



Comparison of Loneliness and Social Anxiety Among Female and Male Students at the University of Guilan

Ali Ferdowsi¹, Hossein Gorji Azandariyani²

1. Graduate of General Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran. E-mail: aliferdowsi5@gmail.com

2. (Corresponding author) Graduate of General Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran. E-mail: gorji14@webmail.guilan.ac.ir

Abstract

Aim and Background: Loneliness and deficient social engagement among university students often precipitate social anxiety, posing a significant psychological burden that impairs overall functioning. This study sought to compare the prevalence of loneliness and social anxiety across gender lines among students at the University of Guilan.

Methods and Materials: Utilizing a descriptive-comparative design, the study sampled 80 dormitory residents (40 males, 40 females) from the University of Guilan during the first semester of 2025 via convenience sampling. Psychological constructs were measured using the Russell Loneliness Scale (1996) and the Connor et al. Social Anxiety Scale (2000). Data were analyzed using independent samples t-tests via SPSS.

Findings: Statistical analysis revealed no significant gender-based differences in either perceived loneliness or social anxiety levels among the surveyed students.

Conclusions: These findings indicate that gender is not a primary determinant of loneliness or social anxiety in the dormitory context. The results underscore the multifactorial nature of these psychological distresses, suggesting that interventions should move beyond gender-based assumptions and instead focus on diverse environmental and individual determinants to enhance student mental well-being.

Keywords: Loneliness, Social Anxiety, Students, University of Guilan.

Citation: Ferdowsi, A, Gorji Azandariyani, H. (2026). Comparison of Loneliness and Social Anxiety Among Female and Male Students at the University of Guilan. *Journal of Psychology and Culture of Well-being*, 2(1), 36-46.

Extended Abstract

Introduction

University students are recognized as the most critical human resource of any society, as a nation's future depends heavily on the competency, specialized skills, and critical awareness of its academic generation. In Iran, the student population has reached approximately 3/5 million, reflecting a significant growth that underscores the necessity of safeguarding their mental health. However, the transition to university life, particularly for those residing in dormitories, often precipitates loneliness due to separation from family and the pressures of adapting to unfamiliar environments. This study examines loneliness as a subjective psychological experience, distinguishing it from objective isolation; it is viewed as a painful discrepancy between perceived and desired social relationships, which from an evolutionary perspective, serves as a bio-psychological response to social threats. Simultaneously, the research analyzes social anxiety, characterized by an intense, persistent fear of negative evaluation or rejection by peers and professors. This anxiety often manifests through physiological distress—such as voice trembling and excessive perspiration—which can severely hinder academic performance, specifically in participatory activities and oral presentations. A critical

focus of this study is the bidirectional relationship between these two constructs, where social anxiety limits interpersonal interactions, thereby intensifying chronic loneliness and increasing the risk of secondary disorders such as depression. Utilizing a descriptive-comparative methodology at the University of Guilan, this research tests two primary hypotheses: first, that mean loneliness scores differ significantly between male and female students; and second, that social anxiety levels vary significantly based on gender. By filling this empirical gap, the findings provide essential guidance for university counselors and policymakers to design evidence-based intervention programs. Such strategies are vital for improving the overall quality of life, enhancing psychological resilience, and ensuring the sustainable development of the student population's mental well-being.

Method

This research is a fundamental study utilizing a field-based, descriptive, and causal-comparative (ex post facto) design. The statistical population comprised all male and female students residing in the dormitories of the University of Guilan across three academic levels (Bachelor's, Master's, and PhD) during the first semester of the Iranian year 1404. A convenience sampling method was employed, acknowledging the inherent limitation in the generalizability of the findings. Following the guidelines of Delavar (2017), a minimum of 30 participants per group is required for causal-comparative studies; however, to account for potential attrition and to enhance the statistical power of the tests, the sample size was increased to 80 participants (40 males and 40 females). Inclusion criteria included dormitory residency, voluntary consent, and self-reported absence of severe physical or psychiatric disorders. Participants who provided incomplete responses were excluded from the final analysis. Data collection was conducted using two validated instruments: the UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996) and the Social Anxiety Questionnaire (Connor et al., 2000). The Russell Loneliness Scale consists of 20 items (11 positive and 9 negative) scored on a four-point Likert scale, with total scores ranging from 20 to 80. This scale demonstrated a test-retest reliability of 0/89 in original studies, with convergent validity established through correlations with depression ($r=0/41$) and anxiety ($r=0/35$); in the present study, its Cronbach's alpha was 0/93. The Connor et al. Social Anxiety Questionnaire comprises 17 items assessing three sub-scales: fear, avoidance, and physiological distress. This instrument utilizes a five-point Likert scale (0–4), with scores ranging from 0 to 68, where a score above 19 indicates the presence of social phobia. Previous research reported a test-retest reliability of 0/82 for this scale. In the current study, Cronbach's alpha values were 0/77 for the total scale, 0/73 for fear, 0/75 for avoidance, and 0/71 for physiological distress. Statistical analysis was performed using SPSS version 27.

