7. Babakhani & Parandin
8. Buimer et al.

روش

مطالعه حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری اطلاعات مربوط به ادبیات موضوع و پیشینه پژوهش از روش‌های کتابخانه‌ای و جهت جمع‌آوری اطلاعات برای تأیید یا رد فرضیه‌های پژوهش روش میدانی (پرسشنامه‌ها) بود.

جامعه آماری این پژوهش، دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهر تهران شهرستان شمیرانات در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند. نمونه این پژوهش ۴۰ دانش‌آموز بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شد.

معیارهای ورود به این مطالعه شامل رضایت کامل معلمان و خود دانش‌آموز، توانایی حضور در جلسات آموزشی به صورت حضوری یا آنلاین و عدم وجود اختلالات شدید روانی یا جسمی که در حضور مؤثر در جلسات مهارت‌های شایستگی اجتماعی اختلال ایجاد کند و معیارهای خروج از مطالعه شامل غیبت بیش از یک جلسه، تکمیل

نکردن پرسشنامه‌های پیش‌آزمون یا پس‌آزمون، و انصراف داوطلبانه دانش‌آموز در طول اجرای پژوهش، یا شرکت در برنامه‌های آموزشی مشابه خارج از پروژه پژوهشی بودند.

دانش‌آموزان منتخب هم از نظر اهمیت و ضرورت موضوع و هم از جنبه‌های اخلاقی، به طور کامل آگاه و توجیه شدند. برای اجرای دوره آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی ویژه دانش‌آموزان، تعداد ۴۰ نفر از افرادی که معیارهای ورود به مطالعه را دارا بودند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. این افراد به روش تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره جای‌گذاری شدند؛ یکی به عنوان گروه آزمایش و دیگری به عنوان گروه کنترل. گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی قرار گرفتند، درحالی‌که گروه کنترل در فهرست انتظار برای آموزش باقی ماند.

این مداخله توسط پژوهشگر و به صورت گروهی، به مدت ۳ ماه (هفته‌ای ۱ جلسه) برگزار شد. جزئیات محتوای آموزشی مهارت‌های شایستگی اجتماعی به تفکیک جلسات در جدول شماره ۱ ارائه شد.

جدول ۱. محتوای مداخله آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی

جلسه	هدف	محتوای جلسات
اول	آشنایی اولیه	آشنایی با سایر شرکت‌کنندگان گروه، یادگیری در مورد برنامه، و اجرای پیش‌آزمون (دو پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی و انزوای اجتماعی)
دوم	مهارت‌های اجتماعی اولیه	مشاهده/ توصیف/ تمجید/ درک اهمیت تمجید، تشکر از تعریف‌ها، خودشناسی اولیه
سوم	خودشناسی و نظارت بر خود	مشاهده، شناسایی و تجزیه و تحلیل رفتارهای آشکار و استنتاج افکار، باورها و احساسات پنهان
چهارم	همدلی و اجزای آن	درک معنی همدلی، در نظر گرفتن دیدگاه دیگران، توسعه ارزش‌های مرتبط با همدلی
پنجم	قاطعیت	شناخت رابطه حقوق و مسئولیت‌ها با قاطعیت، افتراق رفتار قاطع، غیرقاطع و پرخاشگر، نشان دادن عاطفه مثبت به عنوان مکمل قاطعیت
ششم	دوست‌یابی، خودشناسی و خودکنترلی	آغاز و حفظ مکالمه، پرسیدن سوالات مرتبط، به اشتراک‌گذاری آزادانه اطلاعات و پاسخ به اطلاعات شخصی به اشتراک گذاشته شده
هفتم	مدیریت هیجان	کنترل اضطراب و فشار روانی، راهبردهای مقابله با استرس، مقاومت در برابر استرس و تمرین آرام‌سازی
هشتم	حل مسئله و تصمیم‌گیری	درک منطقی فرآیند حل مسئله و مراحل آن، تمرین گروهی حل مسئله و تصمیم‌گیری، بررسی جایگزین‌های رفتاری
نهم	تعاملات اجتماعی با دیگران	تأثیر تعصب بر تعاملات اجتماعی، آموزش ارتباط کلامی و غیرکلامی
دهم	ارزش‌های همزیستی	افزایش آگاهی از ارزش‌های همزیستی، شناسایی تعاملات مشارکتی، ارزش‌گذاری به همکاری و کار گروهی
یازدهم	مرور مهارت‌های یادگرفته‌شده	پرسش و پاسخ برای مرور مهارت‌های قبلی
دوازدهم	نتیجه‌گیری	بحث و نتیجه‌گیری و اجرای پس‌آزمون (دو پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی و انزوای اجتماعی)

پرسشنامه انزوای اجتماعی^۱ (SIQ):

این مقیاس شامل ۱۹ گویه است که در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از بسیار کم تا بسیار زیاد است که براساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌گردد. حداقل نمره ۱۹ و حداکثر ۹۵ است.

