

The Role of Self-Concept in the Relationship Between Quality of Life and Social Skills of Afghan Students at University of Birjand

Khadijeh Alipour Moghaddam¹

Mohammad Ali Talebi²

Aida Alizadeh Birjandi³

Received: 8/9/2024

Accepted: 13/4/2025

Introduction

In recent decades, academic migration has emerged as a pivotal trend in higher education, with students increasingly pursuing studies abroad. In Iran, approximately 23,000 international students are enrolled, predominantly from Afghanistan (Mousavi, 2019). UNESCO data from 2013 indicates that around 17,000 Afghan students were studying overseas, with 53% enrolled in Iranian institutions (Staff, 2016). Given the unique challenges migrant students face in foreign academic environments, understanding their self-concept is critical. Self-concept, encompassing an individual's positive or negative beliefs about themselves, significantly influences their social and psychological adjustment (Hosseini, Ghasemzadeh, Anousheh, & Rasouli, 2014). Factors such as family dynamics, educational settings, peer feedback, and cultural values shape self-concept (Abouei, 2019).

Quality of life, a multifaceted construct, includes physical, psychological, social, spiritual, and health-related dimensions, influenced by social interactions and personal competencies (Rajabli, 2019). Research highlights a connection between self-concept and quality of life (Vaquero-Solis et al., 2021; Mirakbarzadeh, Khanjarkhani, & Nastizaei, 2020; Sanei & Raeisoun, 2020). Similarly, social skills—behaviors that foster

1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).

Email: kh_alipour@pnu.ac.ir

<https://orcid.org/0000-0002-7533-3120>

2. Assistant Professor, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran. Email: M.talebi@pnu.ac.ir

<https://orcid.org/0000-0001-6822-2046>

3. M.A. Graduate in Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Email: aidaalizadeh1371@gmail.com



COPYRIGHTS

© 2023 by the authors. Published by the General Office of Islamic Culture and Direction southern Khorasan. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

positive interpersonal relationships—impact both self-concept and quality of life (Daneshfar, 2013; Seraj Amani, 2015).

While prior studies have explored the relationships between self-concept and quality of life or self-concept and social skills independently, no research has concurrently examined the interplay of these three variables among Afghan students. This study addresses the question: How does self-concept influence the quality of life and social skills of Afghan students at Birjand University?

This study tests the following hypotheses:

1. Self-concept is significantly associated with quality of life.
2. Self-concept is significantly associated with social skills.

Self-concept is significantly associated with both quality of life and social skills.

Research Method

This study utilized a correlational research design with a convenience sampling approach. The population comprised all Afghan students enrolled at various academic levels at Birjand University, totaling 470 students. Based on predefined inclusion and exclusion criteria, 212 Afghan students participated in the study. The *Tennessee Self-Concept Scale* is a 100-item questionnaire employing a 5-point Likert scale (Jamaluddin, Ahmad, Yusuf, & Abdullah, 2009, cited in Safaei, 2010). It has demonstrated robust validity and reliability across studies, with reported reliability coefficients of 0.92 (Hines, 1989), 0.82 (Rezazadeh Bahadoran, cited in Chenari, 1995), 0.74 (Mahmoudi, 1998), 0.80 (Houshmand, 1997, cited in Safaei, 2010), 0.83 (Moradi, 2002), and 0.98 (Rabiei-Nejad, Kajbaf, Mazaheri, Talebi, & Abedi, 2015). The *Quality-of-Life Questionnaire* consists of 26 items across four domains. Reliability coefficients for each domain are as follows: Physical Health (0.77 and 0.75), Psychological Health (0.77 and 0.76), Social Relationships (0.75 and 0.70), and Environmental Health (0.84 and 0.79) (Nejat, Montazeri, Holakouie, et al., 2006, cited in Khalilzadeh Behrouzian & Ahmadi, 2013). The *Inderbirtzen and Foster Social Skills Questionnaire* had 39-item questionnaire features six response options and includes two subscales: positive behaviors and negative behaviors. The overall reliability is 0.84, with subscale reliabilities of 0.90 for positive behaviors and 0.72 for negative behaviors. The internal consistency is 0.88, and the questionnaire exhibits satisfactory convergent and discriminant validity (Daneshfar, 2013).

Findings

To test the research hypotheses, multivariate regression analysis was conducted using the simultaneous method. The assumptions of univariate and multivariate normality, linearity, homogeneity of variance, and absence of multicollinearity were verified and met, allowing the regression analysis to proceed. The results for the three hypotheses are as follows:

- **Hypothesis 1:** Quality of life components explained 29% of self-concept variance.
- **Hypothesis 2:** Social skills components explained 31% of self-concept variance.
- **Hypothesis 3:** Quality of life and social skills components together explained 45% of self-concept variance.

All three regression models were statistically significant (F -tests, $p < 0.001$), confirming a significant relationship between the predictor variables and self-concept. Analysis of regression coefficients showed:

- For **Hypothesis 1**, all quality-of-life components were significant (t -tests, $p < 0.05$).
- For **Hypothesis 2**, all social skills components were significant (t -tests, $p < 0.05$).
- For **Hypothesis 3**, physical health, social relationships, and negative behaviors were significant (t -tests, $p < 0.05$).

Only statistically significant components meaningfully contributed to predicting self-concept in each model.

Conclusion

The findings confirm all the three hypotheses of the study. Self-concept is significantly related to quality of life. Self-concept is significantly related to social skills. And finally, self-concept is significantly related to both quality of life and social skills combined.

Keywords: Afghan Students, Self-Concept, Quality of Life, Social Skills

References

- Abuei, A. (2019). *Asar-bakhshi-ye āmuzesh-e shafaghat be khod bar khod-pandāreh-ye tahsili va tanzim-e hayājān-e dānesh-āmuzan-e dokhtar mobtala be ekhtelal-e yādگیری-ye khas* [Effectiveness of self-compassion training on academic self-concept and emotion regulation in female students with specific learning disorders] (Unpublished master's thesis). University of Yazd, Yazd, Iran. [In Persian]
- Amini, A. (2008). *Maharat-hā-ye ejtemā'i-ye nojavānān, e'tebāryābi-ye porseshnāmeḥ-ye TISS* [Social skills of adolescents, validation of the TISS questionnaire] (Unpublished master's thesis). Islamic Azad University, Tehran Branch, Tehran, Iran. [In Persian]
- Baghbanpurazari, R., Livarjani, S., & Hosseininasab, S. D. (2021). *Asar-bakhshi-ye āmuzesh-e mahārat-hā-ye ejtemā'i-ye mobtani bar nazariyyeh-ye timothy campbell-comerford bar khod-pandāreh-ye tahsili va hayājānāt-e tahsili-ye dānesh-āmuzan-e dokhtar dāray-e moshkel-e rafatāri* [Effectiveness of social skills training based on Timothy Campbell-Comerford's theory on academic self-concept and academic emotions in female students with behavioral problems]. *Community Health*, 16(1), 65–75. [In Persian]
- Bakhshudeh, M., & Rahimi Saleh, S. (2021). *Barrasi-ye rābeteh-ye beyn-e mahārat-hā-ye erdebāti va sāzgāri-ye ejtemā'i bā keyfiyyat-e zendegi dar daneshjuyān-e zan-e dāneshgāh-e āzād-e sirjān* [Investigating the relationship between communication skills and social adjustment with quality of life in female students of Sirjan Islamic Azad University]. *Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 293–314. [In Persian]
- Daneshfar, A. (2013). *Moghāyeseh-ye mahārat-hā-ye ejtemā'i va keyfiyyat-e zendegi dar dānesh-āmuzan-e mobtala be moshkelāt-e didāri (nābinā va nimeh-binā) va 'ādi* [A comparison of social skills and quality of life in students with visual impairments (blind and partially sighted) and typical students] (Unpublished master's thesis). Islamic Azad University, Tehran Branch, Tehran, Iran. [In Persian]
- DeBettignies, B. H., & Goldstein, T. R. (2020). Improvisational theater classes improve self-concept. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(4), 451–461. <https://doi.org/10.1037/aca0000256>
- Chenari, M. (1995). *Barrasi-ye rābete-ye beyn-e negāresh-hā-ye tarbiyātī-ye vāledayn va khodpendārī-ye farzandān* [A study of the relationship between parents' educational attitudes and children's self-concept] (Unpublished master's thesis). Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran. [In Persian]
- Eshghipur, H. R., & Rafieimoghadam, B. (2021). *Barrasi-ye naghsh-e «shabakehā-ye ejtemā'i» bar erdebātāt-e meyān-fardi va khod-pandāreh-ye dānesh-āmuz-e dowreh-ye dovjom-e motevasseteh (motāle'eh-ye moredi: madrās-e shahr-e esfahān)* [Investigating the role of “social networks” on interpersonal communication and self-concept of second-cycle secondary school students]

