

# تجربه زیسته احساس تنهایی در دختران تجردزیست

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۶/۲۹

تاریخ تأیید: ۱۴۰۱/۱۱/۵

محمد مهدی یوسفی

پژوهشگر مقیم پژوهشکده زن و خانواده

m.m.yousefi.67@gmail.com

## چکیده

تجردزیستی دختران پدیده‌ای نو و در حال گسترش است و به شیوه‌ای از زندگی اطلاق می‌شود که دارای دو مؤلفه محوری است: «نداشتن پیوند زناشویی» و «زندگی مستقل از خانواده». پژوهش‌های متعددی حکایت از این دارند که این گروه معمولاً احساس تنهایی می‌کنند و از احساس تنهایی شکایت دارند. هدف از پژوهش حاضر کشف تجربه زیسته احساس تنهایی در دختران تجردزیست است. این پژوهش می‌کوشد با تکیه بر بیانگری کلامی و زبانی که فرد برای توصیف جهان ادراکی خود و تجربه خود از احساس تنهایی، از آن بهره می‌گیرد، به بازسازی جهان پدیداری او بپردازد. برای دستیابی به این هدف، در این پژوهش از روش تحلیل پدیدارشناسی تفسیری استفاده شده است. پس از مصاحبه نیمه ساختاریافته با ده مشارکت کننده، پیاده‌سازی و تحلیل مصاحبه‌ها در نهایت پنج مضمون برجسته و پانزده مضمون فرعی استخراج شد. مضامین اصلی عبارت‌اند از: کوچ به تنهایی؛ آشوب و سردرگمی؛ تناقض تنهایی؛ ناگزیری تنهایی؛ واکنش‌ها.

## واژگان کلیدی:

احساس تنهایی، تجردزیستی، دختران مجرد، تحلیل پدیدارشناسی تفسیری.

## مقدمه و بیان مسئله

نوسازی و مدرنیزاسیون با گذر از ساختارها، فرایندها و ارزش‌های سنتی به تغییراتی بنیادین در فرم و محتوای زندگی روزمره منجر شده است. تجردزیستی جوانان به عنوان یک پدیده نو طی چند دهه گذشته رو به فزونی گذاشته و پس از طی دوره‌های ناپسندیدگی و ناپذیرایی

اجتماعی، اکنون در قامت سبکی متعارف و پذیرفته - به ویژه در کلان‌شهرها - رو به تزاید است. در این میان تغییر الگوهای تعاملی خانوادگی، میل به استقلال و خودمختاری و واکنش به خواست‌ها و تحمیل فشار از سوی خانواده‌ها جوانان را برای تلاش بیشتر به زندگی مستقل و تنها سوق می‌دهد. این موضوع به واسطه زمینه‌های فرهنگی و باورهای سنتی، در مورد دختران، پررنگ‌تر و علنی‌تر است؛ به بیان دیگر درباره دختران - در مقایسه با پسران - عموماً سختگیری‌های بیشتری روا داشته می‌شود و در نتیجه می‌توان چنین انتظار داشت که این تقابل و احساس نبود آزادی در دختران به گونه‌ای شدیدتر ادراک شود. همچنین درباره ازدواج نکردن دختران، فشار اجتماعی، بیشتر و نگرش عمومی، منفی‌گرایانه‌تر است؛ به گونه‌ای که می‌توان آن را یک انگ اجتماعی یا داغ<sup>۱</sup> قلمداد کرد (ر.ک: قانع عزآبادی و همکاران، ۱۳۹۲)؛ در حالی که در مورد پسران، این موضوع پذیرش اجتماعی بیشتر و پیامدهای نامطلوب کمتری دارد (ر.ک: کجاف و همکاران، ۱۳۸۷).

بر اساس آخرین سرشماری عمومی نفوس و مسکن در سال ۱۳۹۵، نزدیک به ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار دختر هرگز ازدواج نکرده در بازه سنی ۲۰-۴۹ سال در کشور وجود داشته است. در صورتی که تعداد زنان مجردی که یک بار ازدواج کرده‌اند؛ ولی به دلیل طلاق (۵۸۵ هزار) یا فوت همسر (۳۲۵ هزار)، در حال حاضر (در زمان سرشماری) مجردند، به این عدد افزوده شود، این عدد به ۴ میلیون و ۵۱۰ هزار دختر و زن در وضع مجرد (اعم از ابتدایی و ثانوی) خواهد رسید (ر.ک: مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵). همچنین بر اساس آماری که رئیس مؤسسه تحقیقات کشور اعلام کرده، هم‌اکنون ۵ میلیون و ۶۰۰ هزار دختر مجرد در دامنه سنی ۱۵-۴۰ وجود دارند (ر.ک: عالمی نیسی، ۱۴۰۱).

تجردزیستی شیوه‌ای از زندگی است که مؤلفه محوری آن نداشتن پیوند زناشویی است. برخی پژوهش‌ها از جمله غیاثوند و حاجیلو (۱۳۹۹) و دهقان حصار (۱۴۰۱) در تعریف تجردزیستی، تعریف جمعیت‌شناختی را برگزیده و تنها به عنصر وضع زناشویی بسنده کرده‌اند؛ ولی در این پژوهش - افزون بر مجرد بودن - زندگی کردن به تنهایی و جدا از خانواده نیز اهمیت دارد؛ به سخن دیگر دختران یا زنان تجردزیست شامل آن دسته از بانوان مجردی می‌شود که به تنهایی و مستقل از خانواده و همچنین بدون هم‌خانه زندگی می‌کنند. این تلقی از

1. Stigma.

واژه «تجردزیستی» در برخی پژوهش‌های دیگر از جمله پاپی‌نژاد (۱۳۹۱) مسبوق به سابقه است. پژوهش‌های متعددی حکایت از این دارند که این گروه معمولاً احساس تنهایی می‌کنند و از این احساس تنهایی شکایت دارند؛ برای نمونه پاپی‌نژاد (۱۳۹۱) تنهایی مفرد و احساس تعلق نداشتن به خانواده را دو پیامد تک‌زیستی دختران می‌داند. حسینی و ایزدی (۱۳۹۵) در تبیین احساس دوگانه زنان مجرد بالای ۳۵ سال دربارهٔ تجرد، احساس تنهایی را روی ناخوشایند تجرد در برابر احساس رضایت از استقلال و آزادی ناشی از آن بیان کردند. در پژوهش دیگری با روش نظریه داده‌بنیاد، احساس رنجش از تنهایی یکی از آثار و پیامدها در مدل پارادایمی پژوهش معرفی شد (ر.ک: غیاثوند و حاجیلو، ۱۳۹۹). در فراترکیب شهانواز و اعظم آزاده (۱۳۹۷) از مجموع دوازده پژوهش نهایی مورد بررسی در زمینهٔ مطالعات تجرد در ایران، یازده پژوهش انزوا، تنهایی و حس طردشدگی را پیامد منفی تجرد گزارش کرده بودند.

احساس تنهایی<sup>۱</sup> وضعی هیجانی و ذهنی است که بر اساس آن، فرد احساس تعلق نداشتن و جدافتادگی از دیگران دارد. به بیان دقیق‌تر احساس تنهایی تجربه‌ای ذهنی و درونی است که حاصل ناهمخوانی میان ارتباطات اجتماعی ادراک‌شده و مورد انتظار فرد است (ر.ک: هاوکل<sup>۲</sup> و کاسیوپو،<sup>۳</sup> ۲۰۰۹م). احساس تنهایی یک عامل تهدیدکنندهٔ سلامت روان به شمار می‌رود و با گسترهٔ وسیعی از مشکلات این حوزه مرتبط است؛ از جمله افسردگی، اضطراب، رفتارهای خودتخریبی و اقدام به خودکشی. همچنین احساس تنهایی یکی از نقش‌پردازان تأثیرگذار در بروز مشکلات سلامت جسمانی همچون شاخص تودهٔ بدنی بالا، فشار خون بالا، سطح بالای التهاب، مشکلات قلبی عروقی و مرگ زودرس به شمار می‌رود (ر.ک: کاسیوپو و همکاران، ۲۰۱۰م/هاوکل و کاسیوپو، ۲۰۱۰م/هولت‌لانستد<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵م). در نتیجه از احساس تنهایی و اثرات انباشته‌شدهٔ آن در طول دوره‌های تحولی به عنوان یک عامل پیش‌بینی‌کنندهٔ کلیدی در سلامت عمومی یاد می‌شود (ر.ک: آدام<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۱م).

1. Loneliness
2. Hawkley, L.
3. Cacioppo, J.
4. Holt-Lunstad, J.
5. Adam, E.

## ضرورت و اهمیت

تجردزیستی یا تک‌زیستی دختران واکنشی به تحولات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی است که در جهان پیرامون به‌ویژه در ایران در حال رخ دادن است. گسترش فردگرایی، تغییرات در نظام ارزشی، تغییر و دگرگونی ساختار خانواده، استقلال‌طلبی، بالا رفتن سن ازدواج و مشکلات اقتصادی برخی از زمینه‌هایی است که به رواج تجردزیستی انجامیده است. شواهد از این حکایت دارند که تعامل میان سن و جنسیت در ارتباط با احساس تنهایی منشأ اثر است. بدین ترتیب که زنان در سنین ۱۸-۲۹ سالگی و سنین بالای ۶۰ سال، احساس تنهایی بالاتری از خود نشان می‌دهند (ر.ک: ویکنز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱م).

دیدگاه‌های متفاوتی در مورد مؤلفه‌ها و ابعاد احساس تنهایی وجود دارد. وجه مشترک بسیاری از دیدگاه‌های چندبعدی‌نگر<sup>۲</sup> وجود مؤلفه احساس تنهایی خانوادگی یا احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده است (ر.ک: دهشیری و همکاران، ۱۳۸۷/اشمیت<sup>۳</sup> و سمرت<sup>۴</sup>، ۱۹۸۳م/ کریم‌ر<sup>۵</sup> و بری<sup>۶</sup>، ۱۹۹۹م). با توجه به اینکه خانواده اعم از خانواده اصلی یا پدری و خانواده متشکل از زوجین است و فقدان یا دور ماندن از هردو شکل خانواده در دختران تجردزیست مفروض است، می‌توان چنین پنداشت که این افراد دست کم یک رکن اساسی از احساس تنهایی را برآورده کرده‌اند. از دیگر سو امروزه احساس تنهایی به عنوان یک عامل پیش‌بین جدی در مشکلات سلامت روان و بیماری‌های طبی، مورد اهتمام پژوهشی قرار گرفته است. همچنین راهبردهای مورد استفاده دختران برای گریز از این احساس ناخوشایند می‌تواند ناسازگارانه باشد و زمینه‌ساز مشکلات بعدی برای فرد و جامعه شود؛ از این رو مطالعه احساس تنهایی در این جامعه، حائز اهمیت و ارزش نظری است و می‌تواند از رهگذر دستیابی به فهمی عمیق از آنان به راهبردهایی عملیاتی در حوزه فرهنگ، سلامت و درمان، سیاست‌گذاری عمومی و فرهنگی بینجامد.

