

## The Effectiveness of Shoemaker's Self-Encouragement Training on Feelings of Loneliness among University Students

Allahnazar Alisofi <sup>1</sup>, Ali Farnam <sup>2,\*</sup>, Mahmoud Shirazi <sup>2</sup>

<sup>1</sup> PhD Student, Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education, Islamic Azad University, Zahedan, Branch, Zahedan, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

**Received:** 22 Jul 2018

**Accepted:** 25 Aug 2018

**Keywords:**

Loneliness  
Students  
Training  
Self-encouragement

© 2018 Baqiatallah  
University of Medical  
Sciences

**Abstract**

**Introduction:** Human being is social and needs to establish relationships with his/her own fellows. A lack of favorable and satisfactory social relationships or, in other words, feelings of loneliness can bring about harmful effects on health and quality of life. This study aimed to investigate the effectiveness of Shoemaker's self-encouragement training on feelings of loneliness among university students-teachers at Farhangian University in Zahedan.

**Methods:** This quasi-experimental study followed by a pretest-posttest design with a control group and a one-month follow-up. The present study had a statistical population constituting of B.A. university students-teachers at Farhangian University-Resalat Campus for girls in Zahedan in the academic year 2017-2018. Among these people, a sample consisting of 30 people who obtained high scores on Usher Student Loneliness Feeling Scale (SLFS) were randomly selected and assigned to two groups, a control group and an experimental group (each including 15 people). Ten 90-minute sessions of the Shoemaker's self-encouragement training were carried out on the experimental group; however, the control group did not receive such training. After finishing these sessions, a posttest was conducted on both experimental and control groups and a month later, a follow-up was performed on them. To analyze the obtained data, a multivariate analysis of covariance was applied via SPSS-23.

**Results:** Results showed that mean scores on emotional and social feelings of loneliness obtained by the university students-teachers placed in the experimental group significantly decreased in the posttest and follow-up compared to the control group ( $P < 0.05$ ).

**Conclusions:** According to the obtained results, it can be concluded that the self-encouragement training based on the Shoemaker's method can decrease feelings of loneliness by promoting communication skills and increasing social interests among university students.

## اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی شوناگر بر احساس تنهایی دانشجویان

اله نظر علی صوفی<sup>۱</sup>، علی فرنام<sup>۲\*</sup>، محمود شیرازی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان، زاهدان، ایران  
<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

### چکیده

**مقدمه:** انسان موجودی اجتماعی است که به داشتن رابطه با هم‌نوعان خود نیازمند است. فقدان روابط مطلوب و رضایت بخش اجتماعی یا همان احساس تنهایی اثرات مخربی بر سلامت و کیفیت زندگی دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی شوناگر بر احساس تنهایی دانشجویان-معلمان دانشگاه فرهنگیان شهر زاهدان بود.  
**روش کار:** پژوهش حاضر، از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان-معلمان مقطع کارشناسی دانشگاه فرهنگیان، پردیس دخترانه رسالت شهرستان زاهدان در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود که از میان آن‌ها تعداد ۳۰ نفر که در پرسشنامه احساس تنهایی دانشجویان بر اساس مقیاس آشر (SLFS) نمره بالایی گرفته بودند، به روش تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) گنجانده شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش خود دلگرم سازی به شیوه شوناگر قرار گرفت و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات، هر دو گروه آزمایش و کنترل در معرض پس آزمون و یک ماه بعد، آزمون پیگیری قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با استفاده از نرم افزار SPSS\_23 استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میانگین نمرات احساس تنهایی عاطفی و احساس تنهایی اجتماعی در دانشجویان-معلمان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری بطور معناداری کاهش پیدا کرده است ( $P > 0.05$ ).  
**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خوددلگرم سازی مبتنی بر روش شوناگر می‌تواند از طریق تقویت مهارت‌های ارتباطی و افزایش علاقه اجتماعی، باعث کاهش احساس تنهایی در دانشجویان گردد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۴/۳۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۶/۰۳

واژگان کلیدی:

تنهایی

دانشجویان

آموزش

خوددلگرم سازی

تمامی حقوق نشر برای  
دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله  
(عج) محفوظ است.

### مقدمه

امروزه ارتباط با دیگران، یکی از مهم‌ترین و بارزترین بخش زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد. در واقع بیش‌ترین ساعات عمر ما با دیگران گذرانده می‌شود. در نتیجه نوع ارتباط، در زندگی هر کس نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند که عدم ارضای آن، منجر به احساس تنهایی می‌شود [۱]. تنهایی یک مشکل جهانی است که همه مردم تا حدودی آن را تجربه کرده‌اند [۲] و ورای سن، جنس، موقعیت اجتماعی و فرهنگ اتفاق می‌افتد [۳]. با آنکه احساس تنهایی در هر سنی امکان دارد اتفاق بیفتد ولی در اواخر دوره نوجوانی و اوایل جوانی (سن دانشگاهی) ضریب خطر تجربه احساس تنهایی بیشتر می‌شود [۴]. دانشجویان یکی از اقشار برگزیده جامعه و سازندگان آن محسوب می‌شوند [۵]. شواهد تجربی نشان می‌دهد که تنهایی تجربه مشترک همه جوانان و از جمله دانشجویان است و مشکلات سلامت روان در میان این گروه‌ها شایع است [۶].

