JOURNAL OF A New Approach in Teaching and Learning
Research Center of Knowledge-based Businesses & Resource Management Studies
https://www.jnael.ir
Volume 2, Issue 1, Spring 2026, Pages 21 to 34
eISSN: 3150-4078
Original Article (Quantitative)

The Effect of Social Skills Training on Loneliness and Self-Efficacy of Female Adolescents in the Second Grade of High School in Behshahr City

Maryam Ghasemi [1], Abbas Ramazanzadeh Zeidi[2]

1. Department of Psychology, Neka Branch, Islamic Azad University, Neka,, Iran
2. Department of Accounting, Neka Branch, Islamic Azad University, Neka, Iran

Receive:
25 March 2026
Revise:
17 April 2026
Accept:
09 May 2026

Abstract

The present study aimed to investigate the effect of social skills training on loneliness and self-efficacy among female high school students in the second cycle of secondary education in Behshahr, Iran. This study was applied in terms of purpose and employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group. The statistical population consisted of all female students aged 15–18 years enrolled in the second cycle of secondary schools in Behshahr during the 2025–2026 academic year. A total of 40 students who met the inclusion and exclusion criteria were selected through purposive sampling and then randomly assigned to an experimental group (n = 20) and a control group (n = 20). The experimental group received a social skills training program, whereas the control group received no intervention. Data were collected using the Russell, Peplau, and Ferguson Loneliness Questionnaire (1978) and the Muris Self-Efficacy Questionnaire for Children and Adolescents (2001). The data were analyzed using descriptive statistics and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in SPSS version 26.The findings indicated that, after controlling for pretest scores, social skills training had a statistically significant effect on reducing loneliness and improving self-efficacy among female students in the second cycle of secondary education ($p < 0.05$). Compared with the control group, participants in the experimental group reported lower levels of loneliness and higher levels of self-efficacy at posttest. Overall, the findings suggest that social skills training can serve as an effective educational intervention for promoting adolescents' mental health by reducing loneliness and enhancing self-efficacy. Therefore, this approach may be recommended for use by school counselors, psychologists, educators, and educational policymakers to improve the psychological well-being of adolescent students.

Keywords:
Loneliness, Self-Efficacy, Social Skills, Adolescents.

Please cite this article as (APA): Ghasemi, M. & Ramazanzadeh Zeidi, A. (2027). The Effect of Social Skills Training on Loneliness and Self-Efficacy of Female Adolescents in the Second Grade of High School in Behshahr City. New Approach in Teaching and Learning, 2(1), 21-34.

https://doi.org/10.22034/jnael.2027.251367

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Abbas Ramazanzadeh Zeidi **Email:** ab.ramezanzadeh@iau.ac.ir

فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری

https://www.jnael.ir

دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۴۰۵، صفحات ۲۱ تا ۳۴

علمی پژوهشی (کمی)

eISSN: 3150-4078

تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکارآمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر

مریم قاسمی[۱]، عباس رمضان زاده زیدی[۲]

۱. گروه روانشناسی، واحد نکا، دانشگاه آزاد اسلامی، نکا، ایران.

۲. گروه حسابداری، واحد نکا، دانشگاه آزاد اسلامی، نکا، ایران.

تاریخ دریافت:
۰۵ فروردین ۱۴۰۵

تاریخ بازنگری:
۲۸ فروردین ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش:
۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۵

کلید واژه‌ها:
احساس تنهایی، خودکارآمدی، آموزش مهارت‌های اجتماعی، نوجوانان.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکارآمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر اجرا شد. این پژوهش از منظر هدف کاربردی و روش اجرا جزو پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه ۱۵ تا ۱۸ ساله محصل در مدارس شهرستان بهشهر در بازه زمانی ۱۴۰۴-۰۵ تشکیل می‌دهند. نمونه موردنظر ۴۰ دانش‌آموز که با توجه به ملاک‌های ورود و خروج از پژوهش با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۲۰ نفره جایگماری شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌ی احساس تنهایی راسل، پپلو و فرگوسن (۱۹۷۸) و پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان موریس (۲۰۰۱)، بهره برده شد و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکووا) در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ بهره برده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکارآمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه، پس از تعدیل میانگین‌های دو گروه بر اساس نمره پیش‌آزمون، از لحاظ آماری معنادار می‌باشد (P<۰/۰۵). از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکارآمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر تأثیرگذار است. در نتیجه از این رویکرد آموزشی می‌توان در جهت کاهش احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر بهره برد.

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): قاسمی، مریم و رمضان زاده زیدی، عباس. (۱۴۰۶). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکار آمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر. *فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری*، ۲(۱)، ۲۱-۳۴.