هدف از پژوهش حاضر کشف تجربه زیسته احساس تنهایی در دختران تجردزیست

1. Wickens, C. M.
2. Multidimensional.
3. Schmidt, N.
4. Sermat, V.
5. Cramer, K.
6. Barry, J.

است؛ به بیان دیگر این پژوهش می‌کوشد با تکیه بر بیانگری کلامی و زبانی که فرد برای توصیف جهان ادراکی خود و تجربه خود از احساس تنهایی از آن بهره می‌گیرد، به بازسازی جهان پدیداری او بپردازد. اهداف فرعی ذیل نیز مدنظر است:

- فهم تجربه ادراکی و هیجانی دختران تجردزیست از احساس تنهایی؛
- کشف زمینه‌های تاریخچه‌ای و تحولی احساس تنهایی در دختران تجردزیست؛
- یافتن وجوه اشتراک تجربه احساس تنهایی در دختران تجردزیست.

### پیشینه پژوهش

عرفانی آداب و فتوحی آذر (۱۳۹۶) در پژوهش پدیدارشناسانه خود، در دو محور تجربه زیسته دختران از تجرد و علل ایجاد احساس تنهایی، با ۹ دختر مجرد بالای ۳۵ سال مصاحبه کرده و داده‌های به دست آمده را تجزیه و تحلیل نموده‌اند. در محور نخست، هفت تم اصلی و در محور دوم، یک مقوله اصلی یعنی نداشتن شریک زندگی و ازدواج نکردن به دست آمد. تمرکز این پژوهش بر دختران بالای ۳۵ سال هرگز ازدواج نکرده بوده است. ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۹) نیز عوامل و زمینه‌های احساس تنهایی زنان، اعم از متأهل و مجرد را واکاوی کرده‌اند.

مداحی و دیگران (۱۴۰۰) در پژوهشی به تفسیر و برداشت ادراکی دختران ساکن تهران از زیست مجردی و دلایل آنان برای انتخاب این سبک زندگی پرداخته‌اند. این پژوهش که با بهره‌گیری از روش نظریه زمینه‌ای صورت پذیرفته، بر جامعه دخترانی که به طور خودخواسته مجردزیستی را برگزیده‌اند، متمرکز بوده است. در مدل پایانی ارائه شده در این پژوهش، اگرچه انزوا و تنهایی یکی از کدهای محوری پیامدی ذکر شده است؛ اما بیشتر گزیده‌های نقل شده از مصاحبه‌شوندگان بیانگر نوعی انزواطلبی و خلوت‌گزینی انتخابی و ارادی است؛ وضعی که با احساس تنهایی مدنظر در این پژوهش متفاوت است.

پاپی‌نژاد (۱۳۹۱) به بررسی زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی تک‌زیستی دختران مجرد در تهران پرداخته است. در این مطالعه مردم‌شناختی، تنهایی مفرد یکی از پیامدهای منفی تک‌زیستی و جدایی از خانواده معرفی شده است؛ در عین حال نکته درخور توجه داده‌های کیفی در این پژوهش این است که تنهایی و احساس آزاردهنده متعاقب آن توسط این گروه به صورتی آگاهانه به عنوان بخشی از گزینه انتخابی (زندگی با خانواده یا تک‌زیستی) برگزیده شده است. آنها عموماً می‌کوشند با منطبق هزینه - فایده آن را تحلیل کنند.

حسینی و ایزدی (۱۳۹۵) تجربه زیسته زنان مجرد بالای ۳۵ سال ساکن تهران را واکاوی

نموده‌اند. تحلیل داده‌های مصاحبه به‌ویژه احساسات دوگانه افراد دربارهٔ مجرد را پرننگ کرد. براین اساس فارغ از ناخواسته یا خودخواسته بودن، مجرد معمولاً از یک سو رضایت از استقلال و آزادی عمل فردی را در پی دارد و در سوی مقابل به احساس تنهایی دامن زده است؛ به گونه‌ای که درنهایت سبب شده این گروه از زنان گزینهٔ ازدواج را به دیگران توصیه کنند. همچنین نتایج این پژوهش بر این ادعا دلالت دارد که مجرد به شکل‌گیری هویت ناقص و تکامل نیافته در زنان می‌انجامد.

پدیدار مورد نظر قانع عزآبادی و همکاران (۱۳۹۳) داغ ننگ ناشی از مجرد در دختران بالای ۳۰ سال بوده است. ترحم‌های نابجا، کنجکاوای‌های مداوم دیگران، به کارگیری القاب و توصیفات ناشایست، سرزنش‌های خانواده و احساس سربار بودن مقوله‌هایی است که در این ارتباط به دست آمده است. این پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که استیگمای مجرد در دختران سی‌ساله و بیشتر، بسیار جدی و پرننگ است.

پیمایش انجام‌شده توسط مدرسی یزدی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد سطح متوسط انزوای اجتماعی در نمونهٔ مورد بررسی بیش از ۶۳ درصد بوده است که از سطح بالای انزوای اجتماعی در دختران مجرد بالای سی سال خبر می‌دهد. در مدل رگرسیون ارائه‌شده در این پژوهش، دو متغیر «باورهای اجتماعی» و «برداشت از خود» بیشترین تأثیر را بر سطح انزوای اجتماعی داشته‌اند.

سیتومورنگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۷م) با انجام مصاحبه‌های عمیق با ۳۵ دختر ازدواج‌نکرده، به واکاوی در مورد سبک زندگی آنان از جمله فرایند مجرد ماندن، دیدگاه دربارهٔ ازدواج و راه‌های مقابلهٔ این افراد با استیگمای اجتماعی مجرد بودن پرداخته است. در نتیجه‌گیری این پژوهش گفته شده به باور این گروه، اگرچه ازدواج همچنان هنجار ایدئال به شمار می‌رود؛ اما این بدان معنا نیست که تجردزیستی به معنای زندگی ناشاد و بدون احساس رضایت باشد. بسیاری از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشته‌اند مجرد به مفهوم تنهایی نیست. برقراری ارتباطات گسترده با خانواده، بستگان و دوستان، نقش عامل محافظتی را در برابر احساس تنهایی برای افراد تجردزیست ایفا می‌کند.

پینکارت<sup>۲</sup> (۲۰۱۶م) در مطالعهٔ خود به بررسی پیش‌بین‌های احساس تنهایی در چهار گروه بزرگ‌سالان مسن «متأهل»، «بیوه»، «جداشده» و «هرگز ازدواج‌نکرده» پرداخته است.

1. Situmorang, A.  
2. Pinquart, M.

بارزترین وجه افتراق اساسی این پژوهش با مطالعه حاضر بازه سنی جامعه مورد مطالعه یعنی بزرگسالان مسن است. با این حال گزارش این یافته‌ها از این حیث اهمیت دارد که اصولاً ارتباط با دیگران همچون دوستان، خانواده و همسایگان در افراد غیرمتاهل، نسبت به متأهلان، ارتباط منفی قوی‌تری با احساس تنهایی دارد. همچنین وضع عملکردی بهتر در افراد هرگز ازدواج‌نکرده، بیوه و جدانشده با احساس تنهایی کمتر مرتبط بوده است؛ اما این متغیر با احساس تنهایی در متأهلان ارتباطی نداشت. همچنین این مطالعه نشان داد مردان ازدواج‌نکرده بیش از زنان ازدواج‌نکرده احساس تنهایی می‌کنند.

در میان پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه روان‌شناسی، رحیم‌زاده و همکاران (۱۳۹۰) با تحلیل محتوای پیشینه پژوهشی، مدل مفهومی هفت مؤلفه‌ای برای احساس تنهایی ارائه کرده‌اند. آنها همچنین از تحلیل محتوای مصاحبه با مشاوران، پنج مؤلفه و از مصاحبه با دانشجویان، چهار مؤلفه را شناسایی کرده‌اند. مؤلفه برجسته در این پژوهش، تنهایی مذهبی / معنوی بود که به‌ویژه در جامعه ایرانی می‌بایست مورد اهتمام قرار گیرد. مهراندیش و همکاران (۱۳۹۸) نیز با رویکردی پدیدارشناسانه، احساس تنهایی مرتبط با دوستان را در دختران - البته در دوره نوجوانی - بررسی کرده‌اند.

در مجموع پژوهش درخور توجهی در زمینه احساس تنهایی در دختران تجردزیست با بهره‌گیری از رویکرد و روش پدیدارشناسی یافت نشد.

### روش‌شناسی

احساس تنهایی حالتی درونی و سابجکتیو است که همچون بسیاری دیگر از حالات هیجانی، تعریف و تبیین آن در قالب واژگان با رویکردی عینی و کمی گرایانه، دشوار است و به از دست دادن بخش زیادی از اطلاعات در مورد ماهیت این وضع منجر خواهد شد؛ در نتیجه برای فهم عمیق ماهیت پدیده‌ای شهودی همچون احساس تنهایی در گروهی از افراد از جمله دختران مجرد، بسنده کردن به رویکردهای عینی با زاویه دید بیرونی به دانشی ناقص و دست‌دوم خواهد انجامید؛ از این رو پژوهش‌های انجام‌شده در پارادایم کمی و با ابزار پرسشنامه - اگرچه در جایگاه خود ارزشمند و کاراست - به فهمی عمیق از تجربه بشری راه نمی‌یابد. این پژوهش با هدف فهم احساس تنهایی به عنوان تجربه زیسته دختران تجردزیست، از تحلیل پدیدارشناسی تفسیری (IPA)<sup>۱</sup> سود جست است. IPA عمیقاً بر مبنای فلسفه پدیدارشناسی

1. Interpretative Phenomenological Analysis.

هرمنوتیک استوار است و روشی است که بر مطالعه تفسیر افراد از تجاربشان متمرکز است (ر.ک: اسمیت<sup>۱</sup> و آزیورن،<sup>۲</sup> ۲۰۰۸م). براین اساس زبان ابزاری برای شکل دهی، تفسیر و حکایت کردن از معنای تجربه به شمار می‌رود. از دیگر سو تجربه خود متأثر از بافت و فرهنگ و نیز برش مشخصی از زمان است و فرد با بهره جستن از ابزار زبان می‌کوشد آن را معنادار کند؛ گویی فرد تماماً خود را وقف جهان از پیش موجود<sup>۳</sup> کرده است. بدین ترتیب در چارچوب این روش، انسان‌ها موجوداتی معنا ساز به شمار می‌روند (ر.ک: پیتکویچ<sup>۴</sup> و اسمیت،<sup>۴</sup> ۲۰۱۴م). در نتیجه روایتی که مشارکت کنندگان از تجربه خود بیان می‌کنند، خود به تجربه‌ای دیگر بدل می‌شود. انتخاب این روش برای پژوهش حاضر بر مبنای ماهیت انتزاعی و طبیعت معناگرایانه تجربه احساس تنهایی صورت پذیرفته است؛ جایی که انتظار می‌رود همان‌گونه که این تجربه دارای شباهت‌ها و وجوه همگراست، از فردی به دیگری، متفاوت و فردی‌تر باشد. این موضوع برخاسته از میل IPA به ایدیوگرافی<sup>۵</sup> یعنی تحلیل تعین‌گرا و در عمق، به جای تحلیل قانون‌نگر<sup>۶</sup> و بی‌توجه به بافتار است. در نتیجه در تحلیل پدیدارشناسی تفسیری پس از استخراج کدهای مربوط به هر فرد، همگرایی‌ها و واگرایی‌های موجود در مضامین به دست آمده از هر روایت با دیگران مقایسه و بررسی خواهد شد. با توجه به اینکه این پژوهش به یک تجربه خاص (احساس تنهایی) در گروهی خاص (دختران) در بافتاری خاص (تجردزیستی) اهتمام دارد، تحلیل پدیدارشناسی تفسیری به عنوان روش جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها در این پژوهش به کار گرفته شد.

