

## احساس تنهایی و خوداثربخشی اجتماعی در نوجوانان

### Loneliness and Social Self-Efficacy in Adolescence

Susan Rahimzadeh  
Islamic Azad University  
South Tehran Branch

Maryam Bayat  
Educational Assistant  
Payam-e-Noor University

مریم بیات  
دستیار آموزشی دانشگاه پیام نور

سوسن رحیمزاده  
مری دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران جنوب

Asieh Anari  
Tarbiat Moalem University

آسیه اناری  
مری جهاد دانشگاهی واحد تربیت معلم

#### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی عوامل اجتماعی - شناختی مرتبط با احساس تنهایی نوجوانان پرداخت. نمونه‌ای از ۶۲۹ (۳۱۴ دختر و ۳۱۵ پسر) دانش‌آموز دبیرستانی شهر تهران (با میانگین سنی ۱۶ سال) به طور تصادفی به تفکیک جنس، پایه تحصیلی (یکم، دوم و سوم به ترتیب ۲۰۱، ۲۰۶ و ۲۲۱ نفر) و رشته تحصیلی (ریاضی، تجربی و انسانی) انتخاب شدند و مقیاس احساس تنهایی تجدیدنظرشده UCLA (راسل، پیلو و کاترنا، ۱۹۸۰) و پرسشنامه خوداثربخشی کودکان و نوجوانان (موریس، ۲۰۰۱) را تکمیل کردند. یافته‌ها نشان دادند که توزیع نمره‌های احساس تنهایی در هر دو جنس برای دانش‌آموزان سال اول و دوم دارای کجی مثبت و بیانگر گرایش آنان به گزارش سطوح پایین احساس تنهایی بود. این توزیع برای دانش‌آموزان سال سوم و برای رشته‌های تحصیلی تفاوت معناداری با توزیع نرمال نداشت. همبستگی بین احساس تنهایی و خوداثربخشی اجتماعی در تمام گروهها منفی و معنادار بود. تفاوت بین ضرایب همبستگی در گروهها بر اساس تبدیل فیشر معنادار نبودند. استلزامهای پیشگیری از احساس تنهایی در نوجوانان به بحث گذاشته شد.

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، خوداثربخشی اجتماعی، نوجوانان.

#### Abstract

The present study examined socio-cognitive factors involved in loneliness among adolescents. A sample of 629 (314 females and 315 males) high school students in Tehran (16 years old on average), randomly selected on the basis of gender, grade level (201 sophomores, 206 juniors and 221 seniors) and educational fields (mathematics, science and humanities), completed the UCLA Revised Loneliness Scale (Russell, Peplau & Cutrona, 1980) and the Children and Adolescents Self-Efficacy Questionnaire (Murriss, 2001). Findings showed that the distribution of loneliness scores for sophomores and juniors of both sexes was positively skewed and indicative of the respondents' inclination to report low levels of loneliness. The distribution of loneliness scores for seniors and across fields of study was normal. The correlation between loneliness and social self-efficacy for all study groups was negative and significant. The differences between the coefficients of correlation using a Z transformation in groups were not significant. Implications for prevention of loneliness in adolescents are discussed.

**Key words:** loneliness, social self-efficacy, youth.

## مقدمه

احساس تنهایی<sup>۱</sup> تجربه ناخوشایندی است که در پاسخ به نارساییهای کمی یا کیفی در روابط اجتماعی ظاهر می‌شود (پپلو و پرلمن، ۱۹۸۱). این احساس در روان‌شناسی سابقه‌ای کوتاه دارد اما در فلسفه، ادبیات و مذهب آثار بسیاری را می‌توان یافت که به آن پرداخته‌اند (هانکوک<sup>۲</sup>، ۱۹۸۶ نقل از کرواس- پارلو، ۲۰۰۸). بنابراین به نظر می‌رسد احساس تنهایی و تلاش برای توصیف و تبیین آن منحصر به زمان و مکان خاصی نیست و قرنهای متمادی گریبانگیر بشر بوده است.

با مروری بر ادبیات پژوهشی می‌توان دریافت در تعریف احساس تنهایی تفاوت‌های نسبتاً چشمگیری بین صاحب‌نظران وجود دارد؛ اما به‌رغم این تفاوتها، سه مؤلفه اصلی در این تعریفها قابل‌بازشناسی هستند: نخست مؤلفه اجتماعی احساس تنهایی که احتمالاً بارزترین و مهمترین بعد احساس تنهایی است؛ چرا که این احساس به روشنی منعکس‌کننده نارسایی روابط اجتماعی ارض‌کننده است. با این حال نمی‌توان احساس تنهایی را معادل انزوای اجتماعی در نظر گرفت یا به عبارت دیگر باید بین انزوایی<sup>۳</sup> و احساس تنهایی تمایز قایل شد. تلاش برای تفکیک احساس تنهایی از انزوایی به دومین مؤلفه احساس تنهایی منتهی می‌شود. احساس تنهایی احساسی فاعلی است که لزوماً با واقعیت بیرونی همسان نیست. به بیان دیگر در حالی که برخی از افراد روابط اجتماعی محدودی دارند، احساس تنهایی را تجربه نمی‌کنند اما برخی دیگر با وجود برخورداری از شبکه روابط اجتماعی نسبتاً گسترده، از احساسهای ناخوشایند تنهایی رنج می‌برند. بنابراین احساس تنهایی مستلزم ادراک یا ارزیابی فرد از روابط اجتماعی خویشتن و مقایسه وضعیت کنونی با وضعیت مطلوب و آرمانی مورد نظر اوست. از دیدگاه برخی از صاحب‌نظران این مقایسه و نحوه ادراک روابط اجتماعی علت بروز احساس تنهایی است (برای مثال هینریچ و گالون، ۲۰۰۶؛ جونز، ۱۹۸۱؛ هاگلی، برلسون، برنتسون و کاسیوپو، ۲۰۰۳). سومین مؤلفه دربرگیرنده