https://doi.org/10.22034/jnael.2027.251367

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

ایمیل: ab.ramezanzadeh@iau.ac.ir

نویسنده مسئول: عباس رمضان زاده زیدی

مقدمه

در چرخه تحول آدمی دوره مهمی وجود دارد که بین دوره کودکی و دوره بزرگسالی قرار می‌گیرد و به دوره نوجوانی[1] موسوم است (شارما[2] و همکاران، ۲۰۲۴). دوره‌ای که شاخص پایان کودکی و آغاز پیگیری پختگی است و در سه بعد زیستی- روانی و اجتماعی که رابطه نزدیکی با هم دارند، نمایان می‌گردد (عموسلطانی و همکاران، ۱۴۰۰). در این دوره بزرگترین و پیچیده‌ترین تغییرات بنیادی در ابعاد مورفولوژیکی، فیزیولوژیکی، بیوشیمیایی و فرهنگی- اجتماعی ظهور می‌یابد (زیرک پور، نامی ور و نجارپور استادی، ۱۴۰۰). افراد در سن نوجوانی و جوانی درمی‌یابند که بین آنچه فکر و احساس می‌کنند و نحوه‌ای که رفتار می‌کنند، تفاوت وجود دارد (کوبیکا[3] و همکاران، ۲۰۲۴). آن‌ها با به کارگیری مهارت‌های عقلانی، از ویژگی‌های شخصی خود انتقاد می‌کنند و خودشان را با دیگران مقایسه می‌نمایند (مهراندیش و همکاران، ۱۳۹۸). همه‌ی این موارد و بسیاری از موضوعات دیگر می‌توانند نوجوانان را طوری تحت فشار قرار دهند که در تعامل با دیگران و روبه‌رو شدن با مشکلات زندگی نتوانند آنگونه که شایسته‌ی آنان است قد علم کنند (زیرک پور نامی و نجارپور استادی، ۱۴۰۰). پر واضح است که تعامل‌های اجتماعی کارآ، به وضوح برای سازش هیجانی و رفتاری و عملکرد موفق در خانه، مدرسه، محل کار و اجتماع ضروری می‌باشند (نیرومند و همکاران، ۱۴۰۳). علی رغم تجربه‌ی گسترده ی احساس تنهایی[4] در میان انسان‌ها در سنین مختلف، توجه به احساس تنهایی در میان روانشناسی سابقه‌ای کوتاه دارد (صدیقی ارضی و تابش، ۱۳۹۹). احساس تنهایی، به‌عنوان یک تجربه ناخوشایند ذهنی از فقدان ارتباط رضایت‌بخش با دیگران، از مشکلات رایج در میان نوجوانان امروزی است (جانتمن[5] و همکاران، ۲۰۲۴). نوجوانی دوره‌ای است که در آن روابط همسالان اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند و فرد به دنبال هویت اجتماعی و پذیرش در گروه‌های همسالان است (بهنیا و جانلو، ۱۳۹۹). در این مرحله، فقدان روابط رضایت‌بخش یا ضعف مهارت‌های اجتماعی می‌تواند منجر به افزایش احساس تنهایی شود (عموسلطانی و همکاران، ۱۴۰۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افزایش استفاده از فضای مجازی، ضعف مهارت‌های ارتباطی چهره‌به‌چهره و تغییر الگوهای تعامل خانوادگی باعث شده است نوجوانان بیش از گذشته احساس انزوا و طرد اجتماعی را تجربه کنند (طاهری و عوض پور، ۱۳۹۹). احساس تنهایی مزمن می‌تواند پیامدهایی چون افسردگی، اضطراب اجتماعی، افت تحصیلی و گرایش به انزوا را به دنبال داشته باشد. احساس تنهایی می‌تواند باور نوجوان نسبت به توانمندی‌های خود را کاهش دهد و به افت خودکارآمدی منجر شود (شارما و همکاران، ۲۰۲۴). طاهری و عوض پور (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی رابطه مهارت‌های اجتماعی و سلامت روانی با احساس تنهایی در نوجوانان دختر زیر ۱۸ سال شهر بوشهر داشتند و نتایج نشان داد که احساس تنهایی در نوجوانان دختر زیر ۱۸ سال باعث ضعیف شدن

1. Adolescents
2. Sharma
3. Kubicka
4. Loneliness
5. Gantman

اعتماد به نفس و عزت می‌شود و این نوجوانان در برقراری مهارت‌های اجتماعی و سلامت روانی دچار مشکل هستند، این مشکلات تأثیر بسزایی در آینده این نوجوانان از لحاظ فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی خواهد گذاشت. افزون بر این نیرومند و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی به بررسی تأثیر احساس تنهایی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر تبریز پرداختند و یافته‌ها نشان داد که احساس تنهایی تأثیر مثبت و معناداری با ضریب ۰.۹۵ بر خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر تبریز دارد. در نتیجه احساس تنهایی می‌تواند منجر به کاهش خودکارآمدی نوجوانان دختر شود. بنابر نظر بندورا (۱۹۹۹) خودکارآمدی[1] به باورها و قضاوت‌های افراد درباره توانایی‌های خودشان در انجام یک کار یا سازگاری با موقعیت فشارزای ویژه‌ای اطلاق می‌شود (محمدنیا و همکاران، ۱۴۰۱). وی ویژگی‌های فرد با خودکارآمدی بالا را در مقایسه با فرد با خودکارآمدی پایین در این می‌داند که این افراد در اعمال کنترل بر شرایط سخت زندگی و در انجام تکالیف، کوشش و پافشاری بیشتری از خود نشان می‌دهند و عملکرد بهتری دارند (حسین پور و همکاران، ۱۴۰۱). افزون بر آن، خودکارآمدی، توان سازنده‌ای است که بدان وسیله مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف به گونه‌ای اثربخش سازماندهی می‌شود (کایگلو و اوزر[2]، ۲۰۲۴). بنابراین، فردی که از خودکارآمدی بالاتری برخوردار است، از اطلاعات هیجانی خود به نحو مطلوبی در جهت سازگاری اجتماعی بهتر و مؤثرتر بهره‌مند خواهد شد (کوشکی و همکاران، ۱۳۹۷). خودکارآمدی بالا باعث می‌شود نوجوانان مقاوم‌تر در برابر موقعیت‌های اجتماعی دشوار شوند و احساس تنهایی کم‌تر به سراغ‌شان بیاید (نیرومند و همکاران، ۱۴۰۳). بنابراین با توجه به نقش مهارت‌های اجتماعی در سلامت روانی و اثرهای پایدار آن در افزایش سازگاری اجتماعی و بهبود خودکارآمدی و با توجه به اینکه افراد با خودکارآمدی پایین، بیشتر از همتایان خود مشکالت سازشی و رفتاری دارند. لزوم فراگیری آموزش‌های منتهی به ارتقای مهارت‌های اجتماعی پراهمیت جلوه می‌نماید. افزون براین، افراد زیادی به این عقیده اساسی پایبند هستند که بهترین راه برای افزایش سازگاری نوجوانان این است که مهارت‌های اجتماعی آن‌ها افزایش یابد. بهنیا و جانلو (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر خودکارآمدی، تنظیم شناختی هیجان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه پرداختند و نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی سبب بهبود وضعیت خودکارآمدی، تنظیم شناختی هیجان و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شده است. به همین دلیل آموزش مهارت‌های اجتماعی را می‌توان در جهت بهبود خودکارآمدی نوجوان درنظر گرفت. در واقع رفتار اجتماعی به مجموعه‌ای متعادل از مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای انطباقی اکتسابی اشاره دارد که فرد را قادر می‌سازد با افراد دیگر به تعامل مطلوب بپردازد، واکنش‌های مثبت نشان دهد و از رفتارهایی که پیامدهای منفی دارند، خودداری کند (جانتمن و همکاران، ۲۰۲۴). مهارت‌هایی مانند همکاری، مسئولیت‌پذیری، همدلی،