ابزارها

در این پژوهش از دو ابزار تحقیق استفاده شده است که ویژگی‌های هر یک از آنها در ادامه ارائه می‌شود.

نمره‌ی بین ۱۹ تا ۳۲ نشان‌دهنده میزان انزوای اجتماعی ضعیف، نمره‌ی بین ۳۲ تا ۶۴ نشان‌دهنده میزان انزوای اجتماعی در سطح متوسط و نمره‌ی بالاتر از ۶۴ نشان‌دهنده میزان انزوای اجتماعی بسیار خوب است. مقیاس انزوای اجتماعی دارای چهار زیرمقیاس پردازش تنهایی (۶ گویه)، عجز (۳ گویه)، یأس اجتماعی (۶ گویه) و کاهش تحمل اجتماعی (۴ گویه) است. در پژوهش (مدرسی یزدی، ۲۰۱۴) پایایی مقیاس حاضر با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمد و روایی پرسشنامه نیز مورد تأیید قرار گرفت.

کاملاً موافقم (= ۶) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس، مشتمل بر ۶ عامل است که عبارتند از: استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، عامل ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود. ریف و سینگر (۲۰۰۶) در تأیید روایی همگرایی این مقیاس مقدار همبستگی عامل‌های این مقیاس را با نسخه اصلی بین ۰/۷۰ تا ۰/۷۶ گزارش داده‌اند ($P < 0/001$). همچنین این نویسندگان مقدار آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌ها را بالا ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند. این مقیاس در ایران توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۷) بررسی شده است. داده‌های پژوهش حاضر با روش تحلیل کواریانس در نرم‌افزار SPSS 27 در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان این مطالعه، ۴۰ نفر در دو گروه ۲۰ نفری بودند؛ داده‌های توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی و انزوای اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی منطقه یک تهران در جدول ۲ ارائه شد.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی^۱ ریف فرم کوتاه (Ryff PWB-SF):

این مقیاس توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. فرم کوتاه این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال و برگرفته از فرم اصلی با ۱۲۰ سوال است. نمره‌گذاری مقیاس براساس طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ تا

جدول ۲. داده‌های توصیفی بهزیستی روان‌شناختی و انزوای اجتماعی در گروه آزمایشی و کنترل برای مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	گروه	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پذیرش خود	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۹,۶۵	۳,۳۹۲	۲۰
پذیرش خود	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۰,۶۵	۳,۹۹۰	۲۰
پذیرش خود	پس‌آزمون	آزمایش	-	۹,۸۵	۱,۱۸۲	۲۰
پذیرش خود	پس‌آزمون	کنترل	-	۷,۷۰	۱,۰۳۱	۲۰
روابط مثبت با دیگران	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۹,۸۵	۲,۴۱۹	۲۰
روابط مثبت با دیگران	پیش‌آزمون	کنترل	-	۸,۴۰	۴,۲۲۳	۲۰
روابط مثبت با دیگران	پس‌آزمون	آزمایش	-	۱۰,۳۵	۲,۳۶۸	۲۰
روابط مثبت با دیگران	پس‌آزمون	کنترل	-	۷,۸۵	۲,۲۳۱	۲۰
خودمختاری یا استقلال	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۱۰,۷۰	۲,۵۱۵	۲۰
خودمختاری یا استقلال	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۰,۶۵	۴,۲۴۶	۲۰
خودمختاری یا استقلال	پس‌آزمون	آزمایش	-	۱۳,۶۰	۳,۳۴۷	۱۵
خودمختاری یا استقلال	پس‌آزمون	کنترل	-	۱۰,۶۰	۳,۵۸۹	۲۰
تسلط بر محیط	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۱۰,۴۵	۲,۷۰۴	۲۰
تسلط بر محیط	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۱,۴۵	۳,۰۸۶	۲۰
تسلط بر محیط	پس‌آزمون	آزمایش	-	۱۲,۶۰	۲,۵۴۲	۲۰
تسلط بر محیط	پس‌آزمون	کنترل	-	۹,۹۵	۱,۷۹۱	۲۰
زندگی هدفمند	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۱۰,۲۰	۲,۳۳۱	۲۰
زندگی هدفمند	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۰,۳۰	۳,۳۸۹	۲۰
زندگی هدفمند	پس‌آزمون	آزمایش	-	۱۱,۴۰	۱,۹۳۰	۲۰
زندگی هدفمند	پس‌آزمون	کنترل	-	۹,۴۵	۲,۵۶۴	۲۰
رشد فردی	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۱۱,۲۰	۳,۱۵۶	۲۰

