

تدوین بسته آموزشی مدیریت احساس تنهایی و طردشدگی در میان نوجوانان دختر: یک مطالعه کیفی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۸/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۱

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۳/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، تدوین و اعتباریابی محتوایی یک بسته آموزشی مبتنی بر شواهد برای مدیریت احساس تنهایی و طردشدگی در میان نوجوانان دختر بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و با استفاده از تحلیل محتوای مرسوم هسیه و شانون انجام شد. متون علمی معتبر داخلی و خارجی مرتبط با احساس تنهایی در نوجوانی در بازه زمانی ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۶، بر اساس ملاک‌های ورود و خروج و اصل اشباع نظری انتخاب و به صورت سطر به سطر تحلیل شدند. مفاهیم و مقوله‌ها استخراج، کدگذاری و در چند مرحله بازبینی شدند. سپس بر اساس مفاهیم به دست آمده و با استفاده از الگوی تدوین بسته آموزشی یوسفی و گل‌پرور، بسته‌ای هشت جلسه‌ای طراحی شد. اعتبار محتوایی بسته از طریق قضاوت متخصصان حوزه مشاوره نوجوان و محاسبه ضریب توافق بین ارزیابان بررسی شد. تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مفهوم اصلی شامل علائم احساس تنهایی، علل احساس تنهایی، آسیب‌های ناشی از احساس تنهایی و راهبردهای مدیریت احساس تنهایی انجامید. بر این اساس، بسته آموزشی با سه هدف محوری تقویت مدیریت خود، کاهش علائم روان‌شناختی، و مقابله با طردشدگی و ارتقای مهارت‌های دوست‌یابی طراحی شد. نتایج اعتباریابی نشان داد که بسته از اعتبار محتوایی بسیار مطلوبی برخوردار است. بسته آموزشی تدوین شده، با پوشش همزمان ابعاد فردی، هیجانی و بین فردی، ظرفیت لازم برای ورود به مرحله اجرا و آموزش در مداخلات پیشگیرانه و درمانی نوجوانان دختر را داراست.

کلیدواژه‌گان: بسته آموزشی، احساس تنهایی، طردشدگی، نوجوانان دختر، مطالعه کیفی.

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



شهناز راستگو^{۱*}، زهرا یوسفی^{۲*}، محسن گل‌پرور^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.
۳. استاد، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول:

Dr_yousefi@iau.ac.ir

شيوه استناددهی: راستگو، شهناز، یوسفی، زهرا، و گل‌پرور، محسن. (۱۴۰۵). تدوین بسته آموزشی مدیریت احساس تنهایی و طردشدگی در میان نوجوانان دختر: یک مطالعه کیفی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۲)، ۱-۱۶.



Development of a Training Package for Managing Loneliness and Rejection in Adolescent Girls: A Qualitative Study

Submit Date: 2025-11-04

Revise Date: 2025-02-06

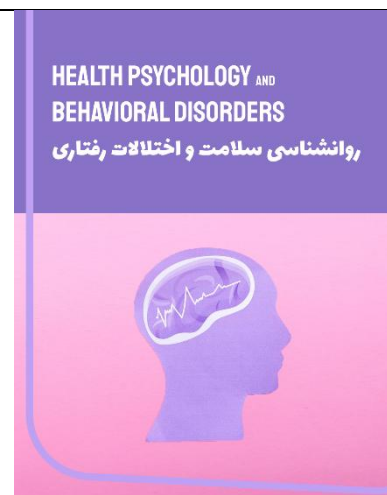
Accept Date: 2025-02-10

Publish Date: 2026-05-22

Abstract

This study aimed to develop and establish the content validity of an evidence-based training package for managing loneliness and perceived rejection among adolescent girls. A qualitative design using conventional content analysis based on Hsieh and Shannon's approach was employed. Scientific texts related to adolescent loneliness published between 2016 and 2026 were purposively selected according to predefined inclusion and exclusion criteria and analyzed line by line until theoretical saturation was achieved. Concepts and categories were systematically coded and reviewed through iterative team analysis. Based on the extracted concepts, an eight-session training package was developed following Yousefi and Golparvar's educational package design model. Content validity was assessed through expert evaluation and inter-rater agreement. Data analysis yielded four core categories: symptoms of loneliness, causes of loneliness, consequences of loneliness, and strategies for managing loneliness. Accordingly, the training package was structured around three central goals: strengthening self-management capacities, reducing psychological symptoms, and enhancing coping with rejection and friendship skills. Expert evaluation indicated a high level of content validity for the developed package. The proposed training package provides a comprehensive, developmentally sensitive framework for addressing loneliness in adolescent girls and is suitable for implementation in preventive and therapeutic counseling settings.

Keywords: *Training package, loneliness, rejection, adolescent girls, qualitative research*

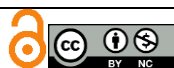


Shahnaz Rastgoo¹, Zahra Yousefi^{2*},
Mohsen Golparvar³

1. PhD student in Psychology, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran
2. Assistance Professor, Department of Clinical Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran
3. Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email:
Dr_yousefi@iaau.ac.ir

How to cite: Rastgoo, Sh., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2026). Development of a Training Package for Managing Loneliness and Rejection in Adolescent Girls: A Qualitative Study. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(2), 1-16.



در دهه‌های اخیر، احساس تنهایی به‌عنوان یکی از چالش‌های مهم سلامت روان در دوره نوجوانی مورد توجه فزاینده پژوهشگران قرار گرفته است. نوجوانی مرحله‌ای حساس از رشد است که با تغییرات سریع زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است و این تغییرات، فرد را در معرض تجربه هیجانات منفی پایدار، از جمله احساس تنهایی، قرار می‌دهد. مطالعات رشد نشان می‌دهند که گذار به نوجوانی، به‌ویژه برای دختران، با فشارهای روانی بیشتری همراه است؛ زیرا تغییرات هورمونی، شکل‌گیری هویت جنسیتی، حساسیت نسبت به ارزیابی اجتماعی و اهمیت روابط همسالان در این دوره به اوج می‌رسد (Brooks-Gunn, 2017). در چنین بستری، احساس تنهایی نه‌تنها یک تجربه گذرا، بلکه می‌تواند به یک الگوی پایدار هیجانی تبدیل شود که پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت قابل توجهی برای سلامت روان و عملکرد اجتماعی نوجوانان دارد.