1. Self-Efficacy
2. Kayaoğlu & Özer

خودکارآمدی و خویشتن‌داری به عنوان اجزای رشد اجتماعی و سازگاری به شمار می‌روند (بهامین و کوروش نیا، ۱۳۹۶). در این میان، آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از مؤثرترین مداخلات روان‌شناختی برای ارتقای سازگاری اجتماعی و هیجانی نوجوانان مطرح است (فتح اله زاده و همکاران، ۱۳۹۵). مهارت‌های اجتماعی شامل مجموعه‌ای از رفتارهای آموختنی مانند ارتباط مؤثر، همدلی، حل مسئله، جرأت‌مندی و کنترل هیجان‌ها هستند که موجب برقراری روابط مثبت با دیگران و کاهش رفتارهای ناسازگارانه می‌شوند (طاهری و عوض پور، ۱۳۹۹). مطالعات نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های اجتماعی در بر سازگاری اثر داشته و میزان خودکارآمدی را نیز به‌طورمعناداری افزایش داده و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است و در نتیجه آموزش مهارت‌های اجتماعی روشی مؤثر برای ارتقاء سازگاری و خودکارآمدی نوجوانان دختر است (فتح اله زاده و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به افزایش مشکلات هیجانی و ارتباطی در میان نوجوانان دختر، به‌ویژه در جوامع شهری که سبک زندگی فردگرایانه‌تر شده است، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی در ارتقای خودکارآمدی و کاهش احساس تنهایی از اهمیت بالایی برخوردار است. در شهر بهشهر نیز، بر اساس گزارش‌های مدارس و مشاوران، بسیاری از دانش‌آموزان دختر در مقطع دوم متوسطه از احساس انزوا، اضطراب اجتماعی و کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برند که می‌تواند بر رشد تحصیلی و اجتماعی آنان تأثیر منفی بگذارد. بنابراین، این پژوهش در پی آن است که بررسی کند آیا آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکارآمدی در نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر تأثیرگذار است؟

روش

پژوهش حاضر از منظر هدف، در دسته پژوهش‌های کاربردی است و از نوع طرح‌های نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهرستان بهشهر و محصل در مدارس (توحید، خوارزمی و شاهد) در بازه زمانی ۰۵-۱۴۰۴ تشکیل می‌دهند که تعداد آن‌ها ۳۸۴ نفر می‌باشد (ارجاع به مدارس مورد نظر و گرفتن تعداد دانش آموزان از مسئول آموزش). نمونه آماری ۴۰ دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه که از طریق نمونه‌گیری هدفمند بر حسب معیارهای ورود و خروج از پژوهش که شامل: بازه سنی ۱۸-۱۵، عدم ابتلاء مشارکت‌کننده به اختلالات روانی تأثیرگذار در روند درمان (اختلالات سایکوتیک و...) و ملاک‌های خروج: عدم تمایل به شرکت در جلسات، غیبت بیش از دو جلسه در درمان، انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده و طور مساوی در دو گروه ۲۰ نفری (گروه آزمایش و گروه کنترل) جایگماری شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه‌ی احساس تنهایی (UCLA[1]):

پرسشنامه‌ی احساس تنهایی به وسیله‌ی راسل، پپلو و فرگوسن در سال ۱۹۷۸ ساخته شد و در سال ۱۹۹۳ برای بار دوم توسط راسل مورد تجدید نظر قرار گرفت. ضریب آلفای این آزمون ۹۴ درصد است. این آزمون شامل ۲۰ سؤال است که ۱۱ عبارت مثبت و ۹ عبارت منفی دارد. احساس انزوا یا طرد اجتماعی، این خرده‌مقیاس بیانگر احساس بیگانگی از دیگران، نبود ارتباط اجتماعی، و طرد شدن از جمع است. سؤالات مربوط: ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۴. احساس بی‌همدمی یا فقدان روابط نزدیک، این عامل بیانگر احساس نداشتن دوستان صمیمی، همراه یا فردی برای اعتماد کردن است. سؤالات مربوط: ۱، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳. احساس بی‌تعلق بودن یا بی‌معنایی اجتماعی، این خرده‌مقیاس به احساس بی‌اهمیتی فرد در اجتماع، جدا افتادن از گروه‌ها و نداشتن حس تعلق اشاره دارد. سؤالات مربوط: ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰. پایایی این آزمون درنسخه‌ی تجدید نظر شده ۰/۷۸ گزارش شد. پایایی آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پپلو و فرگوسن (۱۹۷۸) ۰/۸۹ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکرکن و میردریکوند (۱۹۹۱) ترجمه و پس از اجرای مقدماتی واصلاحات به کار گرفته شد (پاشا و اسلامی، ۲۰۰۷). پاشاو اسلامی (۲۰۰۷) طی مطالعه‌ای برای تعیین پایایی این مقیاس از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کردند که مقدار آن‌ها به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۱ و روایی آن از طریق اضطراب بررسی و مقدار آن ۰/۴ به دست آمد.

