

مؤلفه‌های احساس تنهایی دختران نوجوان

مبثنی بر تجارب زیسته‌ی آنان^۱

ندا مهراندیش^۲، حسین سلیمی بجهستانی^۳، ابراهیم نعیمی^۴

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۵ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۳/۵

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین مؤلفه‌های احساس تنهایی نوجوانان دختر براساس تجارب زیسته‌ی آنان بود.

روش: پژوهش حاضر، از نوع کیفی بود و جهت اجرای آن از روش پدیدارشناسی استفاده شد. نمونه‌گیری به صورت هدفمند بود، به این صورت که پرسشنامه‌ی احساس تنهایی UCLA بر روی نوجوانان دختر با میانگین سنی ۱۶ سال اجرا شد و ۳۰ نفر از افرادی که نمرات بالاتر از برش در احساس تنهایی داشتند به عنوان جامعه پژوهش انتخاب شدند. ابزار اصلی پژوهش مصاحبه بود، پس از ۱۵ مصاحبه و کدگذاری با استفاده از نظریه‌ی زمینه‌ای، داده‌ها به اشباع رسید.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مؤلفه‌های احساس تنهایی نوجوانان دختر به ترتیب عبارتند از: ۱. احساس تنهایی خانوادگی ۲. احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی ۳. احساس تنهایی هیجانی / فردی. با توجه به نتایج مصاحبه و بررسی عمیق تجارب دختران نوجوان از احساس تنهایی، به نظر می‌رسد آنان بیشتر از احساس تنهایی در

۱. این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده از نویسنده نخست در دانشگاه علامه طباطبائی تهران است.

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. n.mehrandish@yahoo.com

۳. (نویسنده مسئول)، دکتری تخصصی مشاوره، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. h.salimi.b@gmail.com

۴. دکتری تخصصی مشاوره، استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. naeimi@atu.ac.ir

محیط خانواده مثل احساس طرد شدن، شنیده نشدن، سرزنش شدن و همچنین عدم اعتماد خانواده به آنان رنج می‌برند. در ارتباطات و محیط اجتماعی، احساس عمیق برآورده نشدن نیاز به همدم، هم صحبت، همراه و حامی دارند، از احساس عدم اشتراک با دیگران رنج می‌برند، از برقراری ارتباط با دیگران ناتوان هستند و در جمع احساس تنهایی می‌کنند. همچنین به لحاظ هیجانی و فردی احساساتی چون بی اعتمادی به دیگران، نا امیدی و تسلیم شدن در برابر تنهایی را تجربه می‌کنند و از ابراز احساسات خود ناتوان هستند.

نتیجه‌گیری: احساس تنهایی خانوادگی، بخش مهمی از احساس تنهایی نوجوانان دختر را شکل می‌دهد و پس از آن به ترتیب عامل ارتباطی / اجتماعی و هیجانی / فردی. با توجه به اینکه این پژوهش در بافت فرهنگی کشور ایران صورت گرفته است، به منظور پیشگیری و یا درمان احساس تنهایی نوجوانان دختر، ضروری به نظر می‌رسد که این مؤلفه‌ها در مداخلات درمانی و برنامه‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، نوجوانان، تجربه زیسته، نوجوانان دختر

مقدمه

تنهایی یکی از تجارب عمومی بشر و احساسی است که هر فرد کم و بیش آن را تجربه می‌کند (بهرامیان، ۱۳۹۳) و معمولا در طول تمام مراحل رشدی به نحوی تجربه می‌شود. برای برخی از افراد این تجربه زودگذر و گاه به گاه است، برای دیگران، تجربه‌ی تنهایی فراگیر و ثابت است، برای گروه دیگر، تنهایی به صورت پیوسته در حال افزایش تجربه می‌شود و به مرحله‌ی ای می‌رسد که تحمل آن سخت می‌شود (تانگ^۱، ۲۰۱۳). شیوع احساس تنهایی در دوره‌ی نوجوانی به اوج خود می‌رسد، بین جوانی و میانسالی افت می‌کند و پس از آن احتمالا در سن پیری افزایش می‌یابد (هنریچ و گالونا^۲، ۲۰۰۶). پژوهش‌هایی که اخیرا انجام شده است شیوع احساس تنهایی در نوجوانان را بین ۷۰ تا ۸۰ درصد گزارش کرده‌اند. استیکلی، کویاناگی، کپوسوف، شوآب استون و روچکین^۳،

1. Tong, S.S.

2. Heinrich, L.M., & Gullone, E.

3. Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Schwab-Stone, M. & Ruchkin, V.

(۲۰۱۴)؛ کالتر و همکاران^۱، (۲۰۱۵).

احساس تنهایی^۲ یا فقدان درک روابط اجتماعی حمایتی، در سال‌های اخیر به عنوان یک متغیر کلیدی پیش‌بینی‌کننده‌ی سلامت، ظهور کرده است (آدام و همکاران^۳، ۲۰۱۱). احساس تنهایی منجر به نقص (به صورت کمی و کیفی) در شبکه‌ی روابط اجتماعی فرد می‌شود (واحدی هریس، ۱۳۹۱) و در موقعیت‌هایی که روابط هیجان‌انگیز کم‌تر از میزان دلخواه فرد است و صمیمیت مورد نیاز او تحقق نمی‌یابد بروز می‌کند (پیلو و پرلمن^۴، ۱۹۸۵) و در رفتارهایی مانند اجتناب از تماس با دیگران نمود می‌یابد (صالحی و سیف، ۱۳۹۱).

تضاد بین استقلال خود در نوجوان به عنوان واحدی منحصربه‌فرد از دیگران و افزایش نیاز به صمیمیت با دیگران، ریسک احساس تنهایی را افزایش می‌دهد (بائوشانزادگانگ، گائو، فوکما، آلترمن و لیو^۵، ۲۰۱۵). اگرچه نوجوانان به طور فزاینده‌ای در دوران بلوغ مستقل می‌شوند، در مورد نقش مهم والدین در توسعه‌ی روانی آن‌ها شک نیست (اپل، هولتز، استیت بائو و باسینیک^۶، ۲۰۱۲). اکثر روان‌شناسان، کنش‌های متقابل میان والدین و فرزندان خود را اساس تحول عاطفی تلقی می‌کنند (خوئی‌نژاد، رجایی و محب‌راد، ۱۳۸۶). حدود ۸۰ درصد از والدین به نوعی نوجوانان خود را ناسازگار می‌دانند. چنین برداشتی از نوجوانان باعث رفتار خاص والدین نسبت به آنان (برجعی، ۱۳۹۲) و همچنین کاهش رضایت و حمایت والدین از تجارب نوجوانان می‌شود (ابوئی، طهماسیان و خوش‌کنش، ۱۳۸۹).

وندرزندن^۷ (۲۰۰۱، ترجمه‌ی گنجی، ۱۳۹۰)، بیان می‌کند که معمولاً تعارض والدین با

1. Qualter, P., P., et al.

2. loneliness

3. Adam, E. K., P., et al.

4. Peplau, L. A., & Perlman, D

5. Zhang, B., Gao, Q., Fokkema, M., Alterman, V. & Liu, Q.

6. Appel, M., Holtz, P., Stiglbauer, B., & Batinic, E

7. Vander Zanden, J.W.

نوجوان دختر بیشتر از پسر است، این مساله می‌تواند به وسیله‌ی محدودیت‌های بیشتری که والدین برای نوجوانان دختر اعمال می‌کنند و همچنین تفاوت دختران و پسران در عزت نفس توجیه شود. شکایت اصلی نوجوانانی که احساس تنهایی دارند، اغلب این است که والدین «خود واقعی» آنان را درک نمی‌کنند، این احساس در آن‌ها می‌تواند ناشی از رشد خودآگاهی و تحریف شناختی آن یعنی، افسانه شخصی^۱ باشد (ویلیامسون و مولینا^۲، ۲۰۱۳). کالتر و همکاران (۲۰۱۵) بیان می‌کنند که عامل تفاوت تنهایی گذرا از تنهایی مزمن، نحوه‌ی کارکرد مکانیسم انگیزه‌ی ارتباط مجدد (RAM^۳) - تلاش فرد برای رهایی از احساس تنهایی ادراک شده - در طول دوره‌های رشدی است. تحریف‌های شناختی، باعث می‌شود مکانیسم انگیزه‌ی ارتباط مجدد (RAM) در نوجوان با اختلال مواجه شود و او را به سوی تنهایی مزمن سوق دهد (کالتر و همکاران، ۲۰۱۵).

اگرچه احساس تنهایی یک تجربه‌ی عادی و بهنجار است، اما احساس تنهایی پتانسیل این را دارد که با سلامت روان و سلامت جسم او تداخل پیدا کند، مخصوصاً در طول دوره‌ی نوجوانی (وینجوان ژانگ، زونگ، وانگ و فینی^۴، ۲۰۱۵) و به عنوان یک پیش‌بینی‌کننده‌ی وضعیت سلامت پایین در سال‌های بعدی زندگی است (کالتر، براون، روتنبرگ، ونهولست، هریس، گوسنس، بنگی و مان^۵، ۲۰۱۳). همانطور که پژوهش‌ها نشان می‌دهند احساس تنهایی با افسردگی، تهوع، سردرد، اختلالات خوردن، اختلالات خواب (دون و ترستون^۶، ۲۰۱۴؛ هریس، کالتر و رابینسون^۷، ۲۰۱۳) و عملکرد ضعیف سیستم ایمنی و قلبی و عروقی مرتبط است (آدام و همکاران، ۲۰۱۱).

