

## ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تنهایی در بین دانشجویان\*

Development and Validation of the Loneliness Scale among  
the University Students\*

Gholam Reza Dehshiri, <sup>✉</sup> M.Sc.

Ahmad Borjali, Ph.D.

Mansoure Sheykhi, M.Sc.

Mojtaba Habibi Askarabad, M.Sc.

غلامرضا دهشیری\*\*

دکتر احمد برجلی\*\*

منصوره شیخی\*\*\*

مجتبی حبیبی عسکرآباد\*\*\*

### Abstract

The purpose of the present study was to develop and validate loneliness scale among university students. The sample consisted of 308 university students (174 females and 134 males). Factor analysis of final version scale revealed three factors; loneliness due to relationship with family, loneliness due to relationship with friends and affective symptoms of loneliness. Internal consistency and test-re test reliability coefficients were 0.91 and 0.84, respectively. The subscale reliabilities were acceptable. Convergent and divergent validity coefficients were appropriate. There was no significant statistical difference among the male and female students according to their loneliness score.

**Keywords:** Loneliness Scale, psychometric, factor analysis, reliability, validity

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف ساخت و اعتباریابی «مقیاس تنهایی» در بین دانشجویان انجام شد. نمونه پژوهش شامل ۳۰۸ دانشجو (۱۷۴ دختر و ۱۳۴ پسر) بود. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که فرم نهایی مقیاس از سه عامل «تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده»، «تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان»، و «نشانه‌های عاطفی تنهایی» تشکیل شده است. ضرایب اعتبار همسانی درونی و بازآزمایی کل مقیاس به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۸۴ بود. اعتبار خرده مقیاس‌های آن نیز در حد قابل قبولی بود. همچنین، نتایج نشان داد که «مقیاس تنهایی» از روایی همگرا و افتراقی مناسبی برخوردار است و تفاوتی بین دانشجویان دختر و پسر در نمرات احساس تنهایی مشاهده نشد.

**کلیدواژه‌ها:** مقیاس، احساس تنهایی، روانسنجی، تحلیل عاملی، اعتبار، روایی.

<sup>✉</sup> Allame Tabatabaei University, Tehran, I. R. Iran.  
dehsiri\_ghr@yahoo.com , Tel: +98-912 422 43 62

\* دریافت مقاله ۱۳۸۵/۱۱/۲۱، تصویب نهایی ۱۳۸۶/۳/۶  
\*\* دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، تهران  
\*\*\* دانشجوی دکتری

## ● مقدمه

تمایل صمیمیت بین فردی با هر انسانی از زمان تولد تا مرگ وجود دارد و هیچ انسانی نیست که به خاطر از دست دادن آن مورد تهدید قرار نگیرد. انسان با نیاز به ارتباط و صمیمیت متولد می‌شود (فرام، ۱۹۵۹، به نقل از هینریش و گالون، ۲۰۰۶). ماهیت انسان به‌طور طبیعی اجتماعی است. از نظر بامیستر و لیری (۱۹۹۵) نیاز به تعلق داشتن در انسان یک انگیزه اساسی را شکل می‌دهد و باعث افکار، هیجانات و رفتارهای بین فردی می‌شود. این نیاز شامل یک تمایل فراگیر برای ایجاد و حفظ حداقل چند ارتباط بین فردی مثبت، پایدار و مهم است. در حالی که تفاوت‌های فردی در شدت نیاز تعلق داشتن و چگونگی برآوردن آن وجود دارد، ارضاء این نیاز مستلزم تعاملات مثبت و زیاد با افراد دیگر در یک موقعیت بادوام است که منجر به شادکامی و سعادت طرفین می‌شود. بنابراین، افرادی که در برقراری و حفظ روابط رضایت‌بخش با دیگران ناتوان هستند و در نتیجه در برآوردن «نیاز تعلق داشتن» مشکل دارند، احتمالاً حس محرومیتی را تجربه می‌کنند که خود را با «احساس تنهایی»<sup>۲</sup> نشان می‌دهد.

«تنهایی»، حالت ناراحت‌کننده‌ای است که زمانی به وجود می‌آید که بین روابط بین فردی، که فرد تمایل دارد آنرا داشته باشد و روابطی که وی در حال حاضر دارد، فاصله وجود داشته باشد (پیلو و پرلمن، ۱۹۸۲). این تعریف بر خصوصیت عاطفی احساس تنهایی تأکید می‌کند. تنهایی یک تجربه عاطفی ناراحت‌کننده است، اما بر عنصر شناختی نیز تأکید دارد. به این صورت که «تنهایی» ناشی از این ادراک است که ارتباطات اجتماعی فرد برخی از انتظارات او را برآورده نمی‌کند.