شیوه نمره گذاری: هر سؤال دارای چهار گزینه است که پاسخ‌دهنده باید یکی را انتخاب کند: (هرگز= ۱، به ندرت=۲، گاهی اوقات=۳، اغلب اوقات=۴)، در این پرسشنامه، بعضی از سؤال‌ها جنبه‌ی مثبت دارند، یعنی احساس ارتباط اجتماعی را نشان می‌دهند نه احساس تنهایی و این سوالات نمره گذاری به شکل معکوس است. (۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰). مجموع نهایی بین عدد ۲۰ تا ۸۰ خواهد بود. هرچه نمره‌ی فرد بالاتر باشد، احساس تنهایی او بیشتر است. به‌طور تقریبی:

- نمره‌های پایین (حدود ۲۰ تا ۳۴) نشان‌دهنده احساس تنهایی کم است.
- نمره‌های متوسط (حدود ۳۵ تا ۴۹) نشان‌دهنده تنهایی متوسط است.
- نمره‌های بالا (حدود ۵۰ تا ۶۴) بیانگر تنهایی زیاد است.
- نمره‌های خیلی بالا (۶۵ تا ۸۰) نشان‌دهنده احساس تنهایی شدید هستند.

پرسشنامه خودکارآمدی کودکان و نوجوانان:

این پرسشنامه توسط موریس (۲۰۰۲) برای ارزیابی خودکارآمدی کودکان و نوجوانان سنین مدرسه (۷-۱۸ سال) تهیه شده است که دارای سه خرده آزمون در سه حیطه خودکارآمدی اجتماعی: سؤالات ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۹، ۲۲.

1. UCLA Loneliness Scale

خودکارآمدی تحصیلی–رفتاری: سؤالات ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۳. خودکارآمدی هیجانی: سؤالات ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۱. این تفکیک در مقاله اصلی موریس، ۲۰۰۲ و نسخه‌های فارسی‌سازی‌شده‌ی رایج آورده شده است. این پرسشنامه ۲۳ ماده دارد و هر ماده در مقیاس ۵ نمره‌ای از ۱= اصلا تا ۵= بسیار زیاد نمره گذاری می‌شود. اعتبار آزمون در ایران از طریق آزمون–بازآزمون به فاصله دو هفته در ۴۳ نفر از دانش آموزان تهرانی برابر۰/۸۷ و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۴ محاسبه شد (طهماسیان، ۱۳۸۴). تحلیل عاملی چهار عامل را در جهت تأئید روایی آزمون نشان داد (طهماسیان، ۱۳۸۴؛ موریس، ۲۰۰۲).

شیوه نمره گذاری: هر سؤال با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای که از ۱= اصلا تا ۵= بسیار زیاد نمره گذاری می‌شود نمرات بالاتر: خودکارآمدی بالا، اعتماد به توانایی‌ها و کنترل بیشتر بر موقعیت‌ها، نمرات پایین: احساس ناتوانی، شک نسبت به موفقیت در وظایف، ضعف در مدیریت موقعیت‌های اجتماعی یا هیجانی. نمره کل پرسشنامه از ۲۳ تا ۱۱۵ متغیر است. هرچه نمره بالاتر باشد، میزان خودکارآمدی فرد بیشتر است.

خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های اجتماعی: محتوای جلسات از کتاب راهنمای آموزشی مهارت‌های اجتماعی به کودکان و نوجوانان (تالیف حسین خانزاده، ۱۳۸۹) و کتاب آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان (تالیف کارتلج و میلبرن، ۱۹۹۲) انتخاب گردید و پژوهشگر در طول یک ماه طی ۸ جلسه ۱ ساعته برنامه آموزشی را به صورت هفته‌ای، ۱ جلسه ارائه داد. برنامه آموزشی ارائه شده در این جلسات شامل حوزه‌های کلی زیر بود. عناوین و موضوعات برنامه آموزشی ارائه شده به شرح جدول ۱ بود.

جدول (۱): برنامه و مراحل اجرای آموزش مهارت‌های اجتماعی

جلسه	فعالیت
اول	بعد از آشنایی و معرفی اعضا، تشریح نحوه برگزاری جلسات بیان مقررات گروه به بیان اهمیت ارتباط اجتماعی خوب و این که چرا باید با دیگران ارتباط داشته باشیم پرداخته خواهد شد و بحث در مورد اهمیت مهارتهای اجتماعی از جمله آموزش شیوه‌های مبادله تعارفات روزمره، شروع گفتگو، ادامه مناسب، خاتمه دادن و گوش دادن همراه با تمرین و بیان اصول ارتباطی
دوم	مرور مطالب جلسه قبل به همراه آموزش ابراز وجود و عوامل مربوط به آن؛ در ابتدای جلسه، تکالیف جلسه قبل مرور می‌شود، سپس نحوه ابراز احساسات مثبت و منفی، روش‌های مختلف و فنون صحیح تقاضاکردن از دیگران آموزش داده خواهد شد.
سوم	آموزش نحوه ابراز احساسات خاص مانند خشم، اندوه و تشریح کنترل (خودکنترلی با) استفاده از الگو وتمرین کردن
چهارم	آموزش مسئولیت‌پذیری با تمرین، ابراز نظر مثبت راجع به خود؛ در ابتدای جلسه تکالیف جلسه قبل مرور خواهد شد و در ادامه به توضیح مفهوم مسئولیت‌پذیری پرداخته می‌شود، و در آخر جلسه تکالیف خانگی مسئولیت

