

بررسی تأثیر احساس تنهایی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان متوسطه دوم شهر تبریز

فاطمه نیرومند^۱

کلثوم صمدیان^۲

لایا عبدی دایلاری^۳

سهیلا سلمانی^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱۱/۳۰

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر احساس تنهایی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان متوسطه دوم شهر تبریز انجام شده است. روش تحقیق از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی - پیمایشی بود. جامعه آماری را دانش آموزان متوسطه دوم تشکیل می دادند که در این ۳۵۲ نفر از دانش آموزان مقطع دوم متوسطه در شهر تبریز به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه احساس تنهایی (آشر، ۱۹۸۴) و پرسشنامه خودکارآمدی (کنلی و همکاران، ۱۹۸۹) می باشد. روایی محتوایی و صوری پرسشنامه ها به وسیله اساتید معرب روانشناسی تأیید و سپس پایایی آلفای کرونباخ این پرسشنامه ها به وسیله آلفای کرونباخ ۰/۸۰ برای احساس تنهایی و ۰/۸۵ برای پرسشنامه خودکارآمدی اجتماعی به دست آمد. یافته ها نشان داد که احساس تنهایی تأثیر مثبت و معناداری با ضریب ۰/۹۵ بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان متوسطه دوم شهر تبریز دارد. باتوجه به یافته های تحقیق می توان نتیجه گرفت که احساس تنهایی، در شرایط مناسب و با حمایت های اجتماعی، می تواند به تقویت خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان منجر شود و محرکی برای رشد مهارت های ارتباطی باشد.

واژگان کلیدی

احساس تنهایی، خودآزمایی اجتماعی، تبریز

۱. فارغ التحصیل کارشناسی علوم تجربی، دانشگاه فرهنگیان.

۲. فارغ التحصیل آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد بستان آباد.

۳. فارغ التحصیل کارشناس ارشد علوم کامپیوتری، دانشگاه آزاد تبریز.

۴. فارغ التحصیل کارشناس ارشد علوم سیاسی، دانشگاه پیام نور هشتگرد.

مقدمه

فقدان اطلاعات مبنی و مبتنی بر گزارش شخصی، پیرامون احساسات و عواطف دانش آموزان نوجوان بویژه از لحاظ روابط اجتماعی، ضرورت پرداختن به مساله سنجش و اندازه گیری جنبه‌های مختلف روابط را آشکار می‌سازد. نبودن آگاهی از احساسات و عواطف دانش آموزان نوجوان بویژه از لحاظ روابط اجتماعی و جدی نگرفتن نوجوانان در شبکه‌های ارتباطی اجتماعی، آنها را با بحرانهایی نظیر احساس تنهایی مواجه می‌کند. خود اثرمندی اجتماعی نوجوانان همواره به عنوان یکی از اهداف عالیه نظام رسمی تعلیم و تربیت بوده است. این پژوهش با هدف بررسی رابطه احساس تنهایی بر خود اثر مندی اجتماعی انجام شده است. احساس تنهایی برداشت ذهنی فرد از کمبود یا فقدان روابط رضایت بخش اجتماعی است. (شاپوریان و معانی، ۱۳۸۷). احساس تنهایی حاصل محروم ماندن از نیاز اساسی بشر به صمیمیت است. احساس تنهایی احساس فرد از نبود صمیمیت بین فردی است. احساس تنهایی تجربه ای ناخوشایند است که در پاسخ به نارساییهای کمی یا کیفی در روابط اجتماعی ظاهر میشود (کرواس- پارلو^۱، ۲۰۰۸).

سه مولفه اصلی در این تعریفها قابل بازشناسی هستند: نخست مولفه اجتماعی احساس تنهایی که احتمالاً بارزترین و مهمترین بعد احساس تنهایی است، چرا که این احساس به روشنی منعکس کننده نارسایی روابط اجتماعی ارضا کننده است.. تلاش برای تفکیک احساس تنهایی و انزوایی به دومین مولفه احساس تنهایی منتهی میشود. احساس تنهایی احساسی فاعلی است که لزوماً با واقعیت بیرونی همسان نیست. به بیان دیگر در حالی که برخی افراد روابط اجتماعی محدودی دارند، احساس تنهایی را تجربه نمی‌کنند. بنابراین احساس تنهایی مستلزم ادراک یا ارزیابی فرد از روابط اجتماعی خویشتن و مقایسه وضعیت کنونی با وضعیت مطلوب و ارمانی مورد نظر اوست. با این حال برخی از پژوهشگران به جای آنکه احساس تنهایی را صرفاً یک هیجان منفی تلقی کنند، آن را تداعی کننده پاره‌ای از هیجان‌های منفی مانند اضطراب، افسردگی، دوست داشتنی نبودن و .. می‌دانند (رایت^۲، ۲۰۰۵). بر اساس آنچه گفته شد، احساس تنهایی با بسیاری از متغیرهای شناختی، عاطفی، هیجانی و اجتماعی در ارتباط قرار می‌گیرد. احساس تنهایی به معنی انزوای فیزیکی نیست، یک شخص کم حرف ممکن است در محل دورافتاده زندگی کند و کاملاً احساس خوبی داشته باشد. احساس تنهایی، پاسخی به فقدان یک رابطه ی مثبت رضایتبخش با سایرین است. سالیوان، این حالت را حاصل محروم بودن از نیاز اساسی بشر به صمیمیت می‌داند (به نقل از حجت، ۱۹۸۲) این حالت احساس محرومیت از روابط اجتماعی است. (پیل و پرلمن، ۱۹۸۲) دوتن از صاحب نظران این زمینه، احساس تنهایی را عدم هماهنگی میان سطحی از تماس اجتماعی که فرد، خواهان آن است با سطحی از تماس اجتماعی که در واقعیت برقرار کرده است، تعریف کرده اند.