Findings

The study sample consisted of 80 students (40 males, 40 females) from Bachelor's, Master's, and PhD levels at the University of Guilan. Descriptive analysis indicated that female students reported higher mean scores for loneliness ($M=45/75$, $SD=13/06$) and social anxiety ($M=24/35$, $SD=9/03$) compared to their male counterparts ($M=44/02$, $SD=11/56$ and $M=22/05$, $SD=11/54$, respectively). However, an independent samples t-test revealed that these differences were not statistically significant for either loneliness ($t=0/625$, $p=0/534$) or social anxiety ($t=0/992$, $p=0/324$). These findings demonstrate a lack of significant gender-based disparities in the experience of loneliness and social anxiety among dormitory-dwelling students at the University of Guilan, suggesting that both genders are affected by these psychological constructs to a similar extent within this specific academic environment.

Discussion and Conclusion

The current findings indicate no statistically significant gender differences in loneliness and social anxiety among students at the University of Guilan. These results diverge from previous studies by Geyser (2025), Liung (2021), Ghaffari et al. (2015), and Toragbbeh et al. (2012). This lack of significance can be attributed to shared environmental stressors—such as family separation, academic pressure, and social adaptation—which likely outweigh gender-specific influences. Furthermore, evolving cultural norms and the prevalence of digital interactions have homogenized emotional expression and social participation among the youth, making psychological distress more dependent

on individual traits, such as self-esteem and communication skills, than on gender. However, the study is limited by its reliance on self-report measures and convenience sampling, which may introduce social desirability bias and restrict generalizability. Future research should employ mixed-method designs and longitudinal frameworks to capture the depth of individual experiences and track changes over time. Additionally, investigating mediating variables like family support and expanding the sample to diverse cultural settings would provide a more comprehensive understanding of these dynamics.



مقایسه احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان

علی فردوسی^۱، حسین گرجی ازدریانی^۲۱. دانش آموخته روانشناسی عمومی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران. رایانامه: aliferdowsi5@gmail.com۲. (نویسنده مسئول) دانش آموخته روانشناسی عمومی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران. رایانامه: gorji14@webmail.guilan.ac.ir

چکیده

زمینه و هدف: احساس تنهایی و فقدان تعاملات اجتماعی مؤثر در دوران دانشجویی می‌تواند زمینه‌ساز بروز اضطراب اجتماعی شود که به عنوان یک چالش روان‌شناختی اساسی، کیفیت زندگی و عملکرد فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه میزان احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش این پژوهش توصیفی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه گیلان در نیمه اول سال ۱۴۰۴ بود که از میان آن‌ها، ۸۰ نفر (۴۰ دختر و ۴۰ پسر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه احساس تنهایی راسل (۱۹۹۶) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانر و همکاران (۲۰۰۰) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تی مستقل در نرم‌افزار SPSS انجام شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد که بین میزان احساس تنهایی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان تفاوت معناداری وجود ندارد. همچنین، در رابطه با متغیر اضطراب اجتماعی نیز تفاوت معناداری بین دو گروه دختران و پسران مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که متغیر جنسیت به تنهایی تفاوت معناداری در میزان احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه ایجاد نمی‌کند. این نتایج بر پیچیدگی پیامدهای روان‌شناختی تأکید داشته و ضرورت توجه به عوامل محیطی و فردی دیگر، و همچنین طراحی مداخله‌های هدفمند برای بهبود سلامت روان دانشجویان را یادآور می‌شود.

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، دانشجویان، دانشگاه گیلان.

ارجاع: فردوسی، ع، گرجی ازدریانی، ح. (۱۴۰۵). مقایسه احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان. *مجله روان‌شناسی و فرهنگ به‌زیستی*، ۲(۱)، ۳۶-۴۶.

مقدمه

دانشجویان به‌عنوان یکی از کلیدی‌ترین منابع انسانی هر جامعه شناخته می‌شوند، زیرا آینده کشورها به سطح توانمندی، مهارت‌های تخصصی و آگاهی‌های نسل دانشگاهی وابسته است. این قشر، با برخورداری از ظرفیت‌های علمی، توان تفکر انتقادی و جسارت در ابراز دیدگاه‌ها، نقشی تعیین‌کننده در پیشبرد توسعه علمی، فرهنگی، اقتصادی و حتی اجتماعی ایفا می‌کند (لئونگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). در جریان تحولات تاریخی و اجتماعی نیز دانشجویان همواره در صف مقدم بوده‌اند؛ انرژی، آرمان‌گرایی و پویایی ذاتی آنان موجب شده است که به‌عنوان نیروی محرکه تغییرات سازنده در جامعه شناخته شوند (گایسر^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). دانشگاه‌ها نیز به‌عنوان کانون‌های شکل‌گیری هویت اجتماعی و فکری دانشجویان، زمینه‌ساز تربیت کنشگران فعال در آینده هستند و بسیاری از ایده‌های فناورانه و کسب‌وکارهای موفق از محیط‌های دانشگاهی سرچشمه گرفته‌اند (گومز و مونروی^۳، ۲۰۲۴). بنا بر گزارش مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی، جمعیت دانشجویی ایران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به ۳/۵ میلیون نفر رسیده است که نشان‌دهنده رشدی حدود ۱۰ درصد نسبت به سال‌های گذشته است (مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی، ۱۴۰۳). دانشجویان علاوه بر مشارکت در تولید علم و فناوری، در فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی نیز نقش قابل توجهی در تحقق توسعه پایدار ایفا می‌کنند. با این حال، ورود به دانشگاه و مواجهه با محیط‌های ناآشنا می‌تواند احساس تنهایی^۴ را در آنان تشدید کند؛ احساسی که معمولاً از دوری از خانواده، فشارهای تحصیلی و چالش‌های سازگاری با محیط‌های جدید ناشی می‌شود.