	پذیری به آزمودنی‌ها داده خواهد شد.
پنجم	تصمیم گیری های مناسب و نه طرز گفتن با تمرین ارائه تکلیف: در ابتدای این جلسه توسط پژوهشگر نخست راجع به اهمیت تصمیم گیری نیز و تصمیم گیری درست اشاره می‌شود، در و بخش دوم جلسه نحوه نه گفتن به شرایط و تقاضاهای نامطلوب با استفاده از مهارت یها آموخته شده پرداخته خواهد شد.
ششم	ششم چگونگی مواجهه و مساله گشایی: آموزش چگونگی حل مشکلات خود و شیوه‌های حل مسأله توضیح داده می‌شود و همین طور نحوه پذیرفتن و کنار آمدن با قوانین و مقررات در خانه، مدرسه با جامعه
هفتم	نحوه انتقادپذیری و مهارت‌های معذرت خواهی با تمرین و ارائه تکلیف: در ابتدای جلسه مباحث جلسه قبل مرور در و ادامه به توضیح انتقاد و انتقادپذیری پرداخته خواهد شد آموزش و تمرین مشارکت و همکاری و کنارآمدن با مشکلات و بحران‌ها در روابط با همسالان و اعضای خانواده
هشتم	مرور و جمع بندی و ارزشیابی نتایج جلسات

پس از مراجعه به دانشگاه و کسب مجوزهای ضروری و همچنین اخذ کد اخلاق از پژوهش دانشگاه آزاد محل تحصیل (واحد نکا) و با مشورت از استاد راهنما در مورد نحوه اجرا و چگونگی جلب رضایت افراد مشارکت‌کننده در پژوهش برای همکاری و ترغیب دانش‌آموزان در جلسات آموزشی، نشستی برگزار شد. در واقع جلسه‌ای جهت اهمیت انجام و اجرای این پژوهش و بهره‌گیری از نتایج آن جهت بهبود وضعیت نوجوانان برگزار شده و ضرورت اجرای این پژوهش مورد بحث و بررسی قرار گرفت و در ادامه با رجوع به مدارس (توحید ۹۸ دانش‌آموز مقطع دوم متوسطه، خوارزمی ۱۲۷ دانش‌آموز مقطع دوم متوسطه و شاهد ۱۵۹ دانش‌آموز مقطع دوم متوسطه) به عنوان جامعه در دسترس که جمعاً ۳۸۴ دانش‌آموز مقطع دوم متوسطه داشتند، انتخاب شدند. از بین این تعداد دانش‌آموز تنها ۴۷ دانش‌آموز شرایط ورود به پژوهش را دارا بودند که با استفاده از نرم‌افزار جی‌پاور در جهت تعیین حجم نمونه با در نظر گرفتن اندازه اثر متوسط (۰/۲۵)، سطح معناداری ۰/۰۵ و قدرت آزمون ۰/۸۰ برای هر گروه (۱۸ نفر) تعیین شدند که با در نظر گرفتن ریزش احتمالی شرکت کنندگان از بین افراد واجد شرایط پژوهش ۴۰ دانش‌آموز دارای شرایط ورود به پژوهش به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شده و به طور تصادفی ساده به دو گروه آزمایش (۲۰نفر) و کنترل (۲۰نفر) تقسیم شدند. سپس با کسب رضایت کتبی از هر یک از افراد مشارکت کننده، پرسشنامه‌های دو گانه این پژوهش به عنوان پیش‌آزمون و به صورت فرم خودگزارش‌دهی توسط شرکت‌کنندگان در پژوهش تکمیل شد و سپس مداخله آموزشی (توسط مجری طرح) در گروه آزمایشی ارائه شد. به این صورت که پروتکل آموزش مهارت‌های اجتماعی بر روی گروه آزمایش اجرا شده و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله روان‌شناختی را در آن بازه زمانی دریافت نکرد و در پایان مداخله درمانی، پرسشنامه‌های پژوهش به عنوان پس‌آزمون توسط افراد مشارکت‌کننده در پژوهش در گروه آزمایش و گروه کنترل تکمیل شدند. لذا جهت رعایت اصول اخلاق در پژوهش، پس از اتمام پروسه پژوهش برای گروه کنترل نیز مداخله آموزشی انجام شد.

یافته‌ها

در این قسمت یافته‌ها توصیفی میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون، احساس تنهایی و خودکارآمدی =نوجوانان به تفکیک دو گروه آزمایش (آموزش مهارت‌های اجتماعی و کنترل) ارائه شده است:

جدول (۲) شاخص‌های توصیفی متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف‌معیار	میانگین	انحراف‌معیار
احساس تنهایی	آزمایش	۲۰	۶۱/۳۰	۱۰/۲۹	۵۶/۸۰	۱۰/۴۹
	کنترل	۲۰	۶۱/۲۰	۱۱/۱۱	۶۱/۳۵	۱۱/۱۴
خودکارآمدی	آزمایش	۲۰	۶۰/۴۰	۱۴/۵۵	۶۴/۹۰	۱۴/۳۴
	کنترل	۲۰	۶۰/۰۰	۱۴/۵۹	۶۰/۰۰	۱۴/۸۳

در جدول (۲) شاخص‌های توصیفی متغیرها شامل میانگین و انحراف‌معیار مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل آمده است که نتایج نشان می‌دهد در گروه‌های آزمایش نمرات مربوط به میانگین و انحراف‌معیار در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در متغیر احساس تنهایی کاهش یافته و در خودکارآمدی افزایش یافته در حالی که این تفاوت در گروه کنترل بسیار ناچیز است. بر اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلکز، سطح معنی داری گزارش شده همگی بزرگتر از (۰/۰۵) برآورد شده‌اند که می‌توان نتیجه گرفت که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار است. نتایج آزمون لون نشان داد که بین واریانس گروه‌های مورد مطالعه در متغیر احساس تنهایی و خودکارآمدی تفاوت معنادار وجود ندارد. بنابراین پیش‌فرض برابری واریانس برای این متغیر رعایت شده است. نتایج آزمون ام باکس نشان داد که سطح معنی‌داری با توجه به درجه آزادی ۱ (۳) و تحلیل واریانس (۰/۰۳۰) به دست آمده از ۰/۹۹۳ معنی‌دار می‌باشد .خلاصه نتایج تحلیل واریانس چند متغیری در جدول بعد ارائه شده است.