احساس تنهایی میتواند به بیماری و بیماری به احساس تنهایی منجر شود. (آلن^۳، ۱۹۹۲) (اندرسون وهاروی^۴، ۱۹۸۸). براساس یافته های (لن و گرون^۵، ۱۹۹۲) افراد تنها، سازگاری و پیشرفت کمتری از خود نشان میدهند، از کفایت اجتماعی و عقلانی کمتری برخوردارند، کمتر به عنوان یک دوست از جانب دیگران برگزیده میشوند، رفتارهای

1- Croovace-Parloo

2- Rayte-2

3- Aleene

4- Anderson & Harviy

5-Leene & Gherooye

صادقانه‌ی کمتری داشته و منفعل عمل میکنند. میان احساس تنهایی و مشکلات روانی و اجتماعی مانند الکلیسم، خودکشی افسردگی، اضطراب، اعتیاد، کمبود اعتماد به نفس، استندهای منفی، بزهکاری، افت و شکست تحصیلی رابطه وجود دارد. (راسل^۱، ۱۹۹۶ (فریدمن^۲، ۱۹۸۷) مطالعات انجام یافته، جوانان را به دلیل آمیزه‌هایی از خصوصیات شخصیتی، بحران هویت، قرار گرفتن در آستانه‌ی بزرگسالی و شرایط مختلف اجتماعی بیشتر در معرض خطر ابتلا به احساس تنهایی میدانند. (سالیوان^۳، ۱۹۵۳) بر لزوم برقراری رابطه با دیگران، به دلیل ریشه داشتن آن در نیازهای اساسی انسانی تأکید میکند و بی‌کفایتی در ارضای نیاز به صمیمیت دیگران یا صمیمیت بین فردی را تحت عنوان تنهایی مطرح میکنند این احساس بی‌کفایتی تجربه‌ای ناخوشایند و عمیق است و میتواند ناشی از عدم ارضای نیاز ذاتی به تماس فیزیکی باشد. نیاز به تماس فیزیکی برخی احتیاجات (عضلانی- ناحیه‌ای) کودک را برآورده میکند. به نظر سالیوان (۱۹۵۳)، این نیاز در بزرگسالی به شکل نیاز به مشارکت در فعالیتهای اجتماعی بروز میکند و عدم ارضای آن منجر به احساس تنهایی میشود. اوج نیاز به هم نوع در قالب احتیاج به محبت دیگران و تبادل محبت به منظور برقراری روابط دوستانه و صمیمانه یا در بالاترین سطح آن نیاز به عشق نسبت به فرد دیگر متجلی میشود

احساس تنهایی زمانی به وجود می‌آید که تماس و رابطه فرد با دیگران کاذب باشد به نحوی که تجربه عاطفی مشترکی برای این رابطه دو جانبه فرد با دیگران، فاقد یک ارتباط حقیقی و صمیمانه باشد. (گاتمن^۴، ۱۹۷۷) انزوای اجتماعی را معادل تنهایی به کار برده است. پرلمن و پیلاتو (۱۹۸۲) تنهایی را بر حسب تفاوت و شکاف ما بین سطح مطلوب و سطح موجود روابط اجتماعی افراد با در نظر گرفتن جنبه‌های کمی و کیفی آن تعریف کرده اند. به نظر آنها مبنای احساس تنهایی فاصله و شکاف بین آرمانهای فرد (آنچه میخواهد) و دستاوردهای او (آنچه به دست آورده است) در روابط و صمیمیت‌های بین فردی است. هر چه این فاصله بیشتر باشد احساس تنهایی او بیشتر است. افرادی که احساس تنهایی میکنند عزت نفس پایین تری دارند (ایلت و جوشی^۵، ۱۹۸۶ حجت (۱۹۸۲) این افراد نسبت به حالتهای عاطفی و هیجانی مثل افسردگی اضطراب و خشم آسیب پذیر و حساسند. (جونز و همکاران^۶، ۱۹۸۲) حتی در محیطهای آزمایشی هم رفتارهای بین فردی ناموثری دارند. (بل^۷، ۱۹۸۴). (شولتز و مور^۸، ۱۹۸۴) (ویس^۹، ۱۹۷۳) بین تنهایی ناشی از انزوای اجتماعی و تنهایی ناشی از انزوای عاطفی، تفکیک قائل شده است و بر این اساس دو نوع تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی را، ارائه داده است. در تنهایی عاطفی فقدان وابستگی عاطفی به شخص یا اشخاص دیگر برجستگی دارد، حال آنکه در تنهایی اجتماعی، فقدان درگیری در روابط و شبکه‌های اجتماعی، وجه بارز است (مارکونن و پروماکن^{۱۰}، ۱۹۸۵). علاوه بر این طبقه بندی (موستا کاس^{۱۱}، ۱۹۷۵) از تنهایی وجودی بحث میکند.

1- Raseele

2- Feridmane

3- salivane

4- Ghatmane

5- Ielte & jooshi

4- Jonse et al.

