

## تنهایی در شهر: بررسی تجربه‌ی زیسته‌ی احساس تنهایی و ارتباط آن با میزان رضایت از زندگی در میان شهروندان بالغ شهر تهران

محمد رضا حسینی<sup>۱</sup>، سید سعید حسینی زاده آرانی<sup>۲</sup>، محسن محمدی<sup>۳</sup>

### چکیده

از مهم‌ترین دغدغه‌ها و مسائل اجتماعی که با ظهور عصر مدرن در جامعه‌ی انسانی رواج یافته و توجه بسیاری از محققان حوزه‌ی علوم اجتماعی را به‌سوی خود جلب کرده است، دغدغه‌ی تنزل روابط اجتماعی و تضعیف نگران‌کننده‌ی پیوندها و نیز کاهش همبستگی اجتماعی است. بدین لحاظ هدف از مطالعه‌ی حاضر، بررسی تجربه‌ی زیسته‌ی احساس تنهایی و ارتباط آن با میزان رضایت از زندگی در میان شهروندان بالغ شهر تهران است. این پژوهش از روش پیمایش با رویکرد توصیفی از نوع همبستگی بهره برده و جامعه‌ی آماری موردبررسی کلیه‌ی شهروندان بالغ کلان‌شهر تهران بود که ۵۲۴ نفر از آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای برای ارزیابی برگزیده شدند. ابزار گردآوری اطلاعات مقیاس کوتاه شده‌ی احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی بزرگ‌سالان (SELSA-S) و مقیاس سنجش رضایت از زندگی باشد، از میزان احساس تنهایی آنها کاسته می‌گردد و برعکس. از سوی دیگر، مردان، افراد مطلقه و همسر فوت کرده (SWLS) است. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان دادند که ۳۰/۶

m.hosseini@abru.ac.ir

<sup>۱</sup> - استادیار گروه جامعه‌شناسی دانشگاه آیت‌الله بروجردی

hoseynizadeh69@ut.ac.ir

<sup>۲</sup> - دانشجوی دکتری جامعه‌شناسی دانشگاه کاشان

<sup>۳</sup> - دانشجوی دکتری جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

civil\_mohsen.mohamadi1352@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۹۷/۸/۲۸

تاریخ وصول: ۹۷/۵/۱۷

درصد از شهروندان در حد متوسط و ۶٪ درصد آن‌ها در سطح شدید احساس تنهایی را تجربه کرده‌اند. همچنین، میزان رضایت شهروندان تهرانی از زندگی‌شان در حد متوسط به بالا ارزیابی شد. یافته‌های استنباطی نیز نشان دادند که هراندازه میزان رضایت شهروندان از زندگی‌شان بیشتر نسبت به زنان و افراد متأهل، بیشتر احساس تنهایی می‌کردند. سایر متغیرهای زمینه‌ای نظیر متغیر اصالت، قومیت، وضعیت سکونت، پایگاه اجتماعی-اقتصادی، سطح تحصیلات و سن هیچ ارتباط معناداری با احساس تنهایی نداشتند.

**کلیدواژه‌ها:** احساس تنهایی، رضایت از زندگی، شهر تهران

### مقدمه و طرح مسئله

هیچ انسانی وجود ندارد که بر روی زمین قدم گذاشته، اما از درد و رنج احساس تنهایی<sup>۱</sup>، رها و آزاد باشد. فقیر و ثروتمند، خردمند و نادان، مؤمن و بی‌دین، سالم و بیمار، همگی باتجربه‌ی احساس تنهایی روبرو بوده و با پتانسیل بالقوه‌ی فلج‌کننده‌ی آن مبارزه کرده‌اند. مسلم است که هیچ مصونیتی در برابر آن وجود ندارد. انسان بودن، تنها بودن است (روکار<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). از مهم‌ترین دغدغه‌ها و مسائل اجتماعی که با ظهور عصر مدرن گریبان‌گیر جامعه‌ی انسانی شده و توجه بسیاری از محققان حوزه‌ی علوم اجتماعی را به خود جلب نموده است، تنزل روابط اجتماعی و تضعیف نگران‌کننده‌ی پیوندها و کاهش همبستگی اجتماعی به‌خصوص در جوامع شهری است که طرح مباحث آن به کرات در نظریات جامعه‌شناسان کلاسیک از دورکیم و تونیس گرفته تا متفکران معاصر چون باومن، مک ایتنایر، رایزن و... به چشم می‌خورد. این جامعه‌شناسان در مورد انتقال از گمیشافت به گزلسافت، از جامعه‌ی مبتنی بر همبستگی مکانیکی به جامعه‌ی مبتنی بر همبستگی ارگانیکی و تأثیر زندگی شهری بر حیات انسانی نظرات فراوانی ابراز داشته‌اند. زیمل فرایندهایی نظیر تقسیم‌کار فزاینده و عقلانیت مفرط و نظایر آن را سبب پیدایش دل‌زدگی و احتیاط در روابط اجتماعی موجود در کلان‌شهرها دانسته که در نتیجه‌ی آن،