جدول (۳) نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیری بر روی میانگین نمرات آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکارآمدی

منبع تغییرات	شاخص	ارزش	F	فرضیه Df	خطا Df	P	مجذور ایتا
گروه	اثر پیلایی	۰/۹۴۳	۲۷۸/۰۱۳	۲	۳۵	۰/۰۰۰	۰/۹۴۳
	لامبدای ویکلز	۰/۰۵۷	۲۷۸/۰۱۳	۲	۳۵	۰/۰۰۰	۰/۹۴۳
	تی هتلینگ	۱۶/۴۰۱	۲۷۸/۰۱۳	۲	۳۵	۰/۰۰۰	۰/۹۴۳
	بزرگترین ریشه خطا	۱۶/۴۰۱	۲۷۸/۰۱۳	۲	۳۵	۰/۰۰۰	۰/۹۴۳

همان‌طور که در جدول (۳) مشاهده می‌شود بین میانگین نمرات در مؤلفه‌های احساس تنهایی و خودکارآمدی در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. به طوری که طبق نتایج نمرات خام جدول (۲) و در مقایسه نمرات پس‌آزمون به پیش‌آزمون، مؤلفه احساس تنهای و خودکارآمدی در گروه آزمایش نسبت به کنترل تغییر معنادار یافته است.

جدول (٤) نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری در متن چند متغیری آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی/ خودکارآمدی

متغیرها	(SS)	Df	(MS)	F	Sig	مجذور ایتا
احساس تنهایی	۲۱۲/۱۹۴	۱	۲۱۲/۱۹۴	۳۳۸/۰۹	۰/۰۰۰	۰/۹۰۴
خودکارآمدی	۲۰۲/۸۲۶	۱	۲۰۲/۸۳۶	۱۵۴/۳۶	۰/۰۰۰	۰/۸۱۱

جدول (۴) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی ($P<0.05$ و $F=338/09$، $\mu^2=۹۰$) و خودکارآمدی ($P<0.05$ و $F=202/83$، $\mu^2=۸۱$) پس از تعدیل میانگین‌های دو گروه بر اساس نمره پیش‌آزمون، از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکار آمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر تأثیر گذار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکار آمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر اجرا شد. نتایج نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های اجتماعی بر احساس تنهایی و خودکار آمدی نوجوانان دختر مقطع دوم متوسطه شهر بهشهر تأثیر گذار است. نتایج به دست آمده از این پژوهش با نتایج به دست آمده از پژوهش سمیعی و قاسمی فر (۱۴۰۴)، نیرومند و همکاران (۱۴۰۳)، محمدنیا و همکاران (۱۴۰۱)، حسین پور و همکاران (۱۴۰۱)، زیرک پور نامی و نجارپور استادی (۱۴۰۰)، عموسلطانی و همکاران، (۱۴۰۰)، کایگلو و اوزر (۲۰۲۴)، جانتمن و همکاران (۲۰۲۴)، شارما و همکاران (۲۰۲۴)، کوبیکا و همکاران (۲۰۲۴) همسو می‌باشد.

در تبیین این فرضیه می‌توان اذعان داشت نوجوانان مقطع دوم متوسطه به عنوان یکی از مهم‌ترین گروه‌های سنی جامعه، در مرحله حساسی از رشد جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی قرار دارند. این دوره که معمولاً هم‌زمان با سنین ۱۵ تا ۱۸ سالگی است، با تغییرات گسترده‌ای در روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت فردی، استقلال‌طلبی و نیاز به پذیرش از سوی همسالان همراه است. دانش‌آموزان این مقطع بخش زیادی از زمان خود را در محیط مدرسه و در تعامل با همسالان سپری