احساس تنهایی بیانگر تجربه ذهنی آزاردهنده‌ای است که نشان‌دهنده کاستی‌ها و کمبودهایی است که در پیوندهای عاطفی و اجتماعی میان فردی وجود دارد. ممکن است شخصی در میان گروهی باشد اما پیوندهای اجتماعی یا عاطفی خشنودکننده‌ای نداشته باشد و این گروه‌ها شایع است [۶].

درد [۳۸]. دلگرمی در برگزیده تمامی رفتارهایی است که باعث می‌شود افراد احساس خوشایندی داشته، در زندگی به نحو مؤثرتری عمل کرده و برای حل مشکلاتشان هوشمندانه‌تر عمل کنند [۳۹]. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که دانشجوی- معلمان از وضعیت سلامت روانی مطلوبی برخوردار نیستند و شیوع اختلالات روانی در معلمان در مقایسه با جمعیت عمومی بالاتر است [۴۰] و از آنجایی که دانشگاه فرهنگیان بستر اصلی تأمین و تدارک نیروی انسانی کارآمد جهت پیشرفت، جوابگویی به نیازها و ارتقای فناوری می‌باشد، توجه به سلامت روان دانشجویان امری است که به منظور بالا بردن کیفیت کار در آینده باید مورد توجه قرار گیرد [۴۱]. با توجه به پیشینه نظری و پژوهشی در زمینه خوددلگرم سازی و اثرات مثبت آن بر توانمندی‌های روان شناختی، و از سوی دیگر اهمیت توانمندسازی روانی و اجتماعی دانشجویان در مواجهه با چالش‌های زندگی، مطالعه اثربخشی این روش آموزش بر احساس تنهایی دانشجویان ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی شوناکر بر ابعاد احساس تنهایی (احساس تنهایی عاطفی و احساس تنهایی اجتماعی) در دانشجو- معلمان دختر دانشگاه فرهنگیان، پردیس رسالت زاهدان بود.

### روش کار

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانشجوی- معلمان دانشگاه فرهنگیان، پردیس دخترانه رسالت شهرستان زاهدان در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. روش نمونه‌گیری از نوع هدفمند بود به این صورت که از میان کلیه دانشجوی- معلمان، تعداد ۳۰ نفر که در پرسشنامه احساس تنهایی نمره بالایی گرفته بودند به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) قرار داده شدند. گروه آزمایش از نیمه دوم فروردین ماه ۱۳۹۷ به مدت یک ماه در قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات آموزش خود دلگرم سازی شوناکر شرکت کردند و گروه کنترل در این مدت، هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل، قبل از شروع جلسات، پیش آزمون و بعد از اتمام جلسات آموزش، پس آزمون و یک ماه بعد پایان آزمایش به منظور بررسی پایداری نتایج آموزش، آزمون پیگیری اجرا شد. محتوای جلسات آموزش خوددلگرم سازی و خلاصه هر جلسه در جدول ۱ ارائه شده است.

می‌گردد [۱۱]. تنهایی زمانی اتفاق می‌افتد که بین انتظارات فرد و روابط فعلی او با دیگران فاصله ایجاد می‌شود [۱۲]. تنهایی یک تجربه عاطفی ناراحت کننده است. اما دارای عنصر شناختی نیز است، به این معنا که فرد ممکن است فکر کند که روابط اجتماعی او با انتظاراتش هماهنگ نیست [۱۳]. افراد تنها به دلیل اختلال در روابط اجتماعی با افراد جامعه از نظر یادگیری مهارت‌های زندگی اجتماعی و ارتباطی دچار مشکلات جدی شده و در نتیجه دارای اعتماد به نفس پایین، احساس طرد شدگی، احساس حقارت، و ناتوانایی در گسترش روابط دوستانه و صمیمانه با دیگران می‌شوند [۱۴]. احساس تنهایی، تهدیدی برای سلامت روان و کارکرد روانی اجتماعی فرد به شمار می‌آید [۱۱]. افراد تنها، از برخی مشکلات روانی مانند اختلالات اضطرابی و افسردگی و همچنین بیماری‌های جسمانی شکایت می‌کنند [۸]. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین احساس تنهایی و آسیب‌های روان شناختی مانند افسردگی [۱۵، ۱۶]؛ افکار و رفتار خودکشی [۱۷، ۱۸]؛ اضطراب [۱۹، ۲۰]؛ اعتیاد به اینترنت [۲۱، ۲۲]؛ وابستگی به تلفن همراه [۲۳] و نارضایتی از زندگی زناشویی [۲۴] ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد و در مقابل احساس تنهایی با جنبه‌های مثبت سلامت روان مانند عزت نفس [۲۵] و رضایت از زندگی و مهارت‌های اجتماعی [۲۶] ارتباط معکوس و منفی دارد. شواهد تجربی همچنین بیانگر تاثیر تنهایی بر بروز برخی مشکلات جسمی از جمله افزایش مقاومت عروقی [۲۷]؛ افزایش فشار خون [۲۸]؛ خواب آشفته [۲۹] و شروع دمانس [۳۰] می‌باشد. برای کاهش احساس تنهایی اثربخشی آموزش‌های مختلف در پژوهش‌ها مورد تایید قرار گرفته است از جمله این روش‌ها می‌توان به اثر معنا درمانی به شیوه گروهی [۳۱] و معنویت درمانی اسلامی [۳۲] اشاره کرد. یکی دیگر از این روش‌ها، آموزش خود دلگرم سازی مبتنی بر روش شوناکر می‌باشد که اثربخشی آن در زمینه‌های مختلف و از جمله بر روی اعتماد به نفس [۳۳] و کاهش افسردگی و افزایش سلامت روانی [۳۴]؛ افزایش خوش بینی و امیدواری و کاهش استرس [۳۵]؛ بهبود روابط بین فردی و افزایش فعالیت اجتماعی [۳۶] تأیید شده است. یکی از روشهای درمانی مبتنی بر نظریه روان شناسی فردنر آدلر، روش آموزشی شوناکر است. تیو و آنتینو شوناکر در سال ۱۹۸۰ این برنامه آموزشی را تهیه کردند. در آموزش دلگرم سازی ابتدا به دلگرم سازی خویشتن، سپس دلگرم سازی دیگران تاکید می‌شود [۳۷]. ویژگیها و مفروضه‌های روان شناختی این برنامه آموزشی، برای استفاده در جمعیت‌های گوناگون فرهنگی قابلیت‌های بالایی