- (Case study: Schools in Isfahan city)]. *Journal of Media Sciences*, 11(44), 45–62. [In Persian]
- Fathi, A., Sharifirahnamo, S., & Purmalaeiharis, R. (2022). *Asar-bakhshi-ye āmuzesh-e mahārat-hā-ye ejtemā'i bar khod-pandāreh-ye tahsili va ehsās-e ta'allogh be madreseh dar dānesh-āmuzan-e ebtedāyi* [Effectiveness of social skills training on academic self-concept and sense of belonging to school in elementary students]. *Curriculum and Education Perspective Quarterly*, 2(2), 51–64. [In Persian]
- Hosseiniyan, S., Ghasemzadeh, S., Anusheh, Z., & Rasuli, A. (2014). *Barrasi-ye rābeteh-ye khod-pandāreh, keyfiyyat-e zendegi va salāmat-e ravāni-ye morabbīyān-e mahd-e kudak-e ostān-e tehran* [Investigating the relationship between self-concept, quality of life, and mental health of kindergarten teachers in Tehran province]. *Quarterly Journal of Career and Organizational Counseling*, 6(20), 9–25. [In Persian]
- Jaureguizar, J., Garaigordobil, M., & Bernaras, E. (2018). Self-concept, social skills, and resilience as moderators of the relationship between stress and childhood depression. *School Mental Health*, 10, 488–499. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9264-6>
- Karimzadeh, M., & Mohseni, N. (2005). *Barrasi va shenāsāei-ye khod-pendāreh-ye tahsili va gheyr-tahsili, va pishbinikonandehgi-ye ān dar pishraft-e tahsili dar dānesh-āmuzan-e dokhtar-e sāl-e dovvom-e dabirestān-e shahr-e tehran (gerāyeshhā-ye riyāzi-fizik va 'olum-e ensāni)* [Investigating and identifying academic and non-academic self-concept and its predictiveness in academic progress among female second-year high school students in Tehran (mathematics-physics and humanities tracks)]. *New Educational Thoughts*, 1(2–3), 23–38. [In Persian]
- Khalilizad Behruzian, S., & Ahmadi, E. (1392/2013). *Barrasi-ye khod-kārāmedi va ab'ād-e keyfiyyat-e zendegi-ye afrād-e sigāri va gheyr-sigāri* [Investigating self-efficacy and dimensions of quality of life in smokers and non-smokers]. *Urmia Medical Journal*, 24(4), 257–262. [In Persian]
- Khushru, M. (2009). *Barrasi-ye asar-bakhshi-ye ravesh-e yādgiri-ye moshtarekati bar mahārat-hā-ye ejtemā'i, khod-pandāreh-ye tahsili va 'amalkard dar dars-e riyāzi-ye dānesh-āmuzan-e pesar-e pāyeh-ye sevvom-e rāhnamāyi-ye shahrestān-e dārāb* [Investigating the effectiveness of cooperative learning on social skills, academic self-concept, and performance in mathematics among male third-grade middle school students in Darab county] (Unpublished master's thesis). Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Marvdasht, Iran. [In Persian]
- Mehrabidelju, S. (2011). *Rābeteh-ye pāyegāh-e ejtemā'i-eghtesādi va mizān-e fa'āliyyat-e badani bā keyfiyyat-e zendegi va keyfiyyat-e zendegi-ye kāri-ye afrād-e shirkat-konandeh dar varzesh-e hamgāni* [The relationship between socioeconomic status and physical activity level with quality of life and work-related quality of life in participants of public sports] (Unpublished master's thesis). University of Guilan, Guilan, Iran. [In Persian]

- Mirakbarzadeh, Z., Khanjarkhani, M., & Nastizaei, N. (2020). *Rābeteh-ye keyfiyyat-e zendegi dar madreseh bā khod-pandāreh-ye tahsili, behzisti-ye ravānshenākhti va eshtiāgh-e tahsili* [The relationship between school quality of life and academic self-concept, psychological well-being, and academic engagement]. *Journal of Psychology Growth*, 10(58), 63–74. [In Persian]
- Rabieinejad, M. R., Kajbaf, M. B., Mazaheri, M. M., Talebi, H., & Abedi, A. (2015). *Barrasi-ye asarbakhshi-ye āmuzesh-e mobtani bar model-e hush-e chandgāneh bar khodpandāreh va pishraft-e tahsili-ye dānesh-āmuzan-e pesar-e nārsākhavān* [Investigating the effectiveness of training based on the multiple intelligences model on self-concept and academic progress of male dyslexic students]. *Learning Disabilities*, 5(1), 69–85. [In Persian]
- Rajabli, Z. (2019). *Barrasi-ye rābete-ye beyn-e keyfiyyat-e zendegi va rezāyat-e shoghli bā farsudegi-ye shoghli-ye mo'alleman dar dowreh-ye ebtedāyi-ye shahrestān-e gonbad-e kāvus* [Investigating the relationship between quality of life and job satisfaction with burnout among elementary school teachers in Gonbad-e Kavus county] (Unpublished master's thesis). East Golestan Institute of Higher Education, Gonbad-e Kavus, Iran. [In Persian]
- Safaei, S. (2010). *Rābeteh-ye khod-pandāreh-ye mādar bā delbastegi va khod-pandāreh-ye farzand* [The relationship between a mother's self-concept and the attachment and self-concept of the child] (Unpublished master's thesis). University of Semnan, Semnan, Iran.
- Sanei, E., & Raeisun, M. R. (2020). *Naghsh-e mahārat-hā-ye ejtemā'i dar pishbini-ye ensejām-e ravāni va keyfiyyat-e zendegi-ye dānesh-āmuzan dar madreseh-ye ravānshenāsi* [The role of social skills in predicting psychological coherence and quality of life of students in school psychology]. *Child Mental Health Journal*, 7(2), 97–107. [In Persian]
- Seraj Amani, J. (2015). *Barrasi-ye naghsh-e keyfiyyat-e zendegi-ye kāri va mahārat-hā-ye ejtemā'i dar tavānbakhshi-ye shoghli-ye kārmandān-e tāmin-e ejtemā'i-ye shahr-e ardabil* [Investigating the role of work-related quality of life and social skills in occupational rehabilitation of social security employees in Ardabil city] (Unpublished master's thesis). Islamic Azad University, Garmsi Branch, Garmsi, Iran. [In Persian]
- Tabatabaei Nia, S. H., Kamiyabi, M., & Karimi Afshar, E. (2023). *Asar-bakhshi-ye zehn-āgāhi-ye mobtani bar shenākht bar keyfiyyat-e zendegi va salāmat-e ravān-e zanān dar ma'raz-e talāgh-e morāje'eh-konandeh be marākez-e ghazāei* [Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life and mental health of women at risk of divorce referred to judicial centers]. *Women's Police Biannual*, 17(38), 125–147. [In Persian]
- Vaquero-Solis, M., Tapia-Serrano, M., Hortiguera-Alcala, D., Sierra-Diaz, M. J., & Sanchez-Miguel, P. A. (2021). Physical activity and quality of life in high school students: Proposals for improving the self-concept in physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7185), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136957>

Zahed Bablan, A., Karimianpoor, G., & Dashti, E. (2017). *Naghsh-e keyfiyyat-e zendegi dar madreseh va khod-pandāreh-ye tahsili dar eshtiāgh-e tahsili-ye dānesh-āmuzan-e pāyeh-ye panjom va sheshom-e ebtedāyi-ye shahrestān-e salas bābājāni* [The role of school quality of life and academic self-concept in academic engagement of fifth- and sixth-grade elementary students in Salas-e Babajani county]. *New Educational Approaches*, 12(2), 75–91. [In Persian]

مقاله‌ی علمی - پژوهشی

نقش خودپنداره بر کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی

دانشجویان افغانستانی دانشگاه بیرجند

خدیجه علی‌پور مقدم^۱ محمد علی طالبی^۲ آیدا علی‌زاده بیرجندی^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۲۴