7- Beale

6- Sholtse & moore

9- Veise

10- Marcoene & Promackne

9-Mosetackoose

با توجه به طبقه بندی (ویس^۱، ۱۹۷۳) از تنهایی، احساس تنهایی اجتماعی و احساس تنهایی عاطفی، دارای ریشه‌های روان شناختی مختلف یا تاثیرات متفاوت میباشند. (جونز و کارپنتر^۲، ۱۹۸۵) نقش عوامل فرهنگی و ساختارهای اجتماعی متفاوت را، مورد ملاحظه قرار داده اند و براین تصورند که ساختارهای اجتماعی، تحت تاثیر زمان و نیز فرهنگ، ممکن است انواع مختلفی از تنهایی را پدید آورند (ما، ۱۹۸۵، جوهرت، ۱۹۸۶، استین، ۱۹۸۴^۳). وجود شیوه‌های درمانگری که قادر به تجمع دیدگاههای روان تحلیل گری و رفتاری نگر در مقوله احساس تنهایی و نارضایتی اجتماعی در کودکان و نوجوانان میباشد، می تواند در پیشگیری از آسیبهای این پدیده روانی در بزرگسالی کارآمد باشد. به نظر می رسد نمایش درمانگری پاسخ به این نیاز است، زیرا این شیوه درمانگری از یکسو با استفاده از فنونی مانند پانتومیم، آوا، سرود، اسطوره و آئین در فضایی استعاری، قادر به طی تعارضهای بنیادین فرد، یکپارچگی عاطفی - جسمانی، شناخت و پذیرش خویش و تحول فردی است. (جنینگز^۴، ۱۹۸۷) از نظر گاهی دیگر نمایش درمانگری با فنونی چون بازتاب دادن، نوشتن و اجرای نمایشنامه، بازی نقش، کار با عروسک و کار گروهی می تواند به آموزش مهارتهای اجتماعی بپردازد (لانگلی^۵، ۲۰۰۳). برخی از نظریه پردازان (جونز^۶، ۱۹۹۶) معتقدند تاثیر تنها مکانی است که در آن ارتباط بین بخش هوشیار و ناهوشیار ذهن برقرار می شود، به فرایندهای عاطفی بشر شکل می دهد و مقدمات فرایندهای شناختی را فراهم می سازد. اکتساب این آمادگیهای شناختی و عاطفی و برقراری ارتباط بین سطوح هوشیار و ناهوشیار به تغییر بینش و شناخت خود، شکستن مقاومتها و در نتیجه بهبود نشانه های هر اختلال و مشکل روانی منجر می شود. بازی از جمله ابزارهای مورد استفاده در کاهش احساس تنهایی است. بازی تجسمی، یکپارچگی جسمانی و هیجانی و بازی فرافکنانه، برون ریزی احساسها را تسهیل می کند. (گرسی^۷، ۱۹۸۷) بازی نقش نیز، با فراهم کردن امکان یادگیری رفتارهای اجتماعی در فضایی ایمن و حمایتگر، می تواند به بهبود احساس تنهایی منتهی شود.

(کرات و همکاران^۸، ۱۹۹۸) در مطالعه ای طولی، مدلی ارائه کردند که بر اساس آن استفاده بیش از حد از اینترنت، انسانها از جامعه و ارتباطات اجتماعی واقعی دور میشوند و با حذف تعاملات اجتماعی و تسلط بر زندگی افراد میتواند موجبات احساس تنهایی و در نهایت افسردگی را فراهم آورد. در نقطه مقابل اختلال رفتاری احساس تنهایی، خود اثرمندی اجتماعی افراد قرار دارد که افزایش آن باعث بهره‌وری بیشتر - احساس توانمندی بالاتر و کیفیت و عملکرد بهتر در زندگی می گردد و اینگونه تعریف می شود:

خوداثرمندی اجتماعی به توانایی ادراک شده فرد در ایجاد و انجام یک کنش مطلوب اشاره می کند. خوداثرمندی اجتماعی یا خودکارآمدی^۹ سازه اصلی در تئوری شناختی اجتماعی بندورا (۱۹۷۷) است و به توانایی ادراک شده فرد در ایجاد و انجام یک کنش مطلوب اشاره می کند.

1-Vise

2-Joonse & Carpenter

3- MA.Jooberte.Stine

4-Jeninghese

5-Langli

6-Jounse

7-gersie

8-Karrate et al.

9- Self-efficacy

(پازارس^۱، ۲۰۰۳) نقطه ثقل نظریه شناختی-اجتماعی باندورا را خودکارآمدی میدانند و معتقد است که باورهای خودکارآمدی، مبنای فرآیندهای مهمی چون انگیزش، بهزیستی روانی و علایق فردی باشد. (پن تریج و شانک^۲، ۲۰۰۲) معتقدند که خودکارآمدی یک متغیر حیاتی و اساسی در یادگیری عملکردهای اجتماعی-شناختی، مهارت های حرکتی، انتخاب راهبردها و رفتارهاست. به عبارت دیگر، خودکارآمدی یک متغیر اساسی در انگیزشهاست و فرد را و میدارد تا به کنش پردازد (زیمرمن^۳، ۱۹۹۵). به وجود یک رابطه علی بین خودکارآمدی و انگیزش اشاره می نماید. این مفهوم اشاره دارد به باور فرد، مبنی بر اینکه میتواند کاری را به طور موفقیت آمیز انجام دهد یا رابطه ای را به نحو موثر با دیگران بر قرار کند. از نظر (لفرانکوئیز^۴، ۱۹۹۵، ۱۹۹۶) خودکارآمدی، به عنوان یک سازه یا مفهوم روانشناختی، چندان به مهارتهای لازم برای بروز موفق یک رفتار اطلاق نمیشود، بلکه این مفهوم بیشتر به عقاید یا باورهای فرد راجع به تاثیرگذاری شخصی اشارت دارد. خودکارآمدی بر نحوه شرکت افراد در فعالیت، تلاش در کارها و ادامه فعالیتهای و کارها تاثیر دارد. باندورا (۱۹۸۶) در برخی از موقعیتهای خود-کارآمدی ادراک شده میتواند نسبت به بقیه عوامل، پیش بینی کننده بهتری از رفتار فرد در یک موقعیت خاص است (شانک^۵، ۱۹۸۴). قضاوت فرد در مورد خود-کارآمدی بر اندیشه ها و عواطف نیز اثر دارد. برای افرادی که تاثیر خود را کم میندازند احتمال این که ارزیابی منفی از رفتارهای خود داشته باشند بیشتر است. (کاون، هایت اور^۶، ۱۹۹۱)