احساس تنهایی نوعی تجربه ذهنی است که زمانی بروز می‌کند که فرد با کمبود معناداری در روابط اجتماعی خود مواجه باشد. این کمبود می‌تواند به کمیت یا کیفیت تعاملات اجتماعی مربوط باشد و بیشتر به برداشت فرد از توانایی‌اش در ایجاد و حفظ ارتباطات

^۱- Leung

^۲- Gasser

^۳- Gomez & Monrroy

^۴- loneliness

اثر بخش بازمی‌گردد. تنهایی مفهومی نسبی است و بر اساس مقایسه روابط واقعی فرد با انتظارات اجتماعی یا معیارهای ایده‌آل او شکل می‌گیرد (مک کلند^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). این احساس به‌مثابه یک تجربه ناخوشایند توصیف می‌شود که از فاصله میان روابط اجتماعی موجود و روابط مطلوب ناشی شده و ابعاد شناختی و عاطفی را دربر می‌گیرد (تو و ژانگ^۲، ۲۰۱۵). باید توجه داشت که احساس تنهایی از «تنها بودن» به‌عنوان یک وضعیت عینی متمایز است؛ به‌گونه‌ای که یک فرد ممکن است تنها باشد اما احساس تنهایی نکند، در حالی که دیگری در میان جمع نیز می‌تواند چنین احساسی را تجربه کند (ارکولانو و پیر^۳، ۲۰۲۰). این پدیده، جهانی، ذهنی و اغلب دردناک است و برای هر فرد تجربه‌ای منحصر به فرد و چندبعدی محسوب می‌شود (روکاخ^۴، ۲۰۱۹). احساس تنهایی در اصل تجربه‌ای طبیعی است که ممکن است در مقاطع مختلف زندگی رخ دهد و غالباً موقتی است، اما در برخی افراد می‌تواند به حالتی مزمن و ناسازگار تبدیل شود (سیسک^۵، ۲۰۲۱). از دیدگاه تکاملی نیز تنهایی نوعی پاسخ روانی-زیستی مرتبط با سازوکارهای بقا تلقی می‌شود که هدف آن مواجهه با تهدیدهای اجتماعی است (لبلانک^۶، ۲۰۱۹). افزون بر این، آثار منفی تنهایی بر سلامت روانی و حتی جسمانی افراد به‌طور گسترده در پژوهش‌ها تأیید شده است (کوالتر^۷ و همکاران، ۲۰۲۱). احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی^۸ رابطه‌ای دوسویه دارند؛ به‌گونه‌ای که تنهایی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش اضطراب اجتماعی شود و از سوی دیگر، اضطراب اجتماعی نیز با محدود کردن تعاملات میان‌فردی، احساس تنهایی را تشدید می‌کند.