ویژگیهای عاطفی و هیجانی احساس تنهایی است. در قریب به اکثر تعریفهای ارائه شده درباره احساس تنهایی، از احساس ناخوشایند و هیجانهای منفی سخن به میان آمده است که اغلب افراد از آنها می‌گریزند. با این حال برخی از پژوهشگران به جای آنکه احساس تنهایی را صرفاً یک هیجان منفی تلقی کنند، آن را تداعی‌کننده پاره‌ای از هیجانهای منفی مانند اضطراب، افسردگی، دوست‌داشتنی‌نبودن و ... می‌دانند (رایت، ۲۰۰۵). بر این اساس احساس تنهایی گذرگاهی برای هجوم آوردن احساسهای منفی دیگری است که اغلب افراد می‌کوشند به‌صورت هشیار و ناهشیار از آنها اجتناب کنند.

براساس آنچه گفته شد، احساس تنهایی با بسیاری از متغیرهای شناختی، عاطفی، هیجانی و اجتماعی در ارتباط قرار می‌گیرد. یکی از این مؤلفه‌های اجتماعی خوداثربخشی اجتماعی است. خوداثربخشی اجتماعی به معنای ادراک فرد از توانمندی خود در دستیابی به معیارها و ارتباطهای اجتماعی است (اهرنبرگ، کاکس و کوپمن، ۱۹۹۱). از طریق خوداثربخشی اجتماعی است که فرد می‌تواند ارتباطهای اجتماعی خود را لذت‌بخش سازد و توانایی مدیریت تنیدگیهای محیطی<sup>۴</sup> را توسعه دهد. حس خوداثر-بخشی اجتماعی باعث ایجاد روابط اجتماعی مثبت می‌شود در حالی که فقدان خوداثربخشی اجتماعی فرد را به سوی کناره‌گیری و بیگانگی اجتماعی سوق می‌دهد (بندورا، پاستورلی، باربارانلی و کاپرارا، ۱۹۹۹). اثربخشی اجتماعی فراتر از توانمندی یا مهارت اجتماعی است و بر جنبه‌های شناختی و باورهای فرد در مورد احساس اثربخش بودن تأکید دارد (بندورا، باربارانلی، کاپرارا و پاستورلی، ۱۹۹۶). به‌طور کلی یک حس خوداثربخشی اجتماعی تحول-یافته، فرد را قادر می‌سازد تا به روابط اجتماعی مثبت و لذت‌بخش شکل دهد و به تنیدگیهای محیطی غلبه کند. در مقابل عدم خوداثربخشی، فرد را به سوی کناره‌گیری و بیگانگی اجتماعی سوق می‌دهد. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند سطوح بالای خوداثربخشی اجتماعی می‌توانند از بروز احساس تنهایی پیشگیری کنند و رابطه معناداری

1. loneliness

2. Hancock, B. W.

3. isolation

4. environmental stresses

روانی فرد را به سمت فعالیتها و روابط اجتماعی سوق می‌دهد و احساس تنهایی را با درگیر شدن در فعالیت‌های اجتماعی کاهش می‌دهد.