<sup>۱</sup> Loneliness

<sup>۲</sup> Rokach

ناپایداری‌هایی در روابط اجتماعی شکل‌گرفته (پیراهی، ۱۳۸۸: ۱۱۰) و پدیده‌هایی چون احساس تنهایی سر برآورده‌اند.

احساس تنهایی، ناشی از ضعف یا فقدان روابط و پیوندهای اجتماعی در جوامع معاصر است. به تعبیر زیگمونت باومن، در جوامع جدید روابط اجتماعی در هر شکل آن سست و سیال گشته که این امر منجر به شکل‌گیری الگوی احساس تنهایی در زندگی روزمره‌ی شهری شده است، درحالی‌که روابط اجتماعی بخشی اصلی زندگی نوع انسان را در برگرفته و انسان‌ها را به‌عنوان موجوداتی اجتماعی از بسیاری جهات به هم وابسته کرده است (ملور<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). از این لحاظ، پیوندهای ضعیف و مخاطره‌انگیز انسانی و نارسایی‌هایی کمی و کیفی در روابط اجتماعی، معضلاتی چون احساس تنهایی را برای این موجود اجتماعی به قول زیمل دل‌زده و سرگردان در میان انبوهی از تصاویر و محرکت عصبی زندگی شهری، به ارمغان آورده است. احساس تنهایی هم دارای علل اجتماعی بوده و هم با توجه به پیامدهای اجتماعی‌اش، می‌تواند مورد پژوهش جامعه‌شناختی قرار بگیرد. گرین<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۱) احساس تنهایی را نتیجه‌ی فقدان شبکه‌ای از مناسبات اجتماعی با دوستان و همالان می‌دانند، شبکه‌هایی از روابط که از طریق تماس‌های اجتماعی ساخته شوند. احساس تنهایی شباهت بسیاری با آنچه «بیماری خاموش» در پزشکی نام‌گذاری می‌شود، دارد. جمعیت تنها به‌ظاهر دچار بیماری نیست اما این احساس تنهایی می‌تواند زمینه‌انواع مسائل روانی و اجتماعی نظیر افسردگی، خودکشی، انزوای اجتماعی، تنزل سطح رضایت از زندگی و غیره را فراهم سازد و روال عادی زندگی در شهرهای با تراکم جمعیتی بالا نظیر تهران را مختل سازد. شواهد نشان می‌دهند که از هر چهار نفر در جهان، یک نفر از احساس تنهایی رنج‌برده (جوکار و سلیمی، ۱۳۹۰: ۳۱۲) و میزان شیوع احساس تنهایی در عموم جمعیت از ۱۵ تا ۲۸ درصد متغیر است (حسینی زاده، ۱۳۹۳). در این میان، احساس تنهایی متأثر از بسیاری از عوامل

---

<sup>1</sup> Melor

<sup>2</sup> Green

و شاخص‌های اجتماعی است که یکی از این شاخص‌ها، میزان رضایت شهروندان از زندگی خویش است.

رضایت از زندگی که در مرکز رویکرد روانشناسی مثبت قرار دارد، حالتی حسی است که دربرگیرنده رضایت و خشنودی جاری فرد از زندگی‌اش بوده و کمک مهمی بر بهبود رفاه و بهزیستی ذهنی افراد می‌کند (دینر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). رضایت از زندگی، نوعی فرآیند ارزیابی است که بر اساس آن فرد به‌صورت شناختی، اندازه رضایت از زندگی‌اش را بر اساس معیارهایی شخصی ارزیابی می‌کند؛ بنابراین اگر فردی از زندگی خود رضایت داشته باشد و احساسات مثبتی را تجربه کند، به‌ندرت دچار احساسات منفی شود (دینر و لوکاس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹). شواهد نشان می‌دهند که رضایت از زندگی، همبستگی منفی‌ای با احساس تنهایی و افسردگی داشته و یکی از نیرومندترین متغیرهای پیش‌بین رضایت از زندگی است (ملور و همکاران، ۲۰۰۸)؛ افرادی که احساس تنهایی را تجربه می‌کنند، میزان رضایتشان از زندگی در سطح پایین‌تری قرار دارد (سلیمی، ۲۰۱۱). به‌طورکلی، شهرهای عصر مدرن نظیر شهر تهران، شبکه‌های اجتماعی مدنی را دچار تغییر و تحول کرده‌اند و فقدان این شبکه‌ها، نقش مبنایی در توسعه‌ی احساس تنهایی دارند. شواهد مطالعاتی نشان می‌دهند شهر تهران، امکان شکل‌گیری شبکه‌های اجتماعی مدنی را از شهروندان خود دریغ داشته و معدود شبکه‌های اجتماعی موجود، شبکه‌هایی هستند که تابع الگوهای خانوادگی هستند. بدین لحاظ، به دلیل تهدیدی که احساس تنهایی برای بقای جوامع انسانی و برای بهزیستی و رفاه عینی و ذهنی انسان‌ها به‌خصوص در جوامع شهری امروزی دارد، این پژوهش در راستای بررسی و سنجش شیوع تجربه‌ی زیسته‌ی احساس تنهایی و ارتباط آن با میزان رضایت از زندگی در جامعه‌ی آماری شهر تهران طرح‌ریزی شده است.