اضطراب اجتماعی، که با نام اختلال اضطراب اجتماعی نیز شناخته می‌شود، یکی از انواع اختلالات اضطرابی است و در میان دانشجویان، به دلیل قرار گرفتن در محیط‌های جدید و چالش برانگیز، می‌تواند نمود بیشتری پیدا کند (کسلر^۹ و همکاران، ۱۹۹۴). این اختلال با ترس و نگرانی شدید و پایدار از موقعیت‌های اجتماعی مشخص می‌شود؛ موقعیت‌هایی که دانشجوی احساس می‌کند ممکن است مورد قضاوت منفی، ارزیابی نامطلوب، یا حتی طرد شدن از سوی هم‌تایان، اساتید یا دیگران قرار گیرد (دایربای^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۶). این ترس فراگیر، که می‌تواند در کلاس‌های درس، ارائه‌های شفاهی، فعالیت‌های گروهی، یا حتی در محیط‌های اجتماعی دانشگاهی مانند خوابگاه یا سلف سرویس بروز کند، به حدی است که دانشجو را از حضور فعال در این موقعیت‌ها باز می‌دارد. در صورتی هم که مجبور به حضور باشد، تجربه‌ای مملو از رنج و ناراحتی روانی و حتی جسمی برای او رقم می‌زند (رینگولد^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۳). هراس اصلی در اضطراب اجتماعی دانشجویان، نگرانی از بروز رفتارهایی است که منجر به شرمساری یا تحقیر آن‌ها در جمع شود. این رفتارها می‌تواند شامل نشانه‌های فیزیولوژیکی قابل توجهی مانند دستپاچگی در صحبت کردن، لرزش صدا هنگام ارائه مطلب، تعریق بیش از حد که به وضوح قابل مشاهده باشد، یا برافروختگی ناگهانی صورت باشد (دایربای و همکاران، ۲۰۰۶). این نگرانی‌ها، هرچند از دیدگاه منطقی بیرونی ممکن است غیرمستدل یا اغراق‌آمیز به نظر برسند، اما برای دانشجوی مبتلا، واقعیتی بسیار جدی و طاقت‌فرسا هستند که تمرکز او را از اهداف تحصیلی و اجتماعی منحرف می‌کند. در نتیجه، اضطراب اجتماعی می‌تواند تأثیرات عمیقی بر جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویی بگذارد؛ از جمله روابط با دوستان و هم‌کلاسی‌ها، توانایی برقراری ارتباط مؤثر با اساتید، پیشرفت تحصیلی (به‌ویژه در درس‌هایی که نیازمند مشارکت فعال کلاسی یا ارائه هستند)، و به طور کلی، رضایت از دوران دانشجویی و کیفیت زندگی او را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. این اختلال، الگوهای بنیادین تعامل دانشجو با محیط دانشگاهی و نحوه واکنش او به موقعیت‌های اجتماعی را دگرگون ساخته و می‌تواند به عنوان عاملی زمینه‌ساز برای مشکلات روانی دیگر مانند افسردگی یا انزوای اجتماعی در دوران دانشجویی عمل کند.

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی به بررسی تأثیرات احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان پرداخته‌اند. احساس تنهایی، به‌عنوان یکی از عوامل روان‌شناختی مؤثر بر سلامت روانی، در میان دانشجویان خوابگاهی به‌ویژه به دلیل دوری از خانه و تغییر محیط اجتماعی، اهمیت خاصی پیدا می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که اضطراب اجتماعی نقش قابل توجهی در شکل‌گیری رفتارهای اجتماعی و روانی افراد دارد. در ایران، پژوهش‌های محدودی به بررسی این عوامل در دانشجویان خوابگاهی پرداخته‌اند. بیشتر تحقیقات موجود معمولاً بر محیط‌های شهری متمرکز بوده‌اند و مقایسه اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی کمتر بررسی شده است.

¹- McClelland

²- Tu & Zhang

³- Ercole & Parr

⁴- Rokach

⁵- Çiçek

⁶- LeBlanc

⁷- Qualter

⁸- social anxiety

⁹- Kessler

¹⁰- Dyrbye

¹¹- Rheingold

مقایسه احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا دوران دانشجویی، مرحله‌ای حساس از زندگی است که فرد با چالش‌های جدید روانی و اجتماعی مواجه می‌شود. بنابراین، این پژوهش با هدف پر کردن این خلأ پژوهشی و بررسی دقیق‌تر مقایسه احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی میان دانشجویان انجام شد. شناخت تفاوت این متغیرها در دانشجویان به روانشناسان، مشاوران و مدیران دانشگاهی کمک می‌کند تا برنامه‌های مداخله‌ای مؤثرتر و پیشگیرانه‌تری طراحی کنند، که در نهایت به بهبود سلامت روانی دانشجویان و کاهش آسیب‌های اجتماعی مرتبط منجر می‌شود. این موضوع همچنین زمینه‌ساز تحقیقات عمیق‌تر در حوزه روانشناسی رشد و سلامت روان است و می‌تواند راهنمای سیاست‌گذاران آموزشی و بهداشتی باشد. لذا پژوهش حاضر با هدف مقایسه احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان انجام شد و فرضیه پژوهش هم عبارت بودند از:

۱. میانگین نمرات احساس تنهایی بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان تفاوت معناداری دارد.
۲. میانگین نمرات اضطراب اجتماعی بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه گیلان تفاوت معناداری دارد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نظر هدف، ماهیتی بنیادی دارد و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها در رده مطالعات میدانی قرار می‌گیرد. طرح تحقیق به‌صورت توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای (پس‌رویدادی) تدوین شده است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشگاه گیلان در سه مقطع تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) از هر دو جنس و تمامی رشته‌ها در نیمه نخست سال ۱۴۰۴ می‌باشد. از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد این روش نمونه‌گیری باعث محدودیت در تعمیم نتایج پژوهش می‌شود همچنین در پژوهش علی-مقایسه‌ای در هر گروه حداقل ۳۰ نفر قرار می‌گیرد (دلاور، ۲۰۱۷). البته به دلیل احتمال انصراف آزمودنی‌ها در هر گروه ۴۰ نفر قرار گرفت. تعداد ۸۰ نفر در قالب دو گروه پسر و دختر هر کدام ۴۰ نفر (تعداد برابر آزمودنی‌ها در دو گروه به دلیل افزایش توان آماری آزمون‌ها است). به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. معیارهای ورود و خروج شامل: دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه گیلان، تمایل به مشارکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه، نداشتن اختلال جدی جسمی یا روانی (بر اساس خوداظهاری)، و حذف افرادی که پرسشنامه را به‌طور ناقص تکمیل کرده‌اند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس احساس تنهایی^۱ راسل^۲ (۱۹۹۶) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی^۳ کانر^۴ و همکاران (۲۰۰۰) استفاده شد.