افزون بر این، متغیر دیگری که باید در مدّ نظر قرار داد، تغییرات تحولی است. به عبارت دیگر، این دو مفهوم مانند بسیاری از مفاهیم دیگر در طول تحول دستخوش تغییراتی می‌شوند. درباره متغیر احساس تنهایی، پژوهش‌ها حاکی از آنند که این احساس در هر سنی، از دوران خردسالی تا سالهای آخر عمر، مشاهده می‌شود اما فراوانی آن در سالهای نوجوانی و سالهای آغازین بزرگسالی افزایش می‌یابد. از این رو از نظر بسیاری از صاحب‌نظران سالهای نوجوانی سالهای اوج بروز احساس تنهایی است (آنتوگنولی-تولند، ۲۰۰۰؛ هینریچ و گالون، ۲۰۰۶). بررسی‌های همه‌گیری‌شناختی میزان احساس تنهایی در سالهای نوجوانی را بین ۲۰ تا ۵۰ درصد گزارش کرده‌اند (آنتوگنولی-تولند، ۲۰۰۰). این در حالی است که بسیاری از مفاهیم خود نیز در این دوره تغییرات چشمگیری نشان می‌دهند و ظرفیت تغییر خود را تا سالهای آتی همچنان حفظ می‌کنند. بنابراین می‌توان گفت در دوره نوجوانی احساس خودآثربخشی اجتماعی، مانند دیگر توانمندیها یا ظرفیتهای نوجوان، در مواجهه با موقعیتهای اجتماعی و بین‌فردی و انتظارهای فزاینده‌ای که سر برآورده‌اند، به چالش کشیده می‌شود. در دوره نوجوانی نیازها و یا وظایف جدید در تعارض با عدم تحول ظرفیتهای مورد نیاز برای برآورده ساختن آنها زمینه برخی از مشکلات را فراهم می‌سازند. در این چهارچوب، پژوهش‌های بسیاری مشکلات هیجانی و روان‌شناختی بسیاری را با احساس تنهایی در نوجوانان در ارتباط دانسته‌اند (کریستنسن، ۱۹۹۵) که از آن میان می‌توان به مصرف مواد و دخانیات (پیچ، ۱۹۹۰)، گریز از مدرسه، افسردگی و مصرف الکل (آشر و پکت، ۲۰۰۳) اشاره کرد. همچنین، مشخص شده است کودکان و نوجوانانی که احساس تنهایی می‌کنند اغلب روابط ضعیفی با همسالان برقرار سازند، با فاصله‌گیری از همسالان‌شان فرصت یادگیری مهارتهای ارتباطی را از دست

بین خودآثربخشی اجتماعی و احساس تنهایی در نوجوانان به وجود آورند (هرمن، ۲۰۰۵). مک‌کالان و آستین (۲۰۰۰) رابطه بین میزان خودآثربخشی اجتماعی و احساس تنهایی را مورد بحث قرار داده‌اند. در پژوهشی همبستگی منفی ( $r = -0.25$ ) بین خودآثربخشی کلی و احساس تنهایی به دست آمد (داسالت و دیودلین، ۲۰۰۱). بنابر یافته‌های این پژوهش خودآثربخشی و اطمینان به خود منجر به کاهش احساس تنهایی می‌شود؛ حتی وقتی مؤلفه اجتماعی به‌طور خاص مطرح نباشد. چنگ و فرنهام (۲۰۰۲) بین میزان اطمینان به خود و احساس تنهایی یک همبستگی منفی به دست آوردند. این پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که سطوح بالای خودآثربخشی و اطمینان به خود می‌تواند در مقابل احساس تنهایی از فرد محافظت کند. هرمن (۲۰۰۵) نیز رابطه بین احساس تنهایی و خودآثر-بخشی اجتماعی را آشکار ساخت. به اعتقاد این پژوهشگر افزایش خودآثربخشی اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی و سطوح افسردگی را کاهش دهد. گالانسی و گالانتزی - ازبزی (۱۹۹۹) نیز به بررسی ارتباط بین خودآثربخشی اجتماعی و احساس تنهایی و نارضایتی اجتماعی پرداختند. نتایج حاکی از آن بودند که کودکان با سطوح پایین خودآثربخشی اجتماعی، به‌طور معناداری احساس تنهایی بیشتری را گزارش کردند.

شاید بتوان خودآثربخشی اجتماعی را یکی از ابعاد مفهوم صلاحیت اجتماعی<sup>۱</sup> دانست. خودآثربخشی اجتماعی که به عنوان اطمینان فرد از خود در موقعیتهای اجتماعی تعریف می‌شود، با فراهم آوردن آمادگی ذهنی و روانی زمینه را برای تصمیم‌گیری در موقعیتهای اجتماعی هموار می‌کند. فردی که از سطوح خودآثربخشی بالایی برخوردار است، تمایل بیشتری برای درگیر شدن در فعالیتهای اجتماعی و یا موفقیت در چالش‌های به وجود آمده در این موقعیتهای خود نشان می‌دهد. به عبارتی خودآثربخشی با مساعد-ساختن دیدگاه فاعلی فرد درباره توانایی‌هایش بر رفتارهای خود تغییردهنده تأثیر می‌گذارد و از این رهگذر آمادگی عمل را در فرد ایجاد می‌کند. سپس این حس آمادگی

کوئینگ، ایساکس، شوآرتز، ۱۹۹۴؛ پیچ، ۱۹۹۰) و گاه نیز مدعی عدم وجود تفاوت معنادار بین دو جنس شده‌اند (آرچیبالد، بارتولومئو و مارکس، ۱۹۹۵؛ براگ، مردیت و وودوارد، ۱۹۹۳؛ تورنستهم، ۱۹۹۲).

با توجه به اهمیت متغیرهای اجتماعی - شناختی دخیل در احساس تنهایی، این پژوهش به دنبال آن است رابطه بین یکی از مهمترین این متغیرها، یعنی خوداثربخشی اجتماعی را با احساس تنهایی در نوجوانان بررسی کند و براساس پیشینه پژوهشی موجود انتظار می‌رود بین این دو متغیر رابطه منفی به دست آید.