1. personal fable

2. Wiliamson, G.T., and Molina, L.

3. Re-affiliation Motive

4. Zhang, W., Zou, H., Wang, M., & M. Finy, S.

5. P. Qualter, S.L. Brown, K.J. Rotenberg, J. Vanhalst, R.A. Harris, L. Goossens, M. Bangee & P. Munn

6. Doane, L.D., & Thurston, E.C.

7. Harris, R.A., Qualter, P., & Robinson, S.J.

افزایش شدید احساس تنهایی در طول دوره‌ی نوجوانی با کاهش کلی رضایت از زندگی، عملکرد ضعیف تحصیلی، سازگاری ضعیف، نرخ بالای ترک تحصیل، عزت نفس پایین، اعتماد به اینترنت (بائوشان ژانگ و همکاران، ۲۰۱۵؛ نجفی، صالحین و محمدی‌فر، ۱۳۹۵)، قربانی مزاحمت سایبری شدن و ارتکاب به آن ارتباط دارد (جی بروئر و جی کرسلیک^۱، ۲۰۱۵). یکی دیگر از عواقب جدی احساس تنهایی، ایده‌ی خودکشی و اقدام به خودکشی در نوجوانان است (لایکس و کمل‌مایر^۲، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که احساس تنهایی بیشتر با سلامت عمومی کم‌تر و پیشرفت تحصیلی پایین‌تر در دوره‌ی جوانی مرتبط است (نجفی، دهشیری، شیخی و دبیری ۱۳۹۰) و همچنین احساس تنهایی بیشتر با رضایت از زندگی کم‌تر در سالمندان همراه است (نجفی، دبیری، دهشیری و جعفری ۱۳۹۲). به دلیل اینکه نوجوانی فرصت خوبی برای انجام مداخلات است، بسیار مهم است که عوامل خطر ساز که در طول این مرحله‌ی رشد منجر به احساس تنهایی می‌شوند، شناسایی شوند (وینجوانژانگ و همکاران، ۲۰۱۵).

در زمینه‌ی شناسایی مؤلفه‌های احساس تنهایی تا کنون پژوهش‌های اندکی صورت گرفته است و پژوهشی درباره‌ی مؤلفه‌های احساس تنهایی نوجوانان انجام نشده است. رحیم‌زاده، پورا اعتماد، عسگری و حجت (۱۳۹۰)، عامل هیجانی/فردی، ارتباطی (ارتباط با دیگران، خانواده و دوستان)، احساساتی و مذهبی / معنوی را مؤلفه‌های احساس تنهایی دانشجویان معرفی کرده‌اند. دهشیری، برجعلی، شیخی و حبیبی (۱۳۸۷)، تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده، تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان و نشانه‌های عاطفی تنهایی را سه عامل در ساخت مقیاس احساس تنهایی برای دانشجویان، ذکر کردند. شولین، مورفی و مورفی^۳ (۲۰۱۵)، بیان می‌کنند که بهترین مدلی که توانایی پیش بینی احساس تنهایی نوجوانان را دارد شامل انزوا (کناره‌گیری)، ارتباطات خانوادگی و

1. Brewer, G., & Kerslake, K.
2. Lykes, V., & Kimmelmeier, M.
3. Shevlin, M., Murphy, S., & Murphy, J.

ارتباطات اجتماعی است.

نتایج پژوهش لیندفورس، سولانتاز و ریمپلا^۱ (۲۰۱۲) نشان می‌دهد که از سال ۱۹۸۳ تا ۲۰۰۷ در نوجوانان، ترس‌ها و نگرانی‌های مربوط به مسائل اجتماعی و جهانی کاهش یافته است و تشویش و نگرانی در مورد تصمیم‌گیری اشتباه و ترس در مورد سلامت، مرگ، تنهایی و روابط، اهمیت یافته است. در واقع ترس‌های آن‌ها بیشتر جنبه‌ی فردی پیدا کرده است. این در حالی است که پرلمن^۲ (۲۰۰۳) معتقد است عوامل فرهنگی در شکل‌گیری احساس تنهایی به شکل یکسان موثر نیستند. در فرهنگ‌های فردگرا مانند آمریکا، آمادگی‌های ارتباطی افراد برای برقراری دوستی‌ها، نقش کلیدی دارند، در حالی که در فرهنگ‌های جمعی روابط خانوادگی نقش بزرگ‌تری را بر عهده دارند. یافته‌ها نشان می‌دهد که میزان احساس تنهایی در فرهنگ‌های جمع‌گرا، جایی که افراد مسئولیت بیشتری به خاطر شکست‌های بین فردی می‌پذیرند، بالاتر است (به نقل از رحیم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰).

پژوهشگران، در بررسی عوامل موثر و پیش بین احساس تنهایی، نظرات گوناگونی دارند. کلانترهرمزی و کانی سانانی (۱۳۹۴)، بیان می‌کنند که هرچه نگرش نسبت به پدر منفی‌تر باشد، احساس تنهایی نوجوان بیشتر است. همچنین نتایج پژوهش سلیمی بچستانی (۱۳۹۴) نشان می‌دهد که گفت و شنود و همنوایی بیشتر بین اعضای خانواده با احساس تنهایی کمتر در نوجوان همراه است. پوتریک و کریستس^۳ (۲۰۱۶) بیان می‌کنند که درک خود به عنوان فردی محبوب، همچنین محبوب بودن در نظر دیگران، با احساس تنهایی کم‌تر هم در دختران و هم در پسران مرتبط است. رحیم‌زاده و همکاران (۱۳۹۰) بیان می‌کنند که مؤلفه‌های احساس تنهایی، زیر تأثیر ساختارهای فرهنگی و اجتماعی افراد و گروه‌های مورد مطالعه نیز قرار دارند. همانطور که لایکس و کملمایر^۴

1. Lindfors, P., Solantaus, T & Rimpelä, A.
2. Perlman
3. Putarek, V., & Kerestes, G.
4. Lykes, V., & Kimmelmeier, M.

(۲۰۱۴) می‌گویند در جوامع جمع‌گرا، نبود تعامل با خانواده، بسیار بیش‌تر با احساس تنهایی مرتبط است. در مقابل، در جوامع فردی، عدم وجود تعامل با دوستان و داشتن اعتماد، بیش‌تر با احساس تنهایی مرتبط است.

به علاوه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که احساس تنهایی یک تجربه‌ی ذهنی است، تنها راه برای فهمیدن اینکه آیا افراد احساس تنهایی دارند، این است که از آن‌ها پرسید (مارگالیت^۱، ۲۰۱۰). با توجه به ذهنی بودن تجربه‌ی احساس تنهایی و اهمیت و تأثیر بافت فرهنگی بر این پدیده، بررسی احساس تنهایی بر اساس تجربه‌ی زیسته‌ی^۲ نوجوانان، اهمیت دارد. تجربه‌ی زیسته یکی از سنت‌های پژوهش کیفی است که بر تجربه‌ی درونی افراد تأکید می‌کند (گال، بورگ و گال^۳، ۱۹۹۶، ترجمه‌ی نصر و همکاران، ۱۳۹۴). از آنجا که اکثریت جامعه‌ی ایران را گروه سنی جوان و نوجوان تشکیل می‌دهد و این افراد بیشتر در معرض خطر احساس تنهایی هستند (بحیرایی، دلاور و احدی، ۱۳۸۵) و به دلیل پیامدهای منفی فردی و اجتماعی آن، لازم است احساس تنهایی در این سنین در کشور با توجه به فرهنگ مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین پژوهش حاضر بر آن است این مساله را بررسی کند که مؤلفه‌های احساس تنهایی دختران نوجوان بر اساس تجربه‌ی زیسته‌ی آنان کدامند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نوع کیفی^۴ بود و جهت اجرای آن شیوه‌ی پدیدارشناسی^۵ استفاده گردید. این پژوهش با بهره‌گیری از سنت پژوهشی تجربه‌ی زیسته و به شیوه‌ی پدیدارشناسی، سعی در شناسایی واقعیت، آنگونه که برای افراد مورد پژوهش جلوه‌گر

1. margalit, M.

2. lived experience

3. gall, M., Borg, W.R & Gall, J.P

4. qualitative

5. phenomenology

می‌شود، داشت. در اجرای این پژوهش پدیدارشناسی، به جای استفاده از داده‌ها جهت آزمون فرضیه‌های برخاسته از ادبیات پژوهش که در سایر تحقیقات کمی انجام می‌گیرد، از گزارش‌های کلامی افراد در مورد تجاربشان به عنوان داده استفاده گردید. بدین منظور با استفاده از شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۱۳۵ پرسشنامه‌ی احساس تنهایی بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی دوم شهرستان نیشابور توزیع شد و ۳۰ نفر از افرادی که نمرات بالای ۵۰ داشتند (حداقل نمره در مقیاس احساس تنهایی ۲۰، حداکثر ۸۰ و نمره‌ی برش ۵۰ بود) و داوطلب شرکت در پژوهش بودند برای مصاحبه انتخاب شدند. مصاحبه از بالاترین نمره احساس تنهایی شروع شد و با ۱۵ نفر به اشباع نظری رسید. از جمله ملاک‌های ورود به نمونه، داشتن سلامت روانی و میانگین سن ۱۶ سال بود.