جدول ۱: جلسات آموزشی خود دلگرم سازی شوناکر

جلسه	مداخله
اول	برقراری ارتباط و چالش عاطفی و معرفی مفهوم دلگرمی و آموزش رفتارها و ویژگی‌های دلگرم‌کننده
دوم	کاوش کردن پویای فرد و آموزش مفهوم هدف‌گرایی رفتار انسان
سوم	آشنایی و چالش با تکالیف زندگی و شجاعت پذیرش ناکامل بودن خود و دلگرم کردن افراد برتر از خود
چهارم	یادگیری تفکر محبت‌آمیز و دلگرم کردن خود
پنجم	تأثیر بدگویی (غیبت) از دیگران بر روابط افراد و از بین رفتن علاقه اجتماعی و ایجاد دلسردی
ششم	ترغیب افراد به خودشناسی و تمرین خود دلگرم‌کننده بودن و ایجاد روابط مثبت با دیگران
هفتم	کسب بینش و ایجاد گفتگوی درونی و بیان اظهارات هویتی دلگرم‌کننده و بسط دادن جلسه ششم
هشتم	بررسی نقش خود در موقعیت‌های دشوار و شناخت موانع اهداف و استمداد از خداوند در این موقعیت‌ها
نهم	بررسی سبک زندگی و خاطرات اولیه و بررسی تصویر خود
دهم	کاوش کردن پویای فرد، شناخت و مبارزه با اشتباهات اساسی زندگی و ارزیابی جلسات پیشین



و تنهایی اجتماعی (۶ سؤال) تشکیل شده است. مقیاس احساس تنهایی آشر و همکاران در پژوهش‌های مختلف مورداستفاده قرار گرفته است [۴۴]. در پژوهش رضایی، صفایی و سادات هاشمی [۴۲] برای تعیین روایی سازه مقیاس احساس تنهایی (SLFS)، از روش تحلیل عاملی و روایی همگرا استفاده شد. برای محاسبه روایی همگرای مقیاس احساس تنهایی (SLFS) از اجرای هم‌زمان آن با مقیاس اضطراب، افسردگی و استرس (DASS-42) استفاده شد. که بر اساس پژوهش‌های انجام شده با احساس تنهایی رابطه معنی‌داری داشتند، به این منظور مقیاس‌های ذکر شده به‌طور هم‌زمان در بین ۳۷۶ نفر از دانشجویان دانشگاه سمنان اجرا و اطلاعات حاصله با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون تحلیل گردید. نتایج نشان داد که میزان همبستگی بین نمره کل مقیاس احساس تنهایی و مقیاس‌های افسردگی (۰/۴۱)، اضطراب (۰/۳۰) و استرس (۰/۳۹) معنی‌دار می‌باشد. علاوه بر آن بین خرده مقیاس‌های احساس تنهایی (تنهایی عاطفی و اجتماعی) با افسردگی، اضطراب و استرس نیز رابطه معنی‌داری به دست آمد که حاکی از روایی همگرای مقیاس احساس تنهایی (SLFS) می‌باشد و با یافته‌های پژوهش‌های پیشین هماهنگ است. اعتبار مقیاس احساس تنهایی (SLFS) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد. نتایج نشان داد که اعتبار مقیاس احساس تنهایی برای کل مقیاس ۰/۸۴، برای خرده مقیاس احساس تنهایی عاطفی ۰/۸۲، و برای خرده مقیاس احساس تنهایی اجتماعی نیز ۰/۷۱ به دست آمد که رضایت‌بخش می‌باشند. برای تحلیل داده‌های حاصل از این پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس به وسیله نرم‌افزار SPSS-23 استفاده شد.