### روش

با یک طرح همبستگی، ۶۲۹ دانش‌آموز از دبیرستانهای شهر تهران با میانگین سنی ۱۶ و انحراف استاندارد ۱ سال در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷، با استفاده از شیوه تصادفی خوشه‌ای به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به مقیاس احساس تنهایی تجدیدنظر شده UCLA<sup>۳</sup> (راسل، پیلو و کاترونا، ۱۹۸۰) و پرسشنامه خوداثربخشی کودکان و نوجوانان<sup>۴</sup> (موریس، ۲۰۰۱) پاسخ دادند. فراوانی گروه نمونه به تفکیک جنس، پایه تحصیلی و رشته تحصیلی در جدول ۱ ارائه شده است.

می‌دهند (طهماسیان، اناری، کرملو و شفیع‌تبار، ۱۳۸۸). در نتیجه از یک سو تجربه احساس تنهایی روز به روز در آنها تشدید می‌شود و در بسیاری از موارد این احساس تا بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد و از سوی دیگر، فرصت لازم برای تقویت حس خوداثربخشی در آنان از دست می‌رود. در این افراد، احساس کنار گذاشته شدن به حرمت خود<sup>۱</sup> آنها آسیب می‌زند و در نهایت به شکل‌گیری احساسهایی مانند غمگینی، کسالت، ملال و بیگانگی<sup>۲</sup> منجر می‌شود (رمزی، ۱۹۹۱). افزون بر این مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که کودکان و نوجوانان تنها، از نظر جسمانی کمتر فعال و بیشتر خموده‌اند (پیچ، فری، تالبرت و فالک، ۱۹۹۲) و در مقایسه با همسالان خود کمتر مایلند در فعالیتهای تنیدگی‌زا و اضطراب‌آمیز درگیر شوند (پیچ، ۱۹۹۱). بنابراین احساس تنهایی در طولانی‌مدت ظرفیتهای جسمانی، عاطفی، روان‌شناختی را محدود می‌کند و توان فرد را برای مقابله کاهش می‌دهد (دان، دان و بایدوزا، ۲۰۰۷).

افزون بر این، پژوهشها در مورد نقش جنس مجادله-آمیز بوده‌اند. با اینکه برخی از آنها احساس تنهایی را در هر دو جنس نشان داده‌اند، یافته‌ها درباره میزان یا تفاوت این احساس در دو جنس هماهنگ نیستند. برای مثال، گاهی مردها را تنهاتر از زنها توصیف کرده‌اند

جدول ۱.

فراوانی و درصد گروه نمونه به تفکیک جنس، پایه تحصیلی و رشته تحصیلی

دختر (n=۳۱۵)								پایه تحصیلی
تجربی		انسانی		ریاضی		عمومی		
%	n	%	n	%	n	%	n	
—	—	—	—	—	—	۳۲/۷	۱۰۳	اول
۸/۳	۲۶	۴/۸	۱۵	۱۹/۷	۶۲	—	—	دوم
۷/۹	۲۵	۵/۷	۱۸	۲۱/۰	۶۶	—	—	سوم
پسر (n=۳۱۳)								
—	—	—	—	—	—	۳۱/۶	۹۹	اول
۵/۱	۱۶	۷/۰	۲۲	۲۰/۴	۶۴	—	—	دوم
۲/۶	۸	۱/۹	۶	۳۱/۳	۹۸	—	—	سوم

توجه: رشته تحصیلی اول دبیرستان فقط عمومی است.

1. self-esteem  
2. alienation

3. Revised University of California at Los Angeles Loneliness Scale  
4. Children and Adolescents Self-efficacy Questionnaire

ایجاد ارتباط با همسالان، قاطعیت و رسیدن به معیارهای اجتماعی را اندازه گیری می کند. هر گویه در مقیاس ۵ درجه ای (از اصلاً: ۱ تا بسیار زیاد: ۵) نمره گذاری می شود. دامنه نمره کلی بین ۲۳ تا ۱۱۵ و دامنه نمره خوداثر- بخشی اجتماعی بین ۸ تا ۴۰ قرار دارد. همسانی درونی برای کل آزمون و زیرمقیاس خوداثر بخشی اجتماعی به ترتیب برابر با ۰/۸ و ۰/۷۸ گزارش شده است (موریس، ۲۰۰۱). طهماسیان (۱۳۸۴) نیز اعتبار زیرمقیاس خوداثر- بخشی اجتماعی را در جمعیت ایرانی برابر با ۰/۸۷ و ضریب دو نیمه سازی گاتمن را برابر با ۰/۷۳ برآورد کرد. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون برابر با ۰/۷۷ و برای زیرمقیاس خوداثر بخشی اجتماعی برابر با ۰/۸۴ به دست آمد.

#### یافته ها

مشخصه های توصیفی متغیرهای احساس تنهایی و خوداثر بخشی اجتماعی در جدول ۲ ارائه شده اند.