متغیر	مرحله	گروه	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
رشد فردی	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۱.۹۰	۳.۴۶۳	۲۰
رشد فردی	پس‌آزمون	آزمایش	-	۱۲.۳۵	۲.۹۶۱	۲۰
رشد فردی	پس‌آزمون	کنترل	-	۹.۹۰	۲.۴۹۰	۲۰
تنهایی اجتماعی	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۱۷.۷۵	۲.۹۱۸	۲۰
تنهایی اجتماعی	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۷.۵۰	۴.۲۹۸	۲۰
تنهایی اجتماعی	پس‌آزمون	آزمایش	-	۱۴.۴۰	۱.۹۵۷	۲۰
تنهایی اجتماعی	پس‌آزمون	کنترل	-	۱۶.۵۵	۲.۲۱۲	۲۰
عجز	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۱۲.۷۰	۲.۲۷۳	۲۰
عجز	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۰.۴۵	۲.۵۶۴	۲۰
عجز	پس‌آزمون	آزمایش	-	۸.۱۰	۱.۲۱۰	۲۰
عجز	پس‌آزمون	کنترل	-	۱۱.۳۵	۱.۸۹۹	۲۰
یأس اجتماعی	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۱۴.۲۰	۲.۳۳۱	۲۰
یأس اجتماعی	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۳.۷۵	۳.۹۵۹	۲۰
یأس اجتماعی	پس‌آزمون	آزمایش	-	۱۲.۷۰	۲.۰۲۹	۲۰
یأس اجتماعی	پس‌آزمون	کنترل	-	۱۶.۰۰	۰.۹۷۳	۲۰
تحمل اجتماعی	پیش‌آزمون	آزمایش	-	۱۰.۵۵	۲.۲۱۲	۲۰
تحمل اجتماعی	پیش‌آزمون	کنترل	-	۱۲.۹۰	۴.۶۳۳	۲۰
تحمل اجتماعی	پس‌آزمون	آزمایش	-	۱۱.۴۵	۱.۴۳۲	۲۰
تحمل اجتماعی	پس‌آزمون	کنترل	-	۱۳.۵۵	۱.۳۹۵	۲۰

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، داده‌های توصیفی مربوط به بهزیستی روانشناختی (شامل خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، استقلال، هدفمندی در زندگی و رشد فردی) و همچنین انزوای اجتماعی (با خرده‌مقیاس‌های تنهایی اجتماعی، عجز، یأس اجتماعی و کاهش تحمل اجتماعی) به تفکیک گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) ارائه شدند. میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در مولفه‌های بهزیستی روانشناختی و انزوای اجتماعی تفاوت‌هایی را نشان داد، اما در گروه کنترل تغییرات قابل توجهی مشاهده نشد. بررسی داده‌های توصیفی حاکی از آن است که گروه آزمایش پس از دریافت مداخله آموزشی، بهبود چشمگیری در بهزیستی روانشناختی و کاهش محسوس در انزوای اجتماعی تجربه کرد. در مقابل، گروه کنترل تنها تغییرات اندک و ناچیزی را نشان داد که از لحاظ آماری معنادار نبودند. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد؛ نتایج نشان دادند که آماره Z برای تمامی متغیرهای پژوهش معنادار است ($P > 0.05$) فرضیه تأیید شده و داده‌های تمام متغیرها نرمال است بنابراین می‌توان از آزمون پارامتریک مانند تحلیل کوواریانس استفاده کرد. جهت رعایت فرض‌های آن آزمون لوین بررسی شد؛ نتایج آزمون لوین در متغیرهای پژوهش معنادار نیست ($P > 0.05$). از این رو فرض صفر ما مبنی بر همسانی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد. بدین ترتیب همسانی واریانس‌ها برای آزمون تحلیل کوواریانس برقرار می‌باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون کواریانس برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان

بهبودی روان‌شناختی	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۲۱۶۰.۹۰۰	۱	۲۱۶۰.۹۰۰	۳۲.۹۳۱	$P < 0.001$
خطا	۲۴۹۳.۵۰۰	۳۸	۶۵.۶۱۸		
کل	۴۶۵۴.۴۰۰	۳۹			

نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش شد.

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و کنترل در بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0.001$, $F = 32.931$) به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی با توجه به میانگین گروه آزمایش

جدول ۴. نتایج آزمون کواریانس برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی بر کاهش انزوای اجتماعی دانش‌آموزان

انزوای اجتماعی	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۱۱۶۶.۴۰۰	۱	۱۱۶۶.۴۰۰	۸۰.۹۵۶	$P < 0.001$
خطا	۵۴۷.۵۰۰	۳۹	۱۴.۴۰۸		
کل	۱۷۱۳.۹۰۰	۳۹			

اجتماعی و کنترل اضطراب را در دانش‌آموزان بهبود دهند. همچنین مطالعات نعمتی و همکاران (۱۴۰۲) حکایت از کاهش رفتارهای قلدری و ارتقای بهزیستی و تعاملات تحصیلی دانش‌آموزان دارد. حیدری و رهنمایی (۱۴۰۲) نیز اظهار داشتند که تقویت تاب‌آوری روان‌شناختی از طریق آموزش مهارت‌های اجتماعی، می‌تواند منجر به کاهش انزوای اجتماعی شود. از سوی دیگر، قدرتی و همکاران (۱۴۰۳) ارتباط مستقیم و غیرمستقیم شایستگی هیجانی - اجتماعی با پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان را به خوبی تبیین کردند که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد.

براساس داده‌های توصیفی و تحلیل کواریانس، مشخص شد که میانگین نمرات گروه آزمایش پیش و پس از آموزش در مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (مانند پذیرش خود، روابط مثبت، استقلال، تسلط بر محیط، هدف‌گذاری و رشد فردی) افزایش یافته است. همچنین کاهش قابل توجهی در مؤلفه‌های مرتبط با انزوای اجتماعی (تنهایی، ناامیدی، یأس اجتماعی و کاهش تحمل اجتماعی) مشاهده شد، درحالی‌که چنین تغییراتی در گروه کنترل مشاهده نشد. این نتایج حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر برای بهبود سلامت روان و تقویت توانمندی‌های اجتماعی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. این نوع آموزش‌ها با افزایش مهارت‌های ارتباطی و کنترل هیجان، در پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی نوجوانان نقش کلیدی دارند.

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بود از جمله: جامعه آماری محدود (پسران پایه ششم ابتدایی)، استفاده از ابزارهای مبتنی بر خودگزارشی و عدم امکان پیگیری پس از اتمام دوره آموزشی بود که این موضوع توانایی ارزیابی پایداری تغییرات ایجاد شده در مهارت‌های شایستگی اجتماعی را

نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و کنترل در انزوای اجتماعی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0.001$, $F = 80.956$) به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی با توجه به میانگین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب کاهش انزوای اجتماعی گروه آزمایش شد.

یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش شایستگی اجتماعی به طور قابل توجهی در بهبود بهزیستی روان‌شناختی و کاهش انزوای اجتماعی دانش‌آموزان تأثیرگذار بود. تغییرات مشاهده شده در شاخص‌ها در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به شکل چشمگیری برجسته‌تر بود و نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت این آموزش بر ارتقای مهارت‌های اجتماعی و تعاملات بین‌فردی است. به طور کلی، فرضیات پژوهش مورد تأیید قرار گرفته و داده‌ها نشان‌دهنده اثرات مثبت این مداخله در ارتقای سلامت روان و توانمندسازی اجتماعی دانش‌آموزان است.