#### یافته‌ها

**جدول ۲** میانگین و انحراف استاندارد نمرات احساس تنهایی و ابعاد آن را در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

هدف جلسات خوددلگرم سازی، کاهش احساس تنهایی بود و در هر یک از ده جلسه، پس از یک تمرین آرامش‌بخش و گرفتن بازخورد اعضا درباره تکلیف جلسه قبل، ابتدا هدف جلسه توسط مدرس مطرح گردید، سپس اطلاعات جدید ارائه شد، پس از آن، تمرین‌های مرتبط با این اطلاعات به اعضای گروه داده شد تا در طول جلسه انجام دهند و در نهایت تکلیف جلسه بعد تعیین گردیده و جلسه با یک تمرین آرامش‌بخشی به نام "گام آینده" به پایان رسید. ملاک‌های ورود به پژوهش، عبارت بودند از: دانشجویان دارای نمره بالاتر از نقطه برش در پرسشنامه احساس تنهایی (نمره ۸۰ و بالاتر نشان‌دهنده احساس تنهایی در سطح بالا)، علاقه‌مند بودن و رضایت کامل داشتن برای شرکت در پژوهش و تحصیل در دانشگاه در دوره کارشناسی پیوسته و ملاک‌های خروج از پژوهش را، غیبت بیش از سه جلسه داشتن در جلسات گروه آزمایش، گرفتن نمره پایین تر از نقطه برش و تحصیل در دوره‌های ناپیوسته دانشگاه فرهنگیان بود. برای گردآوری داده‌های مورد نیاز پژوهش از پرسشنامه احساس تنهایی دانشجویان براساس مقیاس آشر استفاده گردید.

پرسشنامه احساس تنهایی دانشجویان بر اساس مقیاس آشر (SLFS): این مقیاس توسط رضایی، صفایی و سادات هاشمی [۴۲] بر اساس مقیاس احساس تنهایی آشر، هایمل و رنشاو [۴۳] تهیه و عبارات آن بازنگری شده و دارای ۲۴ سؤال است که ۸ سؤال آن انحرافی است و به موضوعات موردعلاقه آزمودنی‌ها مربوط است؛ اما در نمره‌گذاری مقیاس احساس تنهایی از آن‌ها استفاده نمی‌شود. بنابراین سؤال‌های اصلی مقیاس ۱۶ سؤال می‌باشد. نمره‌گذاری سؤال‌ها روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت به صورت (۱=هیچ‌وقت تا ۵=همیشه) صورت می‌گیرد. سؤال‌های ۲، ۵، ۷، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۹ و ۲۳ گویه‌های انحرافی و سرگرم‌کننده هستند و سؤال‌های ۱، ۴، ۸، ۱۰، ۱۶ و ۲۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمره‌ها بین ۱۶ تا ۸۰ خواهد بود. این پرسشنامه از دو خرده مقیاس، شامل تنهایی عاطفی (۱۰ سؤال)

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات احساس تنهایی و ابعاد آن در دو گروه آزمایش و کنترل

مراحل	احساس تنهایی عاطفی		احساس تنهایی اجتماعی		نمره کل احساس تنهایی	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش						
پیش آزمون	۲۵/۵۳	۴/۵۱	۱۸/۰۶	۳/۳۲	۴۴/۲۶	۸/۱۴
پس آزمون	۱۷/۴۰	۴/۴۲	۱۴/۳۳	۲/۹۴	۳۶/۲۰	۸/۶۶
پیگیری	۱۳/۸۶	۳/۵۴	۱۱/۳۳	۲/۷۴	۳۱/۳۳	۷/۶۴
کنترل						
پیش آزمون	۲۱/۳۳	۳/۸۸	۱۴/۱۳	۳/۲۹	۴۲/۴۶	۶/۷۷
پس آزمون	۲۴/۷۳	۳/۱۹	۱۶/۳۳	۳/۲۴	۴۳/۴۶	۵/۸۷
پیگیری	۲۷/۴۰	۲/۹۲	۲۰/۰۶	۳/۱۹	۴۶/۲۶	۵/۹۰

نتایج جدول ۲ نشان داد که نمرات احساس تنهایی و ابعاد آن در گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پیگیری در قیاس با گروه کنترل کاهش یافته است که نشان‌دهنده بهبود احساس تنهایی و ابعاد آن در گروه آزمایش است. برای بررسی اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی مبتنی بر روش شوناکر بر ابعاد احساس تنهایی (احساس تنهایی عاطفی و احساس تنهایی اجتماعی) دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) را در ابعاد احساس تنهایی نشان می‌دهد.