• **مقیاس احساس تنهایی تجدیدنظر شده UCLA** (راسل و دیگران، ۱۹۸۰): این مقیاس که شامل ۲۰ گویه است، با استفاده از مقیاس نمره گذاری ۴ درجه ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب)، نارضایتی افراد از روابط اجتماعی را در دو بعد فقدان روابط صمیمانه و فقدان شبکه اجتماعی می سنجد. بدین ترتیب دامنه نمره کسب شده در این مقیاس بین ۲۰ تا ۸۰ قرار دارد. راسل و دیگران (۱۹۸۰) ضریب همسانی درونی این ابزار را ۰/۹۴ گزارش کردند. در پژوهش داورپناه (۱۳۷۳) ضریب همسانی درونی برابر با ۰/۷۸ و در پژوهش حاضر برابر با ۰/۸۳ به دست آمد.

• **پرسشنامه خوداثر بخشی کودکان و نوجوانان موریس** (۲۰۰۱). این پرسشنامه ۲۳ گویه دارد و خوداثر بخشی را با سه زیرمقیاس اجتماعی، تحصیلی و هیجانی می سنجد. از مجموع نمره های زیرمقیاسها، نمره خوداثر بخشی کلی (عمومی) به دست می آید. در این پژوهش از نمره زیر- مقیاس، خوداثر بخشی اجتماعی استفاده شد که هشت گویه نخست را به خود اختصاص داده است و توانمندی

جدول ۲.

مشخصه های توصیفی و خلاصه آزمون کالموگروف - اسمیرنوف برای توزیع نمره های احساس تنهایی و خوداثر بخشی اجتماعی

جنس	احساس تنهایی				خوداثر بخشی اجتماعی			
	<u>D</u>	کجی	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>D</u>	کجی	<u>SD</u>	<u>M</u>
دختر	۱/۸۷**	-۰/۶	۱۰/۶۷	۲۹/۶۱	۱/۲۳	-۰/۴۳	۵/۱۹	۲۹/۶۱
پسر	۱/۴۳*	-۰/۷۸	۹/۴۶	۲۸/۴۲	۱/۱۱	-۰/۲۵	۵/۵۹	۲۸/۴۲
<b>پایه تحصیلی</b>								
اول دبیرستان	۱/۵۳*	-۰/۶۲	۱۰/۳۹	۲۸/۹۲	۰/۹	-۰/۳۲	۵/۵۲	۲۸/۹۲
دوم دبیرستان	۱/۴۵*	-۰/۴۸	۱۰/۲۹	۲۹/۱۴	۰/۹۹	-۰/۴۲	۵/۲۴	۲۹/۱۴
سوم دبیرستان	۱/۱	-۱/۰۴	۹/۵۸	۲۸/۹۹	۱/۲۳	-۰/۳۱	۵/۵۳	۲۸/۹۹
<b>رشته تحصیلی</b>								
ریاضی	۱/۳۴	-۰/۴۱	۹/۳۳	۲۸/۹۹	۱/۰۴	-۰/۲۶	۵/۳۱	۲۸/۹۹
انسانی	۱/۰۲	-۰/۸۸	۱۰/۹۵	۲۸/۷	۰/۷۴	-۰/۶۸	۶/۲۵	۲۸/۷
تجربی	۱/۲۴	-۱/۱۸	۱۰/۵	۲۹/۶۴	۰/۶۸	-۰/۲۲	۴/۹۲	۲۹/۶۴

\*P<۰/۰۵. \*\*P<۰/۰۱.

توجه: D = آزمون تک نمونه ای کالموگروف - اسمیرنوف

است. به بیان دیگر، در این گروهها، بیشتر آزمودنیها در متغیر احساس تنهایی، نمره ای کمتر از میانگین به دست آورده اند. این در حالی است که توزیع احساس تنهایی در

یافته های جدول ۲، نشان می دهند که توزیع نمره های متغیر احساس تنهایی در دختران، پسران و دانش آموزان پایه اول و دوم دبیرستان دارای کجی مثبت و معنادار

بخشی اجتماعی و احساس تنهایی رابطه منفی وجود دارد. به بیان دیگر سطوح بالای خوداثربخشی با احساس تنهایی کمتر همراه است و هر چه خوداثربخشی پایینتر باشد، احساس تنهایی افزایش می‌یابد. این یافته مؤید یافته‌های پیشین از جمله چنگ و فرنهام (۲۰۰۲) و هرمان (۲۰۰۵) است.

چنان که گفته شد نارساییها و مشکلات اجتماعی یکی از اصلی‌ترین ویژگیهای احساس تنهایی است و مطالعات بسیاری رابطه عوامل اجتماعی و احساس تنهایی را به اثبات رسانده‌اند. برای مثال پژوهشها رابطه منفی بین مهارتهای اجتماعی و احساس تنهایی (مانند دیتوماسو، برانن - مک‌نالتی، روس و برگس، ۲۰۰۳؛ ریگیو، واترینگ و تراک‌مورتون، ۱۹۹۳ و سگرین، ۱۹۹۳) و نیز رابطه مستقیم بین صلاحیت اجتماعی پایین و ارزیابی منفی از حمایت اجتماعی (کریک و لاد، ۱۹۹۳؛ کوچندر فر و لاد، ۱۹۹۶؛ پارکر و آشر، ۱۹۹۳) را برجسته ساخته‌اند. در این میان به نظر می‌رسد مجهز شدن به سطوح بالای خوداثر-بخشی اجتماعی، که جزئی از مفهوم گسترده صلاحیت اجتماعی محسوب می‌شود، فرد را قادر می‌سازد بدون نگرانی در مورد تواناییهایش در موقعیتهای اجتماعی درگیر شود و روابط مطلوبی را با دیگران شکل دهد.

