

انزوا

www.ketab.ir

گردآورنده و مؤلف:

نسیم محمدی

(دکتری مدیریت آموزشی)



سرشناسه	:	محمدی، نسیم، ۱۳۶۵ بهمن -
عنوان و نام پدیدآور	:	انزوا / گردآوری و مولف نسیم محمدی؛ ویراستار هادی احمدی.
مشخصات نشر	:	بجنورد: گسترش علوم نوین، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۸۱ص.: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۱۱-۶۳-۴ : ۷۷۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۴ - ۸۱.
موضوع	:	تنهایی
موضوع	:	Loneliness
موضوع	:	تنهایی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Loneliness -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	B۴۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۹/۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۴۱۵۳۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

انزوا

عنوان کتاب:	انزوا
گردآورنده و مؤلف:	نسیم محمدی
ویراستار:	هادی احمدی
طراح جلد:	حسین قلی‌پور
انتشارات:	گسترش علوم نوین
نوبت چاپ:	اول، تابستان ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۱۱-۶۳-۴
تعداد صفحات:	۱۰۰ صفحه
قیمت:	۳۷۰۰۰۰۰ ریال

۱.....	سخن نویسنده.....
۳.....	مقدمه.....
۴.....	اهمیت کتاب.....
۵.....	ارتباطات اجتماعی.....
۷.....	انزوا.....
۸.....	علام و نشانه‌ها.....
۱۱.....	حالات انزوا.....
۱۱.....	گوشه گیری اجتماعی.....
۱۱.....	لالی انتخابی.....
۱۱.....	شناخت علل و منشاء انزواطلبی.....
۱۲.....	سابقه دوران گذشته.....
۱۳.....	نقص‌ها.....
۱۳.....	درونگرانی.....
۱۴.....	تصورات نامطلوب.....
۱۴.....	فرار از کشمکش‌ها.....
۱۴.....	ملامت وجدان.....
۱۵.....	عدم احساس امنیت.....
۱۵.....	علل دیگر.....
۱۵.....	راه‌های نجات انزواطلبی.....
۱۵.....	رفع علل.....
۱۶.....	شناساندن او.....
۱۶.....	ایجاد کار و اشتغال.....
۱۶.....	ایجاد عادات خوب.....
۱۷.....	اهمیت دادن به او.....
۱۷.....	تنها گذاردن.....
۱۷.....	مانوس کردن با خدا.....
۱۷.....	درمان.....
۱۸.....	تربیت اجتماعی.....
۱۸.....	انزوای و اجتماع.....

۲۳	انزوا و شخصیت
۲۵	ظریات انزوا مرتبط با عوامل فرهنگی - اجتماعی
۳۱	دیدگاه های متنوع در مورد انزوا
۳۲	ثبات سکونت
۳۳	مدل ناهمگونی
۳۴	متغیرهای فردی
۳۷	انزوا و فضای مجازی
۴۱	رویکرد شبکه ای
۴۲	نتایج انزوا
۴۸	تئوریهای انزوا
۵۴	شهرنشینی و تنهایی
۵۷	مذهب و احساس تنهایی
۶۱	تنهایی و پرخاشگری
۶۵	تحقیقات مشابه
۷۱	پیشنهادهای
۷۴	فهرست منابع

سخن نویسنده

دغدغه کاهش روابط اجتماعی، بارها در علوم اجتماعی بررسی شده و تولد علم جامعه شناسی، تا حدی معلول نگرانی درمورد سستی گرفتن روابط و افت میزان پیوندهای اجتماعی در نتیجه صنعتی شدن و آغاز مدرنیته بوده است. در این میان، مسئله دگرگونی های بنیادین در ارکان زندگی اجتماعی و پیدایش اشکال جدیدی از روابط و مناسبات شهری در دهه های اخیر، توجه بسیاری از پژوهشگران اجتماعی را به خود جلب کرده است. گرانیگاه این دسته از محققان، جنبه های آسیب پذیر روابط و سربرآوردن عواملی است که در نهایت، به سستی بنیاد نظام روابط عاطفی و اجتماعی اعضای جامعه شهری منجر شده و مسئله کاهش همبستگی های اجتماعی قرار داده است (موسوی، ۱۳۸۱). از جمله آسیب هایی که مناسبات اجتماعی و انسجام حاصل از این مناسبات را در معرض تهدید جدی قرار داده است، پدیده «احساس تنهایی»^۱ است که جامعه معاصر شهری، پتانسیل لازم را برای توسعه آن در میان اعضای خود دارد؛ چراکه از مهم ترین ویژگی های مدل فعلی جوامع شهری، فراکم زیاد جمعیت، ارتباطات سطحی، گمنامی و غریبگی، سلطه عقل گرایی و تکیه بر قراردادهای معمولاً موقت به جای روابط اجتماعی پایدار است (حسینی زاده، ۱۳۹۳: ۴۰).