مشاهده‌ی مقاله‌ی منتشر شده: دوره‌ی ۱۹، شماره‌ی ۳

http://www.farhangekhorasan.ir/article_218796.html

چکیده

خودپنداره یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی محسوب می‌شود و مجموعه‌ای از باورهای مثبت یا منفی است که شخص نسبت به خود دارد. با توجه به نگرانی‌ها و دغدغه‌های یک تبعه‌ی خارجی در حال تحصیل در ایران، مطالعه و بررسی خودپنداره‌ی شکل‌گرفته دارای اهمیت به نظر می‌آید؛ براین‌اساس هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی بین خودپنداره با دو متغیر کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان افغانستانی دانشگاه بیرجند است. این پژوهش از نظر هدف کاربردی، روش آن توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه‌ی مورد بررسی شامل دانشجویان افغانستانی مشغول به تحصیل در دانشگاه بیرجند به تعداد ۴۷۰ نفر بوده است که از این تعداد ۲۱۲ دانشجو به روش در دسترس انتخاب شدند. داده‌های پژوهش به کمک آزمون

۱. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
kh_alipour@pnu.ac.ir

<https://orcid.org/0000-0002-7533-3120>

۲. استادیار گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

M.talebi@pnu.ac.ir

<https://orcid.org/0000-0001-6822-2046>

۳. دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.
aidaalizadeh1371@gmail.com



COPYRIGHTS

2023 by the authors. Published by the General Office of Islamic Culture and Direction southern Khorasan. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

خودپنداره‌ی تنسی با ضریب پایایی ۰/۹۲، پرسش‌نامه‌ی کیفیت زندگی ۲۶ آیتمی (WHOQOL-BREF) با ضریب پایایی ۰/۸۲ و پرسش‌نامه‌ی مهارت‌های اجتماعی ایندربیتزن و فوستر با ضریب پایایی ۰/۸۴ گردآوری و با آزمون رگرسیون چندمتغیری تحلیل شدند. یافته‌ها نشان می‌دهد خودپنداره با مجموعه مؤلفه‌های کیفیت زندگی در سطح $P < ۰/۰۵$ و با مجموعه مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی در سطح $P < ۰/۰۵$ رابطه‌ی معناداری دارد. همچنین خودپنداره به صورت هم‌زمان با مؤلفه‌های دو متغیر کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی رابطه‌ی معناداری در سطح $P < ۰/۰۵$ دارد. پس می‌توان، با بهبود کیفیت زندگی و افزایش مهارت‌های اجتماعی این گروه از دانشجویان، خودپنداره‌ی آنان را تحت‌تأثیر قرار داد. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران علاقه‌مند به بررسی خودپنداره و عوامل مؤثر بر آن در میان دانشجویان افغانستانی به روش عمیق‌تر کیفی بپردازند.

واژه‌های کلیدی: دانشجویان افغانستانی، خودپنداره، کیفیت زندگی، مهارت‌های اجتماعی.

مقدمه

تحصیل دانشجویان در کشورهای دیگر و مهاجرت تحصیلی یکی از موضوعات مهم در آموزش عالی به شمار می‌آید. با توجه به نگرانی‌ها و دغدغه‌هایی که ممکن است یک تبعه‌ی خارجی در حین تحصیل در کشوری دیگر تجربه کند، مطالعه و بررسی خودپنداره‌ی شکل‌گرفته دارای اهمیت به نظر می‌آید. خودپنداره یکی از مفاهیم کلیدی در روان‌شناسی محسوب می‌شود و مجموعه‌ای از باورهای مثبت یا منفی است که شخص نسبت به خود دارد؛ به بیانی دیگر خودپنداره ارزشیابی فرد نسبت به خود را شامل می‌شود (حسینیان و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۰). خودپنداره جنبه‌ای مهم و شاید مهم‌ترین جنبه از شخصیت یک فرد باشد و به معنای توصیفی است که هر فرد از خودش دارد. بسیاری از دانشمندان معتقدند خودپنداره و عزت نفس نقش مهمی در سازگاری فرد دارد (Choy, 2005، به نقل از ابوئی، ۱۳۹۸: ۲۵). خودپنداره همه‌ی ابعاد شناختی، ادراکی، عاطفی و رویه‌های ارزیابی را شامل می‌شود. این بعد روانی - شخصیتی بر طبق قضاوت‌های قبلی، ادراک‌ها و بازخوردهای دیگران و افراد مهم در زندگی فرد نقش می‌بندد (ابوئی، ۱۳۹۸: ۸۷).

راجرز^۱ (۱۹۵۴) بیان داشته که رفتار فرد براساس تصویری است که از خودش دارد و درواقع سازگاری اجتماعی فرد بازتابی از خودپنداره‌ی وی است. خودپنداره می‌تواند بر سازش فرد با مسائل زندگی، اعم از فردی و اجتماعی، تا حد زیادی تأثیر داشته باشد و آنان که خودپنداره‌ی مثبتی از خود دارند، دارای توانایی سازگاری اجتماعی بیشتری نیز هستند (خوش‌رو، ۱۳۸۸: ۶۲).

پیشینه‌ی نظری پژوهش

عوامل گوناگونی می‌توانند بر خودپنداره‌ی فرد اثرگذار باشند، از جمله خانواده، مدرسه، بازخورد دیگران و ارزش‌های فرهنگی. از آنجایی که خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن قرار می‌گیرد، یکی از مهم‌ترین منابع شکل‌گیری خودپنداره محسوب می‌گردد. کودکانی که طرد می‌شوند، در نهایت به طرد خود می‌پردازند و احساس بی‌ارزشی می‌کنند؛ زیرا والدین، در اوایل زندگی، اصلی‌ترین منبع اطلاعات کودک هستند که به رشد و شکل‌گیری دیدگاه او از خود کمک می‌نمایند. در واقع، والدین اولین عامل مؤثر در شکل‌گیری خودپنداره در فرد هستند. پس از ورود به مدرسه، کودک تولد اجتماعی می‌یابد. آن‌گاه خودپنداره‌اش متأثر از نگرش معلمان، تجربه‌ها و پاسخ‌های کلان آن‌ها قرار می‌گیرد. پژوهشگران دریافته‌اند که ادراک کودک از خودش با ادراک کودک از احساس معلم نسبت به خودش همبستگی دارد (ظاهری، ۱۳۸۵ به نقل از ابوئی، ۱۳۹۸: ۲۱). اما مهم‌ترین منشأ پیدایش خودپنداره، رفتار و کنش دیگران نسبت به فرد، به خصوص کودک است. این دیدگاه را آیینی‌ی خودنما می‌نامند؛ براساس این نظریه، فرد برای دیدن خود به واکنش‌های دیگران توجه نموده و تصویر خود را در آن واکنش‌ها می‌بیند (محمودی، ۱۳۷۸ به نقل از ابوئی، ۱۳۹۸). عامل دیگری که بر شکل‌گیری خودپنداره‌ی فرد اثرگذار است، ارزش‌های فرهنگی است. جامعه‌ای که فرد در آن رشد می‌یابد مشخص می‌نماید که چه چیزی، در رفتار و شخصیت افراد، مورد علاقه‌ی فرد هست یا نیست. به طور کلی، هنگامی که فرد انتظارهای فرهنگی را با توانایی‌ها و رفتارهایش هم‌راستا می‌بیند، احساس خوبی در مورد خودش پیدا کرده و خودپنداره‌اش بهبود می‌یابد (کریم‌زاده و محسنی، ۱۳۸۴ به نقل از ابوئی، ۱۳۹۸: ۳۶). پس آنچه بر نحوه‌ی شکل‌گیری خودپنداره‌ی فرد تأثیر می‌گذارد، روند زندگی و تجربیات

فرد در این مسیر است که می‌توان به آن کیفیتی که زندگی فرد دارد، گفت. پژوهش‌های بسیاری انجام شده‌اند که رابطه‌ی بین خودپنداره و کیفیت زندگی را تأیید می‌کنند (Vaquero & et, 2021: 18؛ al., 2021: 18؛ میراکبرزاده، خنجرخانی و ناستی‌زایی، ۱۳۹۹؛ صانعی و رئیس‌سون، ۱۳۹۹؛ DeBettignies & Goldstein, 2020: 27؛ زاهدبابلان، کریمیان‌پور و دشتی، ۱۳۹۶). کیفیت زندگی واژه‌ای است که تعریف ثابت و مشخصی ندارد. علی‌رغم این که مردم به صورت غریزی معنای این واژه را به راحتی درک می‌نمایند، ولی همان‌طور که اشاره شد، این مفهوم برای همه معنای یکسانی ندارد.