اما شاید بتوان رابطه بین این دو متغیر را تنها در سطح فاعلی و شناختی مورد بحث قرار داد. به عبارت دیگر احساس تنهایی نمایانگر ارزیابی فرد از کیفیت نامطلوب روابط اجتماعی و صمیمانه است که ممکن است با واقعیت بیرونی منطبق نباشد. خوداثربخشی نیز بنا به تعریف بندورا (۱۹۷۷) سازه‌ای شناختی و منعکس‌کننده دیدگاه فرد درباره تواناییهای خویش است. بنابراین صرفنظر از آنچه در واقع روی می‌دهد احساس ناتوانی و عدم قابلیت اجتماعی می‌تواند به خودی خود احساس تنهایی را به فرد القا کند و این احساس را در وی به وجود آورد که در صورت نیاز به برقراری روابط در موقعیتهای اجتماعی، قادر به عملکرد مناسب نیست و این تفکر به بهای از دست دادن فرصتهای ارتباطی، موجبات احساس تنهایی را در وی فراهم آورد. بنابراین شاید بتوان پذیرفت یک خطای شناختی سبب می‌شود فرد به

پایه تحصیلی سوم و رشته‌های تحصیلی تقریباً متقارن (نرمال) است. در متغیر خوداثربخشی اجتماعی نیز گرچه همه ضرایب دارای کجی منفی است اما به دلیل معنادار نبودن آنها می‌توان توزیع آن را در همه گروهها تقریباً متقارن در نظر گرفت.

تحلیل همبستگی پیرسون بین احساس تنهایی و خود-اثربخشی اجتماعی رابطه منفی و معنادار ( $r = -0.4$ )؛  $P < 0.01$ ) دو متغیر را آشکار ساخت. به منظور بررسی دقیقتر رابطه احساس تنهایی و خوداثربخشی اجتماعی، ضرایب همبستگی برای گروهها به تفکیک جنس، پایه‌ها و رشته‌های مختلف تحصیلی محاسبه و در جدول ۳ نشان داده شده‌اند. در مرحله بعدی برای بررسی تفاوت ضرایب همبستگی در گروههای مختلف، آزمون Z انتقال فیشر به کار گرفته شد که در جدول ۳ قابل مشاهده است. یافته‌های جدول ۳ حاکی از آن هستند که همه ضریبهای همبستگی در دختران و پسران و پایه‌ها و رشته‌های تحصیلی مختلف منفی و معنادار است؛ همچنین مقایسه این همبستگیها هیچ تفاوت معناداری را بین گروهها نشان نداد.

جدول ۳.

ضریبهای همبستگی احساس تنهایی و خوداثربخشی اجتماعی

متغیرها	$r$	$Z$	Z انتقال فیشر
جنس			
دختر	$-0.42^{**}$	$0.45$	$1=2$
پسر	$-0.36^{**}$	$0.39$	
پایه تحصیلی			
اول دبیرستان	$-0.41^{**}$	$0.43$	$1=2$
دوم دبیرستان	$-0.37^{**}$	$0.40$	$2=3$
سوم دبیرستان	$0.41^{**}$	$0.43$	$1=3$
رشته تحصیلی			
ریاضی	$-0.38^{**}$	$0.4$	$1=2$
انسانی	$-0.46^{**}$	$0.5$	$2=3$
تجربی	$-0.43^{**}$	$0.46$	$1=3$

$^{**}P < 0.01$ .

## بحث

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که بین خوداثر-

نیز تحت تأثیر قرار دهد. فردی که از کیفیت و کمیت روابط بین‌فردی خود راضی نیست ممکن است با اسناد این موقعیت به منابع درونی، درباره تواناییهای خود دچار تردید و این وضعیت را نتیجه ناتوانی خود قلمداد کند. چنانکه گفته شد از نظر بندورا (۱۹۷۷) تجربه‌های پیشین و واکنشهای محیط و اطرافیان نسبت به این تجربه‌ها، از منابع اصلی شکل‌گیری و انسجام خوداثربخشی هستند. چنانکه تاریخچه گذشته فرد، مجموعه‌ای از شکست‌ها را در خود ثبت کرده باشد و یا احساسهای منفی را با روابط اجتماعی پیوند زده باشد، اطمینان کنونی فرد نسبت به تواناییهایش متأثر از این پیشینه، متزلزل و ناکارآمد خواهد شد. بنابراین تجربه‌های احساس تنهایی می‌توانند زمینه تضعیف احساس خوداثربخشی را در فرد ایجاد کنند و خوداثربخشی اجتماعی پایین آمادگی عمل فرد برای درگیر شدن در فعالیتهای آینده را تحت تأثیر قرار دهد؛ عدم درگیری و یا شکست در این فعالیتها بر شدت احساس تنهایی بیفزاید و این چرخه معیوب در امتداد زمان پیش رود.