---

<sup>1</sup> Diener

<sup>2</sup> Lucas

## اهمیت و ضرورت پژوهش

اهمیت بررسی مسائل و آسیب‌های اجتماعی شهری، در نظام مدیریت شهری معلول تحولات شتابانی همچون رشد سریع جمعیت و بالطبع رشد سریع شهرنشینی و مهاجرت به شهرهای بزرگ و پیدایش شهرهایی با رشد قارچ گونه و رشد شهرک‌های اقماری و حاشیه‌ای در اطراف کلان‌شهرهایی چون تهران است که منجر به افزایش نابرابری‌های اجتماعی و شکاف طبقاتی، دگرگونی در ساخت و کارکرد خانواده، فروپاشی الگوها و هنجارهای سنتی رفتاری، افزایش تنش‌های اجتماعی و پیامدهایی چون انزوای اجتماعی، احساس تنهایی و بالطبع کاهش سطح رضایت از زندگی در جوامع معاصر شهری می‌گردد (پروین و همکاران، ۱۳۹۲: ۹). شواهد مطالعاتی نشان می‌دهند که کلان‌شهر تهران در بسیاری زمینه‌ها از جمله مسائل مرتبط با تحرکات جغرافیایی، اجتماعی، خانوادگی و سیاسی در وضعیت نامتناسبی قرار دارد که خود این موارد بر رشد احساس تنهایی و کاهش میزان رضایت از زندگی مؤثرند. در زمینه تحرک جغرافیایی، مهاجرت وسیع درون‌شهری و برون‌شهری و سکونت تعداد زیادی از مهاجران در این شهر، نشانگر عدم مکان‌مندی و شکننده بودن تعلقات اجتماعی و محله‌ای در آن بوده که امکان هم‌نشینی با اعضای خانواده و خویشاوندان و تعامل و مشارکت در مسائل محله‌ای به‌شدت کاهش یافته و حاصل این وضعیت، ایجاد و گسترش احساس تنهایی است. در حوزه تحرک طبقاتی، تهران یک جامعه‌ی تقریباً باز بوده (کاظمی پور، ۱۳۷۸) و افراد بسیاری تحرکات عمودی و جانبی را تجربه می‌کنند. فردی که تحرک اجتماعی را تجربه می‌کند از فرهنگ طبقاتی و سبک زندگی خود جدا می‌شود و با سنت‌ها و سبک‌های زندگی جدیدی مواجه می‌گردد که با آن‌ها غریبه است. در زمینه تحولات خانوادگی، افزایش نسبت ازدواج به طلاق در کنار توسعه‌ی میزان درگیری‌ها و نزاع‌های خانوادگی، کارکرد و هویت خانواده را با خطر مواجه می‌سازد. اگر خانواده نتواند کارکرد آرامش-بخش و صمیمت ساز خود را به‌خوبی ایفا کند، وقوع پدیده‌ی احساس تنهایی در شهر به‌هیچ‌وجه غیرمنتظره نخواهد بود. درنهایت، ارزیابی تحرکات سیاسی نیز حاکی از آن

است که اکثریت قریب احزاب تهران فصلی هستند و مشارکت سیاسی در آن‌ها چندان چشمگیر نیست. افرادی که نمی‌توانند هویت خود را از راه مکان، جایگاه اجتماعی و موقعیت خانوادگی ایجاد کنند، در حوزه‌ی سیاسی نیز تنها و ذره‌وار رها می‌شوند و از داشتن هویت سیاسی تشکل‌مند نیز محروم هستند (حسینی‌زاده، ۱۳۹۳: ۸). بدین ترتیب در شهر تهران همبستگی، تعامل و مشارکت اجتماعی از وضعیت نامطلوب و نگران‌کننده‌ای برخوردار بوده و مطالعه‌ی پدیده‌ای چون احساس تنهایی و بررسی ارتباط آن با میزان رضایت از زندگی شهروندان در راستای پیشگیری از یک چنین معضلاتی ضروری است.