روش جمع‌آوری داده‌ها

جهت اجرای پژوهش، تنها به منظور انتخاب نمونه‌ی مورد نظر از مقیاس احساس تنهایی UCLA استفاده گردید. ابزار اصلی پژوهش مصاحبه‌ی نیمه ساختار یافته بود. پرسشنامه‌ی احساس تنهایی (UCLA): پرسشنامه‌ی احساس تنهایی به وسیله‌ی راسل، پیلو و فرگوسن در سال ۱۹۷۸ ساخته شد و در سال ۱۹۹۳ برای بار دوم توسط راسل مورد تجدید نظر قرار گرفت. ضریب آلفای این آزمون ۹۴ درصد است. این آزمون شامل ۲۰ سوال است که ۱۱ عبارت مثبت و ۹ عبارت منفی دارد. در این آزمون حداقل نمره ۲۰، حداکثر نمره ۸۰ و نمره برش ۵۰ است. پایایی این آزمون در نسخه‌ی تجدید نظر شده ۰/۷۸ گزارش شد. پایایی آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پیلو و فرگوسن (۱۹۷۸) ۰/۸۹ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکرکن و میردربکوند (۱۳۷۰) ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد (به نقل از پاشا و اسماعیلی، ۱۳۸۶). در مطالعه‌ی ای که به وسیله‌ی میردربکوند (۱۳۷۸) انجام گرفت، همبستگی بین مقیاس‌های جدید و مقیاس اصلی ۰/۹۱ گزارش شد که اعتبار بالای این

مقیاس جدید را نشان می‌دهد. در این پژوهش، به منظور تعیین پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر با ۰/۸۱ به دست آمد. پاشا و اسماعیلی (۱۳۸۶) طی مطالعه‌ای برای تعیین پایایی این مقیاس از دوروش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کردند که مقدار آنها به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۱ و روایی آن از طریق اضطراب بررسی و مقدار آن ۰/۴ به دست آمد.

مصاحبه: در پژوهش حاضر از روش مصاحبه‌ی عمیق نیمه ساختار یافته استفاده شد. مصاحبه‌ی نیمه ساختار یافته‌ی حاضر با استفاده از «راهنمای مصاحبه^۱» صورت گرفت؛ یعنی، فهرستی از سوال‌ها و موضوع‌های مکتوبی که در یک توالی خاص دنبال شد. در ابتدا تعدادی سوال طراحی شد که پس از انجام دو مصاحبه‌ی آزمایشی، تغییرات لازم در سوالات مصاحبه لحاظ شد. مصاحبه به صورت رودررو اجرا شد و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه پیدا کرد. زمان مصاحبه با هر فرد به طور میانگین ۶۰ دقیقه به طول انجامید و تمام مصاحبه‌های انجام شده با کسب اجازه از شرکت کنندگان به صورت صوتی ضبط شدند.

برای بررسی مؤلفه‌های احساس تنهایی نوجوانان، داده‌های حاصل از مصاحبه با ۱۵ نوجوان دختر مورد تحلیل قرار گرفت. در مرحله‌ی اول پس از پیاده کردن فایل صوتی مصاحبه‌ها در قالب متن نوشتاری، مصاحبه‌ها به صورت جمله به جمله بررسی و کدگذاری شد. کدگذاری طی سه مرحله‌ی کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری انتخابی صورت گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی: جدول شماره ۱، ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد. مطابق جدول ۱، میانگین سنی نوجوانان شرکت‌کننده در پژوهش ۱۶

1. Self-Interview

سال، میانگین و انحراف معیار نمرات آن‌ها در پرسشنامه‌ی UCLA به ترتیب برابر با ۶۷ و ۵ بود. میانگین سنی پدران، ۴۶ سال و میانگین سنی مادران ۴۲ سال بود. لازم به ذکر است اسامی به کار رفته مستعار هستند.

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان

سن پدر و مادر		همشیره‌ها و سن هرکدام	نمره در مقیاس UCLA	سن	نام	ردیف
مادر: ۳۳ پدر: ۴۰		ندارد	۷۳	۱۶	سارا	۱
مادر: ۴۹ پدر: ۵۳		خواهر: ۲۸ خواهر: ۲۷ برادر: ۱۵ خواهر: ۱۱	۶۰	۱۷	لیلا	۲
مادر: ۴۰ پدر: ۴۳		برادر: ۴	۶۱	۱۶	الهه	۳
مادر: ۴۳ پدر: ۴۴		خواهر: ۱۲ خواهر: ۲۳	۶۷	۱۷	الهام	۴
مادر: ۴۰ پدر: ۴۵		برادر: ۲۵	۶۰	۱۶	اعظم	۵
مادر: ۳۸ پدر: ۴۰		برادر: ۶	۷۸	۱۷	تینا	۶
مادر: ۴۶ پدر: ۴۵		خواهر: ۲۶ خواهر: ۲۰	۶۵	۱۶	ریحانه	۷
مادر: ۴۳ پدر: ۴۱		برادر: ۲۳ خواهر: ۱۶ (دوقلو)	۶۴	۱۶	سمانه	۸
مادر: ۴۵ پدر: ۵۰		خواهر: ۲۷ خواهر: ۲۵ خواهر: ۲۰	۷۲	۱۶	سهیلا	۹
مادر: ۴۰ پدر: ۴۵		خواهر: ۲۱ برادر: ۹	۷۰	۱۷	آتنا	۱۰
مادر: ۴۷ پدر: ۵۵		برادر: ۳۱ خواهر: ۲۸ خواهر: ۲۳	۶۵	۱۶	نرگس	۱۱

سن پدر و مادر		همشیره‌ها و سن هرکدام	نمره در مقیاس UCLA	سن	نام	ردیف
مادر: ۴۵	پدر: ۵۰	برادر: ۲۷ خواهر: ۲۴ خواهر: ۲۲	۶۴	۱۶	غزل	۱۲
مادر: ۴۰	پدر: ۴۵	برادر: ۸	۶۳	۱۶	هما	۱۳
مادر: ۴۰	پدر: ۴۵	خواهر: ۲۳ برادر: ۱۰	۶۹	۱۷	نقیسه	۱۴
مادر: ۴۰	پدر: ۴۳	برادر: ۱۸	۷۰	۱۶	یاس	۱۵
			میانگین: ۶۷ انحراف معیار: ۵			

یافته‌های کیفی: براساس نتایج پژوهش حاضر، مؤلفه‌های احساس تنهایی نوجوانان به ترتیب شامل ۳ مؤلفه بود: احساس تنهایی خانوادگی، احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی و احساس تنهایی هیجانی / فردی.

جدول ۲- کدگذاری احساس تنهایی خانوادگی

کد انتخابی	کد محوری	کد باز
احساس تنهایی خانوادگی	- احساس طردشدگی، شنیده نشدن و فقدان درک از سوی خانواده	- عدم درک والدین / شنیده نشدن در خانواده / عدم توجه به نقاط مثبت نوجوان در خانواده / احساس دوست داشتنی نبودن و مورد پذیرش نبودن از سوی خانواده / اهمیت ندادن به نظر نوجوان در خانواده / احساس تبعیض بین همشیره‌ها / عدم توجه خانواده به نوجوان
	- ناتوانی در بیان حرف‌ها و احساسات به خانواده و روابط سطحی	- رابطه‌ی سرد با مادر / رابطه‌ی سرد با پدر / روابط سطحی با همشیره‌ها / راحت نبودن در بیان حرف‌ها و احساسات در خانواده / در میان نگذاشتن مسائل با خانواده از سوی نوجوان

کد انتخابی	کد محوری	کد باز
	- اعمال محدودیت و به رسمیت نشناختن آزادی و استقلال رای نوجوان	- در نظر نگرفتن نوجوان به عنوان فردی مستقل در نظر و نظرخواهی نکردن از او / تحمیل عقیده‌ی خانواده به نوجوان / اعمال محدودیت به وسیله‌ی خانواده / نارضایتی از جایگاه فرد در خانواده
	- سرزنش، مقایسه و ادبیات نصیحت گرانه‌ی والدین	- نصیحت گری خانواده / ترس از سرزنش خانواده / سرزنشگری خانواده
	- تفاوت در عقاید و باورها با خانواده	- احساس درک نشدن خود واقعی از سوی والدین (عدم شناخت از سوی والدین) / احساس متفاوت بودن عقاید، خواسته‌ها و تجارب والدین با نوجوان / قدیمی پنداشتن افکار و اعتقادات والدین
	- بسترهای خانوادگی آشفته	- ادراک تنش بین والدین / تنش‌های خانوادگی و اهمیت آن در حالات نوجوان (تاثیرپذیری نوجوان)
	- نگرانی بیش از حد والدین و احساس عدم اعتماد خانواده به نوجوان	- نگرانی والدین و استفاده از ایجاد ترس برای بازداري نوجوان از خطا / احساس عدم اعتماد والدین به نوجوان
	- کناره‌گیری و تمایل به دوری از خانواده	- تمایل به دوری و کناره‌گیری از خانواده و فامیل / عدم علاقه به محیط خانواده
	- عدم اختصاص زمانی مشترک برای تفریح و با هم بودن در خانواده	- نداشتن شادی و تفریح مشترک و سرگرمی با والدین / مشغله‌ی والدین (عدم صرف وقت با نوجوان)

جدول شماره ۲، کدگذاری سه مرحله‌ای احساس تنهایی خانوادگی را نشان می‌دهد. احساس تنهایی خانوادگی مربوط به احساس تنهایی فرد در محیط خانواده

است که شامل مواردی مثل احساس عدم درک در محیط خانواده، احساس مورد بی توجهی واقع شدن، سرزنشگری والدین و احساس تفاوت عقاید و دیدگاه با والدین است. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که احساس تنهایی خانوادگی، از ۹ عامل تشکیل شده است شامل: ۱. احساس طردشدگی، شنیده نشدن و فقدان درک از سوی خانواده ۲. ناتوانی در بیان حرف‌ها و احساسات به خانواده و روابط سطحی ۳. اعمال محدودیت و به رسمیت نشناختن آزادی و استقلال رای نوجوان ۴. تفاوت در عقاید و باورها با خانواده ۵. سرزنش، مقایسه و ادبیات نصیحت‌گرانه‌ی والدین ۶. بسترهای خانوادگی آشفته ۷. نگرانی بیش از حد والدین و احساس عدم اعتماد خانواده به نوجوان ۸. کناره‌گیری و تمایل به دوری از خانواده و ۹. عدم اختصاص زمانی مشترک برای تفریح و با هم بودن در خانواده.