ابزار تحقیق

مقیاس احساس تنهایی: برای سنجش احساس تنهایی از پرسشنامه احساس تنهایی راسل (۱۹۹۶) استفاده شد که شامل ۲۰ سؤال است؛ ۱۱ سؤال دارای محتوای مثبت و ۹ سؤال دارای محتوای منفی هستند. این پرسشنامه بر پایه مقیاس لیکرت چهارگزینه‌ای طراحی شده است: «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی» و «همیشه». نمره‌گذاری سؤالات مثبت (سؤالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰) به‌صورت مستقیم انجام می‌شود؛ بدین معنا که گزینه «هرگز» برابر نمره ۴ و گزینه «همیشه» برابر نمره ۱ است. در مقابل، نمره‌گذاری سؤالات منفی به‌صورت معکوس صورت می‌گیرد؛ یعنی «هرگز» برابر ۱ و «همیشه» برابر ۴ محسوب می‌شود. بر این اساس، نمره کل این مقیاس در دامنه‌ای بین ۲۰ تا ۸۰ قرار می‌گیرد. پایایی این مقیاس به طریق بازآزمایی توسط راسل ۰/۸۹ گزارش شد و به منظور محاسبه روایی این مقیاس بلچر و اورتگا از طریق همبسته کردن نمرات حالت تنهایی با افسردگی ($r=0/41$) و اضطراب ($r=0/35$) ضرایب معناداری کسب کردند (به نقل از سقای پورسیفی و رنجبران، ۲۰۱۷). در پژوهش حاضر پایایی آن به روش آلفای کرونباخ مقدار ۰/۹۳ مقدار بدست آمد.

مقیاس اضطراب اجتماعی: پرسشنامه اضطراب اجتماعی توسط کانر و همکاران در سال ۲۰۰۰ به منظور سنجش اضطراب اجتماعی تدوین و معرفی شد. پرسشنامه حاضر دارای ۱۷ سؤال و سه زیر مقیاس ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیکی است. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرتی ۵ گزینه‌ای از اصلاً تا خیلی زیاد است و به ترتیب ارزش هر گزینه از ۰ تا ۴ می‌باشد. دامنه نمره گذاری نیز از ۰ تا ۶۸ می‌باشد که نمره بالای ۱۹ بیانگر وجود هراس اجتماعی است. حسوند عموزاده (۲۰۱۶) پایایی این مقیاس را به طریق بازآزمایی ۰/۸۲ گزارش کرد و همچنین روایی همگرایی این مقیاس را مورد تایید قرار داد. در پژوهش حاضر برای

¹- The UCLA Loneliness Scale

²- Russell

³- the Social Phobia Inventory

⁴- Connor

کل پرسشنامه آلفای کرونباخ مقدار ۰/۷۷ و برای زیر مقیاس ترس ۰/۷۳، برای زیر مقیاس اجتناب ۰/۷۵ و برای زیر مقیاس ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۷۱ بدست آمد.

شیوه اجرا

این پژوهش به صورت حضوری انجام شد و از شیوه ی پاسخدهی در بستر اینترنت استفاده نشد. برای انجام این پژوهش نویسندگان این مقاله ملاحظات اخلاقی را رعایت کردند و ضمن مشخص کردن اهداف این پژوهش و دریافت اجازه از مسئولین دانشگاه گیلان، به خوابگاه های دانشجویان دانشگاه گیلان رجوع کردند و سپس ۴۰ دختر و ۴۰ پسر از بین دانشجویان این خوابگاه ها به روش در دسترس به منظور تکمیل پرسشنامه ها انتخاب شدند. پرسشنامه های احساس تنهایی راسل (۱۹۹۶) و اضطراب اجتماعی کانر و همکاران (۲۰۰۰) به صورت انفرادی توسط آزمودنی ها تکمیل شد. در مجموع داده های ۸۰ دانشجو در این پژوهش جمع آوری شد و سپس تجزیه و تحلیل داده ها انجام گرفت.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها در جهت بررسی فرضیه های این پژوهش از نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، میانگین و انحراف معیار محاسبه گردید. در بخش آمار استنباطی. پس از بررسی مفروضه ها (بررسی نرمال بودن با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک)، برای آزمودن فرضیه های این پژوهش از آزمون تی مستقل استفاده شد تا تفاوت میانگین بین دو گروه در متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گیرد.