کیفیت زندگی احساس و درک فرد از خوب زیستن است؛ این احساس، از رضایت در جنبه‌هایی از زندگی که برای فرد معنادار می‌باشد، نشئت می‌گیرد (طباطبایی‌نیا، کریمی افشار و کامیابی، ۱۴۰۲: ۸). نظریه‌های متعددی در مورد کیفیت زندگی وجود دارد. عده‌ای معتقدند در صورتی که به طور هم‌زمان چند بعد از سلامت سنجیده شود می‌توان از آن به‌عنوان کیفیت زندگی نام برد. عده‌ای دیگر از پژوهشگران نیز معتقدند تعریفی واحد برای این مفهوم وجود ندارد. ولی بیشتر صاحب‌نظران در این حوزه اعتقاد دارند که کیفیت زندگی حقیقت‌های مثبت و منفی زندگی را با هم در نظر می‌گیرد و چند بُعد دارد (Cummins, 2005: 26) به نقل از رجلی، ۱۳۹۸).

کیفیت زندگی، از لحاظ عینی، شامل مواردی آشکار و مرتبط با استانداردهای زندگی همچون سلامت جسمانی، شرایط شخصی، ارتباطات اجتماعی، اقدامات شغلی و دیگر عوامل اقتصادی و اجتماعی می‌گردد و، از لحاظ ذهنی، مواردی مترادف با رضایت و شادی در نظر گرفته می‌شود. ولی دیدگاه کل‌نگر کیفیت زندگی را یک پدیده‌ی چندبعدی و شامل مؤلفه‌های عینی و ذهنی می‌داند (مهرابی دلجو، ۱۳۹۰: ۴۸).

بیشتر دانشمندان توافق دارند که مفهوم کیفیت زندگی همواره پنج بُعد زیر را در بر می‌گیرد:

- بُعد فیزیکی: این بُعد شامل مفاهیمی چون قدرت، انرژی، توانایی انجام فعالیت‌های روزمره و مراقبت از خود می‌شود. این بُعد بیشتر معیاری برای اندازه‌گیری ارائه می‌دهد. سؤالات این بُعد، که در مورد قدرت، انرژی و توانایی است، به طور عمومی با ارزیابی پزشکان از وضعیت عملکردی و احساس بهتر بودن در ارتباط است.

- بُعد روانی: احساس بهتر بودن به لحاظ روانی معمولاً با مراقبت‌های بهداشتی ارتباط دارد. معمول‌ترین نشانه‌های روانی که در این بُعد مورد بررسی قرار می‌گیرد شامل مواردی همچون اضطراب، افسردگی و ترس می‌باشد.

- بُعد اجتماعی: این بُعد در مورد ارتباط شخص با خانواده، دوستان، همکاران و جامعه است. احساس بهتر بودن در این بُعد با کیفیت ارتباط شخص با موارد ذکر شده مرتبط است.

- بُعد روحی: این بُعد درک شخص از زندگی و هدف و معنای آن را دربرمی‌گیرد. لازم به ذکر است، این بُعد زیر مجموعه‌ی بعد روانی نیست و دامنه‌ای مستقل و مهم دارد. احساس بهتر بودن در این بُعد به هدف و معنای زندگی برای هر کس اشاره دارد.

- علائم مربوط به بیماری یا تغییرات مربوط به درمان: برای این بُعد، مواردی همچون درد، تهوع و استفراغ را می‌توان نام برد. این بُعد بیشتر در ابزارهای تخصصی مورد توجه قرار می‌گیرد و مواردی چون علائم بیماری و عوارض جانبی درمان چون درد را بررسی می‌کند.

ارتباط این ابعاد با یکدیگر دارای اهمیت زیادی است و آگاهی از زیربنای تئوری برای تفسیر درست این رابطه‌ها لازم می‌باشد (King, 2003 به نقل از رجیلی، ۱۳۹۸).

گرچه کیفیت زندگی مفهومی ناظر بر فرد است ولی مانند انتظارات از طریق تعامل پویا بین شخص، جامعه و محل سکونت وی تعیین می‌گردد. در واقع درک فرد از وضعیت فعلی‌اش با توجه به نظام ارزشی و فرهنگی‌ای که در آن زندگی می‌کند و ارتباط این دریافت‌ها با هدف‌ها، انتظارات، استانداردها و اولویت‌های موردنظر شخص، کیفیت زندگی را تشکیل می‌دهند (رجیلی، ۱۳۹۸).

پس یکی از عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی، ارتباط فرد با این نظام ارزشی و فرهنگی است که متشکل از افرادی است که باید با آن‌ها تعامل کند. پژوهش‌های مختلف نیز حاکی از رابطه‌ی بین مهارت‌های اجتماعی و کیفیت زندگی است (بخشوده و رحیمی‌صالح، ۱۴۰۰؛ صانعی و رئیسون، ۱۳۹۹؛ سراج‌امانی، ۱۳۹۴؛ دانش‌فر، ۱۳۹۲). به علاوه در مورد خودپنداره نیز یکی از عوامل مؤثر بر آن بازخورد دیگران است که از جمله مسائل ارتباطی محسوب می‌شود؛ یعنی مهارت‌های اجتماعی و نحوه‌ی ارتباط‌گیری فرد با دیگران بر نحوه‌ی شکل‌گیری خودپنداره و کیفیت زندگی او مؤثر است که برخی پژوهش‌ها نیز از وجود رابطه بین خودپنداره و مهارت‌های اجتماعی حکایت دارند (فتحی، شریفی‌رهنمو و پورملایی‌هریس، ۱۴۰۱؛ عشقی‌پور

و رفیعی مقدم، ۱۴۰۰؛ باغبان پور آذری، لیوارجانی و حسینی نسب، ۱۴۰۰؛ خوش‌رو، ۱۳۸۸؛ (Jaureguizar, Garaigordobil & Bernaras, 2018).

مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌هایی هستند که برای ارتباط مثبت داشتن با دیگران و پذیرش توسط آن‌ها ضروری است و برای شروع و ادامه‌ی ارتباط سازنده و سالم با همسالان لازم‌اند (دانش فر، ۱۳۹۲: ۴۹)؛ همچنین، این مهارت‌ها رفتارهایی هستند که رشد آن‌ها می‌تواند به عملکرد مؤثر و مفید فرد در اجتماع کمک نماید؛ به عبارتی دیگر، مهارت‌های اجتماعی به مجموعه رفتارهای فراگرفته‌ی قابل‌قبولی گفته می‌شود که شخص را برای رابطه‌ی مؤثر با دیگران قادر می‌سازد و موجب جلوگیری از عکس‌العمل‌های نامعقول اجتماعی می‌گردد (سراج امانی، ۱۳۹۴: ۵۶)؛ این مهارت‌ها به ما کمک می‌کند با احساسات و نیازهایمان در ارتباط واقعی باشیم و بتوانیم به اهداف بین فردی خود دست یابیم.

بررسی پیشینه‌ی پژوهش نشان می‌دهد در بیشتر تحقیقات به بررسی رابطه‌ی خودپنداره با کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی به صورت جداگانه پرداخته شده است و پژوهشی که رابطه‌ی هر سه متغیر را با هم بررسی کرده باشد مشاهده نشد. به‌علاوه هیچ یک از این پژوهش‌ها به بررسی رابطه‌ی این سه متغیر در میان دانشجویان افغانستانی نپرداخته است. در نتیجه این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این پرسش است:

- نقش خودپنداره در کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان افغانستانی مشغول به تحصیل در دانشگاه بیرجند چیست؟

پژوهش حاضر قصد دارد سه فرضیه‌ی ذیل را بررسی کند:

- خودپنداره با کیفیت زندگی دانشجویان افغانستانی دانشگاه بیرجند رابطه‌ی معناداری دارد.

- خودپنداره با مهارت‌های اجتماعی دانشجویان افغانستانی دانشگاه بیرجند رابطه‌ی معناداری

دارد.

- خودپنداره با کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان افغانستانی دانشگاه بیرجند

رابطه‌ی معناداری دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر ماهیت، کمی؛ از نظر هدف، کاربردی؛ از نظر روش، توصیفی - همبستگی و به صورت نمونه‌گیری دردسترس بوده است. جامعه‌ی پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان افغانستانی مشغول به تحصیل در مقاطع مختلف (کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری) در دانشگاه بیرجند (۴۷۰ دانشجو) می‌شود. دانشجویان افغانستانی براساس ملاک‌های ورود (مشغول به تحصیل در دانشگاه بیرجند، دارای ملیت افغانستانی و متمایل به شرکت در پژوهش)، به پژوهش وارد و براساس ملاک‌های خروج (عدم تمایل به شرکت در ادامه‌ی پژوهش، داشتن هر ملیتی به غیر از افغانستانی و انصراف از تحصیل در دانشگاه بیرجند) از پژوهش خارج شده‌اند. برای گردآوری داده‌های پژوهش از آزمون خودپنداره‌ی تنسی، پرسش‌نامه‌ی کیفیت زندگی ۲۶ آیتمی (WHOQOL¹-BREF) و پرسش‌نامه‌ی مهارت‌های اجتماعی ایندربیتزن و فوستر استفاده شد.