در ادامه نمونه‌ای از مصداق‌های مؤلفه‌ی احساس تنهایی خانوادگی براساس مصاحبه‌ها ذکر می‌گردد.

سهیلا: بعضی وقتا فکر میکنم خانواده به من اعتماد ندارن. خیلی بده که فکر کنی هم خونات بهت اعتماد ندارن. بعضی وقتا توی خلوت خودم میگم بین اینا بهت اعتماد ندارن، اینا دوستت ندارن. اینطوری خیلی احساس تنهایی می‌کنم.

ریحانه: فکر می‌کنم از نظر خانواده م فرد خیلی خیلی کوچیکی هستم. فکر میکنم اگه نبودم توی خانواده اونا راحت تر بودن. کسی تو خانواده بهم اهمیت نمیده. انگار چه باشم چه نباشم تغییری توی زندگی کسی ایجاد نمیشه

هما: در مورد ناراحتی هام به خانواده نمیگم احساس میکنم زیاد دقت نمی‌کنن و فکر میکنم اگه در مورد اون مساله به خانواده م بگم از دست من ناراحت بشن و سرزنشم کنن. واسه همین سعی میکنم زیاد چیزی نگم بهشون

جدول ۳- کدگذاری احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی

کد انتخابی	کد محوری	کد باز
احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی	برآورده نشدن نیاز به همدم، هم صحبت، همراه، حامی و راهنمای صادق و رازدار	نیاز به حمایت و پشتیبانی و برآورده نشدن آن / نیاز به همدم، هم صحبت و همراه و برآورده نشدن آن / نیاز به شنیده شدن / نیاز به توجه / نیاز به راهنمای عاقل / احساس بی کسی
	ناتوانی در برقراری ارتباط و حرف نزدن به دلیل ترس از تمسخر یا طرد اطرافیان	حرف نزدن / ناتوانی در برقراری ارتباط / ناتوانی در آغاز ارتباط / صحبت نکردن به دلیل ترس از ناراحت کردن، از دست دادن دیگران و طرد شدن / ترس از تحقیر و تمسخر اطرافیان
	ثبات احساس تنهایی در عین حضور دیگران	احساس عدم تعلق به جمع / احساس تنهایی در جمع
	پیشقدم نشدن در برقراری ارتباط و روش‌های حل مسئله ناکارآمد در برخورد با موقعیت‌های ارتباطی (کناره‌گیری، لذت‌های جایگزین)	پیشقدم نشدن در برقراری ارتباط / کناره‌گیری به عنوان راهبرد حفاظت از خود / رابطه با جنس مخالف به عنوان جایگزینی برای کمبودهای نوجوان (کمبود محبت، نداشتن سرگرمی و محدود کردن خانواده‌ها)
	اهمیت ارزشیابی دیگران برای نوجوان و هم‌نویی با آنان به دلیل نیاز به دوست داشته شدن	اهمیت ارزشیابی دیگران / هم‌نویی با دیگران
	احساس عدم تعلق و نداشتن نقاط مشترک با دیگران	- تفاوت عقاید و دیدگاه با دیگران / اهمیت وجود اشتراک و احساس متقابل با دیگران

جدول شماره ۳، کدگذاری سه مرحله‌ای احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی را نشان می‌دهد. احساس تنهایی اجتماعی نشان دهنده‌ی نارسایی روابط اجتماعی ارضا کننده است. بعد ارتباطی این احساس تنهایی به ناتوانی فرد در برقراری ارتباط با دیگران، کناره‌گیری و احساس عدم تعلق به گروه اشاره دارد. احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی

از ۶ عامل تشکیل شده است شامل: ۱. برآورده نشدن نیاز به همدم، هم صحبت، همراه، حامی و راهنمای صادق و رازدار ۲. ناتوانی در برقراری ارتباط و حرف نزدن به دلیل ترس از تمسخر یا طرد اطرافیان ۳. پیشقدم نشدن در برقراری ارتباط و روش‌های حل مسئله ناکارآمد در برخورد با موقعیت‌های ارتباطی (کناره‌گیری، لذت‌های جایگزین) ۴. اهمیت ارزشیابی دیگران برای نوجوان و هم‌نواپی با آنان به دلیل نیاز به دوست داشته شدن ۵. ثبات احساس تنهایی در عین حضور دیگران و ۶. احساس عدم تعلق و نداشتن نقاط مشترک با دیگران

در ادامه نمونه‌ای از مصداق‌های مؤلفه‌ی احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی بر اساس مصاحبه‌ها ذکر می‌گردد.

نفیسه: به نظر من تنهایی لزوماً این نیست که کسی دورت نباشد. به نظر من آگه همون‌هایی که هستن تونونی باهاشون راحت باشی بازم تنهایی. مثلاً یه نفر دورش خیلی شلوغه ولی با هیچکدوم راحت نیست. چون بازم وقتی دلش میگیره و اعصابش خورده نمی‌تونه باهاشون صحبت کنه، پس به این نتیجه میرسه که تنهاست.

اعظم: وقتایی که دپرس میشم و نه غرور و نه لجاجت، هیچی نیست، اون موقع دوست دارم یکی باشه کنارم که راهنماییم کنه و تنهام نذاره. دوست داشتم کسی کنارم باشه بهم بگم راه اینه چاه اینه و چطور باید به کاری روانجام داد. خودم هیچوقت دوست نداشتم تنها باشم

سارا: من خیلی دلم میخواد که دیدگاه دیگران به من همون دختر خوبی باشه که بودم. من با افرادی که صحبت میکنم اولین چیزی که به ذهنم میرسه اینه که طرز فکر اون‌ا نسبت به من عوض نشه.

جدول ۴- کدگذاری احساس تنهایی هیجانی / فردی

کد انتخابی	کد محوری	کد باز
احساس تنهایی هیجانی / فردی	- هیجان‌ات شخصی منفی و ناتوانی در بیان حرف‌ها و احساسات	- ناتوانی در بیان حرف‌ها و احساسات / اشتغال ذهنی به گذشته / ذهن خوانی / درون ریزی / زود رنجی و عصبی بودن / بی حوصلگی، خستگی و اضطراب / افکار مرگ و ناامیدی و سابقه‌ی خودکشی / کم رویی
	- بی اعتمادی و تجربه‌ی منفی از اعتماد به دیگران	- بی اعتمادی و تجربه‌ی منفی از اعتماد به دیگران / ترس از آسیب دیدن / مشغولیت ذهنی درباره‌ی رازداری
	- تسلیم تنهایی شدن، ناامیدی از تغییر و چسبیدن به الگوهای غیرکارآمد آشنا	- احساس درماندگی / نیاز به امید / تسلیم احساس تنهایی شدن / ناامیدی از تغییر / عادت کردن به شرایط حاضر و ناتوانی در تغییر آن
	- احساس متفاوت بودن و عدم اشتراک با دیگران	- بی‌زاری از نصیحت و سرزنش / احساس بزرگ بودن مشکلات نسبت به دیگران / احساس متفاوت بودن و عدم اشتراک با دیگران
	- احساس حقارت و خودانتقادی	- دوست نداشتن خود (ارزیابی منفی از خود) / احساس حقارت

جدول شماره ۴، کدگذاری سه مرحله‌ای احساس تنهایی هیجانی / فردی را نشان می‌دهد. احساس تنهایی هیجانی نشان دهنده‌ی کمبود (یا عدم) یک شخص نزدیک و صمیمی است. بعد فردی احساس تنهایی هیجانی معرف خلق منفی یا تاثیرات منفی است که همراه با احساس تنهایی تجربه می‌شود مثل عصبی بودن، زود رنجی، افسردگی، افکار مرگ و خودکشی. همچنین بیانگر راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد فرد با احساس تنهایی است. احساس تنهایی هیجانی / فردی از ۵ عامل تشکیل شده است شامل: ۱. هیجان‌ات شخصی منفی و ناتوانی در بیان حرف‌ها و احساسات ۲. بی اعتمادی و تجربه‌ی منفی از اعتماد به دیگران ۳. تسلیم تنهایی شدن، ناامیدی از تغییر

و چسبیدن به الگوهای غیرکارآمد آشنا ۴. احساس متفاوت بودن و عدم اشتراک با دیگران و احساس حقارت و خودانتقادی.

در ادامه نمونه ای از مصداق‌های مؤلفه‌ی احساس تنهایی هیجانی / فردی براساس مصاحبه‌ها ذکر می‌گردد.

تینا: بیشتر توی خودم میریزم وقتی ناراحتم. من اخلاقی که دارم همه‌ی مشکلات و ناراحتی هام توی خودم میریزم

یاس: وقتی می بینم مامانم درکم نمی‌کنه و داداشم میاد یه چیزی به من میگه و مامانم یه چیز میگه عصبی میشم. خیلی زود عصبی میشم. قبلاً اینطوری نبودم. الان به خاطر دو تا حرفشون سریع عصبی میشم. یا میگم برین بیرون یا میرم توی اتاق آهنگ میدارم و گریه میکنم

سمانه: معمولاً از هرکسی یه ضربه ای خوردم که تصمیم گرفتم به کسی چیزی نگم. متأسفانه پیش هرکسی که رفتم به جای اینکه آرامم کنه سعی کرده از من سوء استفاده کنه.

بحث و نتیجه‌گیری

نگاهی به پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که مطالعه‌ی رحیم زاده و همکاران (۱۳۹۰) پس از مصاحبه با دانشجویان عامل هیجانی / فردی، ارتباطی (ارتباط با دیگران، خانواده و دوستان)، مذهبی / معنوی و احساساتی را به عنوان مؤلفه‌های احساس تنهایی معرفی کرده‌اند که مورد اول با نتایج پژوهش حاضر هم سواست. آن‌ها بیان می‌کنند که مؤلفه ای که بیشترین فراوانی را در بین دانشجویان دارد، عامل اجتماعی / ارتباطی است و پس از آن عامل خانوادگی، این در حالیست که نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که عامل خانوادگی بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده است و پس از آن عامل ارتباطی / اجتماعی بیشترین فراوانی را دارد. این نتیجه با

یافته‌های شولین و همکاران (۲۰۱۵)، هم سواست؛ آن‌ها بیان می‌دارند که بهترین مدلی که توانایی پیش‌بینی احساس تنهایی نوجوانان را دارد شامل انزوا (کناره‌گیری)، ارتباطات خانوادگی و ارتباطات اجتماعی است. همچنین پژوهش دهشیری و همکاران (۱۳۸۷) سه عامل تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده، تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان و نشانه‌های عاطفی تنهایی را به عنوان عوامل احساس تنهایی دانش‌جویان معرفی می‌کنند.

احساس تنهایی خانوادگی: نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نوجوانان دختر احساس تنهایی را بیشتر به صورت احساس تنهایی خانوادگی تجربه می‌کنند. از نظر آنان احساس تنهایی در محیط خانواده بیشتر از دو مؤلفه‌ی دیگر احساس تنهایی، آزار دهنده است. در مطالعه‌ی پیشینه‌ی تحقیق، هیچ پژوهشی که به بررسی تجربه‌ی احساس تنهایی نوجوانان بپردازد یافت نشد و عموماً پژوهش‌ها عوامل مرتبط با احساس تنهایی یا تاثیرگذاری متغیرهای مختلف را بر احساس تنهایی بررسی کردند. در بین این پژوهش‌ها نتایج پژوهش کلانتری و حسینی زاده آرانی (۱۳۹۴) نشان می‌دهد که متغیر روابط خانوادگی، بیشترین تأثیر مستقیم را بر احساس تنهایی برجا می‌گذارد. این مساله اهمیت خانواده و تاثیرگذاری آنان را در زندگی نوجوان نشان می‌دهد. براساس یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد احساس درک نشدن نوجوان در خانواده می‌تواند ناشی از شنیده نشدن در خانواده باشد. نتایج پژوهش سلیمی بجستانی (۱۳۹۴) نشان می‌دهد که گفت و شنود و هم‌نوایی بیشتر بین اعضای خانواده با احساس تنهایی کم‌تر در نوجوان همراه است که یافته‌های پژوهش حاضر با این پژوهش همسواست.

رشد شناختی، توانایی خودآگاهی و تمرکز خود را در نوجوانان به وجود می‌آورد. در این مرحله نوجوانان دچار تحریف شناختی تماشاگران خیالی می‌شوند، به این معنی که تصور می‌کنند کانون توجه دیگران قرار دارند. تماشاگران خیالی، حساسیت نوجوانان را نسبت به عیب‌جویی دیگران توجیه می‌کند. برای نوجوانانی که معتقدند همه عملکرد

آن‌ها را زیر نظر دارند، عیب جویی و سرزنش والدین تأثیرات مخربی دارد (برک^۱، ۲۰۰۷، ترجمه‌ی سید محمدی، ۱۳۹۲) و در صورت تداوم می‌تواند منجر به احساس تنهایی در نوجوان شود. همچنین احساس درک نشدن در نوجوان می‌تواند ناشی از رشد خودآگاهی و تحریف شناختی آن یعنی افسانه‌ی شخصی باشد. نوجوانان با فکر کردن به اینکه در مرکز توجه هستند، به این باور می‌رسند که خاص و ویژه هستند. همچنین باور دارند که احساسات و عواطف آن‌ها از دیگران متفاوت است و اغلب شدیدتر است. به همین دلیل می‌بینیم که نوجوانان اغلب شکایت می‌کنند که والدین هرگز آن‌ها را درک نمی‌کنند.

احساس نوجوان مبنی بر تفاوت عقاید با والدین را می‌توان با توجه به رشد آرمان‌گرایی و انتقاد در نوجوان، توجیه کرد. نوجوان در این مرحله دنیا را به صورت بسیار آرمانی می‌بیند، که عموماً با دیدگاه والدین متفاوت است، این اختلاف دیدگاه باعث می‌شود نوجوان والدین خود را آرمان‌زدایی کند و این مساله منجر به شکاف بین دو نسل می‌شود. نوجوان متوجه می‌شود که خانواده‌ی او با خانواده‌ی آرمانی که در ذهن دارد بسیار متفاوت است، بنابراین تبدیل به منتقدی عیب‌جوی می‌شود و ممکن است به یک باره دیگر از دستورات والدین پیروی نکند.

تمایل به استقلال بیش از هر دوره‌ی دیگری، در سنین نوجوانی سربر می‌آورد. نوجوانی که والدین را آرمان‌زدایی کرده است می‌خواهد مناسبات اجتماعی خود را تغییر دهد، روابط گسترده‌تری با دیگران پیدا کند، به کشف دنیای اطرافش بپردازد و عموماً می‌خواهد به همسالان خود نزدیک‌تر شود. اما والدین به دلیل وابستگی به فرزند خویش یا به دلیل مخاطراتی که در جامعه وجود دارد و همچنین عدم همزمانی و همسویی تحول روانی سیستم خانواده با تحولات سریع روانی و جسمانی دوره‌ی نوجوانی، استقلال‌یابی نوجوان را به شدت محدود می‌کنند و با توجه به رشد استدلال علمی در نوجوان و

1. Berk. L.

سوگیری خودیاری، نوجوانان نمی‌توانند این نگرانی والدین را به صورت مثبت برداشت کنند و فکرمی کنند والدین به آن‌ها اعتماد ندارند. نتایج پژوهش حاضر همسوبا نتایج پژوهش جعفری سیاوشانی، کیامنش و برجعلی (۱۳۹۳) است که بیان می‌کنند نمرات پایین تر در توافق و دل مشغولی بیشتر در مورد استقلال به طور مثبت پیش بینی کننده‌ی احساس تنهایی والدین و احساس تنهایی نوجوانان است.

همچنین به نظر می‌رسد که شیوه‌های فرزندپروری والدین این نوجوانان، ناکارآمد است. همسوبا نتایج پژوهش خوئی نژاد و همکاران (۱۳۸۶)، قمری کیوی، درگاهی، قاسمی، درگاهی و قاسم زاده (۱۳۹۳) و لعلی فاز و عسگری (۱۳۸۷)، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که والدینی که سبک فرزندپروری مستبد و سهل گیر دارند؛ یعنی انعطاف ناپذیرند، به فرزندان خود آزادی نمی‌دهند و مقررات روشنی ندارند، از تنبیه و سرزنش استفاده می‌کنند یا بی‌توجه هستند و گرمی و حمایت گری والدین مقتدر را ندارند، نوجوانانی با احساس تنهایی بیشتر دارند.

تحقیقات بلاک، بلاک، و موریسون^۱ (۱۹۸۱) و راتر^۲ (۱۹۷۷) به نقل از پوربافرانی، اعتمادی، اکبرزاده و جزایری (۱۳۹۴)، نشان می‌دهد، نزاع و تعارض‌های مداوم بین والدین برای فرزندان، هم از سهل‌گیری افراطی و هم از محدودیت افراطی، ویرانگرتر است. بنابراین یافته‌ی پژوهش حاضر با نتایج این پژوهشگران هم سواست زیرا که نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که نوجوانان در زمان ایجاد تعارض بین والدین، به شدت احساس تنهایی را تجربه می‌کنند. همچنین نتایج پژوهش هاوز و مارکمن^۳ (۱۹۸۹) به نقل از جانسون، لاوی و ماهونی^۴ (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که سطوح بالای تعارض زناشویی باعث کاهش این احتمال می‌شود که والدین روابط قوی با فرزندان خود داشته باشند. در

1. Black, Black, and Morrison.

2. Router.

3. Howes and Markman.

4. Johnson, H. D., Lavoie, J., & Mahoney.,M.

نتیجه فرزندان ممکن است به طور فزاینده‌ای احساس طردشدگی و تنهایی کنند. همچنین پژوهش جانسون و همکاران (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که افزایش تعارض بین والدینی در خانواده باعث افزایش احساس تنهایی نوجوانان دختر و پسر می‌شود، که نتایج پژوهش حاضر با آن‌ها همسواست. تعارضات و مشکلات موجود در خانواده باعث می‌شود نوجوان آرزوی دوری از خانواده را در سر پیروانند، به نظر می‌رسد این تمایل در نوجوانان تنها، بیشتر حالت گسلس عاطفی دارد، یعنی نوجوان تنها به صورت فیزیکی می‌تواند از خانواده دور باشد ولی همچنان متاثر از مسائل خانواده و دلمشغول و نگران خانواده است.

احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی: «برآورده نشدن نیاز به همدم، هم صحبت، همراه، حامی و راهنمای صادق و رازدار»، بخش بزرگی از احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی نوجوان را تشکیل می‌داد. این نتیجه همسوبا نتایج رحیم زاده و همکاران (۱۳۹۰) است که بیان می‌دارند، نداشتن همفکر، همدم، هم صحبت یا همراه از جمله مهم ترین مؤلفه‌های عامل احساس تنهایی ارتباطی / اجتماعی در دانشجویان است. طبق نتایج پژوهش حاضر، نیاز به راهنما در نوجوانان بیشتر از جوانان احساس می‌شود، این عامل را می‌تواند با توجه به مشکلاتی که نوجوانان در تصمیم‌گیری دارند، توجیه کرد. در واقع نوجوانان هنوز برای تصمیم‌گیری در مورد مسائل خودشان، به راهنمایی افرادی عاقل، صادق و راز دار نیاز دارند که نوجوانان تنها اظهار می‌دارند که از این راهنمایی برخوردار نیستند.