یافته‌ها

جدول ۱. شاخص‌های جمعیت شناختی			
گروه	مقطع تحصیلی	فراوانی	درصد فراوانی
دختر	کارشناسی	۲۴	۶۰
	ارشد	۱۴	۳۵
	دکتری	۲	۵
	کل	۴۰	۱۰۰
پسر	کارشناسی	۲۷	۶۷/۵
	ارشد	۱۲	۳۰
	دکتری	۱	۲/۵
	کل	۴۰	۴۰

با توجه به جدول فوق از تعداد ۴۰ نفر دختر حاضر در پژوهش ۲۴ نفر در مقطع کارشناسی، ۱۴ در مقطع ارشد و ۲ نفر در مقطع دکتری و از ۴۰ نفر پسر حاضر در پژوهش تعداد ۲۷ نفر در مقطع کارشناسی، ۱۲ در مقطع ارشد و ۱ نفر در مقطع دکتری مشغول به تحصیل هستند.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی			
گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار
دختر	سن	۲۳/۱۰	۳/۳۰
	احساس تنهایی	۴۵/۷۵	۱۳/۰۶
	اضطراب اجتماعی	۲۴/۳۵	۹/۰۳
پسر	سن	۲۳/۱۲	۲/۴۰
	احساس تنهایی	۴۴/۰۲	۱۱/۵۶
	اضطراب اجتماعی	۲۲/۰۵	۱۱/۵۴

با توجه به جدول فوق میانگین متغیرهای سن، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دختران به ترتیب ۲۳/۱۰، ۴۵/۷۵ و ۲۴/۳۵ و انحراف معیار متغیرهای سن، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دختران به ترتیب ۳/۳۰، ۱۳/۰۶ و ۹/۰۳ می‌باشد. همچنین میانگین متغیرهای سن، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در پسران به ترتیب ۲۳/۱۲، ۴۴/۰۲ و ۲۲/۰۵ و انحراف معیار متغیرهای سن، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دختران به ترتیب ۲/۴۰، ۱۱/۵۶ و ۱۱/۵۴ می‌باشد.

جدول ۳. آزمون تی مستقل برای مقایسه احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در بین دانشجویان پسر و دختر					
متغیر	F لون	sig	t	df	sig
احساس تنهایی	۰/۵۸۲	۰/۴۴۸	۰/۶۲۵	۷۸	۰/۵۳۴
اضطراب اجتماعی	۴/۰۵۷	۰/۰۴۷	۰/۹۹۲	۷۸	۰/۳۳۴

با توجه به جدول شماره ۳ و معنی دار نبودن آزمون تی مستقل دریافت می‌شود که بین دختران و پسران دانشجوی دانشگاه گیلان در متغیرهای احساس تنهایی ($p=0/534, t=0/625$) و اضطراب اجتماعی ($p=0/334, t=0/992$) تفاوت معنی داری به لحاظ آماری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر و پسر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه گیلان انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین دو گروه از نظر احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی تفاوت معناداری وجود ندارد. هرچند میانگین هر دو متغیر در دانشجویان دختر اندکی بیشتر از دانشجویان پسر بود، اما این اختلاف از نظر آماری معنادار نبود؛ بنابراین هر دو فرضیه پژوهش رد شدند. این یافته نشان می‌دهد که در شرایط زندگی خوابگاهی، جنسیت به تنهایی نمی‌تواند عامل تعیین‌کننده‌ای در تجربه احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی باشد و احتمالاً عوامل محیطی، اجتماعی و فردی نقش پررنگ‌تری در شکل‌گیری این متغیرها ایفا می‌کنند.

نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های گیسر^{۲۰} و همکاران (۲۰۲۵) و لیونگ^{۲۱} و همکاران (۲۰۲۱) که تفاوت‌های جنسیتی را در برخی شاخص‌های سلامت روان گزارش کرده‌اند، همسو نیست. یکی از دلایل احتمالی این ناهمسویی می‌تواند تفاوت در ویژگی‌های فرهنگی، شرایط اجتماعی، ابزارهای اندازه‌گیری و جامعه آماری باشد. پژوهش‌های انجام‌شده در کشورهای مختلف نشان داده‌اند که عوامل فرهنگی و نوع تعاملات اجتماعی نقش مهمی در تجربه احساس تنهایی دارند و این متغیر در جوامع مختلف ممکن است تحت تأثیر هنجارهای

²⁰ - Gasser

²¹ - Leung

اجتماعی متفاوتی قرار گیرد. از این‌رو، انتظار می‌رود که یافته‌های مربوط به تفاوت‌های جنسیتی نیز در بافت‌های فرهنگی گوناگون یکسان نباشد.

همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های غفاری^{۲۲} و همکاران (۲۰۱۵) و خلیلی^{۲۳} و همکاران (۲۰۱۲) درباره تفاوت اضطراب اجتماعی بین دختران و پسران همخوانی ندارد. به نظر می‌رسد طی سال‌های اخیر، تغییرات فرهنگی، افزایش حضور اجتماعی دختران، گسترش فضای مجازی و شکل‌گیری الگوهای جدید ارتباطی موجب کاهش بخشی از تفاوت‌های سنتی میان دو جنس شده باشد. در نتیجه، اضطراب اجتماعی بیش از آنکه متأثر از جنسیت باشد، تحت تأثیر عواملی مانند عزت‌نفس، کیفیت روابط بین‌فردی، حمایت اجتماعی، سبک‌های فرزندپروری، تجارب گذشته و ویژگی‌های شخصیتی قرار می‌گیرد.

از منظر نظری، نتایج این پژوهش با دیدگاه شناختی-رفتاری نیز قابل تبیین است. بر اساس این دیدگاه، اضطراب اجتماعی بیشتر از باورهای ناکارآمد، ترس از ارزیابی منفی و پردازش شناختی نادرست موقعیت‌های اجتماعی ناشی می‌شود تا تفاوت‌های زیستی میان زنان و مردان. همچنین نظریه‌های مربوط به احساس تنهایی بیان می‌کنند که تنهایی حاصل فاصله میان روابط اجتماعی مطلوب و روابط واقعی فرد است؛ بنابراین کیفیت روابط اجتماعی و میزان حمایت دریافت‌شده، نقش مهم‌تری نسبت به جنسیت در ایجاد این احساس دارند. این دیدگاه با یافته‌های راسل (۱۹۹۶)، مک‌کلند و همکاران (۲۰۲۰) و کوالتر و همکاران (۲۰۲۱) همخوانی دارد که احساس تنهایی را پدیده‌ای چندبعدی و وابسته به کیفیت روابط اجتماعی معرفی کرده‌اند.

از سوی دیگر، زندگی در خوابگاه شرایط نسبتاً مشابهی را برای دانشجویان دختر و پسر فراهم می‌کند. دوری از خانواده، فشارهای تحصیلی، مشکلات اقتصادی، نگرانی درباره آینده شغلی و ضرورت سازگاری با محیط جدید از جمله عواملی هستند که تقریباً همه دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین طبیعی است که این شرایط مشترک، تفاوت‌های ناشی از جنسیت را کاهش داده و سبب شود هر دو گروه سطوح نسبتاً مشابهی از احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی را تجربه کنند. این تبیین با یافته‌های پژوهش گیسر و همکاران (۲۰۲۵) درباره نقش فشارهای دانشگاهی در سلامت روان دانشجویان نیز همسو است.

با وجود اهمیت یافته‌های این پژوهش، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرند. نخست، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعمیم نتایج به سایر دانشجویان کشور را محدود می‌کند. دوم، داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شدند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی و تمایل آزمودنی‌ها به ارائه تصویر مطلوب از خود قرار گرفته باشند. همچنین اجرای پژوهش به صورت مقطعی، امکان نتیجه‌گیری درباره روابط علی میان متغیرها را فراهم نمی‌کند.

بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر، روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و در دانشگاه‌های مختلف کشور انجام شوند. همچنین بررسی متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده مانند حمایت اجتماعی، کیفیت روابط خانوادگی، سبک دلبستگی، هوش هیجانی، تاب‌آوری، مهارت‌های ارتباطی و عزت‌نفس می‌تواند در تبیین بهتر احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی مؤثر باشد. استفاده از طرح‌های طولی و روش‌های ترکیبی (کمی-کیفی) نیز می‌تواند روند تغییرات این متغیرها را در طول دوران تحصیل روشن‌تر سازد.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که جنسیت به تنهایی نقش تعیین‌کننده‌ای در احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه گیلان ندارد. این یافته بر ضرورت توجه دانشگاه‌ها به عوامل مشترک مؤثر بر سلامت روان دانشجویان تأکید می‌کند. بنابراین، توسعه مراکز مشاوره، اجرای برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، تقویت مهارت‌های ارتباطی، افزایش حمایت اجتماعی، برگزاری کارگاه‌های مدیریت استرس و فراهم کردن فرصت‌های تعامل اجتماعی سالم می‌تواند در کاهش احساس تنهایی، پیشگیری از اضطراب اجتماعی و ارتقای سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان نقش مؤثری ایفا کند.

تعارض منافع

²²- Ghaffari

²³- Khalili Torghabeh

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ گونه تعارض منافع مالی، شغلی یا شخصی که بتواند بر نتایج، تحلیل یا تفسیر یافته‌های این پژوهش تاثیر بگذارد، وجود ندارد.

حمایت مالی

نویسندگان در پژوهش حاضر هیچ گونه حمایت مالی از سوی سازمان‌ها، نهادهای دولتی و خصوصی و دانشگاه‌ها دریافت نکرده و تمامی هزینه‌های انجام پژوهش توسط پژوهشگران این مقاله تامین شده است.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر، تمامی اصول و ملاحظات اخلاقی رعایت شده است. دانشجویان حاضر در این پژوهش پس از آگاهی کامل از اهداف و نحوه اجرای پژوهش، با رضایت آگاهانه در مطالعه شرکت کردند. به دانشجویان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه لحاظ می‌شود و نتایج پژوهش به صورت کلی و بدون افشای هویت دانشجویان گزارش می‌شود. همچنین دانشجویان بدون اجبار در این پژوهش شرکت کردند و دانشجویان در هر مرحله از پژوهش اختیار داشتند که از پژوهش انصراف بدهند.