می‌کنند؛ بنابراین کیفیت روابط اجتماعی آنان نقش مهمی در سلامت روان، احساس تعلق اجتماعی و سازگاری فردی آن‌ها دارد. در این دوره، نوجوانان بیش از گذشته به برقراری روابط دوستانه، حمایت اجتماعی و پذیرفته شدن در گروه همسالان نیاز دارند و هرگونه ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند آنان را با مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی مواجه سازد. یکی از مشکلات شایع در میان نوجوانان مقطع دوم متوسطه، احساس تنهایی است. احساس تنهایی نوعی تجربه هیجانی ناخوشایند است که در نتیجه نارضایتی فرد از روابط اجتماعی خود یا فقدان روابط صمیمانه و حمایت‌کننده ایجاد می‌شود. بسیاری از نوجوانان به دلیل ضعف در برقراری ارتباط مؤثر، ناتوانی در ابراز احساسات، اضطراب اجتماعی، ترس از قضاوت دیگران یا طردشدگی از سوی همسالان، احساس انزوا و تنهایی را تجربه می‌کنند. این احساس می‌تواند پیامدهایی مانند کاهش اعتمادبه‌نفس، افسردگی، افت تحصیلی، اضطراب و کناره‌گیری اجتماعی را به دنبال داشته باشد. از آنجا که روابط اجتماعی در دوره نوجوانی اهمیت ویژه‌ای دارد، نبود تعاملات مطلوب با همسالان می‌تواند احساس تعلق اجتماعی نوجوان را کاهش داده و احساس تنهایی را تشدید کند. از سوی دیگر، خودکارآمدی نیز یکی از متغیرهای مهم روان‌شناختی در نوجوانان مقطع دوم متوسطه محسوب می‌شود. خودکارآمدی مفهومی است که توسط بندورا مطرح شد و به باور فرد نسبت به توانایی خود برای انجام موفقیت‌آمیز وظایف و مقابله با چالش‌ها اشاره دارد. نوجوانانی که از خودکارآمدی بالاتری برخوردارند، در برخورد با مشکلات اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند، انگیزه بیشتری برای تلاش و پیشرفت نشان می‌دهند و در برابر شکست و ناکامی مقاوم‌تر عمل می‌کنند. در مقابل، نوجوانانی که خودکارآمدی پایینی دارند، معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی احساس ناتوانی کرده و از مشارکت در فعالیت‌ها اجتناب می‌کنند. در دوره متوسطه دوم، فشارهای تحصیلی، انتظارات خانواده، رقابت آموزشی و نیاز به پذیرش اجتماعی می‌تواند بر میزان خودکارآمدی نوجوانان تأثیر بگذارد؛ بنابراین تقویت این ویژگی روان‌شناختی در این گروه سنی اهمیت زیادی دارد. در این میان، آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی نوجوانان داشته باشد. مهارت‌های اجتماعی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها مانند برقراری ارتباط مؤثر، گوش دادن فعال، جرأت‌ورزی، همدلی، حل مسئله، کنترل هیجان و مدیریت روابط بین‌فردی است که به فرد کمک می‌کند در تعامل با دیگران عملکرد موفق‌تری داشته باشد. آموزش این مهارت‌ها موجب می‌شود نوجوانان بتوانند روابط سالم‌تر و مؤثرتری با همسالان، معلمان و اعضای خانواده برقرار کنند و احساس پذیرش و تعلق بیشتری را تجربه نمایند. در نتیجه، احساس انزوا و تنهایی آنان کاهش می‌یابد. همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی با فراهم کردن تجربه‌های موفق در تعاملات اجتماعی، افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود توانایی حل مشکلات، باعث تقویت احساس توانمندی و خودکارآمدی در نوجوانان می‌شود. نوجوانانی که می‌آموزند چگونه خواسته‌ها و احساسات خود را به شیوه‌ای مناسب بیان کنند، تعارض‌ها را مدیریت نمایند و در موقعیت‌های اجتماعی عملکرد مؤثری داشته باشند، باور مثبت‌تری نسبت به توانایی‌های خود پیدا می‌کنند. از این‌رو، می‌توان انتظار داشت که آموزش مهارت‌های اجتماعی علاوه بر کاهش احساس تنهایی، موجب

افزایش خودکارآمدی نوجوانان مقطع دوم متوسطه شده و زمینه بهبود سلامت روان و سازگاری اجتماعی آنان را فراهم سازد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به جامعه آماری پژوهش که صرفاً شامل دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه بوده است؛ اشاره داشت، بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌های جنسیتی و مقاطع تحصیلی باید با احتیاط انجام شود. افزون بر این پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌صورت منظم در مدارس دوره دوم متوسطه اجرا شود تا زمینه کاهش احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان فراهم گردد. به سایر پژوهشگران پیشنهاد در مطالعات آینده نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند حمایت اجتماعی، سبک‌های فرزندپروری و ویژگی‌های شخصیتی در رابطه بین آموزش مهارت‌های اجتماعی و متغیرهای وابسته بررسی شود.

حامی مالی: در انجام این پژوهش از حمایت مالی هیچ مؤسسه یا سازمانی استفاده نشده است.

نقش هر یک از نویسندگان: تمامی نویسندگان نقش یکسانی در پیشبرد این پژوهش برعهده داشته‌اند.

تضاد منافع: با توجه به موارد مندرج در راهنمای تعارض منافع، مجریان این پژوهش ضمن تعهد به آگاهی و رعایت کلیه «راهنمای کشوری اخلاق در انتشار آثار پژوهشی» اعلام می‌داریم این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافع نداشته است.

منابع

اسلامی، م.، و افتخاری، س. (۱۴۰۰). بررسی رابطه دلزدگی زناشویی و احساس تنهایی با رضایت از زندگی در مادران دارای فرزندان ناتوان. کنفرانس ملی روان‌شناسی، علوم تربیتی و مشاوره ایران.

اکبری، ف.، و حسینی، ر. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین احساس تنهایی و اضطراب در مادران کودکان دارای نیازهای ویژه. کنفرانس ملی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.

بهمن‌نیا، م.، و محمودجانلو، م. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر خودکارآمدی، تنظیم شناختی هیجان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. پنجمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش، محمودآباد. https://civilica.com/doc/1152664

بهامین، م.، و کوروش‌نیا، م. (۱۳۹۶). رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و سازگاری اجتماعی به واسطه احساس تنهایی در نوجوانان. *نشریه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، *۸*(۲۹)، ۱۵۱–۱۶۶.

حسین‌پور، ز.، خسروجاوید، م.، و کافی، م. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، *۱۱*(۲)، ۳۹–۵۰. https://doi.org/10.22098/jsp.2022.1701

زارعی، س.، و قنبری، ع. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اضطراب براساس مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی و احساس تنهایی در مادران کودکان معلول. *فصلنامه روان‌شناسی خانواده*، *۸*(۲)، ۲۱–۳۸.