با توجه به تعهد تحلیل پدیدارشناختی تفسیری به نگرش ایدیوگرافیک و ترجیح عمق بر گستره، فراهم آوردن نمونه‌ای نسبتاً همگن از افراد دارای تجربه مشترک ضروری است؛ از این رو نمونه‌گیری هدفمند<sup>۷</sup> را هبرد انتخاب مشارکت کنندگان بود. مشارکت کنندگان این پژوهش بانوان مجردی بودند که به طور مستقل و جدا از خانواده زندگی می‌کردند. در

1. Smith, J. A.
2. Osborn, M.
3. Pre-existing World.
4. Pietkiewicz, I.
5. Idiography.
6. Nomothetic.
7. Purposeful Sampling.

زمینهٔ تجرد، تفاوتی میان تجرد ابتدایی یا ثانویه وجود نداشت. در نتیجه در مورد این ملاک، اهمیتی نداشت که فرد قبلاً سابقهٔ ازدواج و جدایی داشته باشد یا خیر. همچنین برخی مشارکت‌کنندگان دارای روابط عاطفی در قالب‌هایی به‌جز ازدواج بودند که با توجه به اینکه ملاک تجرد همچنان وجود داشت، در دایرهٔ گروه اصلی قرار می‌گرفتند. در نهایت ملاکی که باروری پژوهش در گرو آن بود، تمایل مصاحبه‌شوندگان به گفت‌وگوی تفصیلی و بیان جزئیات در مورد موضوع بود؛ به گونه‌ای که کمتر دربردارندهٔ پنهان‌کاری و دادن اطلاعات حداقلی یا نادرست باشد. برای جلب همکاری این گروه، نخست در شبکه‌های مجازی، اطلاعیه‌ای برای جلب مشارکت منتشر شد و سپس با بهره‌گیری از روش گلوله برفی، در نهایت با ده نفر در این پژوهش مصاحبه شد. بازهٔ سنی مصاحبه‌شوندگان ۲۲-۳۲ سال بود. سه نفر از این افراد پیش‌تر ازدواج کرده و جدا شده بودند. بازهٔ زمانی‌ای که این افراد زندگی مستقل از خانواده یا همسر سابق را پیشه کرده بودند، بین یک تا ده سال در نوسان بود. مشخصات کامل مشارکت‌کنندگان در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

| ردیف | نام <sup>۱</sup> | سن | تحصیلات       | نوع تجرد | شغل     | مدت تجرد زیستی |
|------|------------------|----|---------------|----------|---------|----------------|
| ۱    | الهام            | ۲۸ | کارشناسی      | اولیه    | حسابدار | ۱ سال          |
| ۲    | فهمه             | ۳۲ | کارشناسی ارشد | اولیه    | کارمند  | ۴ سال          |
| ۳    | فروز             | ۲۹ | کارشناسی      | اولیه    | کارمند  | ۷ سال          |
| ۴    | مهسا             | ۳۲ | کارشناسی ارشد | اولیه    | آزاد    | ۲ سال          |
| ۵    | مینا             | ۲۹ | کارشناسی ارشد | ثانویه   | معلم    | ۲ سال          |
| ۶    | زهرا             | ۲۶ | کارشناسی ارشد | اولیه    | معلم    | ۲ سال          |
| ۷    | مرضیه            | ۳۲ | دام پزشکی     | ثانویه   | کارمند  | ۱ سال          |
| ۸    | ساره             | ۲۸ | کارشناسی      | ثانویه   | آزاد    | ۲ سال          |
| ۹    | شیمیا            | ۲۲ | کاردانی       | اولیه    | آزاد    | ۴ سال          |
| ۱۰   | ریحانه           | ۳۰ | دکتری         | اولیه    | کارمند  | ۵ سال          |

تمامی مصاحبه‌ها به صورت آنلاین و در پلتفرم گوگل میت انجام شد. مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان، ضبط و پس از پیاده‌سازی توسط پژوهشگر، برای کدگذاری و

۱. به منظور حفظ اصل محرمانگی و هویت مصاحبه‌شوندگان از نام‌های مستعار استفاده شده است.

استخراج مضامین به نرم‌افزار MAXQDA (نسخه ۲۰۲۰) منتقل شد. همچنین در قبالت رعایت اصل رازداری و محرمانگی اطلاعات هویتی و نیز پذیرش اصل خودمختاری افراد و امکان انصراف آزادانه در هر مرحله از تحقیق، به مشارکت کنندگان اطمینان خاطر داده شد. کوتاه‌ترین مصاحبه ۳۴ دقیقه و طولانی‌ترین مصاحبه ۱۰۵ دقیقه به طول انجامید.

همان‌گونه که اسمیت (۱۹۹۵م) تصریح دارد، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بهترین روش برای جمع‌آوری اطلاعات مرتبط با موضوع است. این روش ضمن اینکه مصاحبه را از یک گفت‌وگوی آزاد و بی‌هدف تمایز می‌بخشد، انعطاف‌پذیری لازم برای کشف معانی و مضامین بیشتر را فراهم می‌آورد. مصاحبه بر مدار یک پرسش محوری شکل گرفت: «تجربه شخصی شما از احساس تنهایی چیست؟» این پرسش ممکن است به شکل‌های گوناگونی مطرح شده باشد: «شما احساس تنهایی را چگونه تجربه می‌کنید؟»؛ «احساس تنهایی برای شما چگونه است؟»؛ «ادراک شما از احساس تنهایی چیست؟»؛ «احساس تنهایی برای شما چه معنایی دارد؟» یا هر پرسشی که مستقیم و بی‌پرده تجربه دست‌اول و بی‌واسطه فرد از احساس تنهایی را واکاوی کند.

صرف‌نظر از اینکه پژوهش بر پاشنه تجربه احساس تنهایی می‌چرخد، پرسش‌های دیگری نیز به فراخور روند گفت‌وگو مطرح می‌شد: «چه مواقعی احساس تنهایی می‌کنی؟ از کجا می‌فهمی آنچه تجربه می‌کنی، احساس تنهایی است و نه احساسات دیگر؟ چه چیزهایی احساس تنهایی را از احساسات دیگر متمایز می‌کند؟ احساس تنهایی شبیه به چیست؟ (آن را به چه چیزی تشبیه می‌کنی؟) احساس تنهایی را با چه چیزهایی (افکار، احساسات، خاطرات، حالات جسمانی و...) تداعی می‌کنی؟ چه چیزی در احساس تنهایی برای تو خیلی آزاردهنده است؟ آیا در دوران کودکی نیز احساس تنهایی می‌کردی؟ وقتی احساس تنهایی می‌کنی، چه می‌کنی؟ آیا با دیگران (دوستان یا خانواده) راجع به احساس تنهایی صحبت می‌کنی؟ آیا میان احساس تنهایی تو و آنها شباهت‌ها یا تفاوت‌هایی وجود دارد؟»

افزون بر پرسش اصلی در مصاحبه‌ها، در طول گفت‌وگوها معمولاً از پرسش‌های تفصیلی (آیا می‌توانی بیشتر توضیح بدهی؟)، ارزش‌یابی (این وضع برای تو چگونه بود؟) و

تأملی<sup>۱</sup> (وقتی این اتفاق افتاد، چه احساسی داشتی؟) و نیز در هر مصاحبه به فراخور محتوای گفت‌وگو از پرسش‌های کنکاشی<sup>۲</sup> استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها، متن مصاحبه‌ها به محیط نرم‌افزار تحلیل داده کیفی MAXQDA (نسخه ۲۰۲۰) منتقل و فرایند استخراج مضامین اولیه آغاز شد. این فرایند از رهگذر تحلیل ایدیوگرافیک مورد به مورد تحقق یافت. در این گام، به ۵۰۰ کدسیستم<sup>۳</sup> استخراج شد. شمارگان این کدها بین ۳۱-۱۶۶ کدسیستم در میان متن مصاحبه مشارکت‌کنندگان در نوسان بود. از این میان بیش از ۱۲۰ کد یکتا استخراج شد که پس از پالایش به ۵ مضمون برجسته<sup>۴</sup> منتهی شد که در مجموع دارای ۱۵ مضمون فرعی هستند. با توجه به اینکه در پژوهش‌های پدیدارشناختی، همگرایی‌ها و واگرایی‌های موجود بین تجربه‌های افراد اهمیت دارد، مضامین اصلی می‌بایست از شیوع کافی بین مصاحبه‌شوندگان برخوردار باشند. با توجه به تعداد نمونه (۱۰ نفر) برای تحصیل غلظت لازم، کدهای کلیدی می‌بایست برخاسته از تجربه‌های زیسته دست کم سه یا چهار تن از مشارکت‌کنندگان باشد (ر.ک: اسمیت، ۲۰۱۱م).

#### جدول ۲. مضامین

| مضامین فرعی                 |                       |                               | مضامین اصلی                             |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|---|
| خود نادیده                  | از دست دادن روابط مهم | رابطه ناخوشایند با پدر و مادر | کوچ به تنهایی                           |
| احساس نامنی                 | آوار احساسات ناگوار   | بی‌پشتوانگی                   | احساس ضعف و ناتوانی                     |
| گفت‌وگو درباره احساس تنهایی | دوگانه تنهایی - آزادی | قدرت در برابر ضعف             | تنهایی جویی در برابر تنهایی گریزی       |
| اضطراب تنهایی               |                       | تنهایی در جمع                 | هیچ‌کس نمی‌تواند تو را از تنهایی برهاند |
|                             |                       |                               | واکنش‌ها                                |

#### ۱. کوچ به تنهایی

وجه افتراق و نقطه تمایز این گروه از دختران دیگر، جدا شدن از خانواده و سکنی گزیدن

1. Reflective.
2. Probe Questions.
3. Code System.
4. Superordinate Theme.

در جایی جز خانه پدری است. دلایل متفاوتی برای این جدا شدن وجود دارد؛ مانند تحصیل، کار، ازدواج و طلاق؛ اما همواره بزنگاهی وجود داشته است که فرد تصمیم به زندگی کردن در جایی دیگر همچون خوابگاه یا خانه مستقل داشته است. این تصمیم آغاز سفری بوده است که عموماً اجتناب‌ناپذیر قلمداد می‌شود.

### ۱-۱. استیصال بابت مشاجرات خانوادگی

یک تصویر رایج که از خانواده تکرار شد، وجود اختلافات خانوادگی چشمگیر بود. ممکن است در مورد نوع یا میزان اختلافات و تعارضات، تفاوت‌هایی وجود داشته باشد؛ اما نکته مهم این است که این اختلافات عموماً به مشاجره و بگومگو می‌انجامد؛ یعنی تعارض‌هایی که در سطح کلام به ناسازگاری منتهی می‌شده است. فرنوش کوتاه و البته گویا به این موضوع اشاره داشت:

«دو سال اول دانشجو بودم. در آن زمان به این شکل احساس تنهایی نداشتم؛ چون قبل ترش هم در خانواده، خودم رو تنها حس می‌کردم. خانواده همیشه درگیر جنگ و دعوا بود.»

این کشمکش‌ها لزوماً شدید و تحمل‌ناپذیر نیست. مینا واکنش خود را به این موضوع این‌گونه توصیف کرد:

«اوممم! راستش من معمولاً به خاطر دعوای توی خونه، خیلی خوشم نمی‌اومد خونه بمونم. بچه‌تر که بودم، یا می‌رفتم با دوستم که همسایه‌مون بود، بازی می‌کردم یا می‌رفتم تو اتاق، سر خودم رو گرم می‌کردم. حالا دعوای خیلی شدیدی هم نبود؛ ولی یه جور کل‌کل بود بیشتر. نمی‌دونم. هرچی بود، تموم‌شدنی نبود... الآن هم همین جورن.»

این مسئله به گونه‌ای بود که برخی مشارکت‌کنندگان خانواده را بابت مشکلات کنونی خود - به‌ویژه احساس تنهایی - مقصر و مسئول می‌دانستند. زهرا در این باره گفت:

«دلایلی که باعث ایجاد اون حس تنهایی می‌شه، دلایلی که پشت سر هم اتفاق می‌افته و باعث می‌شه تو احساس تنهایی رو تجربه کنی، اصلی‌ترینش خانواده است. برای اکثر دخترها.»

فرنوش در پاسخ به این پرسش که چرا بازگشت به زندگی در کنار خانواده گزینه‌ای برای مقابله با احساس تنهایی نیست، گفت:

«نه. شاید اگه یه خانواده شاد و فلان بودیم - که البته دیگه من الآن اینجا نبودم - شاید

در اون صورت چرا؛ ولی الآن نه».

## ۱-۲. رابطه ناخوشایند با پدر و مادر

افزون بر تعارضات والدین و کناره گیری افراد از خانواده در پاسخ به آن، کیفیت رابطه با پدر و مادر به ویژه خرده گیری و ایراد گرفتن های فراوان والدین، بر کیفیت تعاملات آنان اثر مستقیم گذاشته و ایشان را به زندگی مستقلانه سوق داده است. زهرا قاطعانه و با صراحت گفت:

«من می خوام احساس تنهایی رو از کنترلگری خانواده شروع کنم. در شهر خودمون خیلی احساس تنهایی می کردم. کسی در خانواده، من رو درک نمی کرد که دقیقاً می خوام چه کار کنم؛ همدلی نبود، سرزنش و سرکوبگری بود».

اظهار نظر فرشته نشان می دهد این موضوع نه تنها در کوچ اولیه به زیست مجردی و مستقل، بلکه در بازنگری در مورد این موضوع نیز منشأ اثر است:

«ترجیحم اینه که برنگردم ... سخته که برگردم و دوباره مامانم بخواد سؤال پیجم کنه. اینجا حداقل این آزادی رو دارم. چون کدورت و ناراحتی پیش میاد. چرا باید برگردم؟ الآن اگه برگردم پیش خانواده، فکر می کنم که اون امنیت خاطر رو ندارم». این موضوع به احساس تنهایی در درون خانواده منجر می شود. تنهایی در خانواده، زمانی رخ می دهد که خانواده نمی تواند در رویارویی با احساس تنهایی سودمند باشد؛ چراکه در بسیاری مواقع، خود خاستگاه آن است. سارا در مورد خانواده خود گفت:

«خاطره خاصی یادم نیست؛ جز جروبحث و قهرهای طولانی بابام و مامانم با من و سختگیری های عجیب و غریب. فقط باید درس بخونی و تفریحاتت رو بزاری کنار؛ چون تو کنکوری هستی. فقط یک دوست از اون موقع تا الآن دارم که خیلی با من از نظر ظاهری و اعتقادی متفاوت و باز تره. از اول راهنمایی اون چیزی که ما رو کنار هم قرار داده، اون درد مشترک. پدر و مادرمون دقیقاً مثل هم رفتار می کردن. دوتا آدم تنها بودیم که به هم پناه بردیم. می تونستیم از دردهای مشترکمون برای هم بگیریم و با هم اشک بریزیم. چیزی که باعث می شد من تو اون سالها نزنم جاده خاکی، همین دوستم بود؛ کسی که تو این شهر کوچیک می تونه درد من رو بفهمه».

تنهایی در خانواده در ارتباط با همسر نیز رخ می دهد. هر سه مشارکت کننده که سابقه ازدواج داشتند، در مورد همسرشان به این موضوع تصریح داشتند. مرضیه معتقد بود همسرش برای او بیشتر شبیه پدر بود تا همسر و به سبب نبود «رفاقت» نتوانسته بود تنهایی او را پر کند. مینا گفت:

«همسرم رو نمی‌خواستم و اون من رو نمی‌فهمید و اصلاً همین که شوهرم رو دوست نداشتم رو هم خانواده‌ام نمی‌فهمیدن. می‌گفتن مشکل از منه. اون موقع هم خیلی به شدت احساس تنهایی می‌کردم».

### ۱-۳. ازدست‌دادن روابط مهم

به جز روابط والد و فرزندی و نیز رابطه زوجیت، گونه‌های دیگری از روابط مطرح شد که پایان یا دگرگونی در آنها به تجربه احساس تنهایی یا تشدید آن منجر شده است. مینا و الهام پس از ازدواج تنها خواهرشان، احساس تنهایی شدیدی داشتند. مرضیه در مورد پدر و همسرش می‌گوید:

«ارتباط ما با پدرم قطع شد. چون ایشون کلاً سرپرستی یک خانم و سه فرزندش رو به عهده گرفت، نتونستیم ارتباط باهاش رو ادامه بدیم. وقتی بابا حذف شد، همسرم بود؛ ولی وقتی اون هم حذف شد، هیچ کس نبود. تجربه خیلی سختی بود».

زهررا در پاسخ به این پرسش که احساس تنهایی را با چه چیزی تداعی می‌کند، گفت: «رابطه ازدست‌رفته. من شاید دنیایی‌ترین احساس تنهایی رو وقتی داشتم که توی رابطه بودم و تصمیم گرفتیم که این رابطه تموم بشه. من از این بابت احساس نگرانی داشتم که این اگر کات بشه و تموم بشه، من با این همه تنهایی که باید تجربه کنم، چه کار کنم؟ خیلی ترسیدم».

### ۱-۴. خود نادیده

تنهازیستی نه صرفاً در آغاز، بلکه هر روز انتخاب دوباره‌ای برای افراد قلمداد می‌شود؛ در نتیجه ادراکات مداومی وجود دارد که جلودار فرد در این عزیمت کوچ به کوچ خواهد بود. «درک شدن» مفهومی کلیدی در اندریافت تمامی مصاحبه‌شوندگان از دادوستد اجتماعی‌شان است و با آن می‌توانند بازتاب خود را در دیگران نظاره کنند. درک نشدن از سوی دیگران به معنای وجود داشتن و رسمیت یافتن در جهان اجتماعی است. مینا درک نشدن را مترادف با احساس تنهایی می‌داند:

«به نظرم احساس تنهایی یعنی همین که آدم‌ها من رو درک نکنن. اصلاً همین که اطرافیانم حس کنن همه چیز من گل و بلبله و من هیچ غمی ندارم، فکر می‌کنم تنهام ... یا وقتی اطرافیانم بخوان تغییرم بدن، حس می‌کنم یعنی من آدم خوبی نیستم و باید تغییر کنم تا دوستم داشته باشن؛ پس تنهام».

درک شدن برای فهیمه مقوله‌ای حیاتی است که نبود آن مساوی با احساس تنهایی

شمرده می‌شود:

«... گفتم پس تو نمی‌آیی دنبالم؟ و اون گفت نه! اینجا من احساس کردم که چقدر تنهام و اون هم نمی‌تونه من رو درك كنه كه من قراره تنها برگردم خونه ... آگه اون آدم‌ها من رو نفهمن، خیلی احساس تنهایی بهم بیشتر دست می‌ده و دیگه پرزنت کردن خودم برام بی‌ارزش می‌شه. احساس می‌کنم كه من دوست دارم اون چیزهایی كه توی تنهایی بهشون فكر می‌کنم، اون احساس واقعیم رو بروز بدم و اونها من رو درك كنند. پس آگه اونها نمی‌تونن من رو درك كنند، پس من خیلی تنهام».

او در جایی به تردید میان دو گزینه اشاره می‌کند: تنهایی یا میل به تعریف شدن با دیگری؟ و در جایی دیگر این موضوع را با سخن راندن در باب هویت پی می‌گیرد:

«دچار سردرگمی می‌شم كه دقیقاً من كدومم؟ شاید به خاطر همین كه به وقت‌هایی كه احساس تنهایی می‌کنم، به خودم می‌گم بی‌هویت. من به وقت‌هایی در تنهایی، مرز به سری از چیزها رو گم می‌کنم كه آیا مثلاً من اون آدم مستقلم؟ به آدمی‌ام خیلی وابسته به دیگری؟ یا به آدم انزواطلبم؟ ... به صورت عجیبی احساس می‌کنم خودم رو گم می‌کنم ... این بی‌هویتیته رو در این می‌بینم كه کسی نیست كه در انتظارم باشه».

## ۲. آشوب و سردرگمی

احساس تنهایی احساسی پیچیده و چندوجهی است. این پیچیدگی سبب شده بسیاری از دختران تجردزیست در رویارویی با آن، حالت‌هایی را تجربه کنند كه دربردارنده کیفیت‌های آشوبناك و متلاطم است.

### ۲-۱. احساس ضعف و ناتوانی

مشاركت‌كنندگان عموماً در شرایطی كه با مشکلات معمولی یا ویژه‌ای روبه‌رو می‌شوند، تجربه سخت و سهمگینی از احساس تنهایی گزارش می‌کنند. شیما در این باره گفت:

«شرایط محل كارم خیلی بده. بعضی وقت‌ها میام خونه و ساعت‌ها می‌شینم فكر می‌کنم. این جور موقع‌ها خیلی احساس تنهایی می‌کنم؛ احساس ضعف می‌کنم. چرا زندگی من باید این جور باشه؟»

مهسا در اوقات تجربه احساس تنهایی شدید، آن را با «يك جور استیصال» تداعی می‌کند و برای انتقال دریافت خود از این موقعیت، از واژه «حمله تنهایی» بهره می‌گیرد. گویی خود را در برابر آن بی‌دفاع می‌بیند. فهیمه به ناکارآمدی در سطوح گوناگون منطقی و هیجانی خود اشاره می‌کند و آن را عارضه احساس تنهایی می‌داند:

«تو تنهایی، این به چشم میاد که تو الآن مضطرب شدی، بی منطق شدی؛ چون تنها هستی. یعنی به وقت‌هایی احساس ضعف به من دست می‌ده که ترست به خاطر اینکه که تو تنهایی؛ و گرنه تو خودت این قدر قدرتمند هستی که از عهده این بریایی.»