احساس تنهایی به‌طور مفهومی، تجربه‌ای ذهنی و ناخوشایند است که از ادراک فاصله میان روابط اجتماعی مطلوب و روابط واقعی فرد ناشی می‌شود و لزوماً با انزوای اجتماعی عینی یکسان نیست. پژوهش‌های معاصر تأکید می‌کنند که ممکن است نوجوانان حتی در حضور دیگران یا در شبکه‌های اجتماعی گسترده، همچنان احساس تنهایی عمیق را تجربه کنند (Blandl & Eisenberger, 2025). این تمایز میان تنهایی ذهنی و انزوای عینی، اهمیت پرداختن به ابعاد شناختی و هیجانی تنهایی را برجسته می‌سازد. شواهد عصب‌روان‌شناختی نیز نشان می‌دهد که تنهایی با الگوهای خاصی از پردازش تهدید اجتماعی، حساسیت به طرد و فعالیت شبکه‌های مغزی مرتبط با درد اجتماعی همراه است (Blandl & Eisenberger, 2025)، امری که می‌تواند چرخه‌ای خودتقویت‌کننده از کناره‌گیری اجتماعی و افزایش پریشانی روان‌شناختی ایجاد کند. گستره شیوع احساس تنهایی در نوجوانان، یک پدیده جهانی است. بررسی‌های بین‌المللی در کشورهای مختلف آفریقا، آمریکا و آسیا نشان داده‌اند که درصد قابل توجهی از نوجوانان، سطوح متوسط تا شدید تنهایی را گزارش می‌کنند و این میزان در برخی فرهنگ‌ها و گروه‌های سنی رو به افزایش است (Igami et al., 2023). افزون بر این، مطالعات مدرسه‌محور نشان داده‌اند که احساس تنهایی در سال‌های تحصیلی با افت عملکرد آموزشی، کاهش انگیزش یادگیری و تضعیف پیوند دانش‌آموز با محیط مدرسه همراه است (Jefferson et al., 2023). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که تنهایی صرفاً یک مسئله فردی نیست، بلکه پیامدهایی در سطح نظام آموزشی و اجتماعی دارد. از منظر تحول روانی، پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که تنهایی در نوجوانی می‌تواند مسیر رشدی خاصی داشته باشد و در صورت عدم مداخله، به تداوم مشکلات سلامت روان در بزرگسالی منجر شود. مطالعه مسیر تحولی تنهایی نشان می‌دهد که این تجربه با افزایش خطر افسردگی، اضطراب، مشکلات سازگاری اجتماعی و کاهش کارکرد روانی-اجتماعی همراه است (Matthews et al., 2023). به‌ویژه در دختران نوجوان، تنهایی اغلب با نشخوار فکری، حساسیت بالا به طرد و ارزیابی منفی خود همبسته است، عواملی که می‌توانند شدت و ماندگاری این هیجان منفی را افزایش دهند (Cooper et al., 2021).

پیامدهای بالینی احساس تنهایی نیز در پژوهش‌های اخیر به‌طور جدی مورد توجه قرار گرفته است. شواهد نشان می‌دهد که تنهایی با افزایش افکار و رفتارهای خودکشی در نوجوانان ارتباط معنادار دارد و می‌تواند به‌عنوان یک عامل خطر مستقل در این زمینه عمل کند (Lee & Lee, 2026; Wolf et al., 2022). همچنین، نقش میانجی یا تعدیل‌گر تنهایی در ارتباط میان اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و افکار خودکشی برجسته شده است (Koçak et al., 2025). این یافته‌ها ضرورت طراحی مداخلات هدفمند برای کاهش تنهایی را دوچندان می‌سازد.

در تبیین عوامل مؤثر بر احساس تنهایی، پژوهش‌ها به مجموعه‌ای از متغیرهای فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی اشاره کرده‌اند. از جمله عوامل فردی می‌توان به ناگویی هیجانی، دشواری در تنظیم هیجان، عزت نفس پایین و خودکارآمدی ضعیف اشاره کرد (Fürtjes et al., 2023; Ohadi Haeri et al., 2024). در سطح بین‌فردی، کیفیت روابط همسالان، تجربه قلدری، طرد اجتماعی و جایگاه فرد در شبکه‌های اجتماعی کلاس نقش تعیین‌کننده‌ای در تجربه تنهایی دارد (Spadafora et al., 2022). در سطح خانوادگی، سبک دلبستگی، تعارضات

والدینی و حمایت عاطفی ناکافی نیز با افزایش احساس تنهایی در نوجوانان مرتبط دانسته شده‌اند (Ohadi Haeri et al., 2024). این چندبعدی بودن علل تنهایی نشان می‌دهد که مداخلات مؤثر باید به صورت جامع و یکپارچه طراحی شوند. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مداخله‌ای متعددی تلاش کرده‌اند تا احساس تنهایی را از طریق رویکردهای مختلف روان‌شناختی کاهش دهند. واقعیت‌درمانی و درمان پذیرش و تعهد در کاهش تنهایی نوجوانان اثربخش گزارش شده‌اند (Abron et al., 2024; Roushan Ravan, 2021). آموزش تاب‌آوری نیز به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه، توانسته است احساس تنهایی و اضطراب را در دختران نوجوان کاهش دهد (Nasirzadeh et al., 2018). علاوه بر این، مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و شناخت‌های اجتماعی، نقش مؤثری در کاهش تنهایی و حساسیت به طرد نشان داده‌اند (Besse et al., 2022; Fakourian & Fakourian, 2025; Thera, 2024). با این حال، بسیاری از این مداخلات یا برای گروه‌های سنی دیگر طراحی شده‌اند یا به صورت تک‌بعدی به تنهایی پرداخته‌اند. از منظر نظری، برخی رویکردهای درمانی نوین، تنهایی را در کانون مداخلات خود قرار داده‌اند. رفتاردرمانی دیالکتیکی، به‌ویژه در نسخه‌های گسترش‌یافته، به طور خاص بر کاهش تنهایی هیجانی و بهبود ارتباطات بین‌فردی تأکید دارد (Hempel et al., 2018; Rizvi et al., 2024). همچنین، ذهنی‌سازی به عنوان یک سازه محوری در درک خود و دیگران، می‌تواند در کاهش سوءبرداشتهای اجتماعی و احساس طردشدگی نقش مهمی ایفا کند (Arabadzhiev & Paunova, 2024). این چارچوب‌های نظری نشان می‌دهند که پرداختن همزمان به شناخت، هیجان و رفتار، برای مدیریت تنهایی ضروری است. یکی از مؤلفه‌های کلیدی که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته، خودشفقتی و عزت نفس است. شواهد فراتحلیلی نشان می‌دهد که خودشفقتی با کاهش پریشانی روان‌شناختی و بهبود سلامت روان در نوجوانان ارتباط معنادار دارد (MacBeth & Gumley, 2012; Marsh et al., 2018). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنظیم هیجان، خودآگاهی و عزت نفس می‌توانند به صورت موازی با رشد مثبت نوجوانی تغییر کنند و نقش محافظتی در برابر تنهایی داشته باشند (Estrada-Fernández et al., 2023; Mertens et al., 2022; Sawalhah & Al Zoubi, 2020). این یافته‌ها اهمیت گنجاندن مؤلفه‌های تقویت خود و خودکارآمدی در مداخلات مرتبط با تنهایی را برجسته می‌کند. با وجود انباشت قابل توجه پژوهش‌ها درباره تنهایی، خلأ مهمی در زمینه تدوین بسته‌های آموزشی ساختاریافته و بومی‌سازی شده برای نوجوانان دختر مشاهده می‌شود. بسیاری از مطالعات، اثربخشی یک روش درمانی خاص را بررسی کرده‌اند، اما کمتر پژوهشی به طراحی یک بسته آموزشی جامع، مبتنی بر شواهد و متناسب با نیازهای رشدی و جنسیتی نوجوانان پرداخته است. این در حالی است که مرورهای جامع و دستورکارهای پژوهشی جدید، بر ضرورت توسعه مداخلات ساختاریافته، پیشگیرانه و قابل اجرا در محیط‌های آموزشی و مشاوره‌ای تأکید دارند (McCarthy et al., 2026; Verity et al., 2025). افزون بر این، شواهد نشان می‌دهد که مداخلات شناختی-رفتاری، هرچند اثربخش، زمانی بیشترین کارایی را دارند که در قالب برنامه‌های منسجم و چندمولفه‌ای ارائه شوند (Luan et al., 2025). از سوی دیگر، تجربه‌های موفق آموزش‌های روان‌شناختی ساختاریافته در حوزه‌های دیگر، مانند آموزش‌های وحدت‌مدار یا برنامه‌های ارتقای سلامت روان، نشان می‌دهد که بسته‌های آموزشی می‌توانند ابزار مؤثری برای انتقال مهارت‌ها، افزایش خودآگاهی و پیشگیری از مشکلات روانی باشند (Ebrahimi Ghiyeh Qashlaq et al., 2019). با این حال، فقدان بسته‌ای اختصاصی برای مدیریت احساس تنهایی در نوجوانان دختر، که به‌طور همزمان به علل، علائم و پیامدهای این هیجان بپردازد، یک شکاف پژوهشی و کاربردی محسوب می‌شود. با توجه به شیوع بالای احساس تنهایی، پیامدهای جدی آن برای سلامت روان و عملکرد تحصیلی، و محدودیت مداخلات موجود از نظر جامعیت و بومی‌سازی، ضرورت تدوین یک بسته آموزشی مبتنی بر شواهد، که بتواند مدیریت خود، کاهش علائم روان‌شناختی و بهبود مهارت‌های بین‌فردی نوجوانان دختر را هدف قرار دهد، بیش از پیش آشکار می‌شود؛ بنابراین هدف این مطالعه، تدوین و اعتباریابی محتوایی یک بسته آموزشی مدیریت احساس تنهایی در میان نوجوانان دختر است.