کودکان و نوجوانانی که در رابطه اجتماعی، خودکارآمدی خود را مثبت یا بالا ادراک میکنند، کم تر احساس تنهایی میکنند (گالانکی^۷، کلاتری-عزیزی، ۱۹۹۹) و با پی امدهای دردناک، اعم از جسمی و روانی، سازگاری بهتری دارند (بورش^۸، ۲۰۰۶) برای شرکت در فعالیتهای فوق برنامه اماده ترند (دیویس^۹، ۲۰۰۶) از نظر تحصیلی نیز سازگارترند (بوهس^{۱۰}، ۲۰۰۵) و در تعاملات اجتماعی با سایر کودکان و همسالان مشکلات کمتری دارند (کیم و سیکچتی^{۱۱}، ۲۰۰۳) محققان از جمله (ویکفیلد و کارپاتیان^{۱۲}، ۱۹۹۱) نشان داده اند که میزان خود-کارآمدی افراد در حیطه فعالیت خاصی مشخص می گردد.

با افزایش خوداثرمندی اجتماعی رفتارهای انطباقی فراگرفته شده که خود را قادر می سازد با افراد دیگر روابط متقابل داشته باشد، واکنشهای مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارد اجتناب ورزد، افزایش می یابد. خوداثرمندی اجتماعی رفتارهایی نظیر همکاری، مسئولیت پذیری، همدلی، خویشن داری و خوداتکایی را شامل می شود. (میلبرن^{۱۳}، ۲۰۰۱). فتحی در سال (۱۳۷۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارتهای اجتماعی و بالطبع آن افزایش

2-pazarase

3-Pan teriche & Shanke

4-Zimmerman

5-Lefranquiese

6-avere,highte-Shanke

7-kavene

8-GHalankie

9-Bourshe

10-Deivice

11-Boohse

1-Kime & cikchitie

2-Vikfielde & Karpatiane

13- Milbern

خوداثرمندی اجتماعی سبب افزایش عزت نفس می شود. یعقوبی در سال (۱۳۸۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های اجتماعی و افزایش خوداثرمندی اجتماعی باعث افزایش جرات ورزی می گردد. افراد با خوداثرمندی پائین ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد از سوی دیگران، به احتمال کمتری موفقیت‌های خود را به خود نسبت می دهند. از طریق خوداثرمندی اجتماعی است که فرد میتواند ارتباط‌های اجتماعی خود را لذت بخش کند و توانایی مدیریت تنیدگی‌های محیطی را، توسعه دهد. خود اثر مندی اجتماعی، به معنای ادراک فرد از توانمندی خود در دستیابی به معیارها و ارتباط‌های اجتماعی است. (اهرنبرگ و همکاران^۱، ۱۹۹۱) حس خوداثرمندی اجتماعی باعث ایجاد روابط اجتماعی مثبت میشود در حالی که فقدان خوداثرمندی اجتماعی فرد را به سوی کناره گیری و بیگانگی اجتماعی سوق میدهد. اثرمندی اجتماعی فراتر از توانایی یا مهارت اجتماعی است و بر جنبه‌های شناختی و باورهای فرد در مورد احساس اثر بخش بودن تاکید دارد. (بندورا، باربارانلی^۲، ۱۹۹۹)

به طور کلی یک حس خوداثرمندی اجتماعی تحول یافته، فرد را قادر میسازد تا به روابط اجتماعی مثبت و لذت بخش شکل دهد و به تنیدگی‌های محیطی غلبه کند. در مقابل عدم خوداثرمندی فرد را به سوی کناره گیری و بیگانگی اجتماعی سوق میدهد. یافته‌های پژوهشی نشان میدهند سطوح بالای خوداثرمندی اجتماعی میتوانند از بروز احساس تنهایی پیشگیری کنند و رابطه معناداری بین خوداثرمندی اجتماعی و احساس تنهایی در نوجوانان به وجود آورند. (هرمن^۳، ۲۰۰۵) شاید بتوان خوداثرمندی اجتماعی را یکی از ابعاد مفهوم صلاحیت اجتماعی دانست. خوداثرمندی اجتماعی که به عنوان اطمینان فرد از خود در موقعیتهای اجتماعی تعریف میشود با فراهم آوردن امادگی ذهنی و روانی زمینه را برای تصمیم گیری در موقعیتهای اجتماعی هموار میکند. فردی که از سطوح خوداثرمندی بالایی برخوردار است تمایل بیشتری برای درگیر شدن در فعالیتهای اجتماعی و یا موفقیت در چالشهای به وجود آمده در این موقعیتهای خود نشان می دهد. به عبارتی خوداثرمندی با مساعد ساختن دیدگاه فاعلی فرد درباره تواناییهایش بر رفتارهای خود تغییردهنده تاثیر می گذارد و از این رهگذر امادگی عمل را در فرد ایجاد می کند. سپس این امادگی روانی فرد را به سمت فعالیتهای و روابط اجتماعی سوق میدهد و احساس تنهایی را با درگیر شدن در فعالیتهای اجتماعی کاهش می دهد. همراه با رشد در سایر مهارتهای تحصیلی پرداختن به جنبه‌های اجتماعی زندگی و کسب امادگی‌های لازم برای برقراری رابطه ای سالم با دیگران یکی از چالشهای فراروی کودکان در حال پرورش و نیز به طریق اولی از وظایف دست اندر کاران تعلیم و تربیت است. (حسین چاری و خیر، ۱۳۸۱)

روش تحقیق

با توجه به این که در این پژوهش به بررسی رابطه احساس تنهایی با خودکارآمدی اجتماعی می‌پردازیم، پس روش تحقیق ما از نوع همبستگی می باشد. و این پژوهش به منظور مطالعه شرایط موجود به صورت توصیفی و زمینه یابی انجام گرفته است. جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه دانش آموزان متوسطه دوم شهر تبریز که در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به تحصیل اشتغال دارند، می باشند که با مراجعه به جدول کرجسی و مورگان و با توجه به امار اخذ شده از کارشناسی آموزش متوسطه اداره آموزش و پرورش شهر تبریز ۴۸۵۰ نفر می باشند که حجم نمونه، ۳۵۲ نفر محاسبه گردید. در این بخش از

4-Ahrenberghe et al.