مشارکت نویسندگان

هر دو نویسنده در طراحی پژوهش و تدوین چارچوب نظری، گردآوری و تفسیر داده‌ها نقش داشتند. نویسنده اول تهیه کننده طرح کلی پژوهش است و انجام پژوهش و ایده پردازی با پیروی از نظرات و برنامه‌های نویسنده اول صورت گرفته است. نویسنده دوم در جزئیات مقاله نقش دارد همچنین انجام ویرایش نهایی و اصلاحات مد نظر داوران توسط نویسنده دوم انجام گرفت.

تقدیر و تشکر

نگارندگان این پژوهش بر خود لازم می‌دانند از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش به خاطر همکاری در انجام پژوهش صمیمانه سپاسگزاری نمایند. لازم به ذکر است برای ترجمه منابع انگلیسی و روان ساختن متن از هوش مصنوعی چت جی پی تی نسخه (GPT-5) و هوش مصنوعی گپ جی پی تی نسخه (GapGPT-5.4) کمک گرفته شده است.

References

- Çiçek, I. (2021). Mediating Role of Self-Esteem in the Association between Loneliness and Psychological and Subjective Well-Being in University Students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83-97.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherweed, A., Fao, E. B. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *Br J Psychiatry*. 176: 379-86. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379>
- Delavar, A. (2017). *Research method in humanities and social sciences*. Roshd Publications.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huntington, J. L., Lawson, K. L., Novotny, P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2006) Personal life events and medical student burnout: a multicenter study. *Journal of Academic Medicine*, 81, 84 – 374.
- Ercole, V., & Parr, J. (2020). Problems of loneliness and its impact on health and well-being. Good Health and Well-Being. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals. Basel, Switzerland: Springer nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69627-0_127-1.
- Gasser, P., Grajeda, A., Cordova, J. P., La Fuente, I., Cordova, P., Naranjo, H., & Sanjinés, A. (2025). Mental cost in higher education: a comparative study on academic stress as a predictor of mental health in university students during and after the COVID-19 pandemic. *Cogent Education*, 12(1), 2445968.
- Ghaffari, M., Mahini, S., & Khani, L. (2015). Investigating the relationship between intergroup social capital and stigma of anxiety disease with the level of social anxiety among students. *Journal of Personality & Individual Differences*, 4(9), 29–50.
- Gomez Villegas, O. I., & Monroy Villena, A. A. (2024). Roots of the entrepreneurial mindset in university students.
- Hassanvand Amoozadeh, M. (2016). Assessing the validity and reliability of the Social Phobia Scale among students with social anxiety. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 26(139), 166–177.

- Institute for Research and Planning in Higher Education. (2025). *Higher education statistics report for the 2024–2025 academic year*. <https://irphe.ac.ir/content/5164/140311071>
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8–19.
- Khalili Torghabeh, S., Salehi Fadardi, J., & Ansari, Z. (2012). The relationship between interpretation bias and social anxiety in students. *Clinical Psychology and Personality (Thought and Behavior)*, 6(24), 49–58.
- LeBlanc, N. J. (2019). Building social connections: Testing the efficacy of two brief cognitive behavioral interventions to reduce loneliness among young adults (Doctoral dissertation, Harvard University).
- Leung, D. Y., Kumlien, C., Bish, M., Carlson, E., Chan, P. S., & Chan, E. A. (2021). Using internationalization-at-home activities to enhance the cultural awareness of health and social science research students: A mixed-method study. *Nurse Education Today*, 100, 104851.
- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of affective disorders*, 274, 880–896.
- Qualter, P., Petersen, K., Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., & Arshad, S. A. (2021). Exploring the frequency, intensity, and duration of loneliness: a latent class analysis of data from the BBC loneliness experiment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12027.
- Rahbari Kharazi, F. (2025). The Relationship Between Experiential Avoidance and Emotional Divorce: The Mediating Role of Loneliness. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 220–231.
- Rheingold, A. A., Herbert, J. D., & Franklin, M. E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 639–655.
- Rokach, A. (2019). *The psychological journey to and from loneliness: Development, causes, and effects of social and emotional isolation*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2017-0-03510-3>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Saghaei Poursifi, M., & Ranjbaran, R. (2017). The relationship of identity styles, responsibility, and religious orientation with loneliness in graduate students. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 3(4), 10–20.
- Tu, Y., & Zhang, S. (2015). Loneliness and subjective well-being among Chinese undergraduates: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 124, 963–980.



© 2026 The Author(s). Published by Islamic Azad University, Neyshabur Branch. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی