



احساس تنهایی در گستره‌ی زندگی

محمد حاجتی

درآمد

احساس تنهایی یک درک است؛ درکی از واقعیت دردناک دنیای ماشینی امروزی؛ درکی که انسان‌ها در حریت زندگی در دنیای سازمانی و نظاممند پرورش می‌دهند. احساس تنهایی شاید حسی مشترک میان تمامی انسان‌ها، اعم از زن و مرد باشد. چه این که میان اجتماع باشند یا تنها، این حسی است که امکان ندارد به کسی در طول عمرش دست نداده باشد. اگرچه برخی تاریخچه‌ی آن را با عمر بشر یکی می‌دانند، اما در دنیای جدید معنای دیگرگون یافته و یکی از مسائل مهم زندگی افراد شده؛ چرا که دارای مزایا و معایبی است که زندگی فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. در این مجال اندک سعی داریم تا چشم‌اندازی بر ادبیات احساس تنهایی در گستره‌ی روان‌شناختی آن داشته باشیم و در حد وسیع، بر دامنه‌های آن نظری هرچند مختصر بیفکنیم؛ شاید که این راهی باشد در شناخت دردی که بر پیکره‌ی روان بشر.

مقدمه

برای درک مفهوم تنهایی، تعاریف آن از سایر مفاهیم نزدیک ضروری است. تنهایی به معنای تنها بودن نیست. ما می‌توانیم در میان دیگران باشیم و احساس تنهایی کنیم و می‌توانیم تنها باشیم، اما احساس تنهایی نداشته باشیم؛ هرچند که تنها بودن احساس تنهایی کردن را تسریع می‌کند، اما تنها بودن می‌تواند انتخابی و با توجه به شرایط خاصی صورت گیرد.

الف) تفاوت‌های مفهومی

تنهایی، تنها بودن^۱ و خلوت‌گزینی^۲

تنها بودن حالتی عینی است و افراد دیگر به راحتی آن را تشخیص می‌دهند. اما احساس تنهایی تجربه‌ای ذهنی است که به برداشت‌های فرد از رویدادها بستگی دارد. «خلوت‌گزینی» یا به اصطلاح «خلوت کردن با خود» نیز با احساس تنهایی تفاوت دارد. خلوت‌گزینی مستلزم انتخاب عمدی تنها بودن به منظور تعمق، مراقبه یا برخی فعالیت‌های هدفمند است. برخلاف احساس تنهایی، خلوت‌گزینی لزوماً معنی منفی ندارد و ممکن است خوشایند هم باشد [یپلاو و پرلمن، ۱۹۸۲؛ دو و همکارانش، ۱۹۹۳].

باچهولز^۳ و کاتن^۴ (۱۹۹۹) بیان می‌کنند که تنهایی حالت ناخوشایندی است حاصل این احساس فرد که آرزومند حضور شخص دیگری است. تنهایی در ارتباط با احساسات منفی از قبیل غمگینی و درماندگی است. در مقابل، به تنها بودن یا خلوت‌گزینی به صورت منفی‌ای نگریسته نمی‌شود. تنها بودن یا خلوت‌گزینی ممکن است واقعاً شرایطی مطلوب یا مثبت باشد که خلاقیت، تسهیل خود - تعمقی، خود - نظم‌دهی، شکل‌دهی هویت، تمرکز حواس، تفکر و یادگیری را پرورش دهد [باچهولز و کاتن، ۱۹۹۹؛ فرام رایمن، ۱۹۵۹؛ لارسن، ۱۹۹۹؛ سیکزنت بهالی و گرافیه، ۱۹۸۲؛ استور، ۱۹۸۸؛ ونی کاتن، ۱۹۵۸؛ به نقل از: هاینزیش و کولن، ۲۰۰۶].

انواع احساس تنهایی

وایس، براساس ماهیت کمبود مناسبات اجتماعی (برای مثال، بیولندهای صمیمی یا اجتماعی) بین دو نوع احساس تنهایی تمایز قائل شده و آن‌ها را دارای خاستگاه‌های متفاوتی دانسته است:

۱. **تنهایی عاطفی:** احساس تنهایی ناشی از انزوای عاطفی در اثر فقدان دل‌بستگی عاطفی نزدیک یا یک رابطه‌ی صمیمی (معمولاً با همسر، والد دوست یا کودک) ظاهر می‌شود و فقط می‌تواند با به دست آوردن یک دل‌بستگی عاطفی دیگر یا الحاق مجدد دل‌بستگی قبلی از دست رفته جبران شود. افرادی که این نوع تنهایی را تجربه می‌کنند مستعد تجربه‌ی احساس «کاملاً تنها بودن» هستند؛ خواه به مصاحبت دیگران دسترسی داشته یا نداشته باشند [وایس، ۱۹۷۵؛ به نقل از: استروب و دیگران، ۱۹۹۶]. مشخصه‌ی تنهایی عاطفی، احساس ترک‌شدگی، تهی بودن، تشویش، اضطراب و ترس است [کاتنل، ۱۹۹۶]. متغیر جامعه‌شناختی پیشی بین انزوای عاطفی، فقدان دل‌بستگی است [اندرسن، مولینز و جانسون، ۱۹۸۹].

۲. **تنهایی اجتماعی:** احساس تنهایی ناشی از انزوای اجتماعی در اثر فقدان یک شبکه‌ی اجتماعی جالب و جذاب

ظاهر می‌شود. این فقدان را فقط با دسترسی به چنین شبکه‌ای و حمایت اجتماعی می‌توان جبران کرد [وایس، ۱۹۷۵؛ به نقل از: استروب و دیگران، ۱۹۹۶]. مشخصه‌ی تنهایی اجتماعی، احساس خستگی، بی‌هدفی، بی‌ارزشی و در حاشیه قرار گرفتن، توأم با فقدان تأیید از جانب دیگران است. این نوع تنهایی، اغلب به دنبال نوعی گسیختگی و شکاف در شبکه‌ی اجتماعی به علت تغییر شرایط زندگی از قبیل: انتقال به یک شهر جدید، تعویض مدرسه یا تغییر شغل اتفاق می‌افتد [روک، ۱۹۸۴]. بهترین پیش بین انزوای اجتماعی فقدان اطمینان از ارزش شخصی است [اندرسون و دیگران، ۱۹۸۹]. علاوه بر این، سه نوع تنهایی نیز از لحاظ طول مدت قابل تشخیص هستند:

۳. **تنهایی منش‌شناختی:** این دیدگاه برخی افراد را مستعد تنهایی می‌داند [وایس، ۱۹۷۳]. تنهایی منش‌شناختی، یک الگوی ثابت احساس تنها بودن است که غالباً کمتر با موقعیت تغییر می‌کند. به طور کلی، افرادی که عزت نفس پایینی دارند، به احتمال بیشتری این خصیصه را نشان می‌دهند [دو و همکاران، ۱۹۹۳]. استوکوز (۱۹۸۵) احساس تنهایی را در میان افراد برونگرا کمتر یافت.

۴. **تنهایی موقعیتی:** براساس این دیدگاه هر کس صرفنظر از ویژگی‌های شخصیتی‌اش، در موقعیت‌های معینی دچار احساس تنهایی می‌شود. به عبارت دیگر، تنهایی موقعیتی، یک تجربه‌ی موقتی است و غالباً منبسط برخی تعییرات فاحش در زندگی، مثل اختلال در روابط اجتماعی به واسطه‌ی یک رویداد خاص، نظیر داغ‌دیدگی، نقل مکان، ورود به دانشگاه و زندگی در مکان‌های دورافتاده است. این شکل تنهایی با ایجاد شبکه‌های اجتماعی جدید از بین می‌رود [روک، ۱۹۸۴؛ دو و دیگران، ۱۹۹۳].

۵. **تنهایی گذری:** این دیدگاه به احساسات کوتاه‌مدت تنهایی یا خلق تنها و دل‌تنگ که به نظر می‌رسد اکثر مردم گهگاهی تجربه می‌کنند اشاره دارد [روک، ۱۹۸۴؛ به نقل از: رضوان‌خواه، ۱۳۷۶].

ب) تنهایی در گسترده‌ی زندگی تنهایی و دوران کودکی

تجارب گذشته اغلب مبنای احساسات جاری ما درباره‌ی تنهایی هستند. تنهایی در دوران کودکی ممکن است بر اثر یکی از این عوامل به وجود آید: شناختی والدین و ترس از تنها ماندن، تمسخر در کودکی به خاطر ایراد نظمی، کودکی در کلاس درس، تبعیض‌نازادی، سوءاستفاده‌ی جنسی، احساس شکست در هر کاری، اعمال جراحی، ترس و گم‌گشتگی. از آنجا که تنهایی با مفهوم جدا شدن از دیگران، تنها بودن، خلوت کردن مرتبط است، برخی نظریه‌پردازان جدا شدن‌های اولیه یا فزاینده «تفرده» را مطرح می‌سازند. آثورانک [به نقل از

تنها بودن حالتی عینی است و افراد دیگر به راحتی آن را تشخیص می‌دهند. اما احساس تنهایی تجربه‌ای ذهنی است که به برداشت‌های فرد از رویدادها بستگی دارد. «خلوت‌گزینی» یا به اصطلاح «خلوت کردن با خود» نیز با احساس تنهایی تفاوت دارد.



افرادی که احساس
تنهایی عاطفی را
تجربه می کنند، مستعد
تجربه‌ی احساس «کاملاً
تنها بودن» هستند؛
خواه به مصاحبت
دیگران دسترسی
داشته یا نداشته باشند

احساس تنهایی ناشی
از انزوای اجتماعی در
اثر فقدان یک شبکه‌ی
اجتماعی جالب و
جذاب ظاهر می شود.
این فقدان را فقط با
دست‌رسی به چنین
شبکه‌ای و حمایت
اجتماعی می توان
جبران کرد



۲۶

مدی، ۱۹۸۹] به «ضربه‌ی تولد»^{۱۶} اشاره دارد. در لحظه‌ی تولد، انسان به طور ناگهانی محیط گرمی را که به آن عادت کرده بود، از دست می‌دهد و اولین تجربه‌ی جدایی در او شکل می‌گیرد. در نظریه‌ی اتورانک، جدایی‌ها برای رشد شخصیت و فردیت امری لازم و ضروری‌اند. در نظریه‌ی کارن هورنای، «اضطراب هستی» یا «اضطراب مرگ» نقشی اساسی دارد که تعاملات با سایر افراد را مشخص می‌کند. در دیدگاه اریکسون، شالوده‌ی ارتباط با سایرین در مراحل اولیه‌ی کودکی و عمدتاً در ارتباط با دیگران ریخته می‌شود. در نخستین سال زندگی، بحران مربوط به اعتماد در برابر بی‌اعتمادی می‌تواند زمینه‌ی رشد هنجار یا ناهنجار را در فرد پایه‌ریزی کند [احدی و جمهری، ۱۳۸۰]. در سال‌های دوم و سوم زندگی، تمایل کودک به استقلال رأی در مقابل واکنش اطرافیان، تعیین‌کننده‌ی روابط آتی وی با دیگران است.

در سال‌های سوم تا ششم کودکی، تمایل کودک به کشف محیط با فعالیت‌های تازه آغاز می‌شود؛ جایی که کودک افکار خود را می‌آزماید و در بازی‌های ابتکاری، خیال‌پردازی، شناخت بیشتر ویژگی‌های اندام‌های جنسی، آنچه را به فکرش رسیده است، به نمایش می‌گذارد. اگر تخیل، کنجکاوی‌ها و فعالیت‌های کودک با ارزش تلقی شوند، در او احساس ابتکار شکل می‌گیرد و در صورت بی‌اعتنایی، تحقیر یا تمسخر اطرافیان، حس گناه جای‌گزین

خواهد شد که از انجام فعالیت‌های تازه جلوگیری می‌کند. در مرحله‌ی مربوط به کارایی در برابر احساس حقارت، آموزش رسمی آغاز می‌شود، رابطه با همسالان توسعه پیدا می‌کند، و همزمان استفاده از ابزارها و ... شروع می‌شود. در صورت توجه کافی، احساس لیاقت و کارایی توسعه می‌یابد و در غیر این صورت، احساس حقارت در رشد عاطفی و شخصیتی فرد اختلال ایجاد می‌کند. همه‌ی این مراحل در گوشه‌گیری و انزوا، جدایی از روابط انسانی، و تنها ماندن نقش اساسی دارند [احدی و جمهری، ۱۳۸۰]. برای بررسی بیشتر نظریه‌های مربوط به دوران نوزادی و کودکی می‌توان به آثار بالبی، سالیوان و اریکسون مراجعه کرد.

اما به طور کلی باید گفت که بچه‌ها در دورانی منطقی زندگی نمی‌کنند. ممکن است هراس‌های دوران کودکی شکلی مبالغه‌آمیز داشته باشند. آثار آن‌ها تا سال‌ها باقی بمانند و در روابط ما و بر نگرشمان تأثیر ناخودآگاه داشته باشند [کوری و کوری، ۱۳۷۸].

تنهایی و نوجوانی

برخلاف تصور عموم، اوج تنهایی در دوران پیری نیست. این احساس در نوجوانی بیشترین شیوع را دارد و به حدود ۸۰ درصد می‌رسد [هاریس و همکاران، ۱۹۷۵]. احساس تنهایی در نوجوانی به اوج خود می‌رسد و سپس همراه با افزایش سن، کاهش می‌یابد. اما مشخص نیست که افزایش آن در



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

دوره‌ی سوم شماره‌ی یکم پاییز ۱۳۸۱

کدام حدود از نوجوانی است.

در بررسی مور و شولتز [۱۹۸۳]، به نقل از: فان باسکرک و دوک، [۱۹۹۱]، احساس تنهایی نوجوانان همبستگی مثبتی با افسردگی، تمرکز توجه به خود (خودپایی)^{۱۱} و منبع کنترل بیرونی داشت. همچنین، نوجوانان دارای احساس تنهایی از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، کمتر در مسائل اجتماعی ریسک می‌کنند، و اغلب اوقات علت تنهایی خود را کسالت^{۱۲} می‌پندارند. رایکمن (۱۹۵۹)، کونیکا (۱۹۶۶)، سالیوان (۱۹۵۳) و وایس (۱۹۷۳) بر این باورند که احساس تنهایی، با نیاز انسانی به صمیمیت در روابط میان فردی مرتبط است و از آگاهی دردناک از احساس دست‌رسی نداشتن به مناسبات نزدیک مطلوب با دیگران، ناشی می‌شود. در نظر سالیوان (۱۹۵۳)، تانر (۱۹۷۳) و برنان (۱۹۸۳)، نوجوانی نخستین مرحله در رشد انسانی است که در آن، احساس تنهایی به عنوان پدیده‌ای حاد و قابل تشخیص احساس می‌شود. یافته‌های تانر [۱۹۷۳]، به نقل از: ویلیامز، [۱۹۸۳] بیانگر آن است که نوجوانان احساس تنهایی خود را به صورت کناره‌گیری، افسردگی، مصرف مواد، بزهکاری، شکست تحصیلی و خودکشی نشان می‌دهند [به نقل از داورپناه، ۱۳۷۳].

اریکسون (۱۹۶۳)، با طرح «بحران هویت‌یابی در برابر آشفتگی نقش» عنوان می‌کند که نوجوان برای دستیابی به هویتی تازه باید هویت‌های حاصل از مراحل پیشین را یکپارچه سازد، آن‌ها را در هم بیامیزد و مجدداً سازمان‌دهی کند. در غیر این صورت، دچار آشفتگی هویت می‌شود که نقش بسیار مهمی در پیوندهای اجتماعی بعدی در زندگی وی بازی می‌کند [احدی و جمهری، ۱۳۸۰].

تنهایی و جوانی

در اوایل بزرگسالی یا اصطلاحاً جوانی، افراد برای خود طرز و سبک خاصی از زندگی تدارک می‌بینند که ممکن است سال‌ها باقی بماند [کوری و کوری، ۱۳۷۸]. اریکسون بحران مربوط به صمیمیت در برابر کناره‌گیری یا انزوا را مطرح می‌سازد. با آغاز بزرگسالی، فرد جوان هویت کسب شده‌ی خود را با دیگری یا دیگران سهیم می‌شود.

به این ترتیب، فرد سالم توانایی برقراری رابطه‌ی صمیمی و تشریک مساعی با دیگری را پیدا می‌کند. ایجاد پیوند عاطفی با فردی دیگر (همسر)، مستلزم آن است که فرد تا حدی استقلال کسب شده و هویت تازه‌ی خود را با دیگری سهیم شود. موفق نشدن در ایجاد چنین پیوندی، به کناره‌گیری و اجتناب در روابط صمیمی می‌انجامد. این انزوا حتی ممکن است به نوعی احساس «خودشیفتگی» منجر شود [احدی و جمهری، ۱۳۸۰].

تنهایی و میان‌سالی

در میان‌سالی، تغییرات گوناگونی در اشخاص ایجاد می‌شوند که ممکن است به احساس تنهایی بینجامد. برخی از تغییرات و بحران‌های احتمالی میان‌سالی از این قرارند: متارکه و طلاق، نرسیدن به وضعیت موردنظر و نارضایتی شغلی^{۱۳}، و وضعیت آشیانه‌ی خالی که با ترک منزل از طرف فرزندان بزرگ شده پیش می‌آید و ممکن است، بر احساس افسردگی و تنهایی بیفزاید. اریکسون، شکست در حل بحران این مرحله را منجر به احساس درخوردگی می‌داند [کوری و کوری، ۱۳۷۸؛ احدی و جمهری، ۱۳۸۰].

تنهایی و دوران سالمندی

جوامع غربی به مولد بودن، جوانی، زیبایی و قدرت توجه دارد. وقتی یا به سن می‌گذاریم، برخی از طراوت‌ها و احساس قدرت و توانمندی خود را از دست می‌دهیم. بسیاری در دوران بازنشستگی یا بحران جدی روبه‌رو می‌شوند، زیرا احساس می‌کنند که از صحنه کنار گذاشته می‌شوند، دیگر موردنیاز نیستند و زندگی‌شان به واقع به پایان خود رسیده است. کسانی که به آینده نگاه می‌کنند و طلیعه‌ای در آن نمی‌بینند، دچار یأس و درماندگی می‌شوند: احساس می‌کنند که جایی در جامعه ندارد. این احساس به خصوص در یا به سن گذاشته‌ها زیاد مشاهده می‌شود. ضایعات فقدان بستگان و نزدیکان، بر شدت این جراحات احساسی می‌افزاید. از سوی دیگر، آسیب‌های جسمانی، نظیر از دست دادن بینایی، شنوایی، حافظه و توانمندی جسمانی نیز مزید بر علت می‌شود. یا به سن گذاشته‌ها ممکن است شغل، سرگرمی، دوستان و عزیزانشان را از دست بدهند. به خصوص مرگ همسر می‌تواند ضایعه‌ی دردناکی باشد. اریکسون، بحران این مرحله را «بحران تمامیت خود در برابر ناامیدی» نام نهاده است. ارزیابی زندگی پیشین به صورت منفی می‌تواند احساس ناامیدی و سرخوردگی را به وجود آورد. [کوری و کوری، ۱۳۷۸؛ احدی و جمهری، ۱۳۸۰].

زیرنویس

1. Loneliness
2. Being alone
3. Solitude
4. Buchhols
5. Caton
6. Larsen
7. Characterological Loneliness
8. Situational Loneliness
9. Transient Loneliness
10. Birth trauma
11. Self - Consciousness
12. Boredom

۱۳. اریکسون این مرحله را بحران مربوط به زاینده‌گی می‌داند؛ به معنی نوعی تولید که اثر آن همواره باقی بماند. نرسیدن به این مقصود می‌تواند در احساس تنهایی مؤثر باشد.

تنهایی موفقیتی، یک تجربه‌ی موقت است و غالباً معلول برخی تغییرات فاحش در زندگی، مثل اختلال در روابط اجتماعی به واسطه‌ی یک رویداد خاص، نظیر داغ‌دیدگی، نقل مکان، ورود به دانشگاه، و زندگی در مکان‌های دورافتاده است.

بر خلاف تصور عموم، اوج تنهایی در دوران پیری نیست. این احساس در نوجوانی بیشترین شیوع را دارد و به حدود ۸۰ درصد می‌رسد.



۲۷