نتیجه‌گیری و بحث

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش انزوای اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی انجام شد. نتایج نشان داد که برنامه آموزشی طراحی شده، به طور قابل توجهی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش انزوای اجتماعی در گروه آزمایش شد. به بیان دیگر، تقویت مهارت‌های شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان در روابط بین‌فردی و مدیریت هیجان‌ها، نقش مؤثری در ارتقای توانمندی‌های اجتماعی این گروه ایفا کرده است.

هم‌راستا با این نتایج، تحقیقات داخلی اخیر نیز بر اثربخشی آموزش مهارت‌های شایستگی اجتماعی تأکید داشته‌اند. پژوهش ویسانی (۱۴۰۳) نشان داد که این آموزش‌ها می‌توانند سازگاری

تامین مالی

این پژوهش هیچ‌گونه حمایت مالی مشخصی از سوی نهادهای دولتی، خصوصی یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

شفافیت

نویسندگان تأیید می‌کنند که این مقاله گزارشی صادقانه، دقیق و شفاف از پژوهش انجام شده ارائه می‌دهد. هیچ بخش مهمی از فرایند یا نتایج پژوهش حذف نشده و این پژوهش مطابق با اصول اخلاق پژوهش و صداقت علمی انجام شده است. رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان دریافت شده است.

محدود می‌سازد. لذا تعمیم نتایج نیازمند احتیاط است. با وجود این یافته‌ها اهمیت برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شایستگی اجتماعی را در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش انزوای اجتماعی دانش‌آموزان برجسته می‌کند و ضرورت اجرای کارگاه‌هایی برای معلمان، والدین و خود دانش‌آموزان را مورد تأکید قرار می‌دهد.

دسترسی به داده‌ها

در راستای ملاحظات اخلاقی و حفظ محرمانگی اطلاعات شرکت‌کنندگان، داده‌های این پژوهش به شکل عمومی منتشر نشده است.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، حرفه‌ای یا سازمانی در انجام و انتشار این پژوهش وجود نداشته است.

مشارکت‌های نویسندگان

تمامی نویسندگان در شکل‌گیری ایده پژوهش و طراحی مطالعه مشارکت فعال داشته‌اند و پس از بررسی و مطالعه نسخه نهایی مقاله را تأیید کرده‌اند.

References

- Andrews, J. L., Ahmed, S. P., & Blakemore, S. J. (2021). Navigating the social environment in adolescence: The role of social brain development. *Biological Psychiatry*, 89(2), 109–118. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.012>
- Babakhani, M., & Parandin, S. (2023). The structural model of social competence and mental well-being based on psychological capital with the mediating role of life satisfaction in young girls and women of Sarpol-e Zahab. *Research in Social Psychology*, 13(50), 31–42. <https://doi.org/10.22034/spr.2023.386035.1819>
- Bhargav, A. (2023). Parental involvement, school adjustment, and resilience in relation to social competence among adolescents. *Vidhyayana: An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal*, 8(SI6), 693–700. <http://vidhyayanaejournal.org/journal/article/view/776>
- Bruijn, A. G., & Grimminger-Seidensticker, E. (2025). Received and perceived peer acceptance in relation to enjoyment, social competence, and physical activity in primary school physical education and the role of peer-relatedness need satisfaction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop). <https://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0230>
- Buimer, E. E., Pas, P., van den Boomen, C., Raemaekers, M., Brouwer, R. M., & Pol, H. E. H. (2025). Age- and sex-related differences in social competence and emotion labeling in pre-adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 71, 101503. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101503>
- Caqueo-Urizar, A., Atencio, D., Urzúa, A., & Flores, J. (2022). Integration, social competence and life satisfaction: The mediating effect of resilience and self-esteem in adolescents. *Child Indicators Research*, 15(2), 617–629. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09907-z>
- Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2021). Social competence and social skills, a theoretical and practical guide (pp. 1–178). Springer Nature Switzerland AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-70127-7>
- Dmitrenko, N., Voloshyna, O., Budas, Iu., Davydiuk, M., & Oliynyk, N. (2022). Formation of teenagers' value orientations through creolized texts. *Postmodern Openings*, 13(1), 47–65. <https://doi.org/10.18662/po/13.1/384>
- Dmitrenko, N., Voloshyna, O., Beldii, A., Hrebenova, V., Zelinskyi, V., & Pinaieva, O. (2023, July). Formation of adolescents' social competence in educational institution environment. In *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, 2, 158–167. <https://doi.org/10.17770/sie2023vol2.7074>
- De Coninck, D., Matthijs, K., & Luyten, P. (2019). Subjective well-being among first-year university students: A two-wave prospective study in Flanders, Belgium. *Student Success*, 10(1), 33–45. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10i1.642>
- Garcia, M., Lee, S., & Thompson, J. (2023). Family support and social isolation among school-aged children: A longitudinal analysis. *Journal of Child and*