نوجوانانی که احساس تنهایی دارند، درگیر الگوهای تفکر مخرب هستند. رشد شناختی در نوجوانان باعث می‌شود که آنان نسبت به مسائل محیطی حساس‌تر گردند و نسبت به نشانه‌های طرد گوش به زنگ باشند، همچنین آن‌ها عموماً اطلاعات را اشتباه تفسیر می‌کنند، رشد استدلال علمی در آنان با سوگیری خودیاری همراه است. به طور مثال، نوجوان با توجه به لحن صدا، حالت بدن و نحوه‌ی نگاه فرد مقابل، با خود فکرمی

کند که اگر حرف بزند، مورد طرد و تمسخر وی واقع می‌شود، بنابراین سعی می‌کند کناره‌گیری نماید. این نتایج هم سوباً نتایج ونهالست و همکاران^۱ (۲۰۱۴) است که بیان می‌کنند، تنهایی بیشتر با تفسیرهای منفی تراز رفتار دیگران مرتبط است.

ارزشیابی دیگران برای نوجوانان تنها، بسیار اهمیت دارد، رشد شناختی در نوجوانان باعث رشد خودآگاهی و تمرکز خود در آنان می‌شود. وندر زندن، ۲۰۰۱، ترجمه‌ی گنجی، ۱۳۹۰، می‌گوید زمانی که دختران به سنین ۱۵ یا ۱۶ سالگی می‌رسند از طرد و خشم دیگران می‌ترسند و در نتیجه افکار خود را پنهان نگه می‌دارند و تمایلات خودمختارانه‌ی خویش را سرکوب می‌کنند. تحریف شناختی «تماشاگران خیالی» باعث می‌شود که نوجوان تصور کند همواره در مرکز توجه است، بنابراین نسبت به نظر دیگران بسیار حساس است و تمام تلاش خود را می‌کند که شرمنده نشود. گاهی آسان‌ترین راه برای شرمنده نشدن، اجتناب از تماس با دیگران است که در نوجوانان تنها مشاهده می‌شود. نتایج پژوهش حاضر در مورد پیشقدم نشدن در برقراری ارتباط و کناره‌گیری به عنوان راهبرد حفاظت از خود با نتایج پژوهش پیراسته، پیراسته و نصرآباد (۱۳۹۱) همسواست، نتایج آنان نشان می‌دهد که اضطراب ناشی از ارزیابی منفی اجتماعی، پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای انزوای اجتماعی نوجوانان است.

به نظر می‌آید که نوجوانان تنها به نوعی دچار اضطراب اجتماعی هستند، که در مورد آن باید بررسی‌های بیشتری صورت گیرد. نتایج پژوهش بیرامی و محبی (۱۳۹۵) نشان می‌دهد که افرادی که اضطراب اجتماعی دارند، در مقابل رویداد فشارزا، دچار ادراک ناتوانی شده و به راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار متوسل می‌شوند و در نهایت از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کند همسوبا نتیجه‌ی این پژوهش، نتیجه پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نوجوانان تنها در برخورد با مشکل، کناره‌گیری می‌کنند که به نوعی راهبردی هیجان مدار است و منجر به تنهایی بیشتر در فرد می‌شود. همانطور که

1. Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens.

پژوهش سیف (۱۳۹۱) نشان می‌دهد نگرانی و تشویش از قرار گرفتن در جمع همسالان و ترس از برقراری رابطه با آنان، همراه با احساس تنهایی، انزوا و نپذیرفته شدن در محیط، فزونی اضطراب و کم‌خوابی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهند که با افزایش میزان انزوای اجتماعی عینی، بر سطوح تجربه‌ی احساس تنهایی ذهنی افزوده می‌گردد (کلانتری و حسینی زاده آرانی، ۱۳۹۴). همچنین یکی دیگر از راه‌هایی که نوجوانان برای مقابله با احساس تنهایی انجام می‌دهند، ارتباط برقرار کردن با جنس مخالف است، که با پژوهش استیکلی، کویاناگی، کوپوسوف، شوآب استون و روچکین^۱ (۲۰۱۴)، همسو است که بیان می‌دارد نوجوانان تنها رابطه با جنس مخالف و درگیر شدن در رفتارهای خطرناک جنسی را به عنوان «لذتی جایگزین» در پاسخ به درد تنهایی، دنبال می‌کنند.

نتایج پژوهش حاضر همسو با ادبیات نظری است که بیان می‌کنند، احساس تنهایی تجربه‌ی ای ذهنی است که به برداشت‌های فرد از رویدادها بستگی دارد، فرد ممکن است در جمع باشد اما در ذهن خود احساس تنهایی کند. تحریف شناختی افسانه‌ی شخصی، باعث می‌شود، نوجوانان تصور کنند که احساس و دنیایی کاملاً متفاوت از دیگران دارند و این مساله باعث فاصله‌ی آن‌ها با دیگران و در صورت تداوم این امر، منجر به احساس تنهایی می‌شود. برخی پژوهشگران معتقدند این رفتار، به دل بستگی نا ایمن فرد بر می‌گردد (معدنی پور، رنجبر، کاکاوند و ثنائی، ۱۳۹۰).

احساس تنهایی هیجانی / فردی: از دیگر مؤلفه‌های احساس تنهایی نوجوانان در پژوهش حاضر، احساس تنهایی هیجانی / فردی است. پژوهش رحیم زاده و همکاران (۱۳۹۰) و دهشیری و همکاران (۱۳۸۷)، عامل هیجانی / فردی را یکی از مؤلفه‌های احساس تنهایی دانشجویان می‌دانند که نتایج پژوهش حاضر با نتیجه‌ی آن‌ها همسو است. نتایج پژوهش حاضر همسو با سایر پژوهشگران حاضر نشان می‌دهد که احساس

1. Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Schwab-Stone, M. & Ruchkin, V.

تنهایی با افسردگی، اضطراب و رفتارهای خود آسیبی و خودکشی مرتبط است (آدام و همکاران، ۲۰۱۴؛ بائوشان ژانگ و همکاران، ۲۰۱۵، لد و اتکال^۱، ۲۰۱۳؛ هالوست و همکاران^۲، ۲۰۱۵؛ پیوسته گر، ۱۳۹۲؛ اسکه ون روکل و همکاران^۳، ۲۰۱۵؛ لایکس و کامل مایر، ۲۰۱۴). همچنین مارگالیت (۲۰۱۰) بی حوصلگی و خستگی را به عنوان یکی از تجارب عاطفی ناراحت کننده‌ی همراه با احساس تنهایی ذکر می‌کند که نتایج پژوهش حاضر با نتایج او همسواست.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بی اعتمادی به دیگران یکی از عوامل مهم احساس تنهایی هیجانی/فردی در نوجوان است. این نتیجه با نتایج تانگ (۲۰۱۳) و کالتر و همکاران (۲۰۱۵) هم سواست که بیان می‌کنند عاملی که مانع از ایجاد انگیزه‌ی ارتباط مجدد در نوجوانان تنها می‌شود، عمدتاً بی اعتمادی به دیگران است. به نظر می‌آید که دل بستگی نوجوانان تنها، از نوع نا ایمن باشد. فردی که دل بستگی نا ایمن دارد، به دیگران بی اعتماد است، در ارتباط با دیگران با احتیاط زیادی عمل می‌کند و نارسایی‌هایی در برقراری ارتباط دارد. این مساله باعث می‌شود نوجوان راه‌های ناسازگارانه و غیر موثری در برخورد با دیگران پیش بگیرد و در نهایت منجر به احساس پایین تعلق در آن‌ها می‌شود و آن‌ها را به سوی احساس تنهایی سوق می‌دهد. نتایج پژوهش تانگ (۲۰۱۳) نشان می‌دهد که دل بستگی نا ایمن با احساس تنهایی در کودکی و نوجوانی مرتبط است.

تسلیم احساس تنهایی شدن در نوجوانان را می‌توان با توجه به دشواری‌هایی که نوجوان در تصمیم‌گیری دارد، توجیه کرد؛ نوجوانی که خود را در موقعیت‌های دشوار و در میان طیف وسیعی از انتخاب‌ها می‌بیند، سرگردان می‌شود و نمی‌تواند تصمیم درستی بگیرد (احدی و جمهری، ۱۳۸۵). علاوه بر این نوجوانان اغلب احساس می‌کنند که

1. ladd, G.W., & ettekal, I.

2. Holvast, F., et al.

3. van Roekel, E., Ha, Thao., Verhagen, M., Kuntsche, E., Scholte, Ron H.J. ., & Engels, Rutger.

نمی‌توانند از پس گزینه‌های زیاد برآیند. در نتیجه تلاش‌های آن‌ها برای انتخاب کردن با شکست مواجه شده و به عادت متوسل می‌شوند، طبق تکانه عمل می‌کنند، یا تصمیم‌گیری را به تعویق می‌اندازند (برک، ۲۰۰۷، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۲).