## ۲-۲. بی‌پشتوانگی

در شرایط سخت و توان‌فرسای زندگی، مشارکت‌کنندگان از نبود کسی که از آنان حمایت کند به عنوان عاملی که رنج تنهایی را عمق می‌بخشید، یاد کردند. مهسا گفت:

«وقت‌هایی که من بیشتر احساس تنهایی کردم، معمولاً زمان‌هایی بود که به مشکلی داشتم، مریض بودم یا ترسیدم یا اضطراب شدیدی داشتم یا یک حال خیلی بدی داشتم و اون لحظه احساس کردم که کاش کسی کنارم بود که مثلاً به آبی دستم بده یا آغوش گرمی باشه یا نوازشی باشه.»

فهیمة خاطره‌ای را نقل می‌کند که در آن، احساس تنهایی پیرنگ غالب است:

«خونه رنگ آمیزی شده بود و من باید رنگ‌ها رو با جوهرنمک می‌شستم و هیچ کس هم نتونست بیاد کمکم کنه. هر کی به جور درگیر بود. اون موقع نشستم و به همه جوانب فکر کردم ... که الآن من نمی‌تونم این کار رو انجام بدم. به دفعه احساس کردم که خیلی من تنهام. یادمه که خیلی گریه کردم، بعد اشکام رو پاک کردم ... همه کارها رو خودم کردم ... این خیلی تو ذهنم ثبت شده ... اون روز یادمه خیلی احساس تنهایی و بی‌کس بودن بهم دست داد.»

نبود حمایت اقتصادی و احساس تنهایی در برابر مشکلات مالی، همچنین بیماری‌ها و مشکلات طبی از مواردی است که احساس تنهایی در آنها حضور پررنگی دارد. افزون بر فرناوش، فهیمة، ساره و ریحانه، الهام احساس تنهایی در این اوضاع را این گونه تصویر می‌کند:

«گوشم عفونت کرده بود، به صورت خیلی وحشتناکی ... احساس خیلی بدی بود؛ یعنی احساس می‌کردم که فقط منم و در اون لحظه حتی مادرم هم نمی‌فهمه من دارم چی می‌کشم ... شاید به بخشی از اینکه من دنبال مطب دکتر می‌گشتم، شاید خودم نباید می‌گشتم. شاید کس دیگه‌ای می‌تونست کمکم کنه. حداقل تو این زمینه و من دیگه دنبال دکتر نگردم و من فقط دردش رو بکشم.»

## ۲-۳. آوار احساسات ناگوار

احساس تنهایی اگرچه از حیث نظری تعریفی مستقل دارد؛ ولی رخداد آن همواره آمیخته با احساسات دیگری است که هم تشخیص آن را برای تجربه‌کننده سربسته می‌کند و هم

دشواری تحمل آن را دوچندان می‌کند. مصاحبه‌شوندگان معمولاً مواضع تجربه‌شده‌ی احساس تنهایی را با همراهی هیجانات دیگر ناخوشایند گزارش می‌کردند. مهسا سیاه‌ای از این احساسات را نام برد:

«به ملغمه‌ایه از احساس‌های مختلف؛ هم خشمه، هم ترسه، هم اضطراب، هم حالت گرسنگی که گفتم و به حالت جنینی برای خودم دارم که انگار دارم بر می‌گردم به دوران کودکی نمی‌دونم چیه؛ ولی به نظرم همش هست.»

فروش از ناامیدی عمیقش گفت، فهیمه احساس ترس، غم و خشم را در کنار «احساس انتقام» تجربه کرده است و مرضیه در طول مصاحبه، شش بار از «احساس وحشت» نام برد.

#### ۲-۴. احساس ناامنی

با وجود هیجاناتی همچون ترس، وحشت و اضطراب، تجربه‌ی احساس ناامنی در مشارکت‌کنندگان دور از انتظار نیست. فروش معتقد بود:

«تا ۲۲ سالگی که با خانواده بودم، خیالم راحت بود که با خانواده‌ام؛ هرچند خانواده‌ای که اذیت و ناراحت می‌کنه. بابت داشتش خیالم راحته. امنیت خاطر در مجردی زندگی کردن نیست.»

او به صراحت به این موضوع می‌پردازد که تجربه‌ی احساس تنهایی در کنار خانواده با تجربه‌ی احساس تنهایی در زندگی مستقل متفاوت است و چنین ادامه می‌دهد:

«اون موقع هم من متوجه این امنیت خاطر نبودم. الآن که مقایسه می‌کنم، متوجه می‌شم؛ می‌فهمم که اون موقع هم احساس تنهایی می‌کردم، کسی نبود که من رو درک کنه؛ اما نوعش فرق می‌کرد. الآن مدلش این طوره که حس می‌کنی بی‌کسی.»

مهسا که احساس تنهایی را به قبر یا گیر افتادن در جایی تنگ و تاریک تشبیه کرد، وجه شباهت این دو را در ناامن بودن و احتمال آسیب دیدن می‌دانست. مرضیه نیز با بهره‌گرفتن از استعاره «جنگل تاریک پرخطر» یا «اقیانوس مرموز وحشتناک» بر همین موضع ایستاده بود.

#### ۳. تناقض تنهایی

تناقض و کشمکش میان افکار و احساسات گوناگون درباره‌ی احساس تنهایی، مسئله‌ای کلیدی به شمار می‌رود. فهیمه در این میان بیش از مشارکت‌کنندگان دیگر به تناقض‌های موجود در احساس و زیست تنهایی اشاره داشت. برای درک بهتر این تناقض در نگاه او می‌توان به استعاره‌ی او از احساس تنهایی نگریست: «خرس». او در این باره گفت:

«من به خرس تشبیهش می‌کنم. خرس تو حیوون‌های وحشی، باینکه قدرت زیادی

داره و می‌تونه من رو از پا در بیاره؛ ولی برام وحشتی رو که بقیه حیوون‌های درنده دارن، نداره. ازش اون ترسه رو دارم؛ چون می‌دونم قدرت این رو داره که بیشتر از اونا به من ضربه بزنه و کافیه یه جایی بخواد و من رو تیکه تیکه‌ام کنه. تنهایی برای من یه خرس بزرگه که مطمئنم یه روزی یه جایی ازش یه لطمه‌ای می‌خورم؛ چون درندگی‌اش رو داره. اما حالا خیلی برای من وحشت‌انگیز نیست؛ ولی به موقع حسابم رو می‌رسه».

### ۳-۱. تنهایی جویی در برابر تنهایی‌گریزی

او درباره اینکه آیا تنهایی وضع دلخواه اوست یا نه، مردد است و به این تناقض، این‌گونه اشاره می‌کند:

«گاهی خوشه و گاهی خیلی ناخوش. گاهی واقعاً می‌طلبمش و گاهی ازش گریزونم؛ ولی نمی‌دونم چرا یهو انگار می‌خوام یه کامنت بذارم تهش که با همه این چیزهایی که گفتم، من راضی‌ام ... هرچی بیشتر این تصمیم رو می‌گیرم که پس دیگه خودت باش در این عالم تنهایی‌ات، بیشتر انگار دست‌وپا می‌زنم که یهو این اتفاق نیفته خدایی نکرده».

مهسا تنهایی‌اش را دوست دارد و مثل فهیمه آن را همچون یکی دارایی ارزشمند می‌داند که حاضر نیست با هر کسی تقسیمش کند، با این حال می‌گوید:

«اون لحظه‌ای که خیلی شدید حسش کردم و می‌گم شبیه حمله است، شاید اون موقع دلم می‌خواست یه یکی باشه. فرقی نمی‌کنه کی؛ فقط یکی باشه؛ حالا خانواده‌ام یا هر کی. باید یه طنابی رو بگیرم فقط ... ولی خیلی وقت‌ها فکر می‌کنم این آدمه توانمندی درک اون لحظه من رو نداره؛ پس چرا بخوام بهش پناه ببرم».

### ۳-۲. قدرت در برابر ضعف

او در مورد احساس قدرت و ضعف خود چنین گفت:

«یه حس غم بهم دست می‌ده؛ البته توأم با احساس قهرمانی. ضمن اینکه می‌رم تو موضع ضعف. از اون ور هم یه حس متناقض داری که نه! تو قوی هستی؛ خیلی کارایی‌هایی رو که بقیه انجام می‌دن، تو داری خودت تنهایی انجام می‌دی».

زها این تناقض در ساختن زندگی و احساس تنهایی مرتبط با آن را این چنین توصیف کرد:

«از یه سنی به این نتیجه رسیدم که الان می‌خوام یه زندگی رو بسازم برای خودم. توی خوابگاه نمی‌تونم اون حس ساختن زندگی رو تجربه کنم و خونه گرفتم. توی این ساختن زندگی، بیشتر دارم احساس تنهایی رو تجربه می‌کنم ... اینکه خونه داری و

رفاه نسبی داری؛ اما انگار دلت می‌خواد یکی کنارت باشه که توی خلوتت با هم زندگی رو بسازید».

### ۳-۳. دوگانۀ تنهایی - آزادی

یکی از اساسی‌ترین دوره‌های‌ها در زیست روان‌شناختی نوع انسان، در این زمینه به شکلی محسوس و ملموس خودنمایی می‌کند. فرنوش در این باره گفت:

«سخته که برگردم و دوباره مامانم بخواد سؤال پیچم کنه. اینجا حداقل این آزادی رو دارم. چون کدورت و ناراحتی پیش میاد، چرا باید برگردم؟ الان آگه برگردم پیش خانواده، فکر می‌کنم که اون امنیت خاطر رو ندارم. شاید کم باشه، خیالم راحت نیست».

زندگی مستقلانه و جدا از والدین یا همسر، آزادی عمل و قدرت تصمیم‌گیری را برای فرد به ارمغان می‌آورد و در مقابل، احساس تنهایی گاه‌وبیگاه سر بر می‌آورد.

### ۳-۴. گفت‌وگو درباره‌ی احساس تنهایی

تناقض دیگری که در احساس تنهایی وجود دارد، مربوط به گفت‌وگو درباره‌ی احساس تنهایی است. برخی از مصاحبه‌شوندگان به بیهودگی سخن گفتن در مورد احساس تنهایی‌شان باور داشتند. ریحانه گفت:

«گاهی وقت‌ها خیلی دلم می‌خواد راجع به تنهایی‌ام با یکی حرف بزنم؛ ولی بعد می‌گم حالا که چی؟! چه فایده‌ای داره؟ کاری نمی‌تونه بکنه. فقط خودم رو خراب می‌کنم این جور».