آزمون خودپنداره‌ی تنسی: این آزمون توسط فیتس و وارن^۲ در ۱۹۹۶م تهیه شده و شامل ۱۰۰ گویه است که براساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (گزینه‌های کاملاً درست با نمره‌ی ۵، اغلب درست با نمره‌ی ۴، تا حدی درست و تا حدی نادرست با نمره‌ی ۳، اغلب نادرست با نمره‌ی ۲، و کاملاً نادرست با نمره‌ی ۱) تدوین گشته است. برای ۹۰ گویه (به غیر از ۱۰ گویه‌ی انتقادی) ۴۵ گویه مثبت و ۴۵ گویه منفی می‌باشد؛ به این صورت که نمره‌گذاری در جملاتی که بر جنبه‌ی منفی تأکید دارند، به صورت منفی یا معکوس صورت می‌پذیرد. در ضمن گویه‌های خودانتقادی همگی به صورت مثبت نمره‌گذاری می‌شود (Ahmad & et al., 2009) به نقل از صفایی، ۱۳۸۹: ۱۸).

پس از اجرای پرسش‌نامه و تعیین نمره برای هر یک از گزینه‌ها و جمع آن‌ها، نمره‌ی خودپنداره‌ی هر فرد به دست می‌آید. این پرسش‌نامه از روایی و پایایی مناسب برخوردار است. در مطالعه‌ی هاینس^۳ (1989) پایایی این پرسش‌نامه ۰/۹۲، در مطالعه‌ی رضازاده بهادران، با

-
1. World Health Organization Quality Of Life
 2. Fitz & Varen
 3. Hayns

استفاده از روش بازآزمایی، ۰/۸۲ (به نقل از چناری، ۱۳۷۴)، در پژوهش محمودی (۱۳۷۷)، با روش دونیمه نمودن سؤالات آزمون، $I=0/74$ و در پژوهش هوشمند (۱۳۷۶)، با روش زوج و فرد نمودن سؤالات، ۰/۸۰ گزارش شده است (به نقل از صفایی، ۱۳۸۹: ۱۹).

پایایی آزمون در مطالعه‌ی چناری (2005) با استفاده از روش آزمون مجدد با فاصله‌ی زمانی به میزان ۰/۸۲ گزارش شده است. در پژوهش ربیعی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۸ به دست آمد. در پژوهش حاضر روایی ابزار، با استفاده از نظر متخصصان، تأیید و ضریب پایایی به دست آمده‌ی ابزار، با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ است. پرسش‌نامه‌ی کیفیت زندگی ۲۶ آیتمی (WHOQOL-BREF): این ابزار کیفیت زندگی را به صورت کلی و عمومی می‌سنجد و دارای ۴ حیطه‌ی سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط با ۲۴ سؤال است که هر حیطه دارای ۷، ۶، ۳ و ۸ سؤال است. به علاوه دو سؤال به هیچ یک از حیطه‌ها تعلق ندارند و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به شکل کلی ارزیابی می‌کنند که یعنی این پرسش‌نامه در مجموع ۲۶ سؤال دارد. مقادیر پایایی در بُعد سلامت جسمانی ۰/۷۷، در بُعد روانی ۰/۷۷، در بُعد روابط اجتماعی ۰/۷۵ و در بُعد سلامت محیط برابر با ۰/۸۴ بوده است (نجات و همکاران، ۱۳۸۵؛ به نقل از خلیل‌زاد بهروزیان و احمدی، ۱۳۹۲: ۲۰). پایایی آزمون در پژوهش خلیل‌زاد بهروزیان و احمدی (۱۳۹۲) در بُعد سلامت جسمانی ۰/۷۵، بُعد سلامت روان ۰/۷۶، بُعد روابط اجتماعی ۰/۷۰ و در بُعد سلامت محیط ۰/۷۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر، روایی ابزار با استفاده از نظر متخصصان تأیید شد و ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسش‌نامه‌ی مهارت‌های اجتماعی ایندربیتزن و فوستر: در این پژوهش برای اندازه‌گیری و سنجش مهارت‌های اجتماعی از سیاهه‌ی سنجش مهارت‌های اجتماعی ایندربیتزن و فوستر (1992) استفاده شده که حاوی ۳۹ گزاره‌ی شش‌گزینه‌ای (نمرات ۱ اصلاً درست نیست، نمرات ۲ خیلی کم درست است، نمرات ۳ کمی درست است، نمرات ۴ تا حدی درست است، نمرات ۵ بیشتر اوقات درست است و نمرات ۶ همیشه درست است) می‌باشد. این پرسش‌نامه در حقیقت از دو قسمت رفتارهای مثبت و رفتارهای منفی تشکیل شده است که شیوه‌ی

نمره‌گذاری برای هر قسمت یکسان است. سؤال‌های هر قسمت در ادامه مشخص می‌گردد. قسمت رفتارهای مثبت شامل گزاره‌های ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹ و قسمت رفتارهای منفی شامل گزاره‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۲، ۳۶ می‌باشد. لازم به ذکر است که پرسش‌نامه‌ی مذکور در اصل دارای ۴۰ گویه بوده و در نسخه‌ی اصلی گویه‌ی شماره‌ی ۲۳، با توجه به ناهماهنگی با فرهنگ ایران، حذف گردیده است و گویه‌ها در ترجمه‌ی پرسش‌نامه ردیف گشته است (دانش‌فر، ۱۳۹۲: ۴۸).

پایایی این پرسش‌نامه برای بخش مثبت ۰/۹۰ و برای بخش منفی ۰/۷۲ بوده و ثبات درونی آن ۰/۸۸ گزارش شده است. روایی همگرای آن از راه‌های گوناگون، از قبیل مقایسه‌ی پرسش‌نامه‌ی TISS با اطلاعات ارزیابی خویشتن، گروه همسالان و داده‌های جامعه‌سنجی ارزیابی شده و روایی تشخیص آن به وسیله‌ی بررسی همبستگی نمرات مهارت‌های اجتماعی و مطلوبیت اجتماعی و موقعیت اجتماعی - اقتصادی و دیگر ابزارهای مداد کاغذی به وسیله‌ی ایندربیتزن و فوستر، مورد سنجش قرار گرفته است و نتایج به دست آمده گواه بر روایی همگرا و روایی تشخیص قابل قبول این پرسش‌نامه بوده است. ضریب پایایی این پرسش‌نامه، براساس آلفای کرونباخ در پژوهش دانش‌فر (۱۳۹۲)، ۰/۸۶ به دست آمده است.

پایایی این پرسش‌نامه را امینی (۱۳۷۸) برای گزاره‌های مثبت و منفی به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۶۸ گزارش نموده است. در پژوهش حاضر، روایی ابزار، با استفاده از نظر متخصصان، تأیید شده و ضریب پایایی به دست آمده، با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۴ است.

یافته‌های پژوهش

در بررسی شاخص‌های توصیفی پژوهش، تعداد افراد شرکت‌کننده ۲۱۲ نفر بودند که ۱۵۲ نفر (۷۱/۷٪) در مقطع کارشناسی، ۲۵ نفر (۱۲/۴٪) در مقطع کارشناسی‌ارشد و ۴ نفر (۳/۸٪) در مقطع دکترا در حال تحصیل بودند. به دلیل پراکندگی دانشجویان در رشته‌های مختلف تحصیلی، از جمله علوم انسانی، علوم پایه، و فنی و مهندسی، نمونه‌ی آماری تمامی گروه‌ها را شامل می‌شود. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش با استفاده از آزمون‌های آماری پارامتریک، نرمال بودن داده‌ها بررسی شد. نتایج حاصل از شاخص‌های کجی و کشیدگی و نمودارهای نرمال بودن (Q-Q Plot) متغیرها، برای این منظور، بررسی شدند. بررسی‌ها نشان داد شاخص‌های کجی و کشیدگی برای تمام متغیرها بین +۲ و -۲ و در محدوده‌ی نرمال بودند. به علاوه نمودارهای نرمال بودن (Q-Q Plot) متغیرها نیز حاکی از نرمال بودن داده‌ها بودند. در نتیجه، برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش‌های آماری پارامتریک استفاده شد. فرضیه‌های پژوهش با آزمون رگرسیون چندمتغیری به روش هم‌زمان مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج در ادامه ارائه می‌گردد.