برای نوجوان‌تنها، موقعیت‌های ارتباطی از جمله موقعیت‌های دشواری است که با آن رو به روست. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، نوجوان‌تنها، خودارزشمندی پایینی دارد و از آنجایی که ارزشیابی و نظرات دیگران برای او بسیار اهمیت دارد، موقعیت ارتباطی برای او تبدیل به یک موقعیت دشوار می‌شود. نوجوان‌تنها بین نیاز به صمیمیت و ترس از طرد شدن توسط دیگران، گرفتار شده است و از آنجایی که تصمیم‌گیری برای نوجوانان اغلب به صورت منطقی نیست و یا قدرت تصمیم‌گیری به تنهایی را ندارند، به عادت متوسل می‌شوند و راهبرد خود در برخورد با مسائل را تغییر نمی‌دهند. آن‌ها معمولاً از برقراری ارتباط کناره‌گیری می‌کنند و این مساله می‌تواند آن‌ها را به سوی احساس تنهایی مزمن سوق دهد.

بررسی مبانی نظری پژوهش نشان می‌دهد که احساس تنهایی، زمانی به وجود می‌آید که تماس و رابطه‌ی فرد با دیگران کاذب باشد، به نحوی که شخص، تجربه‌ی عاطفی مشترکی برای این رابطه‌ی دوجانبه خود با دیگران متصور نباشد. نتایج پژوهش رحیم زاده و همکاران (۱۳۹۰) به وجود مؤلفه‌هایی (مانند متفاوت بودن، نداشتن نقطه‌ی مشترک با دیگران و احساس ناهمخوان با دیگران)، در ساختار و شکل‌گیری احساس تنهایی اشاره دارد. نتایج پژوهش حاضر نیز وجود این عامل را در احساس تنهایی نوجوانان تایید می‌کند.

نوجوانان تنها، خود واقعی‌شان را دوست ندارند، از خود ارزیابی منفی دارند و احساس حقارت می‌کنند. همسوبا نتایج پژوهش کسیدی، زیو، مهتا و فینی (۲۰۰۳)، که بیان می‌کنند احساس تنهایی یک چرخه‌ی بازخوردی است که در آن الگوهای کارکرد

درونی فرد از خود، غیردوست داشتنی و بی اثر است؛ نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نوجوانان تنها احساس حقارت و خودانتقادی دارند. وجود خودانتقادی در نوجوانان را می‌توان به وسیله‌ی رشد خودپنداره در آنان توجیه کرد؛ رشد خودپنداره در نوجوان باعث می‌شود که مدام خود واقعی‌اش را با خود ایدئالی که در ذهن دارد مقایسه کند، نتیجه‌ی این ارزشیابی، احساس خوب بود یا خوب نبودن خود است.

در دوره‌ی نوجوانی، متمایز شدن عزت نفس، که نتیجه‌ی ارزشیابی خودپنداره است، ادامه می‌یابد (لطف آبادی، ۱۳۹۰). به نظر می‌آید که بخشی از احساس حقارت نوجوانان تنها، به عزت نفس پایین آن‌ها مربوط می‌شود. نتایج پژوهش بابائی، فداکار، شیخ الاسلامی و کاظم نژاد (۱۳۹۴) و ژانگ و همکاران (۲۰۱۵) نشان می‌دهد که کاهش عزت نفس در نوجوانان، سبب احساس تنهایی در آنان می‌شود، چراکه افرادی که عزت نفس پایینی دارند، منزوی شده و از ارتباط با دیگران اجتناب می‌کنند، نتایج پژوهش حاضر، این یافته‌ها را تایید می‌کند. همچنین کالترو همکاران (۲۰۱۵) بیان می‌کنند که عزت نفس پایین عامل دیگری است که بر موفقیت انگیزه‌ی ارتباط مجدد در نوجوانی تأثیر منفی می‌گذارد و باعث افزایش احساس تنهایی در نوجوان می‌شود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که پژوهشی در خصوص یافتن مؤلفه‌های احساس تنهایی در نوجوان ایرانی انجام نشده بود، لذا بیشتر مقایسه‌ها از تحقیقات مشابه با جامعه‌ی دانشجویان انجام شد. و همچنین پژوهش‌های صورت گرفته در مورد نوجوانان عموماً با روش کمی صورت گرفته بود. این مساله ضرورت انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه با رویکرد کیفی را در آینده نشان می‌دهد. همچنین از آنجایی که وضعیت اجتماعی و اقتصادی می‌تواند در میزان احساس تنهایی موثر باشد، پیشنهاد میشود در پژوهش‌های آتی مورد بررسی و توجه قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی برای والدین و نوجوانان، بر اساس مؤلفه‌های بدست آمده در این پژوهش، تدوین شود. به دلیل ویژگی ذهنی بودن احساس تنهایی، لازم است والدین به احساس تنهایی

به عنوان یک پدیده‌ی خاموش توجه کنند؛ چه بسا نوجوانانی که در جمع حضور داشته باشند و شاد به نظر بیایند ولی در ذهن به شدت احساس تنهایی کنند. آموزش ویژگی‌های دوران رشدی به والدین و معلمان به منظور بالا بردن درک آنان نسبت به احساس تنهایی نوجوانان، پیشنهاد می‌شود.

منابع

- ابویی مهریزی، م.، طهماسیان، ک.، خوش کنش، ا.ق. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خود نظم دهی خشم و تعارضات والد-نوجوان در دختران دوره‌ی راهنمایی شهر تهران. *فصلنامه‌ی خانواده‌پژوهی*. ۶(۲۳)، ۳۹۳-۴۰۴.
- احدی، ح.؛ جمهوری، ف. (۱۳۸۵). *روانشناسی رشد ۲: نوجوانی، جوانی، میانسالی، پیری*. تهران: چاپ نشر بنیاد.
- بابائی، م.، فداکار سوخته، ر.، شیخ‌الاسلامی، ف.، کاظم نژاد لیلی، ا. (۱۳۹۴). بررسی میزان عزت نفس و عوامل مرتبط با آن در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهر رشت. *پرستاری و مامایی جامع‌نگر*. ۲۵(۷۷)، ۱-۸.
- بحیرایی، ه.، دلاور، ع.، احدی، ح. (۱۳۸۵). هنجاریابی مقیاس احساس تنهایی UCLA (نسخه سوم) در جامعه‌ی دانشجویان مستقر در تهران. *روانشناسی کاربردی*. ۶-۱۸.
- برجعلی، ا. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش تعارضات والد-فرزندی در نوجوانان. *مجله‌ی علوم رفتاری*. ۷(۱)، ۱-۶.
- برک، ل. (۲۰۰۷). *روانشناسی رشد (از نوجوانی تا پایان زندگی)* جلد دوم. ترجمه‌ی یحیی سید محمدی (۱۳۹۲). چاپ بیست و پنجم، تهران: نشر اسبازان،
- بهرامیان، ج. (۱۳۹۳). نقش سلامت معنوی در کاهش احساس تنهایی. *اولین همایش پرستاری، روان‌شناسی، ارتقای سلامت و محیط زیست سالم*. همدان دانشکده‌ی شهید مفتح. (۱-۹)
- بیرامی، م.، محبی، م. (۱۳۹۵). رابطه‌ی دلبستگی به والدین و ادراک از تعارض بین والدین با اختلال اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دختر: نقش میانجی‌گری راهبرد مقابله‌ی هیجان‌مدار. *مجله‌ی روانشناسی بالینی*. ۱(۲۹)، ۷۲-۸۱.
- پاشا، غ.، اسماعیلی، س. (۱۳۸۶). مقایسه اضطراب، ابراز وجود، احساس تنهایی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شبه‌خانواده و بی‌سرپرست و دانش‌آموزان عادی استان خوزستان. *مجله‌ی یافته‌های نود در روانشناسی (روانشناسی اجتماعی)*. ۱(۴)، ۲۲-۳۵.
- پور باقرانی، م.، اعتمادی، ع.، اکبرزاده، م.، جزایری، ر.س. (۱۳۹۴). بررسی نقش ویژگی‌های شخصیت مادر، تعارض زناشویی مادر، سبک حل تعارض مادر و سبک حل تعارض دختر در پیش‌بینی تعارض مادر-دختر.