با توجه به اینکه موضوع این پژوهش تدوین بسته مدیریت احساس تنهایی برای نوجوانان بود. متون موجود در این زمینه مورد توجه قرار گرفت. بنابراین پژوهش از نوع کیفی بود و برای تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوا^۲ (Hsieh & Shannon, 2005) استفاده شد. این طرح زمانی کاربرد دارد که نظریه‌ها و متون پژوهشی مربوط به موضوع مورد مطالعه موجود باشد. در این پژوهش نیز نظریه‌ها موجود بود و کلیه کدها و مقوله‌ها به طور مستقیم از متون استخراج شد. در پژوهش حاضر محیط پژوهش، متون مربوط به دو روش مذکور بود. انتخاب متون تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. اشباع داده‌ها پس از هفت منبع رخ داد با این حال انتخاب متون تا ده متن افزایش یافت. این متون در بازه زمانی ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۶ مورد بررسی قرار گرفت، کتاب‌ها، مقالات و رساله‌های داخلی و خارجی که بیشترین همخوانی با دو نظریه مذکور را داشتند در محیط پژوهش مورد توجه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: متون مربوط به ده سال اخیر باشد؛ یکی از مفاهیم اصلی آن احساس تنهایی باشد. ملاک‌های خروج عبارت بودند از: متون ناشر معتبر نداشته باشد؛ متن مربوط به پایان نامه‌های دانشجویی کارشناسی و کارشناسی ارشد باشد. لازم به ذکر است طبق بررسی‌های انجام شده در بانک‌های اطلاعاتی موجود مقاله‌ی چاپ شده‌ای تا زمان نگارش این مقاله در خصوص موضوع مورد نظر به زبان فارسی یافت نشد.

جدول ۱. متون منتخب مرتبط با احساس تنهایی در نوجوانی

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Jefferson R, Barreto M, Verity L, and Qualter P. Loneliness during the school years: How it affects learning and how schools can help. <i>J School Health</i> . (2023) 93:428–35. doi: 10.1111/josh.13217 | ۱ |
| Qualter P, Verity L, Walibhai W, Fuhrmann D, Riddleston L, Alam I, et al. Exploring child and youth understanding of loneliness through qualitative insights and evaluating loneliness measures considering those lived experiences. <i>Ann New York Acad Sci</i> . (2025) 1544:42–54. doi: 10.1111/nyas.1526 | ۲ |
| Geukens F, Buecker S, Van den Noortgate W, Bijttebier P, Bosmans G, Van Leeuwen K, et al. Loneliness and friendship quality in early adolescence: Analyzing bidirectional associations. <i>Curr Res Behav Sci</i> . (2023) 5:100132. doi: 10.1016/j.crbeha.2023.100132 | ۳ |
| Schwartz-Mette RA, Shankman JE, Dueweke AR, Borowski SK, and Rose AJ. Relations of friendship experiences with depressive symptoms and loneliness in childhood and adolescence: A meta-analytic review. <i>psychol Bull</i> . (2020) 146:664–700. doi: 10.1037/bul0000257 | ۴ |
| Verity L, Yang K, Nowland R, Shankar A, Turnbull M, and Qualter P. Loneliness from the adolescent perspective: A qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and Childline counselors. <i>J Adolesc Res</i> . (2022) 39(5):1413–43. doi: 10.1177/0743558422111121 | ۵ |
| Humenny G, Grygiel P, Dolata R, and Świtaj P. Peer network status and depressive symptoms among early adolescents: Testing the mediating effects of metaperception and loneliness. <i>School Ment Health</i> . (2021) 13:250–65. doi: 10.1007/s12310-021-09410-w | ۶ |
| Meier, Z., Helvich, J., Novak, L., Furstova, J., Machu, V., Vagner, L., & Tavel, P. (2026). Loneliness and adolescent mental health: a multilevel examination of socio-ecological factors across Czech schools. <i>Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health</i> . | ۷ |
| Heu LC. The loneliness of the odd one out: how deviations from social norms can help explain loneliness across cultures. <i>Perspect psychol Sci</i> . (2023) 20:199–218. doi: 10.1177/17456916231192485 | ۸ |
| Schnepf SV, Boldrini M, and Blaskó Z. Adolescents' loneliness in European schools: A multilevel exploration of school environment and individual factors. <i>BMC Public Health</i> . (2023) 23:1917. doi: 10.1186/s12889-023-16500-w | ۹ |
| Aslan, Y., Çelik, R., Koçak, O., Ceylan, H., & Kesen, H. (2026). Digital Game Addiction and Sports Activity as Predictors of Loneliness in Adolescents: The Mediating Role of Psychological Resilience. <i>Journal of Psychologists and Counsellors in Schools</i> , 20556365261416925. | ۱۰ |

به منظور گردآوری داده‌ها از راهنمای دقیق مطالعه‌ی متون استفاده شد؛ سوالات راهنمایی بود که محقق را و می‌داشت تا در متون مربوط بر احساس تنهایی متمرکز باشد و از عبارت‌های کلیدی و مهم یادداشت برداری کند. پس از مشخص شدن منابعی که باید مورد تحلیل قرار