برای بررسی امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای آزمون فرضیه‌های پژوهش، نرمال بودن تک متغیری بررسی شد و در ادامه، مفروضه‌های اجرای آزمون‌های چندمتغیری (رگرسیون چندمتغیری) بررسی گردید.

- بررسی مفروضه‌های نرمال بودن چندمتغیری، خطی بودن رابطه‌ی متغیرها و

یکسانی پراکندگی متغیرهای وابسته در دامنه‌ی متغیر مستقل

این مفروضه‌ها با اجرای یک تحلیل رگرسیون اولیه و بررسی نمودارهای پراکندگی باقی‌مانده‌ها ارزیابی شد. نمودار پراکندگی باقی‌مانده‌های متغیرهای وابسته دارای پراکندگی تقریباً مستطیلی شکل در اطراف صفر هستند و مفروضه‌های نرمال بودن چندمتغیری، خطی بودن رابطه‌ی متغیرها و یکسانی پراکندگی متغیرهای وابسته در دامنه‌ی متغیر ملاک، در مورد متغیرهای پیش‌بین برقرار است.

- بررسی مفروضه عدم هم خطی و هم چنگانه

برای بررسی نقص این مفروضه ضریب همبستگی پیرسون (بین متغیرهای پیش‌بین) و شاخص‌های تحمل واریانس (Tolerance) و عامل تورم واریانس (VIF) در ادامه گزارش می‌شوند.

جدول ۱. آزمون همبستگی پیرسون متغیرهای پیش‌بین

رفتارهای منفی	رفتارهای مثبت	سلامت محیط	روابط اجتماعی	سلامت روان	سلامت جسمی	
ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	ضریب همبستگی	
۰/۱۱	۰/۰۷	۰/۶۰**	۰/۵۴**	۰/۶۹**	۱	سلامت جسمی
۰/۳۵**	۰/۳۰**	۰/۶۵**	۰/۶۱**	۱	-	سلامت روان
۰/۲۶**	۰/۲۳**	۰/۶۲**	۱	-	-	روابط اجتماعی
۰/۲۷**	۰/۲۷**	۱	-	-	-	سلامت محیط
۰/۸۴**	۱	-	-	-	-	رفتارهای مثبت

** $P < 0.001$

با توجه به نتایج جدول ۱، همبستگی جفت متغیرهای پیش‌بین با هم کمتر از ۰/۹ است؛ در نتیجه این متغیرهای پیش‌بین با یکدیگر هم خطی مشکل‌آفرین ندارند. در ادامه، به دلیل وجود بیش از دو متغیر پیش‌بین، هم خطی‌های چنگانه نیز بررسی شد. پیش فرض عدم هم خطی چنگانه به وسیله‌ی پارامتر تحمل واریانس (tolerance) و آماره‌ی عامل تورم واریانس (VIF) قابل بررسی است. نتیجه‌ی این دو شاخص در آزمون رگرسیون چندمتغیری اولیه به قرار ذیل است:

جدول ۲. جدول پارامتر تحمل واریانس و آماره‌ی تورم واریانس

مدل‌های رگرسیون	مؤلفه‌ها	پارامتر تحمل واریانس (tolerance)	شاخص تورم واریانس (VIF)
مدل ۳	سلامت جسمی	۰/۴۴	۲/۲۲
	سلامت روان	۰/۳۷	۲/۶۷
	روابط اجتماعی	۰/۵۱	۱/۹۲
	سلامت محیط	۰/۴۵	۲/۱۸
	رفتارهای مثبت	۰/۲۷	۳/۶۶
	رفتارهای منفی	۰/۲۶	۳/۷۵

با توجه به نتایج جدول ۲، آماره‌ی تحمل واریانس برای تمام متغیرها بیشتر از ۰/۰۱ و شاخص تورم واریانس برای تمام متغیرها از ۱۰ کمتر است؛ در نتیجه پیش‌فرض عدم هم‌خطی چندگانه نیز در مورد متغیرهای پیش‌بین فرضیه‌های پژوهش برقرار است.

با توجه به برقرار بودن پیش‌فرض‌های مورد بررسی، برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل رگرسیون خطی چندمتغیری به روش هم‌زمان (Enter) استفاده شد. برای هر فرضیه یک آزمون رگرسیون چندمتغیری جداگانه گرفته شد و نتایج در جدول ۳ به صورت خلاصه ارائه شد.

جدول ۳. خلاصه‌ی جداول ضریب همبستگی چندگانه و تحلیل واریانس (متغیر ملاک: خودپنداره)

مدل رگرسیون	منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	F
مدل ۱	رگرسیون	۱۹۰۳۱۹/۲۷	۴	۴۷۵۷۹/۸۱	۰/۵۵	۰/۲۹	۲۳**
(فرضیه ۱)	باقیمانده	۴۲۸۱۱۳/۹۵	۲۰۷	۲۰۶۸/۱۸	-	-	-
مدل ۲	رگرسیون	۱۹۷۰۱۱/۰۳	۲	۹۸۵۰۵/۵۱	۰/۵۶	۰/۳۱	۴۸/۸۵**
(فرضیه ۲)	باقیمانده	۴۲۱۴۲۲/۱۹	۲۰۹	۲۰۱۶/۳۷	-	-	-
مدل ۳	رگرسیون	۲۸۱۶۴۶/۲۳	۲	۴۶۹۴۱/۰۳	۰/۶۷	۰/۴۵	۲۸/۵۷**
(فرضیه ۳)	باقیمانده	۳۳۶۷۸۶/۹۹	۲۰۵	۱۶۴۲/۸۶	-	-	-

** $P < 0.001$

باتوجه به جدول ۳، ضریب تعیین آزمون رگرسیون در مدل ۱ (فرضیه‌ی اول) نشان می‌دهد ۲۹٪ واریانس (تفاوت) متغیر خودپنداره (متغیر ملاک) به وسیله‌ی مدل رگرسیون یا همان ترکیب مؤلفه‌های سازنده‌ی متغیر کیفیت زندگی (متغیرهای پیش‌بین: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط) تبیین می‌شود. F مدل ۱ رگرسیون در سطح $P < 0/001$ معنی‌دار است؛ یعنی بین ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین وزنی که به وسیله‌ی مدل مشخص شده و متغیر ملاک رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد.

با توجه به جدول ۳، ضریب تعیین آزمون رگرسیون در مدل ۲ (فرضیه‌ی دوم) نشان می‌دهد ۳۱٪ واریانس (تفاوت) متغیر خودپنداره (متغیر ملاک) به وسیله‌ی مدل رگرسیون یا همان ترکیب مؤلفه‌های سازنده‌ی متغیر مهارت‌های اجتماعی (متغیرهای پیش‌بین: رفتارهای مثبت و رفتارهای منفی) تبیین می‌شود. F مدل ۲ رگرسیون در سطح $P < 0/001$ معنی‌دار است؛ یعنی بین ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین وزنی که به وسیله‌ی مدل مشخص شده و متغیر ملاک رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد.

همچنین طبق جدول ۳، ضریب تعیین آزمون رگرسیون در مدل ۳ (فرضیه‌ی سوم) نشان می‌دهد ۳۱٪ واریانس (تفاوت) متغیر خودپنداره (متغیر ملاک) به وسیله‌ی مدل رگرسیون یا همان ترکیب مؤلفه‌های سازنده‌ی دو متغیر کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی (متغیرهای پیش‌بین: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط، رفتارهای مثبت و رفتارهای منفی) تبیین می‌شود. F مدل ۳ رگرسیون در سطح $P < 0/001$ معنی‌دار است؛ یعنی بین ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین وزنی که به وسیله‌ی مدل مشخص شده و متغیر ملاک رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد.

به دلیل معنادار بودن F حاصل از ترکیب متغیرهای پیش‌بین در هر سه مدل، در جدول ۴ نتایج بررسی سهم هر متغیر در پیش‌بینی گزارش شده است.