5-Barbaranelie

6-Hermane

پژوهش با توجه به این نکته که نمونه انتخاب شده باید معرف جامعه باشد بنابراین از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده گردید و آزمودنی‌های مورد نظر از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که گروه نمونه ۳۵۲ نفر از دانش آموزان استان تبریز بود که به طور تصادفی انتخاب شدند و سپس کلیه دانش‌آموزان حاضر در کلاس‌ها مورد ارزیابی قرار گرفتند. آزمون‌های احساس تنهایی خودآزمودنی اجتماعی انجام گردید برای انجام این پژوهش، آزمودنی‌ها به پرسشنامه احساس تنهایی (آشر و همکاران، ۱۹۸۴)، پرسشنامه خودکارآمدی اجتماعی کنلی و همکاران (۱۹۸۹) پاسخ دادند که در ادامه هر یک از این مقیاس‌ها به طور مختصر معرفی میشوند. ابزار مورد استفاده برای سنجش احساس تنهایی نسخه ۲۴ سوالی مقیاس احساس تنهایی آشر و هایل و رنشاو (۱۹۸۴) بود که آزمودنی‌ها با پاسخ دهی به هر یک از سوالهای این پرسشنامه مطابق با وضعیت فعلی خود و روی یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از ۱= اصلاً در مورد من درست نیست تا ۵= کاملاً در مورد من درست است) میزان احساس تنهایی خود را گزارش کردند. ۸ ماده این مقیاس (عبارتند از ۲، ۴، ۵، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۹، ۲۳) مربوط به سرگرمی است و نمره‌ای به آن تعلق نمی‌گیرد. در این مقیاس نمره هر آزمودنی در دامنه ۱۶ تا ۸۰ قرار می‌گیرد (نمره‌گذاری سوالی ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴) باید به صورت معکوس نمره‌گذاری شود. ضریب پایایی این آزمون با استفاده از روش دو نیمه کردن $r = 0/80$ بود و با استفاده از روش اسپیرمن-براون، ضریب پایایی $r = 0/91$ و همچنین با استفاده از روش دو نیمه کردن گاتمن $r = 0/91$ بود. پایایی ایرانی: در محاسبات مربوط به پایایی (حسین چاری، ۱۳۸۱) مشخص شد که مقیاس مورد بحث از ثبات درونی مناسبی برخوردار است. ضریب الفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ است و نیز همسانی درونی آن با توجه به همبستگی ۰/۶۱ دو نیمه آزمون و با استفاده از روش تنصیف، در سطح قابل قبولی است که این مقدار، پس از اصلاح به روش اسپیرمن-براون، برای محاسبه ضریب پایایی کل مقیاس، برابر با ۰/۷۹ است. روایی ایرانی: برای تعیین روایی سازه ای مقیاس احساس تنهایی، تحلیل عاملی با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس انجام شد. مقدار ضریب KMO برابر با ۰/۸ مقدار عددی آزمون کرویت بارلت برابر ۱/۱۷۴۲ بود که در سطح ۰/۰۰۰۰۰۱ معنی دار است. پس از آن، بر اساس نمودار مقادیر عددی ایگن (نموداری اسکری) و استفاده از روش مایل، یک عامل اصلی به دست آمد که با توجه به عبارت تحت پوشش آن (۱۶ عبارت مربوط به احساس تنهایی) به عنوان عامل احساس تنهایی مشخص شد. ابزار اندازه‌گیری خودکارآمدی اجتماعی با استفاده از پرسشنامه ای که توسط کنلی و همکاران (۱۹۸۹) ساخته شده استفاده شد این پرسشنامه از ۲۵ سؤال در ۵ مؤلفه‌های قاطعیت اجتماعی، عملکرد در موقعیت‌های اجتماعی، شرکت در گروه‌های اجتماعی، جنبه‌های دوستی و صمیمت، کمک کردن و کمک گرفتن است. مقیاس اندازه‌گیری این پرسشنامه براساس طیف ۵ ارزشی لیکرت خیلی آسان، نمره ۴، گزینه آسان، نمره ۳، گزینه سخت، نمره ۲، و گزینه خیلی سخت، نمره ۱ می‌باشد. نمره نهایی (نمره خودکارآمدی) برای هر آزمودنی با محاسبه مجموع نمرات اختصاص یافته به وی در هر کدام از گزینه‌ها به دست می‌آید. بدینسان، دامنه نمره در این مقیاس میتواند از ۲۲ (حداقل نمره ممکن) تا ۸۸ (حداکثر نمره ممکن) نوسان داشته باشد. در این مقیاس، نمرات بالاتر نشان دهنده خودکارآمدی بیشتر است. برای محاسبه پایایی مقیاس خود-کارآمدی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است. مقدار این ضریب برای کل مقیاس برابر ۰/۸۷ برای خرده مقیاسها موقعیت بدون تعارض برابر ۰/۷۸ و برای خرده مقیاس موقعیت تعارض آمیز، برابر ۰/۸۳ بود. در این پرسشنامه علاوه بر روایی محتوایی، روایی سازه مقیاس خودکارآمدی مورد بررسی قرار گرفته است. برای تعیین روایی سازه مقیاس، از تحلیل عوامل با استفاده از روشهای مؤلفه‌های اصلی