1 Content analysis method

2 conventional

می‌گرفتند، این منابع به صورت سطر به سطر مورد مطالعه قرار گرفته، بررسی محتوایی و تحلیل محتوا شده و کدگذاری شدند و به سمع و نظر استاد راهنما و مشاور رسید. در این مرحله انسجام و همخوانی داده‌ها به لحاظ معنی و مفهوم با هم بررسی شد و در عین حال تمایزات واضح و مشخصی میان محتوا ایجاد شد. در مرحله بعد، منابع به کمک اساتید راهنما و مشاور، مورد مطالعه و بررسی دقیق قرار گرفت و مفاهیم به دست آمده مورد بازنگری قرار گرفتند. لازم به ذکر است داده‌ها هم‌زمان با گردآوری آن‌ها تحلیل می‌شد، یعنی تعامل متقابل بین آنچه که دانسته می‌شود و آنچه باید دانسته شود و رفت و برگشت بین داده‌ها و تحلیل رخ داد، این کار جوهر دستیابی به روایی و پایایی است. در این پژوهش نیز گردآوری و تحلیل هم‌زمان داده‌ها و حرکت مکرر رفت و برگشتی بین داده‌ها و کدها انجام شد. همچنین رعایت اعتبار و پایایی نتایج این نکات رعایت شد (Noble & Smith, 2025) سودمندی که نشان‌دهنده آن است، که یافته‌های حاصل از پژوهش کیفی، سودمند و روشن‌کننده پژوهش مورد مطالعه است و با توجه به این که هدف این پژوهش، دستیابی به آموزش برگرفته از احساس تنهایی بود پس می‌تواند در جهت آگاهی‌دهی به مشاوران و مراجعان در جهت بهبود شرایط و چگونگی احساس تنهایی مؤثر باشد؛ تمامیت زمینه‌ای که پدیده تحت مطالعه با توجه به زمینه مورد بررسی مطالعه شده و به منظور رعایت این هدف در پژوهش حاضر تمامی متغیرها مدنظر قرار گرفت تا زمینه مورد بررسی را کامل‌تر توصیف نماید؛ محقق با درک جایگاه خویش تأثیر ناآگاهانه بر تفسیر متون نداشت. در این پژوهش محققین تلاش کردند، تا با آگاهی از جایگاه خویش، از هر گونه سوگیری در تفسیر و تحلیل پرهیز نمایند، همچنین با کمک گرفتن از یک متخصص دیگر در تحلیل‌ها، از هر گونه تأثیر ناآگاهانه بر تفسیرها و تحلیل‌ها بپرهیزند. همچنین روش گزارش سبکی است که سایر متخصصان و بهره‌برداران از آن به خوبی بتوانند نتایج پژوهش را درک کنند. در این پژوهش تلاش شد تا گزارش‌های کیفی به شکل جدول درآید تا فهم آن آسان گردد. در نهایت سه سوسازی محققین که افراد مختلف کدگذاری و تحلیل داده‌ها را انجام دادند رعایت شد در این پژوهش مصاحبه توسط محقق کدگذاری و تحلیل داده‌ها توسط محقق، استاد راهنما و یک متخصص کدگذاری پژوهش‌های کیفی انجام شد.

یافته‌ها

در کل به طور خلاصه به منظور تحلیل داده‌ها و با توجه به اینکه روش پژوهش تحلیل محتوا بود از روش پنج مرحله‌ای هسیه و شانون (۲۰۰۵) به شرح زیر استفاده شد:

کلیه واحدهای مفهومی متون منتخب استخراج شد؛ کلیه زیر مفاهیم مفاهیم اصلی استخراج شد. کلیه مفاهیم در قالب طبقات و سپس کدها شکل گرفتند؛ به منظور بررسی همسانی کدبندی‌ها و مقوله‌بندی‌ها با نظریه‌ها، مفاهیم مستخرج توسط استاد راهنما پیش بررسی شد؛ اعتبار و پایایی کدبندی توسط کلیه اعضای تیم پژوهشی به جز دانشجو انجام شد (متخصصین) و نتیجه‌گیری بر اساس کدبندی و مقوله‌بندی‌ها انجام شد. جدول ۲ تحلیل محتوای متون احساس تنهایی را نشان می‌دهد.

جدول ۲. تحلیل محتوای متون احساس تنهایی به شیوه مرسوم

| ردیف | مفاهیم مستخرج و مرتبط با احساس تنهایی | مفاهیم مستخرج و مرتبط با خرده مفاهیم | کدبندی |
|------|------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ۱ | علائم | علائم جسمانی | سردرد، احساس بیماری یا خستگی، درد بی دلیل مشکلات خواب |
| | | | افزایش یا کاهش وزن |
| | | علائم روانشناختی | داشتن افکار منفی و نشخوارهای فکری ارتباطی اضطراب و بدبینی |
| | | | حملات پانیک |
| | | | احساس منفی مبهم نسبت به آینده |
| | | | انجام رفتارهای پرخطر |
| | | | عزت نفس و اعتماد به نفس پایین |

| | | | |
|---|-------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۲ | علل | علل اجتماعی و ارتباطی | جابه جایی مکانی (از بین همسایگان، شهر، مدرسه) اقلیت بودن تجربه همسال آزاری از دست دادن یک دوست یا عزیز |
| | علل فردی | | ناگویی هیجانی ضعف در تشخیص سرخ‌های ارتباطی عزت نفس و اعتماد به نفس پایین درون گرایی شرم و کم رویی ابتلا به یک بیماری مزمن معلولیت جسمی |
| | علل خانوادگی | | علائم روانشناختی (اضطراب و افسردگی و استرس) تعارضات والدینی محیط خانوادگی آشفته ورود یک همشیر جدید |
| ۳ | آسیب‌های ناشی از احساس تنهایی توسط نوجوان | اجتماعی | نداشتن شبکه حمایتی در معرض قلدری قرار گرفتن قرار گرفتن در گروه‌های ضد اجتماعی |
| | روانشناختی | | ناامیدی و بدبینی به خود میل به خودکشی کاهش انگیزه تلاشگری |
| | خانوادگی | | افزایش تعارضات با خانواده تجربه هیجانات منفی نسبت به والدین و استفاده مکانیسم دفاعی جابه جایی |
| | تحصیلی | | افت تحصیلی کاهش انگیزش تحصیلی |
| ۴ | مدیریت احساس تنهایی | تقویت مدیریت خود | هدفمندی و برنامه ریزی بهبود عزت نفس ارتقای ذهنی سازی بهبود مهارت‌های تاب آوری و سازگاری |
| | کاهش علائم روانشناختی | | پذیرش احساسات منفی بهبود تفکر مثبت مهربانی با خود بهبود خودکارآمدی مدیریت افکار منفی ذهن آگاهی |
| | مقابله با طرد شدگی و دوست یابی | | حفظ احساس ارزشمندی و خودپنداره مثبت تصمیم گیری برای شکل دادن به روابط جدید اصلاح ویژگی‌های منفی یادگرفتن از طرد شدن گفتگو با یک فرد امن کنار کشیدن از فرد طرد کننده بهبود مهارت‌های دوست یابی |

همانگونه که در جدول شماره ۲ دیده می‌شود متون نشان داد متغیر احساس تنهایی حاوی چهار مفهوم اصلی و نه خرده مفهوم بود که عبارتند از: علائم احساس تنهایی (با دو خرده مفهوم علائم جسمانی و روانشناختی)؛ علل احساس تنهایی (با خرده مفاهیم علل اجتماعی، فردی، خانوادگی)؛ آسیب‌های ناشی از احساس تنهایی (با خرده مفاهیم آسیب‌های اجتماعی، خانوادگی، روانشناختی و اجتماعی) و مدیریت احساس تنهایی با خرده مفاهیم (تقویت مدیریت خود؛ کاهش علائم روانشناختی و مقابله با طردشدگی و دوست‌یابی).

پس از استخراج مفاهیم اصلی و بر مبنای همین مفاهیم و خرده مفاهیم آن در حوزه‌ی احساس تنهایی، هشت جلسه آموزشی مبتنی بر راهبردهای انجمن روانشناسی آمریکا برای تدوین بسته به روش یوسفی و گلپور (۲۰۲۳) تهیه شد که به این شرح بود:

گام اول: در این مرحله تیم پژوهش مفاهیم و خرده مفاهیم مستخرج از تحلیل محتوای متون احساس تنهایی و نتایج مستخرج از آن را چندین بار بررسی کردند.

گام دوم: در این مرحله تیم پژوهش مفاهیم و خرده مفاهیم مستخرج از تحلیل محتوا را چندین بار بررسی کردند و براساس مفاهیم مستخرج، هدف بسته آموزشی را در سه راهکار مدیریت احساس تنهایی یعنی تقویت خود، کاهش علائم روانشناختی و مقابله با احساس تنهایی قرار دادند.

گام سوم: در این مرحله، تیم پژوهش با توجه به اهداف مذکور از سازوکارهای رفتاری، شناختی و اجتماعی برای کاهش و مدیریت چالش‌های احساس تنهایی بهره بردند.