جدول ۴. ضرایب معادل رگرسیون متغیرهای وابسته (متغیر ملاک: خودپنداره)

مقدار t	ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta)	ضریب رگرسیونی غیراستاندارد (β)	منبع تغییر	مدل‌های رگرسیون
۱۲/۱۷**	-	۲۳۶/۰۱	ضریب ثابت	مدل ۱ (فرضیه ۱)
-۴/۷۷**	-۰/۴۰	-۴/۳۰	سلامت جسمی	
۳/۳۶**	۰/۳۰	۴/۷۷	سلامت روان	
۴/۷۲**	۰/۳۷	۸/۶۶	روابط اجتماعی	
۰/۰۳*	۰/۱۷	۱/۹۳	سلامت محیط	
۱۰/۰۳**	-	۱۸۶/۸۵	ضریب ثابت	مدل ۲ (فرضیه ۲)
۱/۹۵*	۰/۲۱	۱/۳۲	رفتارهای مثبت	
۳/۴۵**	۰/۳۷	۲/۷۷	رفتارهای منفی	
۷/۰۳**	-	۱۴۷/۶۹	ضریب ثابت	مدل ۳ (فرضیه ۳)
-۳/۴۲**	-۰/۳۶	-۲/۸۴	سلامت جسمی	
۱/۵۴	۰/۱۳	۲/۰۴	سلامت روان	
۴/۷۶**	۰/۳۴	۷/۸۰	روابط اجتماعی	
۱/۴۷	۰/۱۱	۱/۲۱	سلامت محیط	
۱/۶۲	۰/۱۶	۱/۰۰	رفتارهای مثبت	
۲/۷۹*	۰/۲۸	۲/۰۷	رفتارهای منفی	

** P < ۰/۰۰۱ * P < ۰/۰۵

جدول ۴ نشان می‌دهد آزمون t برای تمام مؤلفه‌های متغیر کیفیت زندگی در مدل ۱، تمام مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های اجتماعی در مدل ۲ و مؤلفه‌های سلامت جسمی و روابط اجتماعی (متغیر کیفیت زندگی) و مؤلفه‌ی رفتارهای منفی (متغیر مهارت‌های اجتماعی) در مدل ۳ در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی‌دار است؛ در حالی که برای مؤلفه‌های سلامت روان و سلامت محیط (متغیر کیفیت زندگی) و مؤلفه رفتارهای مثبت (متغیر مهارت‌های اجتماعی) در سطح $P < ۰/۰۵$ معنی‌دار نیست؛ در نتیجه می‌توان گفت در هر مدل تنها مؤلفه‌های معنی‌دار، به لحاظ آماری، دارای سهم معنی‌داری در پیش‌بینی متغیر ملاک (خودپنداره) هستند.

بدین ترتیب، با توجه به نتایج جدول ۳ برای هر مدل و فرضیه، می توان گفت هر سه فرضیه‌ی پژوهش تأییدشده و قابل قبول هستند؛ یعنی، خودپنداره با کیفیت زندگی رابطه‌ی معناداری دارد؛ خودپنداره با مهارت‌های اجتماعی رابطه‌ی معناداری دارد؛ خودپنداره با کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی رابطه‌ی معناداری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد خودپنداره‌ی دانشجویان افغانستانی با کیفیت زندگی آن‌ها، به صورت کلی و با تمام مؤلفه‌های کیفیت زندگی، رابطه‌ی معناداری دارد. همچنین، خودپنداره‌ی دانشجویان افغانستانی با مهارت‌های اجتماعی آنان، به صورت کلی و با هر دو مؤلفه‌ی مهارت‌های اجتماعی، رابطه‌ی معناداری دارد. در بررسی رابطه‌ی دو متغیر کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان افغانستانی، به صورت هم‌زمان، با خودپنداره‌ی آن‌ها دو متغیر، به صورت کلی، رابطه‌ی معناداری با خودپنداره دارند اما مؤلفه‌های معنادار در ارتباط با خودپنداره تنها مؤلفه‌های سلامت جسمی و روابط اجتماعی (متغیر کیفیت زندگی) و مؤلفه رفتارهای منفی (متغیر مهارت‌های اجتماعی) هستند.

با توجه به این نتایج، می توان گفت خودپنداره به معنای توصیفی است که هر فرد از خودش دارد؛ همه‌ی ابعاد شناختی، ادراکی، عاطفی و رویه‌های ارزیابی را شامل می‌شود و طبق قضاوت‌های قبلی، ادراک‌ها و بازخوردهای دیگران و افراد مهم در زندگی فرد شکل می‌گیرد. در مسیر تکامل خودپنداره‌ی فرد، راجرز، روان‌شناس، معتقد است فرد عوامل محیط خود را درک می‌نماید و در ذهن خود به آن‌ها معنا می‌دهد و مجموعه‌ی این سیستم ادراکی و معنایی، میدان پدیداری روانی شخص را می‌سازد. در این مسیر، خودپنداره برداشت فرد از رابطه‌هایی که با دیگران و دنیا دارد، و همچنین ارزش‌هایی است که به این برداشت‌ها وابسته هستند. پس، خودپنداره شامل برداشت و برخورد فرد از محیطی که در آن قرار دارد نیز می‌گردد و خودپنداره با سلامت محیط هم در ارتباط است. بدین ترتیب، مبانی نظری موجود رابطه‌ی بین خودپنداره با کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن را تأیید می‌کند و این مبانی با نتیجه پژوهش حاضر در فرضیه‌ی اول همسو و همخوان است.

بررسی پژوهش‌های ونکوئرو و همکاران (2021)؛ میراکبرزاده، خنجرخانی و ناستی‌زایی (۱۳۹۹)؛ صانعی و رئیسون (۱۳۹۹)؛ دبتیگنیس و گلدستین (2020) و زاهدبابلان، کریمیان‌پور و دشتی (۱۳۹۶) نشان می‌دهد نتایجی همسو و همخوان با فرضیه‌ی اول پژوهش حاضر دارند. در تبیین فرضیه‌ی دوم پژوهش حاضر باید گفت مهارت‌های اجتماعی را فرایندهای مولفه‌ای مشخصی می‌دانند که به عنوان وسیله‌ای بین فرد و محیط برای ارتباط مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در مسیر رشد، کودک برای شکل‌گیری خودپنداره‌ی خود باید با دیگران ارتباط برقرار کند، رابطه را ادامه دهد و به ارائه‌ی پاسخ بپردازد که همگی از جمله رفتارهای مربوط به مهارت‌های اجتماعی است و نشان‌دهنده‌ی وجود ارتباط بین دو متغیر خودپنداره و مهارت‌های اجتماعی است؛ در نتیجه، مبانی نظری موجود از این رابطه حمایت می‌کنند و با نتیجه‌ی فرضیه‌ی دوم پژوهش همسو و همخوان هستند. به علاوه، بررسی نتیجه‌ی پژوهش‌های فتحی، شریفی‌رهنمو و پورملایی‌هریس (۱۴۰۱)؛ عشقی‌پور و رفیعی‌مقدم (۱۴۰۰)؛ باغبان‌پور‌آذری؛ لیوارجانی و حسینی‌نسب (۱۴۰۰)؛ جارگوئیزار، گاریبی قوردوبیر و بناراس^۱ (2018) و خوش‌رو (۱۳۸۸) نشان می‌دهد با نتیجه‌ی پژوهش حاضر، در فرضیه‌ی دوم، همسو و همخوان هستند.

بررسی مبانی نظری در مورد نتیجه‌ی فرضیه سوم پژوهش نشان می‌دهد خودپنداره با هر دو متغیر کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی ارتباط دارد. خودپنداره به معنی نگرش، ادراک و برداشت فرد از خودش، احساساتش و تصور بدنی او و آنچه از بازخوردها و قضاوت‌های دیگران و افراد مهم زندگی‌اش دریافت می‌کند به طور هم‌زمان است. پس نگرش فرد نسبت به خود بیشترین ارتباط را با کیفیت زندگی که همان رضایت‌مندی فرد از زندگی است، دارد؛ همچنین، بازخوردهای دیگران که دریافت آن مستلزم ارتباط با آن‌ها و یادگیری و استفاده از مهارت‌های اجتماعی است؛ این توضیحات نشان‌دهنده‌ی وجود ارتباطی تنگاتنگ بین این دو مؤلفه با خودپنداره به لحاظ نظری است. پژوهشی که رابطه‌ی هر سه متغیر را در دانشجویان بررسی کند مشاهده نشد؛ اما مبانی نظری از نتیجه‌ی فرضیه‌ی سوم پژوهش حاضر دفاع می‌کند و با آن

1. Jaureguizar, Garaigordobil, & Bernaras

همسو است؛ بنابراین، می‌توان گفت خودپنداره‌ی دانشجویان افغانستانی با کیفیت زندگی و مهارت‌های اجتماعی آن‌ها در دانشگاه مرتبط است.