نتایج جدول ۲ نشان داد که نمرات احساس تنهایی و ابعاد آن در گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پیگیری در قیاس با گروه کنترل کاهش یافته است که نشان‌دهنده بهبود احساس تنهایی و ابعاد آن در گروه آزمایش است. برای بررسی اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی مبتنی بر روش شوناکر بر ابعاد احساس تنهایی (احساس تنهایی عاطفی و احساس تنهایی اجتماعی) دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد، برای استفاده از این

در یکی از متغیرهای وابسته بر میانگین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری تأثیر داشته است ( $P > 0/05$ ) که میزان این تأثیر در مرحله پس آزمون ۰/۹۱ و در مرحله پیگیری ۰/۸۷ بوده است. جدول ۴ نتایج تحلیل آنکوا در متن مانکوا را برای بررسی اثربخشی آموزش خوددلگرم سازی بر احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پس آزمون و دوره پیگیری نشان می دهد.

نتایج جدول ۳ نشان داد که آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری مربوط به تفاضل متغیرهای پژوهش، از لحاظ آماری، با اطمینان ۹۵ درصد معنادار بوده است؛ بنابراین آموزش خود دلگرم سازی شوناگر بر روی متغیرهای وابسته اثربخش بوده است. هم چنین نتایج بیانگر این موضوع بود که بین گروه های آزمایش و کنترل از لحاظ حداقل یکی از ابعاد احساس تنهایی، در مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت، به عبارت دیگر آموزش خود دلگرم سازی شوناگر حداقل

جدول ۳: خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره در ابعاد احساس تنهایی

مرحله	ارزش	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	F	معناداری	اندازه اثر
لامبدای ویلکز						
پس آزمون	۰/۰۸	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۱/۳۲	۰/۰۵	۰/۹۱
پیگیری	۰/۱۲	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۹۰/۶۲	۰/۰۵	۰/۸۷

جدول ۴: نتایج تحلیل آنکوا در متن مانکوا برای بررسی اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی شوناگر بر ابعاد احساس تنهایی در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری یک ماهه

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
<b>گروه</b>						
<b>پس آزمون</b>						
احساس تنهایی عاطفی	۴۶۲/۰۷	۱	۴۶۲/۰۷	۶۲/۷۴	۰/۰۵	۰/۷۰
احساس تنهایی اجتماعی	۱۵۴/۱۸	۱	۱۵۴/۱۸	۱۶۹/۱۶	۰/۰۵	۰/۸۶
<b>خطا</b>						
<b>پیگیری</b>						
احساس تنهایی عاطفی	۱۹۱/۴۶	۲۶	۷/۳۶	-	-	-
احساس تنهایی اجتماعی	۲۳/۶۹	۲۶	۰/۹۱	-	-	-
<b>گروه</b>						
<b>پس آزمون</b>						
احساس تنهایی عاطفی	۱۲۳۵/۵۰	۱	۱۲۳۵/۵۰	۱۹۳/۱۹	۰/۰۵	۰/۸۸
احساس تنهایی اجتماعی	۷۰۸/۷۹	۱	۷۰۸/۷۹	۳۰۶/۰۹	۰/۰۵	۰/۹۲
<b>خطا</b>						
<b>پیگیری</b>						
احساس تنهایی عاطفی	۱۶۶/۲۶	۲۶	۶/۳۹	-	-	-
احساس تنهایی اجتماعی	۶۰/۲۰	۲۶	۲/۳۱	-	-	-

این پژوهش با یافته های پژوهش باهلمن و دینتر [۳۳]؛ بک [۴۵]؛ صالحی، کارشکی و آهنچیان [۴۶] همخوان است. باهلمن و دینتر، به این نتیجه رسیدند که افراد پس از شرکت در برنامه آموزشی دلگرم سازی شوناگر، بسیار باجرات تر، بردبارتر، و دارای اعتماد به نفس بیشتری نسبت به گذشته بوده و رفتار دوستانه تری با دیگران داشته و احساس تنهایی کمتری می کردند. شکایت های جسمانی و روانی مرتبط با تنش ها در آنان کاهش یافته، خوش بینانه تر رفتار می کردند و نگرش مثبت تری داشتند، مهارت های اجتماعی آنان افزایش و استرس شان در موقعیت های اجتماعی کاهش پیدا کرده بود. پیگیری های بعدی از پایدار ماندن این تغییرات حکایت می کرد. بک، معتقد است که دلگرم سازی موجب کاهش احساس تنهایی می شود؛ صالحی، کارشکی و آهنچیان، نیز بر اجزایی از دلگرمی مانند خودگویی های مثبت، ارتباط مثبت و اعتماد به دیگران تاکید می کنند که همه آنها بر کاهش احساس تنهایی تأثیر گذارند. هانکین [۴۷] معتقد است افرادی که احساس تنهایی می کنند، نیاز به اطمینان جویی و حمایت از سوی دیگران دارند. گریوز و فارباس [۳۶] در مطالعه ای به این نتیجه رسیده اند که آموزش خوددلگرم سازی سبب افزایش هشیاری، فعالیت

نتایج جدول ۴ نشان داد که در مرحله پس آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل در زیر مقیاس احساس تنهایی عاطفی ( $\eta^2 = 0/70$ )،  $P > 0/05$ ،  $F = 62/74$ ) و احساس تنهایی اجتماعی ( $F = 169/16$ )، در مرحله پیگیری در زیر مقیاس احساس تنهایی عاطفی ( $F = 193/19$ )،  $P > 0/05$ ،  $\eta^2 = 0/88$ ) و احساس تنهایی اجتماعی ( $F = 306/09$ )،  $P > 0/05$ ،  $\eta^2 = 0/92$ ) تفاوت معنادار وجود دارد. بر اساس ضرایب اتا بیشترین اثربخشی روی زیر مقیاس احساس تنهایی اجتماعی در مرحله پیگیری بوده است و ۹۲ درصد تفاوت در نمرات پیگیری در زیر مقیاس احساس تنهایی اجتماعی، مربوط به تأثیر آموزش خود دلگرم سازی شوناگر می باشد.