احساس تنهایی، تجربه ای فراگیر، پیچیده و چندبعدی، اما همواره دردآور و به شدت پریشان کننده است و از محروم ماندن از نیاز اساسی بشریت به صمیمیت حاصل می شود (سالیوان، ۱۹۵۳). دی کسترا (۲۰۰۹) احساس تنهایی را به عنوان تجربه ذهنی ناخوشایندی مفهوم سازی می کند که اختلاف میان سطوح اکتسابی و مطلوب تعامل های اجتماعی را بر حسب روابط کمی و کیفی و چگونگی این روابط توصیف می سازد. آرنست (۱۹۵۱) احساس تنهایی را «نه با خود بودن و نه با دیگران بودن» می داند. دیگر محققان، این پدیده را وابسته به انتظارات فردی دانسته اند. بدین معنا که فرد ممکن است در حضور دیگران نیز احساس تنهایی را تجربه کند؛ بنابراین،

^۱ Loneliness



احساس تنهایی نه به معنای حضور نداشتن افراد دیگر، بلکه آگاهی از وجود اجتماعات انسانی است و این آگاهی است که آن را به تجربه ای دردناک تبدیل می سازد (ولف، ۱۹۶۴).

این پدیده، زمانی شکل می گیرد که تماس و رابطه فرد با دیگران کاذب باشد؛ به نحوی که هیچگونه تجربه عاطفی مشترکی برای این رابطه قابل تصور نباشد و فرد در فرایند تماس با دیگران، خالی از یک رابطه حقیقی و صمیمانه باشد. بنابر استدلال آشر و پاکوت (۲۰۰۳) احساس تنهایی، از سویی از مشخصات عینی و کمی روابط (تعدد تعامل ها) و از سوی دیگر، به میزان بیشتری از ارزیابی های کیفی و ذهنی این روابط توسط افراد تأثیر می پذیرد (رضایت از روابط). همچنین تجربه احساس تنهایی، محدود به مرزهای سنی، جنسی، جسمی، اقتصادی یا نژادی خاص نیست، بلکه مسئله ای جهانی است که کم و بیش با زندگی همه انسانها همراه شده است. بعد اپیدمییک این پدیده در عموم جمعیت، به بیان برخی از محققان ۱۵ تا ۲۸ درصد (اشاگان و آلن، ۱۹۹۲) و به بیان برخی دیگر، یک نفر از هر چهار نفر است. محمدی مجد (۱۳۸۷) طی مطالعات خود نشان داد که شهروندان تهرانی احساس تنهایی را در سطح متوسطی تجربه می کنند.

ارزیابی ها از این پدیده بیانگر آن است که احساس تنهایی دارای علل اجتماعی است و تبیین آن، به عوامل متعددی بستگی دارد. برخورداری از حمایت اجتماعی (وانگ و همکاران، ۲۰۱۱)، عضویت و مشارکت در شبکه های اجتماعی (هلمن و فوروکاوا، ۲۰۰۲)، انزوای اجتماعی (ونگر و همکاران، ۱۹۹۶)، مشارکت مذهبی ضعیف (استفان و همکاران، ۱۹۸۸)، سلامت روانی اندک (لوانگ و لاولر، ۲۰۰۸)، رضایت کم از زندگی و بسیاری عوامل دیگر، از جمله متغیرهای مؤثر بر احساس تنهایی هستند. افرادی که احساس تنهایی می کنند، خصوصیات زیر را در بر دارند: شادمانی اندک، عزت نفس ضعیف، از خودبیگانگی، احساس خجالت، دلنگی، کمی جاذبه، خودداری از ارتباطات اجتماعی، دوستان اندک، بدبینی، ناتوانی در ابراز خود، دیگر گریزی و درون گرایی دارند (داورپناه، ۱۳۷۲) و در برابر حالت های عاطفی و هیجانی مانند افسردگی، اضطراب و خشم آسیب پذیرند.