### پیشینه پژوهش

در حوزه‌ی مطالعات داخلی، نجفی و همکاران (۱۳۹۲) با ارزیابی نقش امید، احساس تنهایی و مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی رضایت از زندگی سالمندان، با ارزیابی ۳۰۰ نفر از سالمندان به روش نمونه‌گیری در دسترس بدین نتیجه دست یافتند که بین احساس تنهایی و مؤلفه‌های آن با رضایت از زندگی رابطه‌ی منفی معناداری وجود دارد و احساس تنهایی ناشی از خانوادگی و عاطفی به ترتیب بیشترین تأثیر را بر رضایت از زندگی داشته و ۲۸ درصد از واریانس این متغیر را تبیین می‌کنند. زر نقاش و همکاران (۱۳۹۵) طی مقاله‌ای با ارزیابی ۳۵۰ نفر از دختران جانبازان جنگ تحمیلی، نشان می‌دهند که اثر مستقیم رضایت از زندگی بر احساس تنهایی منفی و معنادار است. صدقی (۱۳۹۵) با «بررسی رابطه‌ی احساس تنهایی و اضطراب با رضایت از زندگی سالمندان آسایشگاه‌های تهران» طی ارزیابی یک نمونه‌ی ۲۱۷ نفری از سالمندان، بدین نتیجه دست‌یافته است که احساس تنهایی و اضطراب با رضایت از زندگی سالمندان رابطه معنادار و معکوسی داشته و در مجموع ۱۴ درصد از رضایت از زندگی آنان را پیش‌بینی می‌کند. راستخی و آبرون (۱۳۹۷) نیز طی پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که عزت‌نفس و خوش‌بینی در رابطه میان احساس تنهایی و رضایت از زندگی حامل نقشی میانجی‌گرانه بوده و این رابطه را تعدیل می‌سازد. در حوزه‌ی مطالعات خارجی، دیوید ملور و همکارانش (۲۰۰۸) در پژوهشی با عنوان «نیاز به تعلق، رضایت از روابط،

احساس تنهایی و رضایت از زندگی» با ارزیابی شهروندان استرالیایی نشان دادند که شاخص‌های رضایت از زندگی و نمرات احساس تنهایی در میان دو گروه افراد تنها و غیر تنها، متفاوت نیست. همچنین، متغیر احساس تنهایی رابطه‌ی میان نیاز برآورده نشده به تعلق و رفاه (رضایت از زندگی) را میانجی‌گری می‌کرد. پژوهش هازر و آیدینربویلو<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نشان داده است که همبستگی مثبتی میان شاخص رضایت از زندگی، فعالیت‌های ابزاری، شاخص رفاه و سلامت و شاخص زندگی روزمره با احساس تنهایی سالمندان وجود دارد (به نقل از حسینی‌زاده، ۱۳۹۳). اُزبن<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) طی پژوهشی با عنوان «مهارت‌های اجتماعی، رضایت از زندگی و احساس تنهایی در میان دانشجویان دانشگاه‌های ترکیه» بدین نتیجه دست‌یافت که رضایت از زندگی و مهارت‌های اجتماعی به شکلی منفی، احساس تنهایی دانشجویان دانشگاه را پیش‌بینی می‌کنند. در مجموع، بررسی پیشینه پژوهشی نشانگر این است که عمده‌ی مطالعات صورت گرفته متمرکز بر سالمندان بوده و شهروندان معمول هر جامعه در قالب مطالعات داخلی و خارجی به‌ندرت مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند. از سوی دیگر، اغلب پژوهش‌های موجود، بر ابعاد روانی رابطه میان احساس تنهایی و رضایت از زندگی متمرکز بوده و این دو متغیر را در بطن شهرنشینی امروزی و در قالب محلات کلان‌شهری مورد ارزیابی قرار نداده‌اند.