باید توجه داشت که پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود که تعمیم نتایج به سایر جوامع را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از جمله‌ی این محدودیت‌ها عدم همکاری در خصوص آمار دقیق دانشجویان افغانستانی و کمبود مقالات مرتبط با جامعه‌ی هدف بود.

با توجه به نتایج به دست آمده، پیشنهادهای ذیل ارائه می‌گردد:

- در سطح کلان جامعه، توسط رسانه‌ها و نهادهای درگیر با مسائل جوانان و دانشجویان، برنامه‌هایی در راستای اصلاح و بهبود خودپنداره، افزایش مهارت‌های اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان افغانستانی طراحی و اجرا گردد.
- در دانشگاه‌ها جلسات گروه درمانی ویژه‌ی دانشجویان افغانستانی با هدف ارتقای کیفیت زندگی و یافتن موانع درون فردی و بین فردی برگزار گردد.
- سایر پژوهشگران به بررسی کیفی تجربه‌ی دانشجویان افغانستانی در دانشگاه‌های ایران بپردازند و ارتباط خودپنداره با سایر متغیرها از جمله عزت نفس، خودکنترلی و خودشفقتی بررسی شود که احتمالاً اطلاعات عمیق‌تری از خودپنداره‌ی آنان و عوامل مؤثر بر آن را روشن می‌کند.

تشکر و قدردانی: از دانشجویان دانشگاه بیرجند برای شرکت در فعالیت میدانی قدردانی می‌گردد.

تعارض منافع: هیچ گونه تعارض منافع در این پژوهش وجود ندارد.

منابع

- ابوئی، عارفه (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش شفقت به خود بر خودپنداره تحصیلی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر مبتلا به اختلال یادگیری خاص (پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی تربیتی). دانشکده علوم انسانی و علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.
- امینی، آرزو (۱۳۸۷). مهارت‌های اجتماعی نوجوانان، اعتباریابی پرسشنامه tiss (پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی). دانشکده روان‌شناسی و علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
- باغبان‌پورا آذری، رویا، لیوارجانی، شعله، و حسینی‌نسب، سید داود (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر نظریه تیموتی کمپبل-کامرفورد بر خودپنداره تحصیلی و هیجانات تحصیلی دانش‌آموزان دختر دارای مشکل رفتاری. سلامت جامعه، ۱۶(۱)، ۶۵-۷۵.
- بخشوده، محمد، و رحیمی صالح، شهرزاد (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و سازگاری اجتماعی با کیفیت زندگی در دانشجویان زن دانشگاه آزاد سیرجان. نشریه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۱۷(۱)، ۲۹۳-۳۱۴.
- حسینیان، سیمین، قاسم‌زاده، سوگند، انوشه، زهره، و رسولی، آراس (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی خودپنداره، کیفیت زندگی و سلامت روانی مربیان مهدکودک استان تهران. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۶(۲۰)، ۹-۲۵.
- خلیل‌زاد بهروزیان، سعیده، و احمدی، عزت‌الله (۱۳۹۲). بررسی خودکارآمدی و ابعاد کیفیت زندگی افراد سیگاری و غیرسیگاری. مجله پزشکی ارومیه، ۲۴(۴)، ۲۵۷-۲۶۲.
- خوش‌رو، محمود (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی روش یادگیری مشارکتی بر مهارت‌های اجتماعی، خودپنداره تحصیلی و عملکرد در درس ریاضی دانش‌آموزان پسر پایه سوم راهنمایی شهرستان داراب (پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد مدیریت آموزشی). دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.
- چناری، مهین (۱۳۷۴). بررسی رابطه بین نگرش‌های تربیتی والدین و خودپنداری فرزندان (پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد علوم تربیتی). دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

دانش‌فر، اعظم (۱۳۹۲). مقایسه مهارت‌های اجتماعی و کیفیت زندگی در دانش‌آموزان مبتلا به مشکلات دیداری (نابینا و نیمه‌بینا) و عادی (پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی). دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

ربیعی‌نژاد، محمدرضا، کجباف، محمدباقر، مظاهری، محمد مهدی، طالبی، هوشنگ، و عابدی، احمد (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر مدل هوش چندگانه بر خودپنداره و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر نارساخوان. *ناتوانی‌های یادگیری*، ۵(۱)، ۶۹-۸۵.

رجبلی، زینب (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین کیفیت زندگی و رضایت شغلی با فرسودگی شغلی معلمان در دوره‌ی ابتدایی شهرستان گنبد کاووس (پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی عمومی). مؤسسه آموزش عالی شرق گلستان، گنبد کاووس، ایران.

زاهد بابلان، عادل، کریمیان‌پور، غفار، و دشتی، ادريس (۱۳۹۶). نقش کیفیت زندگی در مدرسه و خودپنداره‌ی تحصیلی در اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم و ششم ابتدایی شهرستان ثلاث باباجانی. *رویکردهای نوین آموزشی*، ۱۲(۲)، ۷۵-۹۱.

سراج‌امانی، جواد (۱۳۹۴). بررسی نقش کیفیت زندگی کاری و مهارت‌های اجتماعی در توانبخشی شغلی کارکنان تامین اجتماعی شهر اردبیل (پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد مدیریت اجرایی). دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمی، ایران.

صانعی، عفت، و رئیس‌سون، محمدرضا (۱۳۹۹). نقش مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی انسجام روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه روان‌شناسی. *نشریه سلامت روان کودک*، ۷(۲)، ۹۷-۱۰۷.

صفایی، صدیقه (۱۳۸۹). *رابطه‌ی خودپنداره‌ی مادر با دل‌بستگی و خودپنداره فرزند* (پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روانشناسی تربیتی). دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

طباطبایی‌نیا، سید هادی، کامیابی، میترا، و کریمی‌افشار، عشرت (۱۴۰۲). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت بر کیفیت زندگی و سلامت روان زنان در معرض طلاق مراجعه‌کننده به مراکز قضایی. *دوفصلنامه پلیس زن*، ۱۷(۳۸)، ۱۲۵-۱۴۷.

عشقی‌پور، حمیدرضا، و رفیعی‌مقدم، بهناز (۱۴۰۰). بررسی نقش «شبکه‌های اجتماعی» بر ارتباطات میان‌فردی و خودپنداره دانش‌آموز دوره دوم متوسطه (مطالعه موردی: مدارس شهر اصفهان). *مجله علوم خبری*، ۱۱(۴۴)، ۴۵-۶۲.

فتحی، آیت‌الله، شریفی‌رهنمو، سعید، و پورملایی‌هریس، رعنا (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر خودپنداره تحصیلی و احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان ابتدایی. *فصلنامه چشم‌انداز برنامه درسی و آموزش*، ۲(۲)، ۵۱-۶۴.

کریم‌زاده، منصوره، و محسنی، نیک‌چهره (۱۳۸۴). بررسی و شناسایی خودپنداره تحصیلی و غیرتحصیلی، و پیش‌بینی‌کننده‌گی آن در پیش‌رفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر سال دوم دبیرستان شهر تهران (گرایش‌های ریاضی- فیزیک و علوم انسانی). *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱(۲ و ۳)، ۲۳-۳۸.

مهرابی دلجو، سعید (۱۳۹۰). *رابطه پایگاه اجتماعی - اقتصادی و میزان فعالیت بدنی با کیفیت زندگی و کیفیت زندگی کاری افراد شرکت‌کننده در ورزش همگانی* (پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی). دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران.

میراکبرزاده، زینب، خنجرخانی، مسعود، و ناستی‌زایی، ناصر (۱۳۹۹). رابطه کیفیت زندگی در مدرسه با خودپنداره تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق تحصیلی. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۵۸)، ۶۳-۷۴.

DeBettignies, B. H. & Goldstein, T. R. (2020). Improvisational theater classes improve self-concept. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(4), 451- 461.

Jaureguizar, J. Garaigordobil, M. & Bernaras, E. (2018). Self-concept, Social Skills, and Resilience as Moderators of the Relationship Between Stress and Childhood Depression. *School Mental Health*, No. 10, 488- 499.

Vaquero-Solis, M. Tapia-Serrano, M. Hortiguela-Alcala, D. Jacob Sierra-Diaz, M. & Sanchez-Miguel, P. (2021). Physical Activity and Quality of Life in High School Students: Proposals for Improving the Self-Concept in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (7185), 1-13.