گام چهارم: در این مرحله تیم پژوهش مشخص‌سازی تعداد جلسات و زمان مورد نیاز برای هر مبحث و اولویت بندی مبحث را مشخص کردند که در جدول ۳ آمده است.

گام پنجم: تدوین و آماده‌سازی محتوای بسته‌ی آموزشی براساس خط‌مشی‌های APA (تعاریف رفتاری، تعیین اهداف، راهبردها و فنون برای هر جلسه) تحت نظارت اساتید راهنما و مشاور انجام شد.

گام ششم: در این مرحله اعتباریابی فرآیند و محتوای بسته‌ی آموزشی توسط متخصصین مشاوره‌ی نوجوان (هشت نفر) انجام شد. برای اعتباریابی بسته تدوین شده از روش توافق بین ارزیابان استفاده شد به این ترتیب که بسته آموزشی به همراه فرم ارزیابی محتوا و فرآیند آموزشی، در اختیار متخصصین حوزه مشاوره سلامت و روان‌درمانگران فردی قرار گرفت و تغییرات مد نظر آنان در بسته اعمال شد. لازم به ذکر است ضریب توافق ۰/۹۵ برای بسته حاصل شد.

جدول ۳. خلاصه طرح آموزشی مدیریت احساس تنهایی برای نوجوانان دختر

تعاریف رفتاری

نوجوان احساس می‌کند که از ارتباطات اجتماعی مناسب برخوردار نیست.

نوجوان احساس می‌کند کسی را ندارد که با او بازی کند یا ارتباط عمیق داشته باشد.

نوجوان فکر می‌کند همسالانش یا دیگران او را دوست ندارند.

نوجوان فکر می‌کند دیگران پشت سر او حرف می‌زنند.

نوجوان فکر می‌کند دیگران او را تمسخر می‌کنند.

نوجوان توسط همسالانش مورد آزار قرار می‌گیرد.

نوجوان توسط همسالانش مورد بی‌توجهی و غفلت قرار می‌گیرد.

نوجوان بر اثر آشفتگی‌های ارتباطی مشکلات جسمانی مانند سردرد و یا پایین بودن انرژی نشان می‌دهد.

جلسه اول:

هدف: آشنایی با احساس تنهایی

محتوا: نوجوانان احساس تنهایی را بشناسند و از آن نترسند.

تکلیف: تکمیل کاربرگ نظارت بر میزان احساس تنهایی و واکنش به آن

جلسه دوم:

هدف: تقویت خود به منظور کاهش حساسیت به تنهایی

محتوا: نوجوانان بتوانند به کمک تقویت خود نسبت به تنهایی حساسیت کمتری نشان دهند.

تکلیف: تکمیل کاربرگ نظارت بر خودتقویتی به کمک بهبود مهارت ها

جلسه سوم:

هدف: تقویت خود برای مقابله با احساس تنهایی به کمک بهبود عزت نفس

محتوا: شرکت کنندگان با شیوه‌های بیشتر (با تاکید بر عزت نفس) برای تقویت بیشتر خود آشنا شوند.

تکلیف: تکمیل کاربرگ ساخت تابلوهای آرزوی شخصی و نامه به آینده

جلسه چهارم

هدف: بهبود تاب آوری جهت تقویت خود

محتوا: نوجوانان با شیوه‌های تاب آوردن و تحمل پریشانی در شرایط دشوار تنهایی آشنا گردد.

تکلیف: تکمیل کاربرگ نظارت بر تاب آوری و تحمل پریشانی

جلسه پنجم

هدف: تقویت خود به کمک مقابله مناسب با احساس طردشدگی

محتوا: شرکت کنندگان با شیوه صحیح مقابله با احساس طردشدگی آشنا شوند.

تکلیف: تکمیل کاربرگ مقابله با طرد شدگی

جلسه ششم:

هدف: مقابله با قلدری در روابط دوستانه و یا با همکلاسی ها

محتوا: دانش آموزان بدانند که چگونه با همکلاسی‌های قلدر خود روبه رو شوند؟

تکلیف: تکمیل کاربرگ مقابله با قلدری

جلسه هفتم:

هدف: جایابی مناسب در گروه برای مقابله با طرد شدگی

محتوا: دانش آموز بتواند با کمترین دغدغه جای خود را در گروه دوستی پیدا کند.

تکلیف: تکمیل کاربرگ توانایی دوست یابی

جلسه هشتم:

هدف: آشنایی با مهارت‌های دوست یابی

محتوا: نوجوانان با مهارت‌های دوست یابی بیشتری آشنا شوند.

تکلیف: تکمیل کاربرگ نظارت بر مهارت‌های اجتماعی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تدوین و اعتباریابی محتوایی یک بسته آموزشی مدیریت احساس تنهایی برای نوجوانان دختر بود که با استفاده از روش تحلیل محتوای مرسوم و بر مبنای متون علمی معتبر انجام شد. نتایج تحلیل کیفی نشان داد که احساس تنهایی در نوجوانی یک سازه چندبعدی است که از چهار مفهوم اصلی شامل علائم، علل، پیامدها و راهبردهای مدیریت تشکیل می‌شود و این مفاهیم خود دارای خرده‌مؤلفه‌های متعددی در سطوح فردی، هیجانی، شناختی و بین‌فردی هستند. بر اساس این یافته‌ها، بسته آموزشی تدوین شده با سه هدف محوری تقویت مدیریت خود، کاهش علائم روان‌شناختی و مقابله با طردشدگی و ارتقای مهارت‌های دوست‌یابی طراحی شد و نتایج اعتباریابی نشان داد که این بسته از اعتبار محتوایی بالایی برخوردار است.

یافته‌های مربوط به مفهوم «علائم احساس تنهایی» نشان داد که تنهایی در نوجوانان دختر صرفاً به تجربه ذهنی غم یا خلأ عاطفی محدود نمی‌شود، بلکه با مجموعه‌ای از نشانه‌های روان‌شناختی نظیر اضطراب، نشخوار فکری، افکار منفی درباره خود و آینده، کاهش عزت نفس و حتی رفتارهای پرخطر همراه است. این نتایج با شواهد پژوهشی پیشین همسو است که نشان می‌دهند تنهایی در نوجوانی با افزایش افسردگی، اضطراب و پریشانی هیجانی ارتباط دارد (Cooper et al., 2021; Matthews et al., 2023). همچنین همخوانی این یافته‌ها با مطالعات عصب‌روان‌شناختی قابل توجه است که تنهایی را با فعال‌سازی شبکه‌های عصبی مرتبط با درد اجتماعی و حساسیت به طرد مرتبط می‌دانند

(Blandl & Eisenberger, 2025). بنابراین، تأکید بسته آموزشی بر شناسایی و پذیرش علائم روان‌شناختی تنهایی، از منظر نظری و تجربی موجه به نظر می‌رسد.

در بخش «علل احساس تنهایی»، یافته‌ها نشان داد که تنهایی نوجوانان دختر حاصل برهم‌کنش عوامل فردی، اجتماعی و خانوادگی است. عواملی نظیر ناگویی هیجانی، ضعف در تنظیم هیجان، عزت نفس پایین و خودکارآمدی ضعیف در سطح فردی، و تجربه طرد همسالان، قلدری یا جایگاه نامطلوب در شبکه‌های اجتماعی در سطح بین‌فردی، نقش مهمی در شکل‌گیری و تداوم تنهایی دارند. این نتایج با پژوهش‌هایی که نقش سبک دلبستگی، بی‌نظمی هیجانی و خودشفقتی را در پیش‌بینی تنهایی نشان داده‌اند همراستا است (Ohadi Haeri et al., 2024). افزون بر این، یافته‌ها با شواهد بین‌المللی درباره شیوع گسترده تنهایی در نوجوانان و تفاوت‌های فرهنگی آن همخوانی دارد (Igami et al., 2023). بر این اساس، رویکرد بسته آموزشی که به‌جای تمرکز بر یک عامل منفرد، به مجموعه‌ای از عوامل زمینه‌ای توجه دارد، با ماهیت چندبعدی تنهایی سازگار است.