زیرک‌پور نامی‌ور، م.، و نجارپور استادی، س. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی بر مشکلات بین‌فردی و احساس تنهایی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تبریز. *نشریه علمی آموزش و ارزشیابی، ۱۴*(۵۴)، ۱۷۷–۱۹۷. https://doi.org/10.30495/JINEV.2021.1925373.2471

سمیعی، م. ج.، و قاسمی‌فر، م. ر. (۱۴۰۴). ضرورت آموزش مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه، بابل. https://civilica.com/doc/2558041

شریفی، ز.، و کیانی، ن. (۱۴۰۱). بررسی نقش احساس تنهایی و راهبردهای مقابله‌ای در اضطراب مادران کودکان با نیازهای ویژه. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی، ۱۸*(۷۰)، ۶۷–۸۴.

شهاب‌زاده، ح. (۱۴۰۱). ارتباط ساختاری احساس تنهایی و فراشناخت‌ها با رفتارهای ایمنی‌بخش در اضطراب سلامتی با نقش میانجی افکار تکرارشونده منفی و تنظیم شناختی هیجانی. *فصلنامه روان‌شناسی سلامت، ۱۱*(۳)، ۹۹–۱۲۰.

صدیقی ارفعی، ف.، و تابش، ر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر احساس تنهایی و کفایت اجتماعی نوجوانان دختر دارای نشانه‌های نوموفوبیا. *رویش روان‌شناسی، ۹*(۱۲)، ۳۳–۴۲.

عموسلطانی، ص.، یزدخواستی، ف.، عریضی، ح.، و عباسی جندانی، ج. (۱۴۰۰). تأثیر روان‌نمایشگری با محتوای مهارت‌های زندگی بر احساس تنهایی، شادکامی، روابط عاطفی و حمایت اجتماعی والدین در دختران نوجوان وابسته به تلفن همراه. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۲*(۴۵)، ۲۳۹–۲۶۸. https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49718.2316

فتح‌اله‌زاده، ن.، باقری، پ.، رستمی، م.، و دربانی، س. ع. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۰*(۴)، ۲۷۱–۲۸۹.

فنایی، س.، و سجادیان، ا. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر احساس تنهایی افراد دارای اضافه وزن و چاق. *مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۴*(۲)، ۱۴۶–۱۵۳.

کاظمی، س.، و نظری، م. (۱۳۹۹). نقش میانجی گرانه‌ی امید در رابطه بین احساس تنهایی و سلامت روان مادران کودکان استثنایی. *فصلنامه روان‌شناسی سلامت، ۸*(۱)، ۷۵–۹۲.

کوشکی، م.، کرامتی، ه.، و حسنی، ج. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر استرس تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۷*(۲)، ۱۹۶–۲۱۳. https://doi.org/10.22098/jsp.2018.700

محمدی، ن.، و آقاجانی، س. (۱۳۹۷). رابطه احساس تنهایی با اضطراب مادران کودکان دارای معلولیت جسمی–حرکتی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۲*(۳)، ۴۱–۵۶.

محمدنیا، ز.، شاه‌نظری، م.، و نصراللهی، ب. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دختر تیزهوش. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۳*(۳)، ۲۰۵–۲۲۴. https://doi.org/10.22059/japr.2022.327437.643922

مهراندیش، ن.، سلیمی بجستانی، ح.، و نعیمی، ا. (۱۳۹۸). مؤلفه‌های احساس تنهایی دختران نوجوان مبتنی بر تجارب زیسته‌ی آنان. *پژوهش‌های مشاوره، ۱۸*(۷۰)، ۴–۳۴.

میرمهدی، س.، و رضاعلی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی، تنظیم هیجان و دلزدگی زناشویی در زوجین آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت، ۷*(۲۸)، ۱۶۷–۱۸۳.

نیرومند، ف.، صمدیان، ک.، عبدی دایلاری، ل.، و سلمانی، س. (۱۴۰۳). بررسی تأثیر احساس تنهایی بر خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر تبریز. *نشریه علمی رویکردهای پژوهشی نوین مدیریت و حسابداری، ۸*(۳۱)، ۱۷۱۸–۱۷۲۹.

نیک‌نژاد، ح.، سادات‌احمدی، ف.، و نامداری، س. (۱۴۰۲). مقایسه احساس تنهایی، خودشفقت‌ورزی و انعطاف‌پذیری شناختی در مادران دارای کودکان عادی و استثنایی. همایش ملی روان‌شناسی و علوم تربیتی معاصر.

Dai, Y., Luo, J., & Ni, C. (2026). Exploring the relationship between perceived social support and psychological resilience among Chinese adolescents in post-pandemic online learning contexts: The mediating role of loneliness. *Inquiry: A Journal of Medical Care Organization, Provision and Financing, 63*. https://doi.org/10.1177/00469580261422592

Gantman, A., Kapp, S. K., Orenski, K., & Laugeson, E. A. (2024). Community-delivered PEERS® program for adolescents: Enhancing social skills and reducing social anxiety and loneliness. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. https://doi.org/10.1007/s10803-024-06610-8

Kayaoğlu, K., & Özer, D. (2024). Analyzing the relationship between self-efficacy in protecting against substance use and loneliness in adolescents: A cross-sectional survey. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services, 62*(9), 29–36. https://doi.org/10.3928/02793695-20240322-02

Kubicka, K., Wysocka, E., & Wojciechowska, A. (2024). General self-efficacy and loneliness among Polish adolescents: The mediating role of peer communication. *Frontiers in Psychology, 15*, 144–159. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1453021

Persenteau, C. I., Floyd, J., Ankenman, K., Glavin, T., Charalel, J., Lin, E., Ence, W., Shin Kim, Y., Bishop, S., & Zheng, S. (2024). Efficacy of community-delivered PEERS® for adolescents: Increases in social skills and decreases in social anxiety and loneliness. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1–14. https://doi.org/10.1007/s10803-024-06433-z

Sharma, K. (2024). A study on social self-efficacy and alexithymia among adolescents. *International Journal of Educational Research and Evaluation (IJERE), 5*(1), 35–42. https://ejournal.ipinternasional.com/index.php/ijere/article/view/905