### چهارچوب نظری

به‌منظور تبیین توسعه‌ی احساس تنهایی در جوامع شهری، رویکردهای نظری متعددی در حوزه‌های مختلف علوم انسانی بسط یافته است. در این میان، دانشمندان علوم اجتماعی معتقدند احساس تنهایی ناشی از تعلیمات اجتماعی است که باعث می‌شود انسان مدرن امروزی تنها باشد. صاحب‌نظرانی نظیر زیمل و تونیس در چند دهه‌ی گذشته موضوع دگرگونی‌های بنیادی در ارکان زندگی جمعی و پیدایش اشکال جدیدی از روابط و مناسبات شهری را مورد توجه قرار داده‌اند. گرانیگاه این دسته از نویسندگان، توجه به

---

<sup>1</sup> Hazer & AydIner Boylu

<sup>2</sup> Ozben

جنبه‌های آسیب‌پذیری روابط اجتماعی و سر برآوردن عواملی بوده است که در نهایت به سُست شدن بنیاد نظام روابط عاطفی، روانی و اجتماعی اعضای جامعه در شهر منجر می‌گردد. از دیدگاه تونیس پیدایی عصر جدید و جامعه‌ی صنعتی، همراه با تولید و مصرف انبوه آن، به‌نوعی به امحای هویت فردی و گروهی انجامیده و پیدایی توده‌های عظیم و دست‌کاری آنان از طریق وسایل سهمگین ارتباطات، به فرایند توده سازی در جامعه نو منتهی می‌شود (ساروخانی، ۱۳۸۷: ۵۶-۵۸). از دید تونیس، جامعه‌ی صوری نسبت به جامعه‌ی معنوی بالاترین پتانسیل ایجاد احساس تنهایی را در بین اعضای جامعه داراست زیرا از مهم‌ترین خصوصیات این مدل از جوامع، گستردگی و تراکم بالای جمعیت، ارتباطات سطحی، گمنامی و غریبگی، سلطه‌ی عقل‌گرایی به شکلی وسیع و تکیه‌بر قراردادهای معمولاً موقت به‌جای روابط اجتماعی پایدار است که به ضعف در پیوندهای اجتماعی، سُستی و بی‌بنیانی روابط اجتماعی، شکننده بودن شبکه‌های اجتماعی و نهایتاً ایجاد احساس تنهایی منجر می‌گردد. سخن زیمل در تحلیل ساختار شکننده و آسیب‌پذیر شهرهای نوین به دلیل غلبه‌ی چیزوارگی و انتقال از سپهر طبیعی و گذشته به فرجام پراضطراب و نومیدکننده‌ی کنونی و نیز بررسی ماکس وبر و حتی آن دسته از مارکسیست‌های اولیه از تحول در اشکال مناسبات اجتماعی موجب گردید که مسئله کاهش خطر همبستگی‌های اجتماعی و اخلاقی شهرهای معاصر، در کانون مطالعات شهری قرار گیرد؛ ویژگی شهرهای اقتصادی و تجاری جدید، تنها در شکوفایی مادی و افزایش رونق اقتصاد شخصی و عمومی آن‌ها خلاصه نمی‌شود، بلکه شهرها به قفس‌های زیبا و شکوهمندی تبدیل گردیده‌اند که در آن‌ها، روان، احساس، عاطفه، اخلاق و ارزش‌های پایدار انسانی، بدون جایگزین‌های مناسب در معرض تهدید قرار گرفته‌اند (موسوی، ۱۳۸۱: ۱۱۴-۱۱۵). به نظر می‌رسد بیشترین توجه به مسئله کاهش خطر همبستگی‌های اجتماعی و اخلاقی شهرهای معاصر در قالب «رویکرد همبستگی و وفاق اجتماعی» توسط امیل دورکیم صورت گرفته است.



دورکیم برای نخستین بار به تئوریزه کردن روابط اجتماعی پرداخته و معتقد بود که همراه با رشد شهرنشینی و توسعه‌ی روابط اجتماعی و نیز پیدایش اشکال جدید فعالیت‌ها و سلايق، همبستگی اجتماعی نوع گذشته به تدریج جای خود را به اشکال جدید پیوستگی اجتماعی می‌دهد. در دوران تغییرات اجتماعی شدید در شهرها و گذر از شکل سنتی به نوین ممکن است سرعت جایگزینی فوق تحت‌الشعاع سایر عوامل قرار بگیرد و برای مدت‌زمانی دچار بی‌هنجاری گردد؛ بنابراین در چهارچوب پارادایم دورکیمی، احساس تنهایی به‌عنوان صورتی دیگر از فاصله بین فرد و جامعه است که به عدم ادغام افراد در چهارچوب‌های اجتماعی اشاره دارد. نزد دورکیم این حالت نوعی انحراف اجتماعی و یا وضعیتی از آنومی است (محمدی‌مجد، ۱۳۸۷: ۱۰۵-۱۰۹). وی در تقسیم‌کار اجتماعی، موضوع صنعتی شدن روابط اجتماعی در دوران جدید و ضرورت بازایی نوع جدید از تعلقات اجتماعی و در نتیجه پیوستگی اجتماعی را مورد توجه قرار داده است. با عطف توجه به رویکرد همبستگی اجتماعی و با در نظر گرفتن موضوعات محوری این رویکرد یعنی رشد و توسعه و افزایش محرکه‌های شهری و ناتوانی افراد در پاسخ‌گویی به چنین محرکه‌هایی، ضعف همبستگی و وفاق اجتماعی که منجر به تقسیم‌کار، تمایز یابی و رشد خویشتن‌خواهی و فردگرایی هرچه بیشتر و تقلیل فرصت‌های تماس اجتماعی و عاطفی با دیگران می‌شود، می‌توان به تبیین تام احساس تنهایی در جامعه شهری پرداخت که ناشی از ضعف همبستگی اجتماعی اندامی و جایگزینی نوعی همبستگی اجتماعی ارگانیک است و باعث ایجاد نوعی کنش در جامعه شهری می‌شود که با بی‌توجهی نسبت به دیگران و احساس تنهایی هرچه بیشتر در جامعه میلیونی امروزی همراه است.