فهمیمه هم به تصویری می‌اندیشد که از خود ارائه می‌دهد:

«نه تنها حرف نمی‌زنم؛ گه گاهی هم که ازم می‌پرسند تنها زندگی کردن چه جوریه، سعی می‌کنم ضمن اینکه دارم وجوه مثبت و منفی‌اش رو بیان می‌کنم، احساس می‌کنم که فکر می‌کنم تهش دارم به خوش‌نامی و به وضع جذابی رو توصیف می‌کنم. احساس می‌کنم که آگه این رو نگم، اونها فکر می‌کنند که من در عذابم. تا به جایی معایب و مزایای رو می‌گم؛ ولی احساس می‌کنم کفۀ مزایا رو بیشتر می‌برم بالا. وقتی دیگه خیلی زیاد دارم قانع می‌کنم طرف رو، به مشکلی این وسط وجود داره که این قدر تمرکز بیشتری روی اون کفۀ مزیت‌ها داشتم تا معایبی که می‌تونه آدم‌ها رو از تنهایی‌ گریزون کنه. این برای خودم هم غافلگیرکننده است. معمولاً خودم هم می‌چ خودم رو می‌گیرم. همین الان هم که دارم با شما این حرف رو می‌زنم، به اضطرابی میاد سراغم که الان شما فکر کنید که من توی تنهایی شکست خوردم. این قضاوته برام مهمه».

#### ۴. ناگزیری تنهایی

فراسوی تمامی فراز و نشیب‌های تجردزیستی و احساس تنهایی گاه‌ویگاه آن، مشارکت کنندگان بر این موضوع هم‌داستان بودند که تنهایی گریزناپذیر و ناگزیر است.

##### ۴-۱. هیچ‌کس نمی‌تواند تو را از تنهایی برهاند

به نظر می‌رسد این نگرش دربارهٔ تنهایی، بخشی از فلسفهٔ زندگی ایشان است یا ممکن است شیوه‌ای برای سازگار شدن با جهانی باشد که آنان را فرا گرفته است؛ امری که به آسانی به دست نیامده است. مرضیه در این باره گفت:

«قبلاً عصبانی می‌شدم چرا آدم‌ها هیچ کاری نمی‌تونن برای من بکنند. چرا فقط می‌گن ای وای! ولی مرضیه‌ای که روبه‌روی شما نشست، پدرش دراومده که الآن این جوریه‌ها! حالا به این نتیجه رسیده که الآن کسی نمی‌تونه کاری برای من بکنه». فهمیده تنهایی را «جزء لاینفک زندگی» و امری «تعالی‌بخش» می‌داند. مهسا افزون بر اینکه هراس خود از احساس تنهایی را تصویر می‌کرد، این‌گونه ابراز داشت:

«یه بخشش هم اینه که شاید بالاخره به این فکر می‌کنم که تو تنها به دنیا اومدی، تنها می‌میری و تنها زندگی می‌کنی. می‌گم خب آره؛ پس قراره این تا ابد هم با من باشه. شاید یه مقدار به مرگ هم فکر بکنم و مرگ هم برای من خیلی هم‌ردیف تنهایی می‌تونه بیاد. چون یه فعل تنهاست شاید؛ تنها سفر می‌کنی، تنها تجربه‌اش می‌کنی».

##### ۴-۲. تنهایی در جمع

احساس تنهایی در کنار دیگران، خانواده یا دوستان، تجربه‌ای نادر به شمار نمی‌رود. مرضیه با تمثیل «در حباب بودن» از ناکامی در تعامل با همسر سابقش گفت؛ درحالی که در کنار او و هم‌بالین او بود. فهمیده در این باره گفت:

«من می‌دونم که آدم آگه شش تا بچه هم داشته باشه، اون تنهایی رو داره». ریحانه نیز از نداشتن احساس تعلق به دیگران به عنوان وضعی که با احساس تنهایی در جمع همراه است، گفت:

«این حس تنهایی ممکنه در کنار دیگران هم باشم و باز همین‌طور تجربه‌اش کنم؛ ولی اون حس تنهایی یه حس متفاوتیه ... مثلاً حس کنم که من به اینجا تعلق ندارم، من باید نباشم بین این آدم‌ها؛ یعنی اصلاً به آدم‌ها تعلق ندارم. یه همچین حسیه در اون لحظه».

##### ۴-۳. اضطراب تنهایی

اضطراب تنهایی مفهومی جدا از احساس تنش یا اضطرابی است که فرد در هنگام تجربهٔ

احساس تنهایی از سر می‌گذرانند. این مضمون به ادراکی باز می‌گردد که فرد از دوام و پایستگی احساس تنهایی داشته و به تنش و نگرانی عمیقی در او منتهی می‌شود.

ریحانه نگرانی‌های مربوط به گذر سن را نوعی از اضطراب می‌داند که با احساس تنهایی در ارتباط است. تأکید او بر «برآمدن از پس کارها» نشان می‌دهد همان‌گونه که مضمون فرعی بی‌پشتوانگی عنصری محوری در تجربه کنونی احساس تنهایی است، در تشویش خاطر مرتبط با احساس تنهایی و دل‌شوره درباره آینده نیز اهمیت دارد:

«این احساس تنهایی این‌طور بر من غلبه می‌کند که ممکنه من تا آخر عمرم تنها باشم. الآن جوونم و می‌تونم از پس کارهای خودم بریام؛ ولی همیشه این‌طوری نمی‌مونه. یکی - دو روز دیگه واقعاً هیچ کس رو ندارم. الآن این احساس تنهایی این‌طوره برام و خیلی اذیت‌کننده‌تره».

اضطراب تنهایی ساره به این مربوط است که شاید هیچ‌گاه نتواند رابطه‌ای را تشکیل دهد که او را از این تنهایی برهاند. فهیمه اضطراب خود در مورد احساس تنهایی را به مقاومتش در برابر تغییر خود و شرایطش گره می‌زند و می‌گوید:

«یه چیزی که فکر می‌کنم برام ترسناکه، اینه که نکنه بعداً چه در قالب ازدواج یا در هر موقعیت جدیدی قرار بگیرم، بیشترین ترسی که دارم اینه که نکنه توی یه جمعی قرار بگیرم و باز اون تنهایی فیزیکی رو هم احساس کنم ... این برام ترسناکه و شاید یکی از دلایلی که نمی‌ذاره برم جلو و یه خورده خودم رو از این تنهایی دور کنم، همین حس باشه که نکنه من شرایطم رو تغییر بدم؛ ولی از عمده این ناراحتی‌های تنهایی چیزی کم نشه».

## ۵. واکنش‌ها

واکنش‌ها طیف گسترده‌ای از پاسخ‌ها و رفتارهایی است که از سوی مشارکت‌کنندگان به دنبال احساس تنهایی روی می‌دهد. پرت کردن حواس، بی‌قراری، گریه کردن، پرخوری عصبی، اتکا به معنویت، معاشرت با دوستان و سر زدن یا تماس با خانواده از راهکارهای رایج به شمار می‌روند. فهیمه و مینا به ازدحام پناه می‌برند، حتی در غیاب فردی آشنا. فهیمه رسیدن به خانه را نقطه آغاز احساس تنهایی‌اش می‌داند و می‌گوید:

«من بعد از کارم معمولاً می‌رم کافه یا یه قهوه بیرون بر می‌گیرم می‌رم تو بلوار ... می‌شینم و همون فضاست؛ یعنی من نشستم دارم آدم‌ها رو می‌بینم و تنهام، اما دیگه اون حس رو ندارم که تنهام. ولو اینکه آدم‌ها از کنارم جفت‌جفت یا کاپلی رد شن».

همین که می‌رسم خونه، این بیشتر به من هجوم میاره».

تلاش برای منطقی‌سازی نیز راه دیگری است که ساره به آن اشاره داشت:

«مثلاً به خودم می‌گم تو خودت انتخاب کردی و این چیزیه که الان می‌بینی و فکر نکن که چه اتفاق خاصی قراره بیفته. من کلاً با خودم زیاد صحبت می‌کنم. برای اینکه بخوام خودم رو آرام کنم، دلایل منطقی برای خودم میارم، دلایل احساسی میارم».

### بحث و نتیجه‌گیری

احساس تنهایی را می‌توان در سه سطح، تحلیل و واکاوی کرد. «سطح گسترده»، تحلیل تاریخی است که وضعیت احساس تنهایی را در گونه‌ی انسان در طول سده‌ها و هزاره‌ها بررسی می‌کند. «سطح میانی» به کنجکاوی در بعد فردی و میان‌فردی و نیز فرهنگی احساس تنهایی می‌پردازد و در نهایت در «سطح خرد»، احساس تنهایی در سطح بیانگری‌های ژنی<sup>۱</sup> بررسی می‌شود. این پژوهش در «سطح میانی» تحلیل احساس تنهایی گام بر می‌دارد. فیلسوفان، جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و دانشمندان علوم اعصاب در مورد احساس تنهایی بسیار گفته‌اند؛ از این‌رو موضوعی چندرشته‌ای قلمداد می‌شود (ر.ک: مایوسکوویچ،<sup>۲</sup> ۲۰۱۲م).

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند ساختار و کارکردهای اصلی خانواده ارتباط معناداری با احساس تنهایی در بزرگ‌سالی دارد. ناکارآمدی خانواده در کارکردهای اصلی خود یعنی سازش‌پذیری،<sup>۳</sup> ارتباط متقابل<sup>۴</sup> و به‌ویژه انسجام<sup>۵</sup> با افزایش بروز احساس تنهایی و کاهش تجربه‌ی احساسات مثبت در بزرگ‌سالی همراه خواهد بود (ر.ک: لیفانگ<sup>۶</sup> و ریچانگ،<sup>۷</sup> ۲۰۱۳م/یان<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۱م). پژوهش حجت (۱۹۸۲م) تأییدکننده‌ی این موضوع بود که دانشجویانی که معتقدند والدینشان وقت کافی برای آنان اختصاص

1. Gene Expression.
2. Mijuskovic, B. L.
3. Adaptability.
4. Mutual Communication.
5. Cohesion.
6. Lifang, D.
7. Richang, Z.
8. Yun, P.

نمی‌داده‌اند یا هیچ‌گاه آنان را درک نکرده‌اند، احساس تنهایی بیشتری داشتند. کودکان در خانواده‌های غیرمنعطف<sup>۱</sup> و نامنسجم سطح بالایی از احساس تنهایی را گزارش کردند و در مقابل، فرزندان خانواده‌های منسجم ساختارمند و تطبیق‌پذیر<sup>۲</sup> کمترین سطح از احساس تنهایی را تجربه کردند (شرابی،<sup>۳</sup> لوی<sup>۴</sup> و مارگالیت،<sup>۵</sup> ۲۰۱۲م).

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، درک شدن تلویحی است در باب جایگاهی که فرد در ارتباط با افراد مهم زندگی از جمله والدین حائز شده است. اگر دیگران تمایز فرد و تفاوت‌های او را به رسمیت نشناسند، او در بازشناسی خود در جهان پیرامون ناکام خواهد ماند و خود را در جزیره‌ای پرت‌افتاده تصویر می‌کند. این موضوع را هانا آرنست به شکل دیگری بیان می‌کند: «هرگاه میل ما برای فهمیده شدن و بازشناخته شدن در تمامیتمان ناکام شود و توانایی ما در ابراز یگانگی مان به دوستانمان بازداشته شود، تا بدان اندازه احساس تنهایی می‌کنیم که دیگر به عنوان یک «خود» در جهان پدیدار نمی‌شویم» (آرنست،<sup>۶</sup> ۱۹۵۱م، ص ۴۷۷، به نقل از لوکاس،<sup>۷</sup> ۲۰۱۹م).