استفاده شده است. مقدار ضریب KMO برابر ۰/۹۰ و مقدار عددی شاخص X در آزمون کرویت بارتلت برابر با ۲۴۲۱/۲ بود که در سطح $p = ۰/۰۰۰۰۱$ معنی دار می باشد. ضریب همبستگی بین این دو عامل (موقعیت عدم تعارض و موقعیت تعارض) با یکدیگر، برابر ۰/۴ می باشد. آزمون های این پژوهش پس از طی مراحل اداری و کسب مجوز از اداره کل استان آذربایجان شرقی و تایید آزمون ها توسط پژوهشکده آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی اجرا گردید. پژوهشگر در طول ۳ روز به دبیرستان های نمونه شخصا مراجعه و پس از ارائه مجوز انجام تحقیق به مدیریت آموزشگاه، جهت تکمیل پرسشنامه حضور یافته و قبل از توزیع پرسشنامه توضیحات لازم را داده و آنگاه پرسشنامه توزیع شد و با دادن فرصت پرسشنامه ها جمع آموری گردید و به تعداد ۳۵۲ نفر مورد بررسی و تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش های آماری همچون شاخص های توصیفی و استنباط استفاده شده است. در پژوهش حاضر به منظور پاسخ گویی به فرضیات پژوهش از روش های مختلف آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی و استفاده از نرم افزار spss انجام گردید در سطح توصیفی از جداول فراوانی و نمودارها و اندازه گیری مرکزی مانند میانگین و اندازه پراکندگی مانند انحراف استاندارد اشاره کرد. در سطح امار استنباطی نیز از روش مختلفی مانند ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری گام به گام استفاده می شود.

یافته ها

توزیع پاسخگویان برحسب وضعیت جنسیت نشان داد که ۱۹۶ نفر یعنی ۵۵/۴ درصد پسر و ۱۵۶ نفر یعنی ۴۴/۳ درصد دختر می باشند. توزیع پاسخگویان برحسب سطح تحصیلات نشان داد که مقطع تحصیلی دهم با فراوانی ۹۴ یعنی ۲۶/۷ درصد، مقطع تحصیلی یازدهم با فراوانی ۱۴۰ یعنی ۳۹/۸ درصد و مقطع تحصیلی دوازدهم با فراوانی ۱۱۸ یعنی ۳۳/۵ درصد سطح تحصیلی افراد نمونه تحقیق را نشان می دهد. توزیع پاسخگویان برحسب رشته تحصیلی نشان داد که رشته تحصیلی ریاضی با فراوانی ۸۸ یعنی ۲۵ درصد، رشته تحصیلی تجربی با فراوانی ۹۵ یعنی ۲۷ درصد، رشته تحصیلی انسانی با فراوانی ۶۸ یعنی ۱۹/۳ درصد و سایر رشته های تحصیلی با فراوانی ۱۰۱ یعنی ۲۸/۷ درصد می باشد. توزیع پاسخگویان برحسب وضعیت نوع مدرسه می باشد ۲۶۴ نفر یعنی ۷۵ درصد پسر و ۸۸ نفر یعنی ۲۵ درصد دختر می باشند.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تنهایی و خود اثرمندی اجتماعی

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	کمترین	بیشترین
تنهایی	۳۲۰	۶۱/۸۴	۱۲/۳۸	۱۵۳/۳۲	۲۷	۸۶
خودکارآمدی اجتماعی	۳۲۰	۶۷/۰۹	۱۰/۷۵	۱۱۵/۵۷	۴۰	۸۵

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار تنهایی و خود اثرمندی اجتماعی را نشان می دهد. همان طور که مشاهده می شود میانگین (و انحراف معیار) تنهایی ۶۱/۸۴ (۱۲/۳۸)، خود اثرمندی اجتماعی ۶۷/۰۹ (۱۰/۷۵) می باشد.

جدول ۲. شاخص های برازش مدل

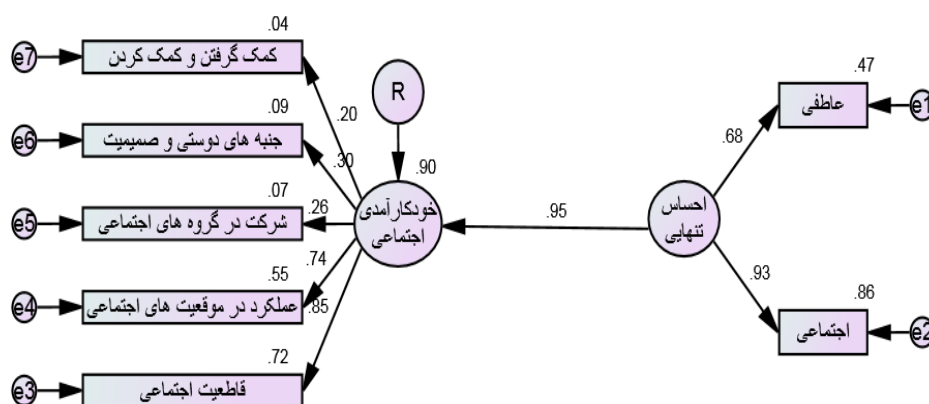
TLI	IFI	NFI	CFI	AGFI	GFI	RMSEA
۰/۹۴	۰/۹۳	۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۹۱	۰/۹۹	۰/۰۲۸

نتایج آزمون برازش مدل ساختاری نشان می‌دهد که مدل نظری با داده‌ها برازش مطلوب دارد، چرا که مقدار ریشه میانگین مجذور خطای تقریب (RMSEA) در حد مطلوب (کمتر از ۰/۰۵) واقع شده است از طرفی شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش هنجار شده (NFI)، شاخص برازش افزایشی (IFI) و شاخص توکر - لوئیسی (TLI) در حد مطلوب (بزرگتر از ۰/۹) قرار دارد.