در نهایت می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که رابطه بین احساس تنهایی و خوداثربخشی اجتماعی، صرفنظر از جنس، سن و رشته تحصیلی دانش‌آموزان رابطه‌ای نسبتاً قوی است. با استناد به این یافته و با در نظر گرفتن این واقعیت که احساس تنهایی دارای پیامدهای مهمی در سلامت جسمانی و روانی است، می‌توان به تمهیداتی برای پیشگیری از گسترش و یا ابقای احساس تنهایی در دوره نوجوانی اندیشید. بنابراین چنانچه احساس خوداثربخشی اجتماعی در نوجوان تقویت شود و یا منابع تضعیف‌کننده آن شناسایی و مرتفع شوند، می‌توان در جهت کاهش احساس تنهایی و جلوگیری از تبعات ناخوشایند آن اقدام کرد.

در پایان باید به محدودیتهای این پژوهش اشاره کرد که تعمیم‌یافته‌ها را با احتیاط همراه می‌سازد. رابطه بین این دو متغیر تنها در فاصله سالهای دبیرستان مورد بررسی قرار گرفت. به طور قطع برای بحث درباره این

نارزنده‌سازی خود پردازد و با نادیده گرفتن یا کم اهمیت انگاشتن تواناییهای خود از یک سو و اتخاذ دیدگاهی نادرست درباره کمیت یا کیفیت روابط اجتماعی‌اش به سطوح پایینی از خوداثربخشی دست یابد و میزانهای بالای احساس تنهایی را تجربه کند.

برخی از پژوهشها دو متغیر احساس تنهایی و خوداثربخشی اجتماعی را ملهم از متغیرهای شخصیتی زیربنایی‌تر دیگری دانسته‌اند. برای مثال وی، راسل و زاکالیک (۲۰۰۵) دریافتند افرادی که از مشکلات دلبستگی رنج می‌برند در روابط بین‌فردی خود از صلاحیت اجتماعی لازم برخوردار نیستند، در مورد در دسترس بودن و پاسخگویی دیگران دچار تردید و سردرگمی‌اند و در نتیجه قادر به برقراری روابط مطلوب با دیگران نیستند و اغلب احساس تنهایی را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر، این ناتوانی در دستیابی به حمایت‌های عاطفی و اجتماعی بیرونی که اضطراب گسترده‌ای را به همراه دارد، به تدریج سبب می‌شود فرد نسبت به قابلیت‌های خود برای ایجاد روابط اجتماعی مورد نیازش دچار تردید شود، اطمینان لازم برای درگیر شدن در موقعیتهای اجتماعی را از دست بدهد و قادر به تأمین نیازهای اجتماعی‌اش نباشد که نتیجه چنین وضعیتی فرورفتن بیشتر در احساسهای عمیق و ناخوشایند تنهایی است. بنابراین می‌توان گفت، خوداثربخشی اجتماعی و احساس تنهایی از عوامل پیشین دیگری سرچشمه می‌گیرند، که الگوی روابط فرد با مراقبان و افراد مهم زندگی در تاریخچه زندگی فرد از آن جمله‌اند. در تبیین دیگری می‌توان فرضیه وجود روابط متقابل بین این دو مفهوم را مطرح ساخت. به بیان دیگر از یک سو، خوداثربخشی اجتماعی با محدود کردن دامنه فعالیت و یا قابلیت عمل فرد، روابط محدود و فاقد غنایی را به دنبال می‌آورد که پیامد آن احساس تنهایی است. اما از سوی دیگر می‌توان گفت ممکن است احساس تنهایی که در مقطعی فرد را درگیر می‌کند و ارزیابی منفی وی را از موقعیتهای اجتماعی و یا وضعیت عاطفی - هیجانی رقم می‌زند، احساس فرد را در مورد تواناییها و قابلیت‌هایش

action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

**Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996).** Multifaceted Impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67, 1206-1222.

**Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999).** Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 258-269.

**Blain, M. D., Thompson, J. M., & Whiffen, V. E. (1993).** Attachment and perceived social support in late adolescence: The interaction between working models of self and others. *Journal of Adolescent Research*, 8, 226-241.

**Bogaerts, S., Vanheule, S., & Desmet, M. (2006).** Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment. *Behavior and Personality*, 34 (7), 797-812.

**Brage, D., & Meredith, W. (1994).** A causal model of adolescent depression. *Journal of Psychology*, 128, 455-468.

**Cheng, H., & Furnham, A. (2002).** Personality, peer relations and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.

**Crick, N. R., & Ladd, G. W. (1993).** Children's perceptions of their peer experiences: Attributions, loneliness, social anxiety, and social avoidance. *Developmental Psychology*, 29, 244-254.

**Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. W. (1994).** Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 369-378.

**Ditomaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., &**

رابطه در سالهای پیش و پس از این دوره، پژوهشهای دیگری مورد نیاز است. در این پژوهش تنها متغیر خود-اثربخشی اجتماعی در ارتباط با احساس تنهایی وارد میدان شد؛ در حالی که به نظر می‌رسد متغیرهای دیگری نیز بر احساس تنهایی مؤثرند که می‌توان تأثیر همزمان آنها بر خوداثربخشی اجتماعی را نیز پذیرفت. بنابراین برای مطالعه دقیقتر روابط حاکم بر این متغیرها باید سایر متغیرهای احتمالی را نیز در نظر گرفت. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهشهای آتی مجموعه بزرگتری از متغیرها به طور همزمان مورد بررسی قرار گیرند تا بتوان تبیینهای دقیقتری از میزان و نوع رابطه بین این دو متغیر ارائه داد.