## بحث

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش خود دلگرم سازی مبتنی بر روش شوناگر بر احساس تنهایی در دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان بود. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش خود دلگرم سازی مبتنی بر روش شوناگر در مراحل پس آزمون و پیگیری موجب کاهش احساس تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی در گروه آزمایش شده است. نتایج

گسترده تر و در نمونه های متنوع تر در دانشگاه های کشور انجام پذیرد. همچنین پیشنهاد می شود مسیولین محترم دانشگاهها به ارتقاء بهداشت روانی دانشجویان و برنامه ریزی در این زمینه توجه بیشتری نمایند.

### سپاسگزاری

از تمامی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، پردیس دخترانه رسالت شهر زاهدان و سایر عوامل آموزشی و پژوهشی و مدیریتی پردیس که در فرایند انجام صحیح این پژوهش نقش مؤثری داشتند و یاری گر پژوهشگر بوده اند، تقدیر و تشکر می شود.

### تعارض منافع

موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

### سهم نویسندگان در مقاله

اله نظر علی صوفی (نویسنده اول) محقق، مجری و ویراستار؛ علی فرمان (نویسنده دوم)، نگارنده مقاله؛ محمود شیرازی (نویسنده سوم) تحلیل گر آماری

### منابع مالی/حمایت ها

این مقاله برگرفته از رساله مقطع دکتری در رشته روان شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان بوده و کلیه هزینه های آن، توسط پژوهشگران تامین شده است.

اجتماعی، خوش بینی، بهزیستی و تغییرات مثبت در سلامت و رفتار آزمودنیها می شود. همچنین آموزش مهارتهای دلگرمی باعث کاهش تعارضات زناشویی و بهبود روابط بین فردی می گردد [۴۸].

### نتیجه گیری

دانشگاه یک دوره گذر از نوجوانی به بزرگسالی است و این دوره برای دانشجویان فرصتی برای جست و جوی احساس فردیت و منحصربه فرد بودن و برقراری روابط اجتماعی نزدیک است. بسیاری از دانشجویان شاید برای اولین بار از اعضای خانواده و حمایت اجتماعی و عاطفی آن ها دور می شوند و در نتیجه ممکن است احساس شک، سردرگمی و اضطراب کنند که منجر به احساس تنهایی می شود و از آن جایی که تنهایی، قوی ترین عامل پیش بینی کننده اضطراب روانی است [۴۹]، بنابراین اتخاذ تدابیری که باعث کاهش احساس تنهایی و مشکلات مرتبط با آن در دانشجو یان گردد، الزامی است و یکی از این تدابیر، استفاده از آموزش خود دلگرم سازی مبتنی بر روش شوناکر است که خود می تواند گامی مؤثر در جهت ارتقای کیفیت زندگی و بهبود سلامت روان آنان باشد.

پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خود دلگرم سازی مبتنی بر روش شوناکر می تواند باعث کاهش احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی در دانشجویان شود. انجام پژوهش در دانشجو- معلمان دانشگاه فرهنگیان زاهدان می تواند یکی از محدودیت های این پژوهش باشد. لذا پیشنهاد می شود به منظور موضع گیری قاطع تر در این زمینه، پژوهش های