باومن<sup>۱</sup> نیز در تحلیل‌های خویش از وضعیت نظام‌های اجتماعی معاصر، مدل‌های اجتماعی- فضایی احساس تنهایی را به چالش کشیده و بر بررسی تغییراتی متمرکز می‌گردد که از مجموعه‌ی مصرف‌گرایی، فردگرایی، میل آزادی و انتخاب مشتق می‌شوند

---

<sup>۱</sup> Bauman

(فرانکلین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹: ۳۲۳-۳۴۴). وی احساس تنهایی را نتیجه‌ی غیبت یا ضعف پیوندهای غالباً اجتماعی در زندگی و پیامد تغییرات ساختارهای اجتماعی می‌داند: پدیده‌ای که ناشی از جابه‌جایی از عصر مدرنیته‌ی سخت<sup>۲</sup> (غیر منعطف) به عصر مدرنیته‌ی سیال<sup>۳</sup> (نرم و منعطف) است. به نظر باومن، مصرف‌گرایی، وضعیت فردی ما را نسبت به همه‌چیز سازمانده‌ی می‌کند. همه‌چیز از جمله روابط ما بر اساس سه مشخصه ارزیابی می‌شود: آیا آن چیز ظرفیت و قابلیت ارائه‌ی زیبایی، برآورده کردن امیال و لذت‌های ما را دارد؟ آیا هر چیزی و به تبع آن هر فردی قابلیت عرضه و تبادل دارد؟ تجربه‌ی پذیرش و یا تجربه‌ی اینکه هر چیزی مستعد تغییر و تعویض است، ترس ناشی از جایگزین شدن و در معرض تغییر دائمی بودن، همگی در جهت تحلیل، فرسایش و نهایتاً تخریب پیوندهای اجتماعی به کار می‌روند؛ بنابراین بشریت در وضعیتی پایدار از احساس تنهایی بالقوه به سر می‌برد. همچنین برای باومن، بحران احساس تنهایی در نتیجه‌ی رشد و توسعه‌ی جامعه‌ی شبکه‌ای و شکل‌گیری شبکه‌بندی‌ها و ارتباطات موجود در این جامعه، به‌عنوان اشکال جدید از جامعه‌پذیری رخ می‌نمایند که سابقاً این کارکرد یعنی جامعه‌پذیری افراد جامعه، به‌واسطه‌ی پیوندهای اجتماعی صورت می‌گرفت (باومن، ۱۳۸۷: ۴۱-۴۳). به عقیده‌ی باومن، در جامعه‌ی سیال مدرن، وعده‌ی تعهد در بلندمدت بی‌معناست. تعهدات هم مثل دیگر سرمایه‌گذاری‌ها، طلوع و افول دارند بنابراین افراد در ایجاد روابط، فواصل را باید حفظ کنند: «اگر می‌خواهید از دوستی خود احساس رضایت کنید، نه تعهد بگیرید و نه تعهد بدهید، همیشه همه‌ی درها را باز بگذارید» (همان: ۱۲-۱۴). به اعتقاد باومن، عقلانیت سیال مدرن در تعهدات پایدار، نوعی ظلم و ستم را کشف می‌کند و در تعهد بادوام، وابستگی عاجز کننده‌ای را می‌بیند. این عقل، حق پیوندها و تعهدات (خواه زمانی خواه مکانی) را نفی کرده و هیچ نیازی به پیوندها و تعهدات متصور نیست و آن‌ها را بی‌فایده می‌داند.