نتایج مربوط به «پیامدهای احساس تنهایی» نشان داد که تنهایی می‌تواند پیامدهای جدی در حوزه‌های روان‌شناختی، اجتماعی، تحصیلی و حتی رفتاری داشته باشد. کاهش انگیزش تحصیلی، افت عملکرد آموزشی، افزایش ناامیدی و بدبینی نسبت به خود و آینده، و افزایش خطر افکار خودآسیب‌رسان از جمله پیامدهایی بودند که در تحلیل متون برجسته شدند. این یافته‌ها با پژوهش‌هایی که تنهایی را به‌عنوان یک عامل خطر مستقل برای رفتارهای خودکشی در نوجوانان معرفی کرده‌اند همسو است (Lee & Lee, 2026; Wolf et al., 2022). همچنین همخوانی نتایج با مطالعات مدرسه‌محور نشان می‌دهد که تنهایی می‌تواند پیوند دانش‌آموز با مدرسه را تضعیف کرده و بر یادگیری اثر منفی بگذارد (Jefferson et al., 2023). بنابراین، تأکید بسته آموزشی بر مداخله زودهنگام و پیشگیرانه، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. در پاسخ به این پیامدها، مفهوم «مدیریت احساس تنهایی» به‌عنوان محور اصلی بسته آموزشی استخراج شد که شامل سه راهبرد کلیدی بود. نخست، تقویت مدیریت خود که به بهبود عزت نفس، خودآگاهی، خودکارآمدی و تنظیم هیجان می‌پردازد. این بخش از بسته با یافته‌های پژوهش‌هایی همسو است که نشان می‌دهند خودتنظیمی هیجانی و عزت نفس نقش محافظتی مهمی در برابر تنهایی و پریشانی روان‌شناختی دارند (Estrada-Fernández et al., 2023; Mertens et al., 2022; Sawalnah & Al Zoubi, 2020). همچنین شواهد اپیدمیولوژیک نشان داده‌اند که خودکارآمدی بالاتر با کاهش علائم افسردگی و اضطراب در نوجوانان همراه است (Fürtjes et al., 2023). از این منظر، قرار دادن تقویت مدیریت خود به‌عنوان یکی از اهداف اصلی بسته، تصمیمی مبتنی بر شواهد تلقی می‌شود.

راهبرد دوم بسته، کاهش علائم روان‌شناختی از طریق پذیرش هیجانات منفی، ذهن‌آگاهی، مهربانی با خود و اصلاح الگوهای فکری ناکارآمد بود. این بخش از بسته با مطالعاتی همسو است که اثربخشی ذهن‌آگاهی و مداخلات مبتنی بر شناخت‌های اجتماعی را در کاهش تنهایی و حساسیت به طرد نشان داده‌اند (Besse et al., 2022; Fakourian & Fakourian, 2025). همچنین فراتحلیل‌ها نشان می‌دهند که خودشفقتی با کاهش پریشانی روان‌شناختی در نوجوانان ارتباط معنادار دارد (MacBeth & Gumley, 2012; Marsh et al., 2018). علاوه بر این، رویکردهای درمانی مبتنی بر پذیرش، مانند درمان پذیرش و تعهد، در کاهش تنهایی نوجوانان اثربخش گزارش شده‌اند (Abron et al., 2024). بنابراین، تأکید بسته آموزشی بر پذیرش هیجانات و کاهش اجتناب هیجانی، با ادبیات نظری و تجربی موجود همخوان است. راهبرد سوم بسته، مقابله با طردشدگی و ارتقای مهارت‌های دوست‌یابی و روابط بین‌فردی بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که تجربه طرد اجتماعی و دشواری در ایجاد یا حفظ روابط دوستی از عوامل کلیدی تداوم تنهایی در نوجوانان دختر است. این نتایج با پژوهش‌هایی که نقش شبکه‌های اجتماعی همسالان و جایگاه فرد در این شبکه‌ها را در تجربه تنهایی برجسته کرده‌اند همسو است (Spadafora et al., 2022). همچنین نسخه‌های گسترش‌یافته رفتاردرمانی دیالکتیکی، کاهش تنهایی هیجانی و بهبود مهارت‌های ارتباطی را یکی از اهداف محوری خود قرار داده‌اند (Hempel et al., 2018; Rizvi et al., 2024). افزون بر این، نقش ذهنی‌سازی در بهبود درک خود و دیگران و کاهش

سوءبرداشتهای اجتماعی در پژوهش‌های اخیر تأیید شده است (Arabadzhev & Paunova, 2024). از این رو، گنجاندن آموزش مهارت‌های دوست‌یابی، مقابله با قلدری و طردشدگی در بسته آموزشی، پاسخی مستقیم به نیازهای بین‌فردی نوجوانان دختر محسوب می‌شود. در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بسته آموزشی تدوین‌شده با پوشش همزمان ابعاد فردی، هیجانی و اجتماعی احساس تنهایی، می‌تواند چارچوبی جامع و منسجم برای مداخلات پیشگیرانه و درمانی فراهم آورد. این یافته‌ها با پژوهش‌های داخلی و خارجی که اثربخشی مداخلات روان‌شناختی مختلف بر کاهش تنهایی را گزارش کرده‌اند همخوانی دارد (Nasirzadeh et al., 2018; Roushan Ravan, 2021). با این حال، نوآوری اصلی این پژوهش در یکپارچه‌سازی این رویکردها در قالب یک بسته آموزشی ساختاریافته و متناسب با نیازهای رشدی و جنسیتی نوجوانان دختر است، امری که در ادبیات پیشین کمتر مورد توجه قرار گرفته بود (McCarthy et al., 2026; Verity et al., 2025). همچنین تأکید بر ارائه آموزش‌ها در قالب جلسات منظم و هدفمند، با توصیه‌های پژوهش‌های مروری درباره ضرورت مداخلات چندمولفه‌ای همسو است (Luan et al., 2025).

این پژوهش با وجود دستاوردهای نظری و کاربردی، دارای محدودیت‌هایی است. نخست، بسته آموزشی تدوین‌شده تنها از نظر محتوایی و از طریق قضاوت متخصصان اعتباریابی شد و اثربخشی اجرایی آن در یک مطالعه مداخله‌ای تجربی بررسی نشد. دوم، داده‌های پژوهش مبتنی بر تحلیل متون علمی بود و دیدگاه‌های مستقیم نوجوانان در فرایند تدوین بسته لحاظ نشد. سوم، تمرکز پژوهش بر نوجوانان دختر ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های سنی یا جنسیتی را محدود کند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، بسته آموزشی تدوین‌شده در قالب مطالعات آزمایشی یا نیمه‌آزمایشی اجرا و اثربخشی آن بر کاهش احساس تنهایی، بهبود سلامت روان و ارتقای مهارت‌های بین‌فردی نوجوانان ارزیابی شود. همچنین بررسی دیدگاه و تجربه زیسته نوجوانان از محتوای بسته می‌تواند به اصلاح و غنای آن کمک کند. مقایسه اثربخشی این بسته با سایر مداخلات روان‌شناختی و بررسی کاربرد آن در گروه‌های مختلف فرهنگی و جنسیتی نیز می‌تواند مسیرهای پژوهشی ارزشمندی را فراهم آورد.