باید توجه داشت که تنهایی، اگرچه از طریق خصوصیات عینی و کمی روابط اجتماعی (مثل فراوانی تعاملات یا تعداد دوستان) تحت تأثیر قرار می‌گیرد، اما از طریق ارزیابی‌های ذهنی و کیفی این روابط، مثل رضایت از ارتباطات یا صلاحیت اجتماعی درک شده، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرد (آشر و پا کویت، ۲۰۰۳؛ کاترون، ۱۹۸۲؛ جونز، ۱۹۸۲؛ ویلر و همکاران، ۱۹۸۳). از نظر بسیاری از محققان (هیمل و همکاران، ۱۹۹۹؛ مک‌رایتر، ۱۹۹۰؛ پیلو و پرلمن، ۱۹۸۲؛ روتنبرگ، ۱۹۹۹)، «تنهایی» یک حقیقت اساسی زندگی است و بنابراین همه افراد در برخی از دوره‌های زندگی‌شان آن را با شدت متفاوت، تجربه می‌کنند. تنهایی محدود به مرزهای سنی، جنسی، نژادی، اقتصادی یا جسمی خاص نیست (نتو و باروز، ۲۰۰۰). بنابراین، تنهایی یک تجربه فراگیر ناشی از نیاز اساسی بشر به تعلق داشتن است. احساس تنهایی ممکن است مداوم یا موقتی باشد. با وجود این که، احساس تنهایی موقتی غالباً موقعیتی و تجربه‌ای عادی است،

احساس مداوم تنهایی نگران‌کننده است (آشر و پاکویت، ۲۰۰۳). نتو و باروز (۲۰۰۰) ادعا می‌کنند، برخی افراد در بسیاری از موقعیت‌های مختلف احساس تنهایی می‌کنند، به طوری که می‌توان گفت این تجربه از یک صفت شخصیتی پایدار به وجود می‌آید.

تنهایی یک پدیده «چند بعدی» است و از لحاظ شدت، شرایط و علل متفاوت است. برای مثال، تنهایی کودکی که مادر خود را از دست داده، با تنهایی کودکی که همبازی ندارد، به گونه متفاوتی تجربه می‌شود. به منظور بررسی این پدیده چند بعدی، ویس (۱۹۷۳) با در نظر گرفتن این نکته که نقایص ارتباط اجتماعی متفاوت، باعث شکل‌های متفاوتی از تنهایی و عواطف ناشی از آن می‌شود، یک طبقه‌بندی از «تنهایی» ارائه کرده است. مطابق با نظریه ویس، تنهایی به دو صورت است: «تنهایی هیجانی»<sup>۴</sup> و «تنهایی اجتماعی»<sup>۵</sup>. «تنهایی هیجانی» از فقدان دلبستگی صمیمی و نزدیک با اشخاص دیگر به وجود می‌آید و باعث احساساتی چون تهی بودن و اضطراب می‌شود. در حالی که «تنهایی اجتماعی» از فقدان یک شبکه ارتباطات اجتماعی ناشی می‌شود که در آن فرد، بخشی از یک گروه دوستانه است که دارای علایق و فعالیت‌های مشترک هستند و باعث احساساتی چون ملامت، بی‌هدفی و در حاشیه بودن می‌شود. تمایز بین تنهایی «هیجانی» و «اجتماعی»، بیانگر این نکته است که تنهایی، بسته به موقعیتی که در آن نیازهای فرد ارضاء نشود، خود را به شیوه‌های متفاوتی نشان می‌دهد (چیپور، ۲۰۰۱). برای مثال، یک نوجوان ممکن است از ارتباطاتی که با همسالان خود دارد راضی باشد، اما در ارتباطات خود با والدین و خانواده‌اش احساس تنهایی کند (گوسن و مارکون، ۱۹۹۹). عکس این حالت نیز صادق است. در نتیجه نمی‌توان تنهایی را از طریق جایگزین کردن یک نوع ارتباط، با ارتباط دیگری کاهش داد. نوع خاصی از تنهایی، فقط زمانی کاهش می‌یابد که آن نیازهای ارضاء نشده خاص، ارضاء شوند (ویس، ۱۹۷۳).

بر اساس این که تنهایی یک پدیده «تک بعدی»<sup>۶</sup> یا «چند بعدی» است، ابزارهای متعددی برای اندازه‌گیری آن ساخته شده است. پرکاربردترین ابزار اندازه‌گیری تنهایی در بین محققان و درمانگران، «مقیاس تجدیدنظر شده تنهایی»<sup>۷</sup> UCLA (راسل، ۱۹۹۶) است. این مقیاس، یک ابزار خودگزارش دهی تک بعدی است که فراوانی و شدت رویدادهایی را اندازه‌گیری می‌کند که «فرد تنها» تجربه می‌کند. با این وجود، مطالعات اخیر در مورد تنهایی و اندازه‌گیری آن نشان می‌دهد که تنهایی یک پدیده «چند بعدی» است (نقائص ارتباطات اجتماعی مختلف، باعث شکل‌های متفاوتی از تنهایی می‌شود) و اندازه‌گیری آن به صورت تک بعدی کافی نیست. زیرا با این روش نمی‌توان رابطه بین شکل‌های مختلف تنهایی با سایر پدیده‌ها را مشخص کرد (هینریش و

گولونه، ۲۰۰۶). دیونگ - گیرولد (۱۹۸۷) یک مقیاس چند بعدی را براساس میزان و حدودی که فرد تنهایی و فقدان ارتباط با دیگران را درک، تجربه و ارزشیابی می‌کند، طراحی کرده‌است. سه بعد این مقیاس عبارتند از: ۱. «شدت» (ماهیت و میزان تنهایی اجتماعی) ۲. «زمان» (تغییرپذیری تنهایی) و ۳. «خصوصیات عاطفی» (فقدان عواطف مثبت). اشمیت و سرمات (۱۹۸۳)، یک مقیاس تنهایی چند بعدی را طراحی کردند که میزان رضایت یا عدم رضایت فرد از چهار نوع ارتباط «اجتماعی خانوادگی»، «دوستانه»، «عاشقانه» و «ارتباط با گروه‌های بزرگ» را اندازه‌گیری می‌کند. راسل و همکاران (۱۹۸۴) و ویتبرگ و رایس (۱۹۸۶)، ابزارهای جداگانه‌ای را براساس نظریه ویس برای اندازه‌گیری احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی طراحی کرده‌اند. اسکالیس و همکاران (۱۹۸۴) با انتقاد از این‌که نادیده گرفتن عواطفی که همراه با تنهایی است، باعث می‌شود که این پدیده به‌طور کامل مورد بررسی قرار نگیرد، مقیاس چند بعدی را طراحی کرده‌اند که دارای چهار بعد است: ۱. «آشفستگی» (شامل عواطفی از قبیل خشم، خشونت، و حالات روان‌رنجوری)، ۲. «دلردگی» (شامل افسردگی و غمگینی)، ۳. «تهی بودن» (شامل احساس پوچی و گوشه‌گیری)، ۴. «انزوا» (احساس عدم پذیرش، طرد شدن و مورد تنفر بودن). میزنی و ساچی (۲۰۰۴) نیز مقیاسی را برای اندازه‌گیری احساس تنهایی نوجوانان طراحی کرده‌اند. این مقیاس دارای چهار بعد است: ۱. «طرد همسالان»، ۲. «طرد والدین»، ۳. «عدم شایستگی فردی»، ۴. «جدایی».

از بین ابزارهای فوق، فقط «مقیاس تجدیدنظر شده تنهایی (UCLA)»، در کشور ما و در بین دانش‌آموزان دختر ۱۲ تا ۱۸ ساله شهر تهران مورد هنجاریابی قرار گرفته است (داورپناه، ۱۳۷۳). این مقیاس یک ابزار تک‌بعدی است و در حالی که مطالعات انجام شده قبلی نشان می‌دهد که تنهایی یک پدیده چند بعدی است و با ابزارهای تک‌بعدی نمی‌توان آن را به‌طور دقیق و کامل مورد ارزیابی قرار داد.

با توجه به اهمیت روز افزون موضوع «احساس تنهایی» و نیاز محققان و درمانگران کشور به ابزاری معتبر و روا برای اندازه‌گیری احساس تنهایی، پژوهش حاضر با هدف ساخت مقیاس چندبعدی احساس تنهایی در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران انجام شد.

## ● روش

○ «جامعه آماری» پژوهش عبارت بود از کلیه دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر تهران که در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ در این دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل بودند. از بین جامعه فوق، تعداد ۳۰۸ دانشجو به‌عنوان نمونه انتخاب شدند که تعداد ۱۷۴ نفر از آنها دختر و ۱۳۴ نفر از آنها پسر

بودند. دامنه سنی آزمودنی‌ها بین ۱۸ تا ۳۱ سال با میانگین ۲۱/۱۸ و انحراف معیار ۲/۷۲ بود. برای انتخاب این نمونه، ابتدا از بین دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، سه دانشگاه تهران، علامه طباطبایی و صنعتی امیرکبیر به‌طور تصادفی انتخاب شدند. سپس از هر کدام از سه دانشگاه انتخاب شده، سه دانشکده به‌طور تصادفی انتخاب شد. و در نهایت، با مراجعه به دانشکده‌های انتخاب شده، از بین دانشجویانی که در زمان اجرای مقیاس حضور داشتند، نمونه مورد نظر انتخاب شد.

### ○ ابزار

□ الف) مقیاس احساس تنهایی. هدف پژوهش حاضر، ساخت مقیاس احساس تنهایی بود. به این منظور، بعد از بررسی نظریه‌ها و پژوهش‌های موجود در زمینه احساس تنهایی و شناسایی ویژگی‌ها و خصوصیات آن که بیانگر احساس تنهایی بود، در نهایت تعداد ۶۴ سؤال طراحی شد. محتوای سؤالات طرح شده در مورد میزان و نحوه ارتباطات و تعاملات اجتماعی فرد با والدین، اعضای خانواده، دوستان و همچنین خصوصیات عاطفی ناشی از این ارتباطات بود. بعد از طرح سؤالات، از سه تن از اساتید رشته روانشناسی خواسته شد که نظرات خود را در مورد هر یک از سؤالات طرح شده بیان کنند. سپس با اصلاح چند سؤال مطابق با نظر اساتید، فرم اولیه مقیاس تهیه شد. پاسخگویی به سؤالات براساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از «خیلی زیاد» تا «خیلی کم» بود. به این صورت که، از آزمودنی‌ها خواسته شد که میزان صادق بودن هر یک از سؤالات را در مورد احساسات، رفتارها و طرز تفکر خود، براساس یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی زیاد تا خیلی کم مشخص کنند نمره گذاری مقیاس از صفر تا چهار بود. بعد از اجرای سیاهه در بین نمونه پژوهش، ساختار عاملی، همسانی درونی، اعتبار باز آزمایی، و روایی سیاهه مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در بخش یافته‌های پژوهش ارائه شده است.

□ ب) «مقیاس تجدید نظر شده احساس تنهایی UCLA» (راسل، ۱۹۹۶). یک مقیاس خودگزارش دهی ۲۰ سؤالی است که تنهایی را به صورت تک بعدی اندازه گیری می‌کند. همسانی درونی این مقیاس در نمونه دانشجویان، ۰/۹۲ و اعتبار باز آزمایی آن ۰/۷۳ محاسبه شده است. این مقیاس بر روی ۱۳۱۵ نفر از دانش آموزان دختر شهر تهران هنجاریابی شده و اعتبار آن برابر با ۰/۷۸ به دست آمده است (داورپناه، ۱۳۷۳). در پژوهش حاضر، اعتبار این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۵ محاسبه شد.

□ ج) «سیاهه افسردگی بک»<sup>۱</sup>. این ابزار یک ابزار خودگزارش دهی ۲۱ سؤالی برای

اندازه‌گیری «افسردگی» است. ضرایب اعتبار این ابزار بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ گزارش شده است (بک و همکاران، ۱۹۸۸). این سیاهه بر روی ۹۰۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران هنجاریابی شده و اعتبار آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و با روش بازآزمایی ۰/۷۶ محاسبه شده است (ساردوئی، ۱۳۷۴). در پژوهش حاضر، اعتبار این سیاهه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه شد.

□ د) «مقیاس شادکامی آکسفورد»<sup>۹</sup>. این مقیاس یک ابزار ۲۹ سؤالی برای اندازه‌گیری «شادکامی» است که توسط آرگیل (۱۹۸۹) ساخته شده است. اعتبار این مقیاس در بین دانشجویان ۰/۹۰ گزارش شده است. اعتبار این مقیاس در بین دانشجویان ایرانی ۰/۹۳ گزارش شده است (علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸). در پژوهش حاضر، اعتبار این مقیاس، با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد.

## ● نتایج

بعد از اجرای فرم اولیه «مقیاس تنهایی» و نمره‌گذاری آن به منظور بررسی این‌که این مقیاس از چند عامل تشکیل شده است، از روش تحلیل عاملی به شیوه «مؤلفه‌های اصلی» با «چرخش واریماکس» استفاده شد. «شاخص کفایت نمونه‌برداری» برابر با ۰/۸۹ بود. همچنین نتایج «آزمون کروییت بارتلت» بیانگر همبستگی معنی‌دار کافی بین سؤالات بود ( $p < ۰/۰۰۱$ )،  $\chi^2(۲۰۱۶) = ۷۷۰/۱۸$ . به منظور تعیین تعداد عامل‌ها از ملاک ارزش‌های ویژه بزرگتر از یک و نمودار اسکری استفاده شد. نتایج حاکی از آن بود که مقیاس احساس تنهایی از سه عامل تشکیل شده است که جمعاً ۴۳/۱۱ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کرد. سؤالاتی که دارای بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ بودند و همچنین سؤالاتی که دارای بار عاملی ۰/۳۰ و بیشتر بر روی بیش از یک عامل بودند، حذف شدند. به این ترتیب ۲۶ سؤال حذف و ۳۸ سؤال باقی ماند. مجدداً تحلیل عاملی به شیوه مؤلفه‌های اصلی در مورد ۳۸ سؤال باقی مانده انجام شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است. چنانچه در این جدول مشاهده می‌شود ۱۶ سؤال بر روی عامل اول دارای بار عاملی بیش از ۰/۳۰ است. محتوای این سؤالات درباره ارتباطات و تعاملات با اعضای خانواده است، بنابراین عامل اول، تنهایی ناشی از روابط خانوادگی نام‌گذاری شد. عامل اول ۱۸/۳۱ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کند. ۱۲ سؤال بر روی عامل دوم بار عاملی بیش از ۰/۳۰ دارند. این سؤالات ارتباطات و تعاملات فرد با دوستان را می‌سنجند، بنابراین عامل دوم، تنهایی ناشی از روابط با دوستان نام‌گذاری شد. این عامل، ۱۴/۲۹ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کند. ۱۰ سؤال دیگر، دارای بار عاملی بیش از ۰/۳۰، روی عامل سوم هستند. این سؤالات عواطف و

احساسات همراه با تنهایی را می‌سنجند، بنابراین عامل سوم، نشانه‌های عاطفی تنهایی نام‌گذاری شد که ۱۰/۵۱ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کند. این سه عامل، ۴۳/۱۱ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند.

جدول ۱- بارهای عاملی سؤالات مقیاس احساس تنهایی بر روی سه عامل

سؤال	عامل اول	سؤال	عامل دوم	سؤال	عامل سوم
۲۶	۰/۷۸	۱	۰/۷۹	۲۷	۰/۷۴
۱۸	۰/۷۷	۲۱	۰/۷۷	۶	۰/۷۲
۳۵	۰/۷۵	۵	۰/۷۵	۲۸	۰/۷۰
۱۶	۰/۷۲	۱۰	۰/۷۳	۱۳	۰/۵۷
۲	۰/۷۰	۳۸	۰/۷۲	۸	۰/۵۴
۳۷	۰/۶۸	۳۰	۰/۶۳	۳۴	۰/۵۱
۲۵	۰/۶۷	۳۱	۰/۶۳	۳۶	۰/۵۱
۱۴	۰/۶۵	۱۵	۰/۶۱	۲۲	۰/۴۹
۲۳	۰/۶۳	۱۱	۰/۵۶	۷	۰/۴۸
۳۲	۰/۶۲	۲۹	۰/۵۱	۱۷	۰/۳۸
۴	۰/۶۱	۳	۰/۴۹		
۲۰	۰/۵۶	۱۹	۰/۴۷		
۱۲	۰/۵۵				
۹	۰/۵۵				
۲۴	۰/۳۵				
۳۳	۰/۳۴				
ارزش ویژه	۶/۹۶	ارزش ویژه	۵/۴۳	ارزش ویژه	۳/۹۹
درصد واریانس تبیین شده	۱۸/۳۱	درصد واریانس تبیین شده	۱۴/۲۹	درصد واریانس تبیین شده	۱۰/۵۱