<sup>1</sup> Franklin

<sup>2</sup> Solid modernity

<sup>3</sup> Liquid modernity

در کنار تبیین‌های نظری مبتنی بر احساس تنهایی، محققان بسیاری این مسئله را تأیید نموده‌اند که وقایع بیرونی و متغیرهای ساختاری می‌توانند بر رضایت از زندگی تأثیر بگذارند برای مثال، رابطه قوی‌ای بین ثروت جوامع و رضایت از زندگی وجود دارد. همچنین پژوهش‌ها تأیید نموده‌اند که تحصیلات، سلامتی و شغل، با رضایت از زندگی رابطه‌ی مثبتی دارند (مک‌کوئیلان<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). رضایت از زندگی به تجارب مختلفی در دوران متفاوت زندگی یاری می‌رساند. رضایت از زندگی به شکلی مثبت با عزت‌نفس، ساختار خانواده، روابط خانواده، شادکامی و خوش‌بینی (آکون-کاپیکیران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲) در ارتباط بوده و همبستگی منفی‌ای با احساس تنهایی و افسردگی دارد. همچنین افرادی که احساس تنهایی را تجربه می‌کنند از زندگی رضایت کمتری دارند (توزگول-دوست<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ سلیمی، ۲۰۱۱) همچنین احساس تنهایی نقشی بسیار منفی در رضایت از زندگی نوجوانانی که والدینشان از هم طلاق گرفته‌اند، دارد (سیویتسی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). در مجموع هراندازه که احساس فرد در مورد عملکرد، شرایط زندگی و وضعیت بهزیستی‌اش (ارزیابی سراسر و شناختی از کیفیت زندگی‌اش به‌عنوان یک کل) مثبت‌تر باشد و از زندگی خود ابراز رضایت بیشتری داشته باشد، احساس تنهایی خواهد داشت. با توجه به رویکردهای نظری موردبررسی در مورد احساس تنهایی و بررسی پیشینه‌های داخلی و خارجی رابطه بین احساس تنهایی و رضایت از زندگی و متغیرهای زمینه‌ای مؤثر بر این دو متغیر، مدل نظری زیر ترسیم‌شده و در چهارچوب داده‌های تجربی موردبررسی قرار می‌گیرد.