بسته آموزشی تدوین‌شده می‌تواند به‌عنوان یک ابزار عملی در مراکز مشاوره مدارس، کلینیک‌های روان‌شناسی و برنامه‌های پیشگیرانه مورد استفاده قرار گیرد. آموزش مشاوران و مربیان در زمینه اجرای این بسته، و ادغام آن در برنامه‌های ارتقای سلامت روان نوجوانان، می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و پیامدهای منفی آن کمک کند. همچنین استفاده از این بسته در قالب کارگاه‌های گروهی می‌تواند فرصت مناسبی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی و ایجاد احساس تعلق در میان نوجوانان فراهم آورد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Loneliness has increasingly been recognized as a critical mental health concern during adolescence, a developmental period characterized by profound biological, cognitive, emotional, and social transitions. Adolescents are particularly sensitive to social evaluation, peer acceptance, and interpersonal feedback, making them vulnerable to experiences of perceived rejection and social disconnection. Research indicates that loneliness is not merely a transient emotional state but a subjective and distressing experience arising from a perceived discrepancy between desired and actual social relationships, which can persist even in the presence of others or within extensive social networks (Blandl & Eisenberger, 2025). Developmental evidence suggests that this experience is especially salient for adolescent girls, who face intensified emotional reactivity, heightened interpersonal sensitivity, and increased reliance on peer relationships during this stage of life (Brooks-Gunn, 2017).

Epidemiological studies across diverse cultural contexts have demonstrated that loneliness among adolescents is highly prevalent and, in many regions, increasing over time (Igami et al., 2023). School-based research has further shown that loneliness negatively affects academic engagement, motivation, and learning outcomes, highlighting its broader educational and social implications (Jefferson et al., 2023). Longitudinal findings indicate that loneliness during adolescence follows distinct developmental trajectories and is associated with long-term risks for depression, anxiety, impaired psychosocial functioning, and reduced educational attainment (Matthews et al., 2023). These outcomes underscore the importance of early and targeted interventions.

Loneliness has also been identified as a significant risk factor for severe mental health outcomes, including suicidal ideation and behaviors among adolescents. Empirical evidence suggests that loneliness independently predicts self-harm and suicidal behaviors, even when controlling for other psychological risk factors (Lee & Lee, 2026; Wolf et al., 2022). Moreover, recent studies have highlighted the mediating and moderating role of loneliness in the relationship between problematic digital behaviors, such as social network addiction and online gaming, and suicidal ideation (Koçak et al., 2025). Such findings reinforce the need for preventive and therapeutic strategies that directly address loneliness rather than treating it as a secondary symptom.

From an etiological perspective, loneliness in adolescence is understood as a multidimensional phenomenon influenced by individual, interpersonal, and contextual factors. At the individual level, emotional dysregulation, alexithymia, low self-esteem, and diminished self-efficacy have been consistently associated

with heightened loneliness (Fürtjes et al., 2023; Ohadi Haeri et al., 2024). Interpersonally, peer rejection, bullying, and unfavorable positions within social networks contribute substantially to persistent loneliness experiences (Spadafora et al., 2022). Family-related variables, including insecure attachment patterns and insufficient emotional support, further exacerbate vulnerability to loneliness (Ohadi Haeri et al., 2024). The convergence of these factors suggests that effective interventions must be comprehensive and developmentally sensitive.

A growing body of intervention research has explored psychological approaches to reducing loneliness. Reality therapy, acceptance and commitment therapy, and resilience-based interventions have demonstrated effectiveness in decreasing loneliness and related emotional distress in adolescents (Abron et al., 2024; Nasirzadeh et al., 2018; Roushan Ravan, 2021). Mindfulness-based and social-cognitive interventions have also shown promising results in alleviating loneliness and rejection sensitivity (Besse et al., 2022; Fakourian & Fakourian, 2025). Additionally, contemporary therapeutic frameworks such as dialectical behavior therapy and mentalization-based approaches explicitly target emotional loneliness and interpersonal functioning (Arabadzhev & Paunova, 2024; Hempel et al., 2018; Rizvi et al., 2024). Despite these advances, most existing studies focus on single therapeutic modalities or specific outcomes and lack structured, integrative training programs tailored to the developmental and gender-specific needs of adolescent girls.

Recent reviews and research agendas have emphasized the necessity of developing structured, multi-component, and evidence-based interventions that can be implemented in educational and counseling settings (McCarthy et al., 2026; Verity et al., 2025). Furthermore, evidence from meta-analyses suggests that psychological interventions yield stronger and more sustainable effects when delivered as coherent, multi-session programs rather than isolated techniques (Luan et al., 2025). Nonetheless, there remains a notable gap in the literature regarding the design of comprehensive training packages specifically aimed at managing loneliness among adolescent girls.

In light of the high prevalence of loneliness, its serious psychological and educational consequences, and the limitations of existing interventions, the present study sought to develop and establish the content validity of a structured, evidence-based training package for managing loneliness in adolescent girls.

Methods and Materials

This study employed a qualitative design grounded in conventional content analysis. Scientific texts, including peer-reviewed journal articles and authoritative academic sources related to adolescent loneliness, were systematically reviewed. Materials published within a defined recent time frame were selected based on explicit inclusion and exclusion criteria and analyzed until conceptual saturation was achieved. Data collection involved line-by-line examination of texts to extract key concepts, categories, and themes relevant to the experience, causes, consequences, and management of loneliness in adolescence.

The analytical process followed a multi-stage approach, including initial coding, categorization, iterative refinement, and validation through expert review. Based on the extracted concepts, a structured training package was developed following an established educational package design framework. The resulting program was organized into eight sessions, each with clearly defined objectives, content areas, and practical activities. Content validity was assessed through expert evaluation, and inter-rater agreement was calculated to ensure the rigor and coherence of the developed package.

Findings

The content analysis yielded four overarching categories that characterize loneliness in adolescent girls: symptoms of loneliness, causes of loneliness, consequences of loneliness, and strategies for managing loneliness. Symptoms encompassed psychological indicators such as anxiety, rumination, negative self-evaluation, emotional distress, and reduced self-worth. Causes were identified across individual, interpersonal, and familial domains, including emotional dysregulation, low self-efficacy, peer rejection, bullying, and

insufficient emotional support. Consequences of loneliness extended beyond emotional distress to include academic disengagement, diminished motivation, social withdrawal, and increased vulnerability to high-risk behaviors.

Based on these findings, the training package was structured around three central goals. The first goal focused on strengthening self-management capacities, including emotional regulation, self-awareness, self-esteem, and self-efficacy. The second goal targeted the reduction of psychological symptoms through acceptance of emotions, mindfulness practices, self-compassion, and cognitive restructuring. The third goal addressed coping with perceived rejection and enhancing interpersonal and friendship skills, such as effective communication, managing peer conflict, and adaptive responses to social exclusion.

The final training package consisted of eight sequential sessions designed to address these goals in an integrated manner. Expert evaluation indicated a high level of content validity, suggesting that the program components were relevant, coherent, and appropriate for the target population.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrate that loneliness among adolescent girls is a complex, multidimensional phenomenon that cannot be adequately addressed through single-focus interventions. The extracted categories highlight the interdependence of emotional, cognitive, and social processes in the experience of loneliness. Consequently, the structured training package developed in this study offers a comprehensive framework that simultaneously targets self-related processes, psychological symptoms, and interpersonal functioning.

By emphasizing self-management, the program addresses foundational individual vulnerabilities that contribute to loneliness, such as low self-esteem and poor emotional regulation. The inclusion of strategies aimed at reducing psychological symptoms reflects the recognition that loneliness is closely intertwined with broader emotional distress. Furthermore, the focus on coping with rejection and enhancing friendship skills responds directly to the interpersonal challenges that sustain loneliness during adolescence.