### ○ اعتبار مقیاس

به منظور بررسی «اعتبار» مقیاس احساس تنهایی و سه خرده مقیاس آن از روش آلفای کرونباخ و روش بازآزمایی استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱، برای خرده مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده ۰/۸۹، برای خرده مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس نشانه‌های عاطفی تنهایی ۰/۷۹ بود. این مقادیر نشان می‌دهند که مقیاس احساس تنهایی و خرده مقیاس‌های آن از همسانی درونی قابل قبولی برخوردار است. به منظور بررسی «اعتبار بازآزمایی» مقیاس، این مقیاس بر روی ۳۷ نفر از آزمودنی‌ها با فاصله زمانی دو هفته اجرا شد و همبستگی بین نمرات دو بار اجرا محاسبه شد. ضریب اعتبار بازآزمایی

برای کل مقیاس ۰/۸۴، برای خرده‌مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده ۰/۸۳ و برای خرده‌مقیاس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان ۰/۸۴ و برای خرده‌مقیاس نشانه‌های عاطفی تنهایی ۰/۷۶ بود. این ضرایب، بیانگر ثبات نمرات مقیاس تنهایی در طول زمان است.

○ روایی مقیاس

به‌منظور بررسی «روایی همگرا» و «روایی افتراقی» مقیاس احساس تنهایی، بر روی ۵۸ نفر از آزمودنی‌ها مقیاس احساس تنهایی به همراه «مقیاس تجدیدنظر شده تنهایی UCLA»، «سیاهه افسردگی بک» و «مقیاس شادکامی آکسفورد» اجرا شد و سپس همبستگی بین نمرات آنها محاسبه شد که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- همبستگی بین مقیاس احساس تنهایی، مقیاس تنهایی UCLA، افسردگی و شادکامی

مقیاس	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- احساس تنهایی	۱					
۲- تنهایی ناشی از روابط خانوادگی	۰/۸۷**	۱				
۳- تنهایی ناشی از روابط با دوستان	۰/۷۴**	۰/۴۲**	۱			
۴- نشانه‌های عاطفی تنهایی	۰/۶۹**	۰/۴۵**	۰/۳۱**	۱		
۵- احساس تنهایی UCLA	۰/۶۰**	۰/۵۷**	۰/۳۳**	۰/۴۷**	۱	
۶- افسردگی	۰/۵۶**	۰/۵۴**	۰/۴۰**	۰/۳۱**	۰/۴۲**	۱
۷- شادکامی	-۰/۶۸**	-۰/۶۲**	-۰/۴۰**	-۰/۵۶**	-۰/۳۶**	-۰/۷۷**

\*\*p < ۰/۰۱ \*p < ۰/۰۵

چنانچه از جدول ۲ مشاهده می‌شود، همبستگی مقیاس احساس تنهایی با مقیاس UCLA، برابر با ۰/۶۰ می‌باشد. همچنین همبستگی سه خرده‌مقیاس احساس تنهایی با مقیاس UCLA، به ترتیب برابر است با ۰/۵۷، ۰/۳۳، ۰/۴۷ همبستگی مقیاس احساس تنهایی با نمرات افسردگی، برابر با ۰/۵۶ است و همبستگی سه خرده‌مقیاس احساس تنهایی با افسردگی، برابر با ۰/۴۰، ۰/۴۰ و ۰/۳۱ می‌باشد. این همبستگی‌ها بیانگر روایی همگرای مقیاس احساس تنهایی است. همبستگی مقیاس احساس تنهایی با نمره شادکامی، برابر با -۰/۶۸ و همبستگی خرده‌مقیاس‌های آن با نمره شادکامی، به ترتیب برابر با -۰/۶۲، -۰/۴۰ و -۰/۵۶ می‌باشد. این همبستگی منفی و معنی‌دار بین احساس تنهایی و شادکامی، بیانگر روایی افتراقی مقیاس احساس تنهایی است.

○ به منظور مقایسه نمره کل «احساس تنهایی» در بین دانشجویان دختر و پسر از آزمون t مستقل و برای مقایسه خرده‌مقیاس‌های آن از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار نمره احساس تنهایی و خرده‌مقیاس‌های آن ارائه شده است.



جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمره احساس تنهایی و خرده مقیاسهای آن در دو جنس

نمره	جنس	میانگین	انحراف معیار	تعداد
احساس تنهایی	دختر	۵۰/۵۰	۲۰/۶۳	۱۷۴
	پسر	۵۶/۱۳	۲۲/۴۰	۱۳۴
	کل	۵۲/۶۶	۲۱/۴۶	۳۰۸
تنهایی ناشی از روابط خانوادگی	دختر	۱۷/۰۱	۱۰/۸۸	۱۷۴
	پسر	۱۹/۹۳	۱۱/۱۹	۱۳۴
	کل	۱۸/۱۳	۱۱/۰۷	۳۰۸
تنهایی ناشی از روابط با دوستان	دختر	۲۱/۱۱	۹/۴۰	۱۷۴
	پسر	۲۳/۳۶	۹/۱۷	۱۳۴
	کل	۲۱/۹۸	۹/۳۶	۳۰۸
نشانه‌های عاطفی تنهایی	دختر	۱۲/۳۸	۶/۶۶	۱۷۴
	پسر	۱۲/۸۴	۶/۷۸	۱۳۴
	کل	۱۲/۵۶	۶/۷۰	۳۰۸

نتایج آزمون t برای مقایسه نمره کل احساس تنهایی در دانشجویان دختر و پسر در جدول ۴ ارائه شده است. چنانچه از جدول مشاهده می‌شود با وجود اینکه میانگین نمرات احساس تنهایی دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر است ولی این تفاوت از لحاظ آماری معنی‌دار نیست.