## منابع

**داورپناه، ف. (۱۳۷۳).** هنجاریابی نسخه تجدیدنظر شده مقیاس احساس تنهایی UCLA (برای دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله در تهران). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

**طهماسبیان، ک. (۱۳۸۴).** مدل‌یابی خوداثربخشی در افسردگی نوجوانان ایرانی بر مبنای مدل عاملیتی بندورا از افسردگی. پایان‌نامه دکترای روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

**طهماسبیان، ک.، اناری، ا.، کرملو، س. و شفیعی‌تبار، م. (۱۳۸۸).** تجربه افسردگی و طردشدگی از سوی همسالان در نوجوانان دارای بیماری مزمن. فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ۲۱، ۷-۱۴.

**Antognoli-Toland, P. L. (2000).** Adolescent loneliness: Testing a predictive model. *Journal of Theory Construction & Testing*, 4 (1), 7-13.

**Archibald, F. S., Bartholomew, K., & Marx, R. (1995).** Loneliness in early adolescence: A test of the cognitive discrepancy model of loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 296-301.

**Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003).** Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12 (3), 75-78.

**Bandura, A. (1977).** *Social foundations of thought and*



- Kochenderfer, B. J., & Ladd, G. W. (1996).** Peer victimization: Manifestions and relation to school adjustment kindergarden. *Journal of School Psychology, 34* (3), 267-283.
- Koenig, L. J., Isaacs, A. M., & Schwartz, J. A. J. (1994).** Sex differences in adolescent depression and loneliness: Why are boys lonelier if girls are more depressed? *Journal of Research in Personality, 28*, 27-43.
- Krause-Parello, C. A. (2008).** Loneliness in the school setting. *Journal of School Nursing, 24* (2), 66-70.
- Kristensen, K. (1995).** The lived experience of childhood loneliness: A phenomenological study. *Issues in Comprehensive Nursing, 18*, 125-137.
- McCallum, R. C., & Austin, J. T. (2000).** Application of structural equation modeling in psychological research. *Annual Review of Psychology, 51*, 201-226.
- Muris, T. (2001).** A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 23*, 145-149.
- Page, R. M. (1990).** High school size as a factor in adolescent loneliness. *High School Journal, 73*, 150-153.
- Page, R. M. (1991).** Loneliness as a risk factor in adolescent hopelessness. *Journal of Research in Personality, 25*, 189-195.
- Page, R. M., Frey, J., Talbert, R., & Falk, C. (1992).** Children's feeling of loneliness and social dissatisfaction: Relationship measures of physical fitness and activity. *Journal of Teaching in Physical Education, 11*, 211-221.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993).** Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology, 29*, 845-854.
- Burgess, M. (2003).** Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences, 35*, 303-312.
- Ditomaso, E., & Spinner, B. (1997).** Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences, 22*, 417-427.
- Dunn, J. C., Dunn, J. G., & Bayduza, A. (2007).** Perceived athletic competence, sociometric status and loneliness in elementary school children. *Journal of Sport Behavior, 30* (3), 249-269.
- Dussault, M., & Deaudelin, C. (2001).** Loneliness and self-efficacy in education majors. *Psychological Reports, 89*, 285-289.
- Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991).** The relationship between self-efficacy and depression in adolescents. *Adolescence, 26*, 361-374.
- Galanski, E. P., & Kalantzi-Azizi, A. (1999).** Loneliness and social dissatisfaction: Its relation with children's self-efficacy for peer interaction. *Child Study Journal, 29* (1), 1-22.
- Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003).** Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 105-120.
- Heinrich, M. L., & Gullone, E. (2006).** The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*, 695-718.
- Herman, K. S. (2005).** *The influence of social self-efficacy, self-esteem and personality differences on loneliness and depression.* Unpublished master's thesis, The Ohio State University.
- Jones, W. H. (1981).** Loneliness and social contact. *Journal of Social Psychology, 113*, 295-296.

480.

- Segrin, C. (1993).** Social skills deficits and psychological problems: Antecedent, concomitant or consequent? *Journal of Social and Clinical Psychology, 12*, 336-353.
- Tornstam, L. (1992).** Loneliness in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships, 9*, 197-217.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005).** Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness and subsequent depression for freshman college student: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 25* (4), 602-611.
- Wright, S. L. (2005).** *Loneliness in the workplace.* Unpublished Doctoral Dissertation. University of Canterbury.

*chology, 29*, 611-621.

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982).** Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy.* New York: John Wiley & Sons.
- Ramsey, P. G. (1991).** *Making friends in school.* New York: Teachers College Press.
- Riggio, R. E., Watring, K. P., & Throckmorton, B. (1993).** Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences, 15*, 275-280.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980).** The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 472-