جدول ۳. ضرایب همبستگی احساس تنهایی و خودکارآمدی اجتماعی و ابعاد آن

ابعاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
خودکارآمدی اجتماعی	۱						
قاطعیت اجتماعی	*۰/۶۱	۱					
عملکرد در موقعیت‌های اجتماعی	*۰/۷۶	*۰/۳۴	۱				
شرکت در گروه‌های اجتماعی	*۰/۸۴	*۰/۳۸	*۰/۵۶	۱			
جنبه‌های دوستی و صمیمیت	*۰/۸۱	*۰/۳۰	*۰/۵۴	*۰/۵۶	۱		
کمک گرفتن و کمک کردن	*۰/۶۱	*۰/۳۱	*۰/۳۸	*۰/۴۶	*۰/۳۸	۱	
احساس تنهایی	*۰/۴۴	*۰/۲۴	*۰/۳۶	*۰/۳۰	*۰/۳۷	*۰/۳۲	۱

*p<0/05, **p<0/01



شکل ۱. مدل ساختاری تأثیر احساس تنهایی بر خودکارآمدی اجتماعی

جدول ۶. آزمون فرضیه پژوهش

متغیر مستقل	متغیر وابسته	وزن رگرسیون استاندارد نشده	بتای استاندارد	خطای استاندارد	ضریب تبیین	نسبت بحرانی	سطح معناداری
احساس تنهایی	خودکارآمدی اجتماعی	۰/۲۳۱	۰/۹۵	۰/۰۳۹	۰/۴۵	۵/۹۴۹	۰/۰۰۱

در جدول شماره ۶، تحلیل روابط بین متغیرهای پژوهش آمده است. مطابق جدول، رابطه مدنظر پژوهش تأیید می شوند. به عبارت دیگر، احساس تنهایی بر خودکارآمدی اجتماعی ۰/۹۵ تأثیر مثبت و معناداری دارد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاکی از آن است که بین خوداثرمندی و احساس تنهایی رابطه منفی وجود دارد. به بیان دیگر سطوح بالای خوداثرمندی با احساس تنهایی کمتر همراه است و هر چه خوداثرمندی پایینتر باشد، احساس تنهایی افزایش می یابد. این یافته موید یافته های پیشین از جمله (چنگ و فرهنگام، ۱، ۲۰۰۲) و (همرمان، ۲، ۲۰۰۵) است. چنان که گفته شد نارساییها و مشکلات اجتماعی یکی از اصلی ترین ویژگیهای احساس تنهایی است و مطالعات بسیاری رابطه عوامل اجتماعی و احساس تنهایی را به اثبات رسانده اند. برای مثال پژوهشها رابطه منفی بین مهارتهای اجتماعی و احساس تنهایی (دیتوماسو و برانن، ۳، ۲۰۰۳) و نیز رابطه مستقیم بین صلاحیت اجتماعی پایین و ارزیابی منفی از حمایت اجتماعی (کریک و لاد، ۴، ۱۹۹۳) را برجسته ساخته اند.

نتایج این پژوهش نشان داد که احساس تنهایی تأثیر مثبت و معناداری با ضریب ۰/۹۵ بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان متوسطه دوم شهر تبریز دارد. این یافته نشان می دهد که احساس تنهایی، برخلاف تصور رایج که معمولاً آن را صرفاً یک عامل منفی می داند، در برخی شرایط می تواند به عنوان یک محرک مثبت عمل کند. به عبارتی، دانش آموزانی که احساس تنهایی را تجربه می کنند، ممکن است انگیزه بیشتری برای تقویت مهارت های اجتماعی و توانایی های ارتباطی خود پیدا کنند تا از این طریق بر وضعیت انزوا و تنهایی غلبه کنند. این موضوع می تواند به تقویت خودکارآمدی اجتماعی آن ها منجر شود، به شرط آنکه محیطی حمایتی و امکانات مناسبی برای آن ها فراهم باشد. این یافته با نتایج برخی تحقیقات پیشین همخوانی دارد که نشان داده اند احساس تنهایی می تواند در شرایط مناسب به بهبود خودآگاهی اجتماعی و افزایش مهارت های ارتباطی کمک کند. به عنوان مثال، پژوهش های قبلی تأکید کرده اند که افراد در شرایط تنهایی، تمایل بیشتری برای بازسازی روابط اجتماعی و یادگیری مهارت های جدید دارند. از سوی دیگر، این نتایج با دیدگاه هایی که احساس تنهایی را صرفاً یک عامل بازدارنده و محدودکننده می دانند، متفاوت است. به نظر می رسد که تأثیر احساس تنهایی بر خودکارآمدی اجتماعی، به شدت و نوع تجربه آن و همچنین به حمایت های روانی، اجتماعی و فرهنگی موجود در محیط بستگی دارد.

بر اساس نتایج این پژوهش، می توان پیشنهاداتی کاربردی ارائه داد. مدارس و مراکز آموزشی باید نقش پررنگی در شناسایی و مدیریت احساس تنهایی دانش آموزان ایفا کنند. برگزاری کارگاه های مهارت های اجتماعی، تقویت برنامه های مشارکتی و گروهی، و ارائه خدمات مشاوره ای از جمله اقداماتی است که می تواند به بهبود خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان کمک کند. همچنین ایجاد محیطی حمایتگر که دانش آموزان بتوانند در آن احساس امنیت و تعلق کنند، می تواند اثرات منفی احساس تنهایی را کاهش داده و تأثیرات مثبت آن را تقویت کند.