تجربه‌های درونی همایند با احساس تنهایی که در هیئت احساسات آزاردهنده یا در هیئت افکار تکرارشونده ناخوشایند نمود می‌یابند، به آن پایه برجسته است که یان هندریک فان‌دن‌برگ روان‌پزشک هلندی در کتاب خود با عنوان «موجودیتی متفاوت: اصول روان‌آسیب‌شناسی پدیدارشناختی»<sup>۸</sup> می‌گوید: «احساس تنهایی هسته روان‌پزشکی است» (فان‌دن‌برگ،<sup>۹</sup> ۱۹۷۲م، ص ۱۰۵، به نقل از راتکلیف،<sup>۱۰</sup> ۲۰۱۹م). همان‌گونه که در ابتدای پژوهش نیز اشاره شد، احساس تنهایی با بسیاری از مشکلات سلامت روان همچون

1. Rigid.
2. Adaptable.
3. Sharabi, A.
4. Levi, U.
5. Margalit, M.
6. Arendt, H.
7. Lucas, S. D.
8. *A Different Existence: Principles of Phenomenological Psychopathology.*
9. van den Berg.
10. Ratcliffe, M. J.

افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلالات اعتیادی و رفتارهای آسیب به خود ارتباط دارد (کاسیو، هاو کلی و برنتسان، ۲۰۰۳م).

موضوع دیگر که مسئله محوری و وجه تمایز بخش این پژوهش است، در یکی از مضامین اصلی یعنی تناقض تنهایی نهفته است. همان گونه که مشارکت کنندگان نیز بدان اشاره داشتند، گاهی با این پرسش روبه‌رو می‌شوند که با وجود احساس تنهایی، چرا به زندگی در کنار خانواده باز نمی‌گردند. این پرسش گاهی شکل توصیه یا سرزنش نیز به خود می‌گیرد. این تعارض ابتدایی آشکاری است که چگونه افرادی که تجردزیستی و دور از خانواده زندگی کردن را آگاهانه انتخاب کرده‌اند، از احساس تنهایی شکایت می‌کنند. نکته اول اینکه ظاهراً جامعه در قبال احساس تنهایی این گروه ناپذیرا و ستیزه‌کار است. در نتیجه این پذیرش اجتماعی نداشتن، این افراد معمولاً از ابراز این احساس سر باز می‌زنند و با سرکوب یا انکار آن، عرصه را برای دیرینگی و دیرپایی آن فراهم می‌کنند؛ مشکلی که به نوبه خود، ویرانگری و زیانباری او را بیش از پیش خواهد کرد؛ چرا که پژوهش‌ها حکایت از این دارند که آثار چشمگیر احساس تنهایی در احساس تنهایی مزمن بیشتر است. این امر در گام بعدی سبب شکل‌گیری چرخه خودتقویت‌کننده احساس تنهایی<sup>۱</sup> می‌شود و فرد را بیش از پیش درون خود فرو می‌کشد (ر.ک: مارتین‌ماریا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹م/ ژونگ،<sup>۴</sup> چن<sup>۵</sup> و کانول،<sup>۶</sup> ۲۰۱۶م). افزون بر اینکه این پرسش آزاردهنده احساس درک نشدن را که خود از عوامل پیدایش احساس تنهایی بود، تقویت کند و دوباره فرد را در ژرفنای تنهایی خود غرقه نماید.

البته این نکته در مورد تنهایی دختران تجردزیست حائز اهمیت است که تنهایی برای آنان منافع زیادی دارد و آنان در عین احساس تنهایی، تنهایی خود را دوست دارند و برای حراست از آن تلاش می‌کنند. این موضوع ممکن است برآمده از تفکیک نشدن احساس تنهایی از خلوت‌گزینی باشد. درحالی که احساس تنهایی به عنوان مجموعه پیچیده‌ای از عواطف تعریف

1. Berntson, G. G.
2. self-reinforcing loneliness loop.
3. Martín-María, N.
4. Zhong, B. L.
5. Chen, S. L.
6. Conwell, Y.

می‌شود که در پاسخ به ارضا نشدن نیاز به صمیمیت و تعامل اجتماعی رخ می‌دهد، خلوت‌گزینی عبارت است از حالت فراغت نسبی از تعاملات اجتماعی و مطالبات بی‌واسطه دیگران که مزایا و منافع بسیاری به همراه دارد؛ به بیان دیگر می‌توان احساس تنهایی را تنهایی ناسالم و خلوت‌گزینی را تنهایی سالم قلمداد کرد (موتا<sup>۱</sup> و برتولوتی،<sup>۲</sup> ۲۰۲۰م).

این افتراق اگرچه می‌تواند راهی برای زدودن این تعارض باشد، نمی‌تواند تناقض عمیق تجربه‌شده توسط مشارکت‌کنندگان را سراسر رفع کند؛ چراکه این تناقض از دودلی میان میل به تعامل و درآمیختن با دیگران و احساس تهدید و ناامنی در کنار آنان سرچشمه می‌گیرد. استعاره‌ها، ایده‌ها و احساسات متعددی در مصاحبه‌ها حکایت از تجربه این احساس ناامنی داشت. این موضوع با یافته‌های پژوهش‌های پیشین مبنی بر همبستگی احساس تنهایی با خلق منفی، بدبینی، تفکر اجتنابی، احساس ناامنی، حساسیت به تهدیدها و حساسیت به طرد، هم‌خوانی دارد (ر.ک: کاسیوپو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۶م/ مارتین‌ماریا و همکاران، ۲۰۱۹م).

احساس تنهایی در جمع نیز همان‌گونه که موتا (۲۰۲۲م) اشاره می‌کند، مهم‌ترین وجه افتراق احساس تنهایی از تجربه‌های مشابه، همچون انزوای اجتماعی است. در نتیجه احساس تنهایی متفاوت از «تنها بودن» در نظر گرفته می‌شود و هرکدام می‌تواند در غیاب دیگری وجود داشته باشد. این تفاوت و تمایز را در شیوه‌های گوناگون طبقه‌بندی همچون احساس تنهایی ذهنی و عینی<sup>۴</sup> یا احساس تنهایی فضایی (جغرافیایی)<sup>۵</sup> و اجتماعی می‌توان دریافت.

دیدگاه و دریافت پرتکرار مشارکت‌کنندگان در تجربه بلافصلشان از احساس تنهایی، ناگزیری احساس تنهایی بود. این مضمون اصلی کاملاً با رویکرد وجودی احساس تنهایی هم‌داستان است. رویکرد وجودگرا به احساس تنهایی آن را این‌گونه تعریف می‌کند: آگاهی بی‌واسطه فرد از انفکاک بنیادین انسان از دیگران و از هستی که تجربه احساسات منفی را برای او در پی دارد. در نتیجه انسان بر خود به عنوان فردی جداافتاده و تنها وقوف دارد. در این دیدگاه، احساس تنهایی واقعیت ذاتی و ارگانیک زندگی انسان به شمار می‌رود که در آن، هم

1. Motta, V.
2. Bortolotti, L.
3. Cacioppo, J. T.
4. Subjective and Objective Loneliness.
5. Spatial (Geographic) Loneliness.

رنج نهفته است و هم خلاقیتی قاهرانه که از پس دوره‌های طولانی درماندگی سر بر می‌آورد (ر.ک: موستاکاس،<sup>۱</sup> ۱۹۶۱م/بالمسو،<sup>۲</sup> تنگلند<sup>۳</sup> و رمگارد،<sup>۴</sup> ۲۰۱۸م).

در پایان یادآوری این نکته ضروری است که آنچه در این پژوهش مورد توجه بوده است، احساس تنهایی در این گروه از دختران است. این پژوهش از هرگونه قضاوتی در مورد این شیوه زندگی که آشکارا شیوه‌ای متجددانه و مدرن است، عاری است و در صدد پرهیز دادن یا توصیه به آن نیست.

### محدودیت‌های پژوهش

یکی از مشکلات پیش‌روی این پژوهش، مرتبط با مسائل و الزامات فرهنگی بود. تفاوت در جنسیت پژوهشگر و مصاحبه‌شوندگان و قرابت دوره سنی آنان، به‌ویژه با توجه به موضوع پژوهش و نیز تلویحاتی که در ارتباط با صمیمیت با فردی از جنس مخالف در این موضع وجود داشت، می‌تواند همچون مانعی بر سر راه ارائه یک روایت کامل بازدارنده، ایفای نقش کند. محدودیت دیگر به روش پژوهش مربوط است. اگرچه پدیدارشناسی گریزراهی برای کشف ذات‌ها و پدیدارها به گونه‌ای بدون واسطه است، این مهم به آسانی دست‌یافتنی نیست؛ به‌ویژه اینکه پدیدارشناسی تفسیری مستلزم تأویل دوگانه<sup>۵</sup> است؛ هم تفسیری که فرد از تجربه بی‌واسطه خود دارد و هم تأویلی که پژوهشگر از روایت مشارکت‌کنندگان دارد. افزون بر این روش نیازمند روایت‌های با جزئیات زیاد<sup>۶</sup> است (ر.ک: اسمیت،<sup>۷</sup> فلاورز<sup>۸</sup> و لارکین،<sup>۹</sup> ۲۰۰۹م)؛ در نتیجه محدودیت‌های پیش‌گفته در ارائه جزئیات مبسوط از سوی مشارکت‌کنندگان می‌تواند بر کیفیت تحلیل، اثر منفی داشته

1. Moustakas, C. E.
2. Bolmsjö, I.
3. Tengland, P. A.
4. Ramgard, M.
5. Double Hermeneutic Process or Dual Interpretation Process.
6. Detailed Accounts.
7. Smith, J. A.
8. Flowers, P.
9. Larkin, M.

باشد. از آنجا که مطالعات کیفی با هدف درک عمیق پدیده‌های درونی و معانی ذهنی آنها توسعه یافته‌اند، این پژوهش به تعمیم یافته‌های خود بی‌ادعاست. در این راستا پیشنهاد می‌شود پژوهشگران دیگر نیز به مطالعه کیفی با هدف تفهیم هرچه ژرف‌تر احساس تنهایی در دختران تجردزیست پردازند و به تکرار پژوهش با همین رویکرد و روش یا روش‌های دیگر اقدام کنند. همچنین در راستای کاستن از موانع توصیف عمیق و همه‌جانبه پژوهش، بهره‌گیری از مصاحبه‌گر هم‌جنس پیشنهاد می‌شود. بیان راهکارهای صائب و استوار در حوزه سیاست‌گذاری‌های کلان و خرد، تمهید برنامه‌های اجتماعی و مداخلات روان‌شناختی منوط به انباشت پژوهش در این حوزه است.