The integrative nature of the training package represents a key contribution of this study. Rather than relying on a single therapeutic orientation, the program synthesizes elements from multiple evidence-based approaches within a coherent educational structure. This design enhances its applicability in real-world counseling and educational settings, where practical, structured, and developmentally appropriate interventions are needed.

In conclusion, the present study provides a theoretically grounded and empirically informed training package for managing loneliness in adolescent girls. The program's comprehensive structure and strong content validity suggest that it holds promise for use in preventive and therapeutic contexts. Future implementation and outcome evaluation studies are warranted to examine its effectiveness in reducing loneliness and improving psychological well-being among adolescents.

References

- Abron, E., Azizi, L. S., & Khajavand Khoshli, A. (2024). Comparative Study of the Effectiveness of Reality Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on the Loneliness of Adolescents. *Journal of Psychological Sciences*, 23(142), 135-150. <https://doi.org/10.61186/jps.23.142.135>
- Arabadzhev, Z., & Paunova, R. (2024). Complexity of mentalization. *Frontiers in psychology*, 15, 1353804-1353804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353804>
- Besse, R., Whitaker, W. K., & Brannon, L. A. (2022). Reducing loneliness: The impact of mindfulness, social cognitions, and coping. *Psychological Reports*, 125(3), 1289-1304. <https://doi.org/10.1177/0033294121997779>
- Blandl, F., & Eisenberger, N. I. (2025). The lonely brain: Aligning theories of loneliness with data from neuroimaging studies. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1547(1), 75-87. <https://doi.org/10.1111/nyas.15330>

- Brooks-Gunn, J. (2017). *How stressful is the transition to adolescence for girls? Adolescent Stress*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315083025-7/stressful-transition-adolescence-girls-jeanne-brooks-gunn>
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 289, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.016>
- Ebrahimi Ghiyeh Qashlaq, F., Zadeh Mohammadi, A., & Panaghi, L. (2019). The Effectiveness of Unity-Based Psychological Training on Loneliness and Death Anxiety in Women in the Empty Nest Stage. *Aging Psychology*, 5(4), 275-288. <https://doi.org/10.22126/jap.2020.4826.1379>
- Estrada-Fernández, C., Ros-Morente, A., & Alsinet-Mora, C. (2023). Influence of anger management and emotional skills on self-esteem in pre-adolescents and their relationship with emotional control and psychological well-being. *Revista de psicología y educación*, 18(1), 62-70. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.235>
- Fakourian, S., & Fakourian, A. (2025). *The Effectiveness of Mindfulness on Loneliness, Rejection Sensitivity, and Rumination in the Elderly* (Vol. 10). https://joge.ir/browse.php?a_code=A-10-849-1&sid=1&slc_lang=en
- Fürtjes, S., Voss, C., Rückert, F., Peschel, S. K., Kische, H., Ollmann, T. M., & Beesdo-Baum, K. (2023). Self-efficacy, stress, and symptoms of depression and anxiety in adolescents: An epidemiological cohort study with ecological momentary assessment. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 4(100039), 100039-100039. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100039>
- Hempel, R., Vanderbleek, E., & Lynch, T. R. (2018). Radically open DBT: targeting emotional loneliness in anorexia nervosa. *Eating Disorders*, 26(1), 92-104. <https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1418268>
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Igami, K., Hosozawa, M., Ikeda, A., Bann, D., Shimizu, T., & Iso, H. (2023). Adolescent loneliness in 70 countries across Africa, America, and Asia: A comparison of prevalence and correlates. *Journal of Adolescent Health*, 72(906), 906-913. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.12.029>
- Jefferson, R., Barreto, M., Verity, L., & Qualter, P. (2023). Loneliness during the school years: How it affects learning and how schools can help. *Journal of School Health*, 93(428), 428-435. <https://doi.org/10.1111/josh.13217>
- Koçak, O., Kovan, A., Alkhulayfi, A. M. A., Alshehri, N. A., Demirdöven, M., & Yıldırım, M. (2025). The relationship between social network addiction, online gaming addiction, and suicide ideation: mediating and moderating role of loneliness. *BMC psychology*, 13(1), 991-991. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02892-w>
- Lee, J., & Lee, M. A. (2026). Association Between Loneliness and Suicidal Behaviors Among Korean Adolescents: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 39(1), e70047-e70047. <https://doi.org/10.1111/jcap.70047>
- Luan, T., Wang, Y., Li, B., Qin, R., Li, Z., Lei, X., & Guo, H. (2025). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on loneliness among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 106053, 106053. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.106053>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2023). The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and Psychopathology*, 35(2), 537-546. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001632>
- McCarthy, J. M., Erdogan, B., Bauer, T. N., Kudret, S., & Campion, E. (2026). All the lonely people: an integrated review and research agenda on work and loneliness. *Journal of Management*, 52(1), 283-330. <https://doi.org/10.1177/01492063241313320>
- Mertens, E. C., Deković, M., Van Londen, M., & Reitz, E. (2022). Parallel changes in positive youth development and self-awareness: The role of emotional self-regulation, self-esteem, and self-reflection. *Prevention Science*, 23(4), 502-512. <https://doi.org/10.1007/s11211-022-01345-9>
- Nasirzadeh, Z., Rezaei, A. M., & Mohammadi Far, M. A. (2018). The Effectiveness of Resilience Training on Reducing Loneliness and Anxiety in High School Girls. *Clinical Psychology: Innovations in Research and Practice*, 10(2), 29-40. <https://doi.org/10.22075/jcp.2018.13949.1359>
- Noble, H., & Smith, J. (2025). Ensuring validity and reliability in qualitative research. *Evidence-Based Nursing*. <https://doi.org/10.1136/ebnurs-2024-104232>
- Ohadi Haeri, H., Tavakoli Toroghi, E., & Ebrahimi, S. (2024). Predicting Loneliness Based on Attachment Style and Emotional Dysregulation with the Mediation of Self-Compassion. *Psychological studies*, 20(4), 105-120. <https://doi.org/10.22051/psy.2025.48275.3023>

- Rizvi, S. L., Bitran, A. M., Oshin, L. A., Yin, Q., & Ruork, A. K. (2024). The state of the science: Dialectical behavior therapy. *Behavior therapy*, 55(6), 1233-1248. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.02.006>
- Roushan Ravan, N. (2021). The Effectiveness of Reality Therapy on Loneliness and Academic Achievement. *Assessment and Research in Counseling and Psychology*, 3(1(7)), 49-65. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.3.1.5>
- Sawalhah, A. M., & Al Zoubi, A. (2020). The Relationship of Academic Self-Regulation with Self-Esteem and Goal Orientations among University Students in Jordan. *International Education Studies*, 13(1), 111-122. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n1p111>
- Spadafora, N., Al-Jbouri, E., McDowell, H., Andrews, N. C., & Volk, A. A. (2022). Be a little rude, but not too much: Exploring classroom incivility and social network position in adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 42(4), 565-585. <https://doi.org/10.1177/02724316211058074>
- Thera, N. (2024). *The Power of Mindfulness*. Fivestar. <https://www.amazon.com/Power-Mindfulness-3/dp/0913300020>
- Verity, L., Burke, L., & Qualter, P. (2025). Loneliness in adolescence: prevalence, developmental contexts, and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1696981-1696981. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1696981>
- Wolf, J., Padberg, F., Nenov-Matt, T., Amann, B. L., Barton, B. B., Tang, J., & Reinhard, M. A. (2022). Suicidal behaviors are associated with loneliness and decrease during inpatient CBASP treatment for persistent depressive disorder. *Journal of psychiatric research*, 154, 139-144. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.059>