جدول ۴. نتایج آزمون t برای مقایسه احساس تنهایی در دو جنس

نمره	جنس	میانگین	انحراف معیار	t	درجه آزادی	p
احساس تنهایی	دختر	۵۰/۵۰	۲۰/۶۳	۱/۸۸	۳۰۶	۰/۰۷
	پسر	۵۶/۱۳	۲۲/۴۰			

نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره برای مقایسه نمرات خرده مقیاسهای احساس تنهایی در بین دانشجویان دختر و پسر در جدول ۵ ارائه شده است. چنانچه در جدول مشاهده می‌شود هیچ یک از آزمونهای چند متغیره از لحاظ آماری معنی‌دار نمی‌باشد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین دانشجویان دختر و پسر در نمرات خرده مقیاسهای احساس تنهایی تفاوتی وجود ندارد.

جدول ۵. نتایج آزمون MANOVA برای مقایسه خرده مقیاسهای احساس تنهایی در دو جنس

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	P
اثر پیلایی	۰/۰۲	۱/۶۵	۳	۲۹۸	۰/۱۸
لامبدای ویلکز	۰/۹۸	۱/۶۵	۳	۲۹۸	۰/۱۸
اثر هتلینگ	۰/۰۲	۱/۶۵	۳	۲۹۸	۰/۱۸
بزرگترین ریشه ری	۰/۰۲	۱/۶۵	۳	۲۹۸	۰/۱۸

## ● بحث

پژوهش حاضر، با هدف ساخت «مقیاس احساس تنهایی» در بین دانشجویان انجام شد. به این منظور، تعداد ۶۴ سؤال طرح گردید. بعد از اجرا بر روی یک نمونه ۳۰۸ نفری از دانشجویان، نتایج نشان داد که این مقیاس از سه عامل تنهایی ناشی از روابط خانوادگی، تنهایی ناشی از روابط با دوستان، و نشانه‌های عاطفی تنهایی تشکیل شده است. بررسی خصوصیات روانسنجی این مقیاس، بیانگر اعتبار و روایی قابل قبول آن بود. تحقیقات انجام شده قبلی نشان داده‌اند که ارتباط با اعضای خانواده و ارتباط با دوستان، دو موقعیت اجتماعی متفاوت است که ممکن است در این موقعیت‌ها احساس تنهایی در افراد ایجاد شود. به همین دلیل تنهایی ناشی از این دو موقعیت، در اکثر ابزارهایی که برای اندازه‌گیری احساس تنهایی ساخته شده‌اند به دست آمده‌اند. اشیت و سرمات (۱۹۸۳) مقیاسی را برای اندازه‌گیری احساس تنهایی طراحی کردند که تنهایی ناشی از چهار نوع ارتباط را اندازه می‌گیرد. این چهار نوع ارتباط عبارتند از: «ارتباط با خانواده»، «ارتباط با دوستان»، «ارتباط عشقی»، و «ارتباط با گروه‌های بزرگ». مینزی و ساچی (۲۰۰۴) در تحلیل عاملی «سنجش احساس تنهایی نوجوانان»<sup>۱۰</sup>، به چهار عامل: «طرد والدین»، «طرد دوستان»، «عدم شایستگی فردی» و «جدایی» دست یافتند. کرامر و باری (۱۹۹۹) در تحلیل عاملی هفت مقیاس تنهایی، به چهار عامل «تنهایی خانوادگی»، «تنهایی اجتماعی»، «تنهایی هیجانی» و «عواطف منفی» رسیدند.

○ نتایج این پژوهش برای بررسی روایی مقیاس احساس تنهایی نشان داد که نمرات مقیاس تنهایی به طور معنی‌داری با نمرات «مقیاس تنهایی UCLA» ارتباط دارد. همچنین، بین نمرات مقیاس تنهایی با نمرات افسردگی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. مطالعات متعددی، همبستگی بین تنهایی و افسردگی را در بین ۰/۴۰ تا ۰/۶۰ در نوجوانان و بزرگسالان گزارش کرده‌اند (کونینگ و آبرامز ۱۹۹۹؛ ماهون و یارچسکی، ۲۰۰۱؛ نولن - هوکسیما و آرنز، ۲۰۰۲). ویکز و همکاران (۱۹۸۰) ادعا می‌کنند که «تنهایی» و «افسردگی» ممکن است دارای علت‌های مشترکی، از قبیل مهارت‌های اجتماعی ضعیف، کمرویی و سبک اسنادی نامناسب باشد. با وجود همپوشی آشکار در نشانه‌های افسردگی و تنهایی باید گفت که آنها دو پدیده مجزا هستند. در

تمایز این دو (یعنی، تنهایی و افسردگی) بیان شده که تنهایی ارزیابی‌های حیطه اجتماعی زندگی یک فرد است، در حالی که افسردگی یک حالت کلی تر و همگن تری است که شامل ارزیابی‌های حیطه‌های چندگانه زندگی است (بویوین و همکاران، ۱۹۹۵). همچنین در پژوهش حاضر مشخص شد که بین نمرات مقیاس تنهایی با نمرات «شادکامی» همبستگی منفی و معنی‌داری وجود دارد که بیانگر این است که افراد تنها، شادکامی کمتری نسبت به افراد غیر تنها دارند. با توجه به نقشی که ارتباطات و تعاملات اجتماعی صمیمی و پایدار در رفاه و شادکامی فردی و بین فردی دارند، بدیهی است در صورتی که ارتباطات و تعاملات اجتماعی فرد دارای نقص و کاستی باشد، از شادکامی کمتری برخوردار خواهد بود.

○ نتایج این پژوهش در مورد مقایسه احساس تنهایی در بین دو «جنس» نیز نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین نمرات احساس تنهایی در دو جنس وجود ندارد. نتایج تحقیقات انجام‌شده پیلو و پرلمان (۱۹۸۲) نشان داد که زنان در مقایسه با مردان با احتمال بیشتری اظهار می‌دارند که تنها هستند. پیلو و پرلمان متوجه شدند در مطالعاتی که از ابزارهای سنجش تنهایی خود برچسب‌زنی استفاده می‌کنند (مانند، مقیاس‌هایی که افراد به جملاتی از قبیل «من شخصی تنها هستم» پاسخ می‌دهند)، زنان خودشان را تنهاتر از مردان معرفی می‌کنند. با وجود این، زمانی که از مقیاس‌های تنهایی استفاده شود که شامل کلمه «تنها» نیست یا لازم نیست که افراد خودشان را به عنوان فردی «تنها» برچسب بزنند، تفاوت‌های «جنس» خیلی کم دیده می‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که برتری زنان در نمرات تنهایی، ممکن است ناشی از شیوه اندازه‌گیری تنهایی باشد (هینریش و گالونی، ۲۰۰۶).

کونینگ و آبرامز (۱۹۹۹) به این نتیجه رسیدند که در مورد تنهایی کودکان، تفاوت‌های «جنس» وجود ندارد. اما در بین جامعه نوجوانان، تفاوت‌های جنس از نظر احساس تنهایی فقط در ۵۰ درصد از نمونه‌های نوجوانان مشاهده شده می‌شود و در موارد مشاهده شده نیز این تفاوت، بیانگر آن است که پسران نوجوان نسبت به دختران اندکی تنهاتر هستند. بررسی‌های پیلو و پرلمان (۱۹۸۲) نشان داد که تفاوت‌های جنس در بین بزرگسالان از لحاظ احساس تنهایی، به طور ثابت مشاهده نشده است، اما زمانی که این تفاوت‌ها مشاهده شد، مردان تنهاتر از زنان بودند.

○ به‌طور کلی نتایج این تحقیق بیانگر این است که «مقیاس احساس تنهایی» در بین دانشجویان دارای خصوصیات روانسنجی قابل قبولی است و محققان و درمانگران می‌توانند از آن به عنوان ابزاری معتبر برای سنجش احساس تنهایی در دانشجویان استفاده نمایند.

## مقیاس احساس تنهایی (Loneliness Scale)

(۵) خیلی کم	(۴) کم	(۳) متوسط	(۲) زیاد	(۱) خیلی زیاد	دانشجوی گرامی لطفاً هر یک از جملات زیر را بدقت بخوانید و مشخص کنید تا چه اندازه در مورد شما صادق است.
					۱ دوستانی دارم که با آنها درد دل می‌کنم.
					۲ ارتباط بسیار نزدیکی با اعضای خانواده‌ام دارم.
					۳ دوستان زیادی دارم که با آنها در فعالیتهای اجتماعی شرکت می‌کنم.
					۴ شخصی در خانواده‌ام هست که می‌توانم با او درد دل کنم.
					۵ دوستانی دارم که می‌توانم درباره مشکلات زندگی‌ام با آنها صحبت کنم.
					۶ از حضور در جمع اجتناب می‌کنم.*
					۷ اطرافیانم، انسانهای جذابی نیستند.*
					۸ فردی درونگرا هستم.*
					۹ نقاط مشترک زیادی با اعضای خانواده‌ام ندارم.*
					۱۰ دوستانم همدم من هستند.
					۱۱ دوستانم از بودن با من لذت می‌برند.
					۱۲ با اعضای خانواده‌ام اتفاق نظر دارم.
					۱۳ نسبت به دیگران بدبین هستم.*
					۱۴ احساس می‌کنم عضو مهمی از خانواده‌ام هستم.
					۱۵ نقاط مشترک زیادی با دوستانم دارم.
					۱۶ از بودن با خانواده‌ام لذت می‌برم.
					۱۷ آدم جذابی نیستم.*
					۱۸ اعضای خانواده‌ام محبت عمیقی نسبت به من دارند.
					۱۹ دیگران دوست دارند با من باشند.
					۲۰ با خانواده‌ام به گردش و تفریح می‌روم.
					۲۱ دوستانی دارم که واقعاً مرا درک می‌کنند.
					۲۲ خیلی زودرنج هستم.*
					۲۳ بخشی از وقتم را با صحبت با اعضای خانواده‌ام سپری می‌کنم.
					۲۴ نمی‌توانم روی حمایت اطرافیانم حساب کنم.*
					۲۵ اعضای خانواده‌ام معمولاً مرا نادیده می‌گیرند.*
					۲۶ خانواده‌ام به من اهمیت می‌دهند.
					۲۷ به خاطر روابط اجتماعی ضعیفی که دارم خودم را سرزنش می‌کنم.*
					۲۸ خجالتی هستم.*
					۲۹ عضو مهمی از یک گروه دوستانه هستم.
					۳۰ ارتباطم با دوستانم، صمیمی است.
					۳۱ دوستی همسن خود دارم که وقتی دلنگ هستم می‌توانم نزد او بروم.
					۳۲ اعضای خانواده‌ام آنقدر مشغول کارهای خود هستند که به من توجهی ندارند.*
					۳۳ خیلی راحت احساسات و عواطف عمیقم را نسبت به اعضای خانواده‌ام بیان می‌کنم.
					۳۴ به اطرافیانم اعتماد ندارم.*
					۳۵ اعضای خانواده‌ام در زمان نیاز از من حمایت می‌کنند.
					۳۶ از چیزی لذت نمی‌برم.*
					۳۷ حمایت عاطفی اکثر اعضای خانواده‌ام را از دست داده‌ام.*
					۳۸ می‌توانم در زمان نیاز روی کمک دوستانم حساب کنم.