### References

- Sullivan HS. The interpersonal theory of psychiatry. In: Gawel M, editor. The collected works: Routledge; 2013.
- Hojjati H, Koochaki G, Sanagoo A. [The Relationship between Loneliness and Life Satisfaction of the Elderly in Gorgan and Gonbad Cities]. J Gorgan Bouyeh Fac Nurs Midwifery. 2012;1(9):8-61.
- Rokach A, Chin J, Sha'ked A. Religiosity and coping with loneliness. Psychol Rep. 2012;110(3):731-42. doi: 10.2466/02.07.20.PR0.110.3.731-742 pmid: 22897080
- Rubenstein C, Shaver P. The experience of loneliness. Loneliness: A sourcebook of current theory: Research and Therapy; 1982.
- Tahmasebzadeh D, Sheikhi M, Azimpoor E. [The Role of Social Well-Being and Academic Burnout in Predicting Students' Academic Eagerness]. Educ Strategy Med Sci. 2018;11(2). doi: 10.29252/edcbmj.11.02.11
- Ishaku UG, Terao T, Takai J, Karuri GS, Matsumoto M. Comparing loneliness and mental health status of college students in Nigeria and Japan. IFE Psychol Int J 2018;26(1):279-97.
- Vakili M, Mirzaei M, Modarresi M. [Loneliness and Its Related Factors among Elderly People in Yazd]. Elderly Health J. 2017;3(1):10-5.
- Deckers A, Muris P, Roelofs J. Being on Your Own or Feeling Lonely? Loneliness and Other Social Variables in Youths with Autism Spectrum Disorders. Child Psychiatry Hum Dev. 2017;48(5):828-39. doi: 10.1007/s10578-016-0707-7 pmid: 28070762
- Lam LW, Lau DC. Feeling lonely at work: investigating the consequences of unsatisfactory workplace relationships. Int J Hum Resour Manage. 2012;23(20):4265-82. doi: 10.1080/09585192.2012.665070
- Zebhauser A, Baumert J, Emeny RT, Ronel J, Peters A, Ladwig KH. What prevents old people living alone from feeling lonely? Findings from the KORA-Age-study. Aging Ment Health. 2015;19(9):773-80. doi: 10.1080/13607863.2014.977769 pmid: 25407743
- Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: a literature review. Clin Psychol Rev. 2006;26(6):695-718. doi: 10.1016/j.cpr.2006.04.002 pmid: 16952717
- Salehi L, Seyf D. [Predictive pattern of loneliness based on interaction with students and teachers perceptions of competence among adolescents with and without visual impairment]. Psychol Except Individ. 2012;2(5):43-64.
- Zarbakhsh Bahri M, Rashedi V, Khademi M. [Loneliness and Internet addiction in students]. J Health Promot Manage. 2013;2(1):32-8.
- Hakimi-Rad E, Musavi Z, Movallali G. Feeling of Loneliness in Deaf Adolescents: the Effect of An Online Life Skills Program. Eur J Soc Sci Educ Res. 2018;12(1):130. doi: 10.26417/ejser.v12i1.p130-137
- Nangle DW, Erdley CA, Newman JE, Mason CA, Carpenter EM. Popularity, friendship quantity, and friendship quality: interactive influences on children's loneliness and depression. J Clin Child Adolesc Psychol. 2003;32(4):546-55. doi: 10.1207/S15374424JCCP3204\_7 pmid: 14710463
- Santini ZI, Fiori KL, Feeney J, Tyrovolas S, Haro JM, Koyanagi A. Social relationships, loneliness, and mental health among older men and women in Ireland: A prospective community-based study. J Affect Disord. 2016;204:59-69. doi: 10.1016/j.jad.2016.06.032 pmid: 27337705
- Kidd SA. "The Walls Were Closing in, and We Were Trapped". Youth Soc. 2016;36(1):30-55. doi: 10.1177/0044118x03261435
- Ziaei R, Viitasara E, Soares J, Sadeghi-Bazarghani H, Dastgiri S, Zeinalzadeh AH, et al. Suicidal ideation and its correlates among high school students in Iran: a cross-sectional study. BMC Psychiatry. 2017;17(1):147. doi: 10.1186/s12888-017-1298-y pmid: 28427369
- Tsoy E. Impression Management: The Effects of Loneliness, Anxiety, and Depression Among Kyrgyz Women. 2010.