این پژوهش همچنین محدودیت هایی دارد که باید در تحلیل نتایج در نظر گرفته شود. اولین محدودیت، محدودیت جغرافیایی مطالعه است که فقط به دانش آموزان متوسطه دوم شهر تبریز اختصاص دارد و تعمیم نتایج به سایر مناطق و

1-Change & Ferneham

2-Hemremane

3-Dicksoone

4-Kerice & lade

فرهنگ‌ها باید با احتیاط انجام شود. دومین محدودیت، مقطعی بودن تحقیق است که امکان بررسی تغییرات بلندمدت احساس تنهایی و خودکارآمدی اجتماعی را فراهم نمی‌کند. سومین محدودیت، تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی خاص شهر تبریز است که ممکن است در سایر مناطق متفاوت باشد.

برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود نقش عوامل میانجی مانند عزت نفس، حمایت اجتماعی و تعاملات خانوادگی در رابطه میان احساس تنهایی و خودکارآمدی اجتماعی بررسی شود. همچنین، انجام مطالعات طولی می‌تواند به درک عمیق‌تری از تغییرات و پویایی‌های این رابطه در طول زمان کمک کند. این پژوهش با روشن کردن جنبه‌های مثبت و بالقوه احساس تنهایی، زمینه را برای طراحی مداخلات مؤثرتر در حوزه آموزش و روان‌شناسی اجتماعی فراهم می‌کند.

منابع

- اسکین، پرستو. (۱۳۸۴) بررسی تأثیر سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۵ تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- بولتون، ر. (۱۳۸۴). روانشناسی روابط انسانی: مهارت‌های مردمی. ترجمه حمیدرضا سهرابی. تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۳)
- حسین چاری، مسعود و خیر، محمد. (۱۳۸۱). بررسی کارایی یک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در دانش آموزان دوره راهنمایی. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره نوزدهم، شماره اول، پیاپی ۳۷، صص ۴۶-۵۹.
- جوکار، بهرام و عظیمه سلیمی، (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روانسنجی و روایی مقیاس احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بزرگسالان (selsa-s) مجله دانشور پزشکی، دو ماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد. سال شانزدهم. شماره ۸۱.
- سلیمی، عظیمه، (۱۳۸۷). مدل علی پیرامون پیش‌آیندها و پیامدهای احساس تنهایی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- فنون مشاوره و روان‌درمانی گروهی، ترجمه باقر ثنائی، تهران: انتشارات بعثت. رهگوی، ابوالفضل؛ ابراهیمی بلیل، فاطمه؛ خانکه، حمیدرضا؛ رهگذر، مهدی و رضائی، امید (۱۳۸۵).
- کوری، جرالده؛ ماریان، شنیدر؛ کالانان، پاتریک و راسل، مایکل (۱۹۹۴).
- طهماسیان کارینه، مدل‌یابی خودآزمایی در افسردگی نوجوانان بر مبنای مدل عاملیتی بندورا از افسردگی (رساله دکتری)، تهران؛ دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی (۱۳۸۴).
- داور پناه، ف. (۱۳۷۳)
- هنجاریایی نسخه تجدید شده مقیاس احساس تنهایی (UCLA) برای دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله در تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- مشایخ، مریم و احمد برجعلی (۱۳۸۲)، بررسی رابطه احساس تنهایی با نوع استفاده از اینترنت در گروهی از دانش آموزان دبیرستانی، تازه‌های علوم شناختی، سال ۵، شماره ۱، صص ۳۹-۴۴.

Allen, Bem. (1992) Personal Adjustment. California. Brooks/

Asher, S.R., & Coie, J.D. (1999), peer rejection in childhood. New York; Cambridge university press.

- . Banddura, A. (1977), Self-efficacy; Toward a unifying theory of behavior change, psychological, New York; Rutledge.
- Cramer, K. M., & Barry, J. E. (1999). personality and Individual differences, 27, 491-502
- L'ÉCHELLE DE SOLITUDE SOCIALE ET. DiTommaso, E, Turbide, J, Poulin, C & Robinson, B, (2007) determinants, Journal of Personality, Vol. 49, pp. 27-48 Computers in Human Behavior, Vol. 19, pp. 71-8.
- Curtman, A (1990). Loneliness. Journal of Psychological Reports. Vol (14). 231.
- DiTommaso, E & Brannen, C & Best, L. A, (2004). measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults, Educational and Psychological Measurement, Vol. 64, No, 1, pp. 99-119
- ÉMOTIONNELLE (ÉSSÉ): A French-Canadian adaption of the Social and emotional loneliness scale for adults. Social Behavior and Personality: An International Journal, Vol. 35, No. 3, pp. 339-350.
- Fischer, C. Philips, S (1982). Who is alone? In Peplau and perlman (Eds) Loneliness A Sourcebook of Current theory, research and therapy (PP:21-30). New York; wiley.
- Hardie, E & Tee, M. Yi, (2007). Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social.
- Heinrich, L. M, Gullone, E, (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review, Clinical Horowitz, L & French, R. D, (1979). Interpersonal problems of people who. Horowitz, L & French, R. D, (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely,
- Jones, W. H & Moore, T. L, (1987). Loneliness and social support, Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 2, No. 2, pp. 145-156.
- Jones, W. H, Freeman, J. E & Goswick, R. A, (1981). The persistence of loneliness: Self and other.
- Jones, W. H, Sansone, C & Helm, B, (1983). Loneliness and interpersonal judgments, Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 9, pp. 437-441.
- Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 47, pp. 762-764. describe themselves as lonely, DiTommaso, E & Brannen, C & Best, L. A, (2004). measurement and attachment styles, social skills and loneliness in young adults, Personality and Individual Differences, Vol. 35, pp. 303-312.
- Psychology Review, Vol. 26, No. 6, pp. 695-718. ÉMOTIONNELLE (ÉSSÉ): A French-Canadian adaption of the Social and emotional.