○ سوالات خرده مقیاس تنهایی ناشی از «ارتباط با خانواده»: ۴، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۴، ۱۸، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۳۲، ۳۳، ۳۵، ۳۷.

○ سوالات خرده مقیاس تنهایی ناشی از «ارتباط با دوستان»: ۱، ۳، ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۱، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۸.

○ سوالات نشانه‌های عاطفی «تنهایی»: ۶، ۷، ۸، ۱۳، ۱۷، ۲۲، ۲۷، ۳۴، ۳۶، ۳۸.

○ نمره‌گذاری سوالات بدون ستاره: خیلی زیاد ۰، زیاد ۱، متوسط ۲، کم ۳، خیلی کم ۴

○ نمره‌گذاری سوالات ستاره‌دار: خیلی زیاد ۴، زیاد ۳، متوسط ۲، کم ۱، خیلی کم ۰

## یادداشت‌ها

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 1- Fromm, E.                     | 2- Loneliness                        |
| 3- Multidimensional              | 4- Emotional loneliness              |
| 5- Social loneliness             | 6- Unidimensional                    |
| 7- Revised UCLA Loneliness Scale | 8- Beck Depression Inventory (BDI)   |
| 9- Oxford Happiness Scale (OHS)  | 10- Adolescent Loneliness Assessment |

## منابع

- داورپناه، فروزنده. (۱۳۷۳). هنجاریابی نسخه تجدید نظر شده مقیاس احساس تنهایی UCLA برای دختران ۱۲ تا ۱۸ ساله در تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- ساردوئی، غلامرضا. (۱۳۷۴). مقدمه‌ای بر هنجاریابی پرسشنامه تجدید نظر شده افسردگی بک. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
- علی‌پور، احمد؛ نوربالا، احمد علی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی اعتبار و روایی پرسشنامه آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵۵، ۶۵.
- Asher, S. R.; & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75-78.
- Baumeister, R. F.; & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beck, A. T.; Steer, R. A.; & Garbin, M. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100.
- Boivin, M.; Hymel, S.; & Bukowski, W. M. (1995). The roles of social withdrawal, and depressed, mood peer rejection, and victimization by peers in predicting loneliness in childhood. *Development and Psychopathology*, 7, 765-785.
- Chipuer, H. M. (2001). Dyadic attachments and community connectedness: Links with youths' loneliness experiences. *Journal of Community Psychology*, 29, 429-446.
- Cramer, K. M.; & Barry, J. E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: A comparison of subscales. *Personality and Individual Differences*, 27, 491- 502.
- de Jong-Gierveld, J. (1989). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119-128.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social sourcebook of current adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A theory, research and*

- therapy* (pp. 291-309). New York: Wiley.
- Goossens, L.; & Marcoen, A. (1999). Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: From individual differences to developmental processes. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 225-243). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Heinrich, L. M.; & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Journal of Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- Hymel, S.; Tarulli, D.; Hayden Thompson, L.; & Terrell-Deutsch, B. (1999). Loneliness through the eyes of children. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 80-106). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 238-252). New York: Wiley.
- Koenig, L. J.; & Abrams, R. F. (1999). Adolescent loneliness and adjustment: A focus on gender differences. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 296-322). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Mahon, N. E.; Yarcheski, A.; & Yarcheski, T. J. (2001). Mental health variables and positive health practices in early adolescents. *Psychological Reports*, 88, 1023-1030.
- McWhirter, B. T. (1990) Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 417-422.
- Minzi, M. C. R.; & Sacchi, C. (2004). Adolescent Loneliness Assessment. *Journal of Adolescent*, 39, 156-165.
- Neto, F.; & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *Journal of Psychology*, 134, 503-514.
- Nolen-Hoeksema, S.; & Ahrens, C. (2002). Age differences and similarities in the correlates of depressive symptoms. *Psychology and Aging*, 17, 116-124.
- Peplau, L. A.; & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York: Wiley.
- Rotenberg, K. J. (1999). Parental antecedents of children's loneliness. In K. J. Rotenberg, & Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 176-200). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor

- structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Russell, D.; Cutrona, C. E.; Rose, J.; & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1313-1321.
- Scalise, J. J.; Ginter, E. J.; & Gerstein, L. H. (1984). A multidimensional loneliness measure: The Loneliness Rating Scale (LRS). *Journal of Personality Assessment*, 48, 525-530.
- Schmidt, N.; & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1038-1047.
- Weeks, D. G.; Michela, J. L.; Peplau, L. A.; & Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1238-1244.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wheeler, L.; Reis, H.; & Nezlek, J. B. (1983). Loneliness, social integration, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 943-953.
- Wittenberg, M. T.; & Reis, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 121-130.