20. Bryan JL, Baker ZG, Tou RY. Prevent the blue, be true to you: Authenticity buffers the negative impact of loneliness on alcohol-related problems, physical symptoms, and depressive and anxiety symptoms. *J Health Psychol.* 2017;22(5):605-16. doi: [10.1177/1359105315609090](https://doi.org/10.1177/1359105315609090) pmid: 26490626
21. Sharifpoor E, Khademi M, Mohammadzadeh A. [Relationship of Internet Addiction with Loneliness and Depression among High School Students]. *Int J Psychol Behav Sci.* 2017;7(4):99-102.
22. Moody EJ. Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychol Behav.* 2001;4(3):393-401. doi: [10.1089/109493101300210303](https://doi.org/10.1089/109493101300210303) pmid: 11710265
23. Rashidi A, Jafari T, Hojatkah M, Mohammadi F, Mahboobi M, Zahedi A, et al. [The Relationship between Personality Traits, Loneliness, and Identity Styles and Dependence on Mobile Phone in Students, 2014]. *Sadra Med Sci J.* 2017;4(1).
24. Miri N, Najafi M. [The role of intimacy, loneliness, and Alexithymia in marital satisfaction prediction]. *J Qom Univ Med Sci.* 2017;11(3):66-74.
25. Hu Y, Jin Y, Hu C, He H. Loneliness and Their Relationship to Explicit and Implicit Self-Esteem. *Psychology.* 2013;04(05):455-8. doi: [10.4236/psych.2013.45064](https://doi.org/10.4236/psych.2013.45064)
26. Ozben S. Social Skills, Life Satisfaction, and Loneliness in Turkish University Students. *Soc Behav Pers Int J.* 2013;41(2):203-13. doi: [10.2224/sbp.2013.41.2.203](https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.2.203)
27. Julsing JE, Kromhout D, Geleijnse JM, Giltay EJ. Loneliness and All-Cause, Cardiovascular, and Noncardiovascular Mortality in Older Men: The Zutphen Elderly Study. *Am J Geriatr Psychiatry.* 2016;24(6):475-84. doi: [10.1016/j.jagp.2016.01.136](https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.01.136) pmid: 27066732
28. Hawkey LC, Thisted RA, Masi CM, Cacioppo JT. Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychol Aging.* 2010;25(1):132-41. doi: [10.1037/a0017805](https://doi.org/10.1037/a0017805) pmid: 20230134
29. Christiansen J, Larsen FB, Lasgaard M. Do stress, health behavior, and sleep mediate the association between loneliness and adverse health conditions among older people? *Soc Sci Med.* 2016;152:80-6. doi: [10.1016/j.socscimed.2016.01.020](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.01.020) pmid: 26849687
30. Holwerda TJ, Deeg DJ, Beekman AT, van Tilburg TG, Stek ML, Jonker C, et al. Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *J Neurol Neurosurg Psychiatry.* 2014;85(2):135-42. doi: [10.1136/jnnp-2012-302755](https://doi.org/10.1136/jnnp-2012-302755) pmid: 23232034
31. Amani A, Yousefi N, S A. [The Efficacy of group logotherapy on resilience and loneliness of female students with love trauma syndrome]. *J Counsel Res.* 2014;13(49):81-103.
32. Dashtbozorgi Z, Sevari K, Safarzadeh S. [Effectiveness of Islamic Spiritual Therapy on the Feeling of Loneliness and Death Anxiety in Elderly People]. *J Aging Psychol.* 2016;2(3):177-86.
33. Bahlmann R, Dinter L. Encouraging Self-Encouragement: An Effect Study of the Encouraging-Training Schoenaker-Concept®. *J Individ Psychol* 2001;57(3):273-88.
34. Salimi Bajestani H, Farkooravand P, Younesi J. [The Effectiveness of Self-Encouragement Training in Mental Health of Women with Addicted Spouses]. *Res Addict.* 2015;9(34):67-78.
35. Saljughni M, Sadeghi N. Effects of a Self-Encouragement Program on Stress of Mothers of Children with Cancer Referred to Imam Ali Hospital, Zahedan, In 2015. *Asian Pac J Cancer Prev.* 2017;18(2):449-53. doi: [10.22034/APJCP.2017.18.2.449](https://doi.org/10.22034/APJCP.2017.18.2.449) pmid: 28345828
36. Greaves CJ, Farbus L. Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. *J R Soc Promot Health.* 2006;126(3):134-42. pmid: 16739619
37. Safarina M, Mehmannaavazan A. [The Effectiveness of Self-Encouragement on Promotion of Assertiveness Skills and General Self-Efficacy of Household- Headed Females]. *J Woman Soc.* 2013;5(4):107-28.
38. Watts RE, Pietrzak D. Adlerian "Encouragement" and the Therapeutic Process of Solution-Focused Brief Therapy. *J Counsel Dev.* 2000;78(4):442-7. doi: [10.1002/j.1556-6676.2000.tb01927.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01927.x)
39. Cheston SE. Spirituality of encouragement. *Individ Psychol* 2000;56(3):296.
40. Mohammadi Darvish Baghal N, Pircheragh Ali A, Nemati M, Giyahpour H. [Comparison of mental health status of student teachers and teachers]. *J Anal Cogn Psychol.* 2015;6(22):53-60.
41. Ang CS, Mansor AT. An empirical study of selected demographic variables on loneliness among youths in Malaysian university. *Asia Life Sci.* 2012;21(1):107-21.
42. Rezaei AM, Safaee M, Sadat-Hashemi F. [Psychometric Properties of the Student Loneliness Feeling Scale (SLFS)]. *J Clin Psychol.* 2013;5(3):81-91.
43. Asher SR, Hymel S, Renshaw PD. Loneliness in Children. *Child Dev.* 1984;55(4):1456. doi: [10.2307/1130015](https://doi.org/10.2307/1130015)
44. Rostami B, Moein Z, Kamalian T, Fakuor E, Amini K. The relationship between loneliness and social self-efficacy in students. *J Educ Psychol.* 2016;7(2):87-96.
45. Baek C. Exploring the Mediating Effects of Perceived Usefulness and Perceived Encouragement in the relations between Facebook use and Loneliness: Ewha Womans University; 2012.
46. Salehi M, Karshky H, Ahanchyan M. [Test of social cognitive model of causal factors affecting the efficacy of doctoral students]. *J Assoc High Educ.* 2013;5(3):59-83.
47. Hankin BL. Adolescent depression: description, causes, and interventions. *Epilepsy Behav.* 2006;8(1):102-14. doi: [10.1016/j.yebeh.2005.10.012](https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2005.10.012) pmid: 16356779
48. Kazemian M, Kazemi M, Akbari L, Ghezalbash S, Nasiri E, Abbasi S. [Effectiveness of encouragement skills training on marital conflicts and the anxiety of women referring to the counseling centers of Isfahan, Iran]. *Pharmacophore.* 2017;8(6).
49. McIntyre JC, Worsley J, Corcoran R, Harrison Woods P, Bentall RP. Academic and non-academic predictors of student psychological distress: the role of social identity and loneliness. *J Ment Health.* 2018;27(3):230-9. doi: [10.1080/09638237.2018.1437608](https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608) pmid: 29436883