---

---

## مقالات

مدلیابی ساختاری انگیز‌های بخشش و بازگشت و تداوم  
زندگی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی

## منابع و مأخذ

۱. ابراهیمی، نازیلا و محمدحسین فلاح و سیامک سامانی و سعید وزیری؛ «عوامل و زمینه‌های احساس تنهایی زنان (یک مطالعه پدیدارشناسی)»؛ فصلنامه زن و جامعه، س ۱۱، ش ۴۱، ۱۳۹۹، ص ۱-۲۸.
۲. حسینی، سیدحسن و زینب ایزدی؛ «پدیدارشناسی تجربه زیسته زنان مجرد جمعیت مورد مطالعه: زنان مجرد بالای ۳۵ سال شهر تهران»؛ مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، س ۱۴، ش ۱، ۱۳۹۵، ص ۴۱-۷۲.
۳. پاپی‌نژاد، شهربانو؛ «زمینه‌های اجتماعی- فرهنگی تک‌زیستی دختران مجرد در کلان‌شهر تهران»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۹۱.
۴. دهشیری، غلامرضا و احمد برجعلی و منصوره شیخی و مجتبی حبیبی عسگرآبادی؛ «ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تنهایی در بین دانشجویان»؛ مجله روان‌شناسی، س ۱۲، ش ۳ (پیاپی ۴۷)، ۱۳۸۷، ص ۲۸۲-۲۹۶.
۵. دهقان حصار، مهناز؛ «مطالعه تجربه زیسته دختران تجردزیست ساکن شهر تهران»؛ رساله دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۱۴۰۱.
۶. رحیم‌زاده، سوسن و حمیدرضا پوراعتماد و علی عسگری و محمدرضا حجت؛ «مبانی مفهومی احساس تنهایی: یک مطالعه کیفی»؛ روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، س ۸، ش ۳۰، ۱۳۹۰، ص ۱۲۳-۱۴۱.
۷. شهانواز، سارا و منصوره اعظم آزاده؛ «فرا ترکیب مطالعات تجرد در ایران»؛ مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، س ۱۶، ش ۴، ۱۳۹۷، ص ۴۳-۷۸.
۸. عالمی نیسی، مسعود؛ «وجود ۱۲ میلیون "مجرد" در کشور/ به ازای هر زن و مرد، "جانشینی" برای جمعیت وجود ندارد»؛ خبرگزاری ایسنا، ۱۴۰۱، در: [www.isna.ir/news/1401022818812](http://www.isna.ir/news/1401022818812).
۹. عرفانی آداب، الهام و اسکندر فتحی آذر؛ «آسیب‌شناسی مسئله تجرد دختران بالای ۳۵ سال (تبیین مفهوم احساس تنهایی و علل آن)»؛ مطالعات پژوهشی زنان، ش ۶، ۱۳۹۶، ص ۹۵-۱۱۴.
۱۰. غیاثوند، احمد و زینب حاجیلو؛ «تجرد زیستی جوانان: پانتومیم دختران مجرد در ایستار

- ازدواج؛ فصلنامه علوم اجتماعی، س ۲۷، ش ۸۸، ۱۳۹۹، ص ۱۷۵-۲۱۵.
۱۲. قانع عزآبادی، فرزانه و مسعود کیان‌پور و وحید قاسمی؛ «تجارب زیسته دختران ۳۰ سال به بالا در زمینه داغ ننگ ناشی از تجرد (مورد مطالعه: شهرهای اصفهان و یزد)»؛ *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، س ۴، ش ۲، ۱۳۹۲، ص ۳۰۵-۳۳۱.
۱۳. کجباغ، محمدباقر و زهره لطیفی و حمیدرضا پوراعتماد؛ «تحلیل کیفی تجردهای ناخواسته در دختران و پسران»؛ *خانواده‌پژوهی*، س ۴، ش ۲، ۱۳۸۷، ص ۱۲۳-۱۳۲.
۱۴. مداحی، جواد و بیژن زارع و سیدحسین سراج‌زاده و کرم حبیب‌پور گنجابی؛ «مسئله تجرد: سوژه و زیست‌جهان نوپدید دختران شهر تهران»؛ *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، س ۱۲، ش ۱، ۱۴۰۰، ص ۷-۴۳.
۱۵. مدرسی یزدی، فائزه‌سادات و مهناز فرهمند و علیرضا افشانی؛ «بررسی انزوای اجتماعی دختران مجرد و عوامل فرهنگی اجتماعی مؤثر بر آن (مطالعه دختران مجرد بالای ۳۰ سال شهر یزد)»؛ *مسائل اجتماعی ایران* (دانشگاه خوارزمی)، س ۸، ش ۱، ۱۳۹۶، ص ۱۲۱-۱۴۴.
۱۶. مرکز آمار ایران؛ «نتایج تفصیلی سرشماری عمومی نفوس و مسکن»؛ ۱۳۹۵.
۱۷. مهران‌دیش، ندا و حسین سلیمی بجستانی و معصومه اسمعیلی؛ «مؤلفه‌های احساس تنهایی مرتبط با دوستان در دختران نوجوان: پژوهش پدیدارشناسی»؛ *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، س ۹، ش ۱، ۱۳۹۸، ص ۱۸-۳۴.
18. Adam E. K. & L. Chyu & L. T. Hoyt & L. D. Doane & J. Boisjoly & G. J. Duncan & P. L. Chase-Lansdale & T. W. McDade; "Adverse Adolescent Relationship Histories and Young Adult Health: Cumulative Effects of Loneliness, low Parental Support, Relationship Instability, Intimate Partner Violence, and Loss"; *Journal of Adolescent Health*, 2011, v.49, n.3, pp. 278-286.
19. Bolmsjö, I. & P. A. Tengland & M. Rämgård; "Existential Loneliness: An Attempt at an Analysis of the Concept and the Phenomenon"; *Nursing Ethics*, 2019, v.26, n.5, pp.1310-1325.
20. Cacioppo, J. T. & L. C. Hawkley & G.G. Berntson; "The anatomy of Loneliness"; *Current Directions in Psychological Science*, 2003, v.12, n.3, pp.71-74.
21. Cacioppo J. T. & M. E. Hughes & L. J. Waite & L. C. Hawkley & R. A. Thisted; "Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses"; *Psychology and Aging*, 2006, v.21, n.1, pp.140-151.

22. Cacioppo, J. T. & L. C. Hawkley & R. A. Thisted; "Perceived Social Isolation Makes me sad: 5-year Cross-lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study"; *Psychology and Aging*, 2010, v.25, n.2, p.453.
23. Cramer, K. M. & J. E. Barry; "Conceptualizations and Measures of Loneliness: A Comparison of Subscales"; *Personality and Individual Differences*, 1999, v.27, pp.491-502.
24. Hawkley, L. C. & J. T. Cacioppo; "Loneliness"; In H. T. Reis & S. Sprecher (Eds.); *Encyclopedia of Human Relationships*, 2009, V.2, pp.985-990. Sage Publications.
25. Hawkley, L. C. & J. T. Cacioppo; "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms"; *Annals of Behavioral Medicine*, 2010, v.40, n.2, pp.218-227. In: <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
26. Hojat, M.; "Loneliness as a Function of Parent-Child and Peer Relations"; *The Journal of Psychology*, 1982, v.112, n.1, pp.129-133.
27. Holt-Lunstad, J. & T. B. Smith & M. Baker & T. Harris & D. Stephenson; "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-analytic Review"; *Perspectives on Psychological Science*, 2015, v.10, n.2, pp.227-237.
28. Lifang, D. & Z. Richang; "Relationships among Family Functioning, Emotional Expression and Loneliness in College Students"; *Studies of Psychology and Behavior*, 2013, v.11, n.2, p.223.
29. Lucas, S. D.; "Loneliness and Appearance: Toward a Concept of Ontological Agency"; *European Journal of Philosophy*, 2019, v.27, n.3, pp.709-722.
30. Mijuskovic, B. L.; *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature*; Iuniverse. Bloomington, IN, 2012.
31. Martín-María, N. & F. F. Caballero & M. Miret & S. Tyrovolas & J. M. Haro & J. L. Ayuso-Mateos & S. Chatterji; "Differential Impact of Transient and Chronic Loneliness on Health Status. A longitudinal Study"; *Psychology & Health*, 2019, v.35, n.2, pp.177-195.
32. Motta, V. & L. Bortolotti; "Solitude as a Positive Experience: Empowerment and Agency"; *Metodo*, 2020, v.8, n.2, pp.119-147.
33. Moustakas, C. E.; *Loneliness*; Prentice-Hall, 1961.
34. Pietkiewicz, I., & J. A. Smith; "A Practical Guide to Using Interpretative Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology"; *Psychological Journal*, 2014, v.20, n.1, pp.7-14.
35. Pinquart, M.; "Loneliness in Married, Widowed, Divorced, and Never-married Older Adults"; *Journal of Social and Personal Relationships*, 2003, v.20, n.1, pp.31-53.

36. Ratcliffe, M. J.; "The phenomenological Clarification of Grief and its Relevance for Psychiatry"; In: G. Stanghellini & M. Broome & A. Raballo & A. V. Fernandez & P. Fusar-Poli & R. Rosfort (eds.); *The Oxford Handbook of Phenomenological Psychopathology*; (pp. 538–551). Oxford: Oxford University Press, 2019.
37. Schmidt, N. & V. Serfat; "Measuring Loneliness in Different Relationships"; *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, v.44, pp.1038-1047.
38. Sharabi, A. & U. Levi & M. Margalit; "Children's Loneliness, Sense of Coherence, Family Climate, and Hope: Developmental Risk and Protective Factors"; *The Journal of Psychology*, 2012, v.146, n.1-2, pp.61–83.
39. Situmorang, A.; "Staying Single in a Married World: Never-married Women in Yogyakarta and Medan"; *Asian Population Studies*, 2007, v.3, n.3, pp.287-304.
40. Smith, J. A.; "Semi-structured Interviewing and Qualitative Analysis"; In: Smith J. A. & L. Harré R, Van Langenhove (eds.); *Rethinking Methods in Psychology*; London, UK: Sage, 1995, pp.9–26.
41. Smith, J. A. & P. Flowers & M. Larkin; *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*; SAGE, Los Angeles, 2009.
42. Smith, J. A.; "Evaluating the Contribution of Interpretative Phenomenological Analysis"; *Health Psychology Review*, 2011, v.5, n.1, pp.9-27.
43. Smith, J. A. & M. Osborn; "Interpretative Phenomenological Analysis;" In J. A. Smith (ed.); *Qualitative Psychology —A Practical Guide to Research Methods*, 2nd ed., Sage Publications, 2008, pp.51-80.
44. Yun, P. & H. Xiaohong & Y. Zhongping & Z. Zhujun "Family Function, Loneliness, Emotion Regulation, and Hope in Secondary Vocational School Students: A Moderated Mediation Model"; *Frontiers in Public Health*, 2021, v.9, p.1-11.
45. Wickens C. M. & A. J. McDonald & T. Elton-Marshall & S. Wells & Y. T. Nigatu & D. Jankowicz & H. A. Hamilton; "Loneliness in the COVID-19 Pandemic: Associations with age, Gender and their Interaction"; *Journal of Psychiatric Research*, 2021, v.136, pp.103-108.
46. Zhong, B. L. & S. L. Chen & Y. Conwell; "Effects of Transient Versus Chronic Loneliness on Cognitive Function in Older Adults: Findings from the Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey"; *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2016, v.24, n.5, pp.389-398.