- فصلنامه‌ی علمی-پژوهشی زن و جامعه. ۶ (۳) ۱۰۵-۱۲۵.
- پیراسته مطلق، ع. اک.، پیراسته مطلق، ع. اص.، نصرآباد سفلی، ن. پ. (۱۳۹۱). نقش اضطراب ناشی از ارزیابی منفی اجتماعی در انزوای اجتماعی نوجوانان. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*. ۱۰ (۴)، ۱۴۵-۱۵۶.
- پیوسته‌گر، م. (۱۳۹۲). شیوع رفتار خودآسیبی عمدی و رابطه‌ی آن با احساس تنهایی و سبک دلبستگی در دانش آموزان دختر. *مطالعات روان شناختی*. ۹ (۳)، ۲۹-۵۱.
- جعفری سیاوشانی، ف.، کیامنش، ع. ر.، برجعلی، ا. (۱۳۹۳). نقش پیش بینی متغیرهای مرتبط با ویژگی‌های شخصیتی مادر در میزان احساس تنهایی و اضطراب پنهان دختران نوجوان دبیرستانی شهر تهران. *فصلنامه‌ی فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*. ۸ (۲۶)، ۸۵-۱۰۷.
- خوئی نژاد، غ. ر.، رجایی، ع. ر.، محب‌زاد، ت. (۱۳۸۶). رابطه‌ی سبک‌های فرزند پروری ادراک شده با احساس تنهایی نوجوانان دختر. *دانش و پژوهش در روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)*. (۳۴)، ۷۵-۹۲.
- دهشیری، غ. ر.، برجعلی، ا.، شیخی، م.، حبیبی عسکرایادی، م. (۱۳۸۷). ساخت و اعتبار یابی مقیاس احساس تنهایی در بین دانشجویان. *روانشناسی*. ۴۷ (۳) ۲۸۲-۲۹۶.
- رحیم‌زاده، س.، پوراعتماد، ح. ر.، عسگری، ع.، حجت، م. ر. (۱۳۹۰). مبانی مفهومی احساس تنهایی: یک مطالعه‌ی کیفی. *روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی*. ۸ (۳۰)، ۱۲۳-۱۴۱.
- سلیمی بجستانی، ح. (۱۳۹۴). بررسی نقش پیش بینی کنندگی مؤلفه‌های ساختار خانواده ایرانی بر احساس تنهایی نوجوانان. *پژوهش‌های مشاوره*. جلد ۱۴ (۵۴)، ۷۹-۹۴.
- سیف، د. (۱۳۹۱). رابطه‌ی ابعاد خودآگاهی و احساس تنهایی با سلامت روانی دانشجویان. *پژوهش‌های روانشناختی*. ۱۵ (۱)، ۴۴-۶۳.
- صالحی، ل.، سیف، د. (۱۳۹۱). الگوی پیش بینی احساس تنهایی بر مبنای تعامل معلم با دانش آموز و ابعاد ادراک شایستگی در میان نوجوانان با و بدون نقص بینایی. *فصلنامه‌ی روان شناسی افراد استثنایی*. ۲ (۵)، ۴۳-۶۴.
- قمری کیوی، ح.، درگاهی، ش.، قاسمی جوبنه، ر.، درگاهی، ع.، قاسم‌زاده، ع. (۱۳۹۳). رابطه ادراک از سبک فرزندپروری و خودکارآمدی با احساس تنهایی دانش آموزان مقطع راهنمایی. *فصلنامه‌ی نسیم تندرستی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری*. ۳ (۳)، ۳۷-۴۴.
- کلانتر هرمزی، آ.، کانی سانانی، ع. (۱۳۹۴). بررسی رابطه‌ی بین نگرش نوجوانان نسبت به پدر و احساس تنهایی. *فصلنامه‌ی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*. ۶ (۲۳)، ۴۵-۶۷.
- کلانتری، ع.، حسینی زاده آرنای، س. (۱۳۹۴). شهر و روابط اجتماعی: بررسی ارتباط میان انزوای اجتماعی و سطح حمایتی اجتماعی دریافتی با میزان دریافتی با میزان تجربه‌ی احساس تنهایی (مورد مطالعه: شهروندان تهرانی). *مطالعات جامعه شناختی شهری*. ۵ (۱۶)، ۸۷-۱۱۸.
- گال، م.؛ بورگ، و.؛ گال، ح. (۱۹۹۶). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی. مترجمان:

- احمد رضا نصر و همکاران (۱۳۹۴). چاپ هشتم، جلد دوم، (ویرایش ششم)، تهران: سمت، دانشگاه شهید بهشتی.
- لطف آبادی، ح. (۱۳۹۰). روانشناسی رشد (۲): نوجوانی، جوانی و بزرگسالی. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی.
- لعلی فاز، ا.، عسکری، ع.ع. (۱۳۸۷). توان پیش بینی سبک‌های فرزندپروری‌دارک شده و متغیرهای جمعیت شناختی بر احساس تنهایی دختران دانش آموز. *فصلنامه‌ی اصول بهداشت روانی*. ۱۰ (۳۷)، ۷۱-۷۸.
- معدنی پور، ک.، حق رنجبر، ف.، کاکاوند، ع.، ثنایی، ذ. (۱۳۹۰). رابطه‌ی دل‌بستگی با خوش بینی و احساس تنهایی در دانش آموزان ۹-۱۲ سال شهر کرج. *روانشناسی سلامت*. ۱۱ (۱)، ۹۳-۱۱۰.
- میردریگونند، ف. (۱۳۷۸). بررسی رابطه‌ی احساس تنهایی با عملکرد تحصیلی، اضطراب، افسردگی و عزت نفس در دانش آموزان پسر مدارس راهنمایی شهرستان پلدختر. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- نجفی، م.، دبیری، س.، دهشیری، غ.ر.، و جعفری، ن. (۱۳۹۲). نقش امید، احساس تنهایی و مؤلفه‌های آن در پیش بینی رضایت از زندگی سالمندان. *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*. ۱۲ (۴۷)، ۹۹-۱۱۳.
- نجفی، م.، دهشیری، غ.ر.، شیخی، م.، دبیری، س. (۱۳۹۰). مقایسه سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان بر حسب میزان احساس تنهایی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی*. ۲ (۵)، ۱۱۴-۱۳۴.
- نجفی، م.، صالحین، م.ع.، محمدی، م.ع. (۱۳۹۵). رابطه حرمت خود، سبک‌های شوخ طبعی، کم رویی با احساس تنهایی در دانش آموزان. *اندیشه‌های نوین تربیتی*. ۲ (۳)، ۵۹-۷۷.
- واحدی هریس، ز. (۱۳۹۱). بررسی و مقایسه‌ی تایید طلبی و طرد شدگی از سوی همسالان با میزان احساس تنهایی در بین دختران نوجوان مراکز نگهداری بهزیستی و عادی شهر تبریز. پایان نامه‌ی منتشر نشده‌ی کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، پردیس آموزش‌های نیمه حضوری، مشاوره.
- وندر زندن، ح.و. (۲۰۰۱). *روانشناسی رشد (۱ و ۲)*. ترجمه حمزه گنجی (۱۳۹۰). (ویراست ۲) تهران: موسسه نشر ساوالان.

- Adam, E.K., Chyu, L., Hoyt, L. T., M.A., Doane, L. D., JohanneBoisjoly, Duncan, G. J., Chase-Lansdale, P. L. & McDade, T. W.. (2011). 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*, 49, 278–286.
- Appel, M., Holtz, P., Stiglbauer, B., & Batinic, B.(2012). Parents as a resource: Communication quality affects the relationship between adolescents' internet use and loneliness. *Journal of Adolescence*, 35, 1641–1648.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255–260.
- Cassidy, J., Ziv, Y., Mehta, T., & Feeney, B. (2003). Feedback seeking in children and adolescents: associations with self-perceptions, attachment representations,

- and depression. *Child Development*, 74(2), 612-628.
- Doane, L.D., & Thurston, E.C. (2014). Associations among sleep, daily experiences, and loneliness in adolescence: Evidence of moderating and bidirectional pathways. *Journal of Adolescence*, 37, 145-154.
 - Harris, R. A., Qualter, P., Robinson, S. J. (2013). Loneliness trajectories from middle childhood to pre-adolescence: Impact on perceived health and sleep disturbance. *Journal of Adolescence*, 36, 1295-1304.
 - Heinrich, L.M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
 - Holvast, F., Burger, H., deWaal, M.M., van Marwijk, M.W., Comijs, H.C & Verhaak, P.F.S, F., and et al. (2015). Loneliness is associated with poor prognosis in late-life depression: Longitudinal analysis of the Netherlands study of depression in older persons. *Journal of Affective Disorders*, 185, 1-7.
 - Johnson, H.D., Lavoie, J., and Mahoney, M. (2001). Interparental Conflict and Family Cohesion Predictors of Loneliness, Social Anxiety, and Social Avoidance in Late Adolescence. *Journal of Adolescent Research*, (16) 3. 304-318.
 - Ladd, G.W., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 36, 1269-1282.
 - Lindfors, P., Solantaus, T., & Rimpelä, A. (2012). Fears for the future among Finnish adolescents in 1983-2007: From global concerns to ill health and loneliness. *Journal of Adolescence*, 35, 991-999.
 - Lykes, V., & Kimmelmeier, M. (2014). What Predicts Loneliness? Cultural Difference Between Individualistic and Collectivistic Societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3) 468-490.
 - Margalit, M. (2010). *Lonely Children and Adolescents Self-Perceptions, Social Exclusion, and Hope*. New York: Springer Science+Business Media.
 - Peplau, L. A., & Perlman, D. (1985). Loneliness Research: Basic Concepts and Findings. *Social Support: Theory, Research and Application*, 269-286.
 - Putarek, V., & Kerestes, G. (2016). Self-perceived popularity in early adolescence: Accuracy, associations with loneliness, and gender differences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(2). 257-274.
 - Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. and Verhagen, M. (2015). Loneliness across Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2) 250-264.
 - Qualter, P., Brown, S.L., Rotenberg, K.J., Vanhalst, J., Harris, R.A., Goossens, L., Bangee, M., & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36, 1283-1293.
 - Shevlin, M., Murphy, S., & Murphy, J. (2015). The Latent Structure of Loneliness: Testing Competing Factor Models of the UCLA Loneliness Scale in a Large Adolescent Sample. *Assessmen.*, 22(2), 208-215
 - Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2014). Loneliness and health risk behaviours among Russian and U.S. adolescents: a

- cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14:366, 1-12.
- Tong, S.S. (2013). The relationship between early attachment and adolescent risky behaviors with changes in loneliness in a mediating Role. *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 1449. *University of Louisville*.
 - Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both? *Social Development*, 23, 100–118.
 - vanRoekel, Eeske., and et al.(2015). Social stress in early adolescents' daily lives: Associations with affect and loneliness. *Journal of Adolescence*, 45, 274-283.
 - Williamson , G. NG., Molina B, L.(2013). Normal development: Infancy, childhood, and adolescence. In Rey JM (ed), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions
 - Zhang ,B., Gao, Q., Fokkema, M., Alterman, V.,& Liu , Q. (2015). Adolescent interpersonal relationships, social support and loneliness in high schools: Mediation effect and gender Differences. *Social Science Research*, 53, 104–117.
 - Zhang, W., Zou, H., Wang, M., & Finy, M. S. (2015). The role of the Dark Triad traits and two constructs of emotional intelligence on loneliness in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 75, 74–79.