- Family Studies, 32(2), 201–213. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02456-7>
- Gomez-Lopez, M., Viejo, C., Romera, E., & Ruiz, R. (2022). Psychological well-being and social competence during child diagnostics research, 15(2), 1043–1061. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09899-w>
- Hernández López, L. P., & Romero López, M. (2022). Social competence and self-esteem: A systematic review. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2341>
- Huang, Y., Kim, J., & Park, H. (2022). Social isolation and its psychological impacts in adolescents: An empirical study. Journal of Adolescent Health, 70(5), 805–812. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.12.015>
- Huo, J. (2022). The role of learners' psychological well-being and academic engagement on their grit. Frontiers in Psychology, 13, 848325. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.848325>
- Jahan, I. (2025). Effect of social skill training on social anxiety, self-esteem and adjustment of students at the university level [Doctoral dissertation, University of Dhaka].
- Kim, H. H. S., & Jung, J. H. (2021). Social isolation and psychological distress during the COVID-19 pandemic: A cross-national analysis. The Gerontologist, 61(1), 103–113. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa168>
- Knap-Stefaniuk, A., & Sowa-Behtane, E. (2025). Social competence of employees working in intercultural teams. Retrieved from <https://ibima.org/accepted-paper/social-competence-of-employees-working-in-intercultural-teams/>
- Lee, J., Shapiro, V. B., Robitaille, J. L., & LeBuffe, P. (2024). Gender, racial-ethnic, and socioeconomic disparities in the development of social-emotional competence among elementary school students. Journal of School Psychology, 104, 101311. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101311>
- Luo, L. (2022). The practice of psychological well-being education model for poor university students from the perspective of positive psychology. Frontiers in Psychology, 13, 951668. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.951668>
- McGhee, W. R. G., Doherty, C. J., Graham-Wisener, L., Fallis, R., Stone, C., Axiaq, A., & Dempster, M. (2024). Immersive virtual reality and psychological well-being in adult chronic physical illness: Systematic review. BMJ Supportive & Palliative Care, 14(1), 14–24. <https://doi.org/10.1136/spcare-2023-004502>
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Forced social isolation and mental health: A study on 1,006 Italians under COVID-19 lockdown. Frontiers in Psychology, 12, 1540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.663799>
- Rodrigues, A. D. S., Feitosa, F. B., Wagner, M. F., Pedrosa, R., Rodríguez, T. D. M., & Bezerra, G. S. (2024). Social skills training and self-esteem in adolescence: A case study. Psicologia em Estudo, 29, e56170. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v29i0.56170>
- Sharafian, S. (2025). Predicting subjective vitality based on family functioning and social adjustment in elementary school students. Sociology of Education, 11(1), 135–147. <https://doi.org/10.22034/ijes.2025.2054389.1717>
- Thompson, E., Kingston, J., Ellett, L., Krkovic, K., Velotta, S., Rabasco, A., & Gaudiano, B. A. (2025). Paranoia, Functioning, and the Moderating Effect of Well-Being in a Community Sample of Adolescents. Journal of Adolescence, 124, 12460. <https://doi.org/10.1002/jad.12460>
- Wang, L., & Liu, Q. (2023). Parenting styles and social isolation in children: The mediating role of emotional regulation. Child Psychiatry & Human Development, 54(1), 110–122. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01316-7>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., & Yang, Y. (2021). The relative benefits of nonattachment to self and self-compassion for psychological distress and psychological well-being for those with and without symptoms of depression. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 94(3), 573–586. <https://doi.org/10.1111/papt.12333>
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. Journal of Travel Medicine, 27(2). <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- Wu, B. (2020). Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge. Global Health Research and Policy, 5(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s41256-020-00154-3>
- Yurayat, P., & Seechaliao, T. (2021). Effectiveness of online positive psychology intervention on psychological well-being among undergraduate students. Journal of Education and Learning, 10(4), 143–155. <https://doi.org/10.5539/jel.v10n4p143>