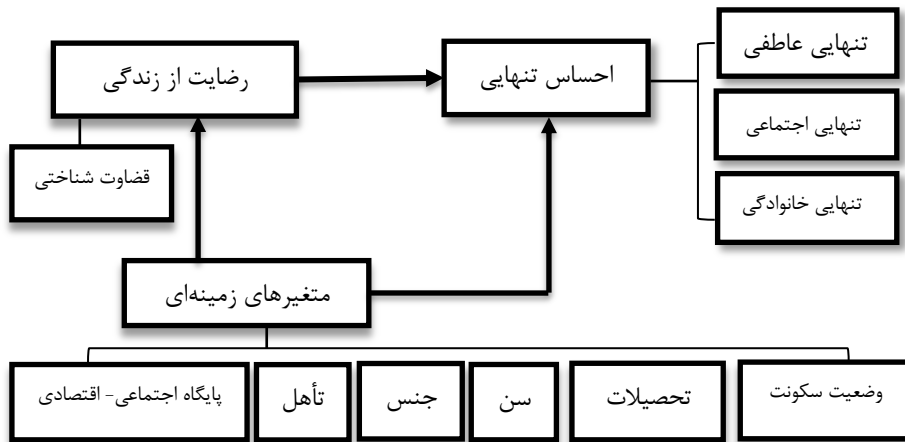
---

<sup>1</sup> Mc Quillan

<sup>2</sup> Acun-Kapikiran

<sup>3</sup> Tuzgöl-Dost

<sup>4</sup> Civitci



شکل (۱). مدل مفهومی ارتباط میان احساس تنهایی و رضایت از زندگی

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش به روش پیمایشی و با ابزار پرسشنامه به اجرا درآمده است. جامعه‌ی آماری دربرگیرنده کلیه شهروندان بالغ شهر تهران (۱۸ سال به بالا) است که بر پایه‌ی آخرین سرشماری رسمی (۱۳۹۰) ۶۲۶۰۷۷۰ تن جزء جمعیت ۱۸ سال به بالا محسوب می‌شدند. به‌منظور نیل به حجم نمونه‌ی مناسب، از فرمول کوکران استفاده شده که با توجه به برخی محدودیت‌های اجرایی، ۵۲۴ نفر به‌عنوان نمونه برگزیده شدند. به علت وسعت و تراکم جمعیتی شهر تهران، روش نمونه‌گیری خوشه‌ای برای توزیع پرسشنامه و جمع‌آوری داده‌ها برگزیده و به کار گرفته شد؛ جامعه‌ی آماری به نواحی پنج‌گانه‌ی شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب، نواحی موردنظر به چند محله و هر محله به چند خیابان یا کوچه تقسیم‌بندی شده است و نهایتاً یک کوچه انتخاب و پرسش‌نامه‌ی نهایی در آنجا توزیع گردیده است. محلات برگزیده برای توزیع پرسشنامه، شامل ۱۵ محله‌ی قیطریه، قلحک، پاسداران، علی‌آباد، خانی‌آباد نو، حمزه‌آباد، ایرانشهر، امیرآباد، جمهوری، تهران‌پارس، نارمک، پیروزی، توحید، پهنک و تهران‌سر است که سهم هر ناحیه ۳ محله است. برای تعیین پایایی مفاهیم و ابعاد، از روش آلفای کرونباخ بهره برده شده که دامنه آن از صفر تا یک است؛ میزان پایایی احساس تنهایی و ابعاد عاطفی، اجتماعی و

خانوادگی آن به ترتیب برابر ۰/۸۶، ۰/۶۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۶ است، همچنین میزان پایایی متغیر رضایت از زندگی، ۰/۷۹ است. این میزان آلفا، حکایت از مطلوب بودن میزان پایایی مفاهیم و ابعاد مورد بررسی آن‌ها است. همچنین از اعتبار صوری برای تعیین روایی پرسشنامه طراحی شده بهره برده شده یعنی؛ پس از طراحی و تدوین پرسشنامه آن‌ها در اختیار متخصصان و استادان دانشگاهی گذارده شده و نظرات اصلاحی آنان درباره‌ی پرسش‌ها و ابعاد مطرح شده، در پرسشنامه اعمال گردید.

### تعاریف مفاهیم و نحوه سنجش متغیرها

#### احساس تنهایی

احساس تنهایی شامل موقعیت‌هایی است که در آن‌ها، فراوانی روابط موجود، کمتر از فراوانی روابط مطلوب و پسندیده تلقی می‌شوند. احساس تنهایی موقعیتی است که در آن‌ها فرد، فقدان ارتباطات خود با دیگران را ادراک، تجربه و ارزیابی می‌کند (دی‌جانگ‌گیرولد و رادشلدن<sup>۱</sup>، ۱۹۸۲). برای سنجش احساس تنهایی از فرم کوتاه شده‌ی مقیاس احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی بزرگسالان بهره برده شده که از سوی دی‌توماسو<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۴) بر اساس تقسیم‌بندی ویس، طراحی شده است و شامل ۱۶ گویه در سه بعد تنهایی عاطفی (۵ گویه)، تنهایی خانوادگی (۵ گویه) و تنهایی اجتماعی (۶ گویه) است. ارزش‌های طیفی این مقیاس شامل کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم بوده و افرادی که نمرات بالاتری در این مقیاس کسب کنند، احساس تنهایی بیشتری دارند.

#### رضایت از زندگی

رضایت از زندگی، بُعد ذهنی یا تصویری است که فرد از کیفیت زندگی خود دارد. ارزیابی کلی شناختی از شرایط، وقایع و فعالیت‌های زندگی است و بیشتر از خصوصیات

<sup>۱</sup> De Jong Gierveld & Raadschelders

<sup>۲</sup> DiTommaso

شخصیتی افراد ناشی می‌شود (زبردست، ۱۳۹۰). برای سنجش رضایت از زندگی، از مقیاس سوزا و لابومیروسکی (۱۹۸۵) استفاده شده که مقیاسی پنج‌گویه‌ای است و مقادیر طیفی آن شامل کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم و شیوه‌ی نمره‌گذاری آن از یکتا پنج است. افرادی که در این مقیاس نمرات بالاتری کسب کنند، از زندگی خویش رضایت بیشتری دارند.

### یافته‌های پژوهش

### یافته‌های توصیفی

جدول (۱). ارزیابی وضعیت احساس تنهایی و رضایت از زندگی شهروندان تهرانی

مفهوم	ابعاد	پایین (ضعیف)		متوسط به پایین		متوسط		متوسط به بالا		بالا (قوی)	
		F	درصد	F	درصد	F	درصد	F	درصد	F	درصد
رضایت از زندگی	عاطفی	۸۰	۱۵/۴	۲۰۳	۳۹	۱۸۹	۳۶/۳	۳۷	۷/۱	۱۱	۲/۱
	اجتماعی	۶۷	۱۲/۹	۱۷۰	۳۲/۸	۲۱۰	۴۰/۵	۵۲	۱۰	۲۰	۳/۹
	خانوادگی	۲۵۱	۴۸/۵	۱۷۳	۳۳/۴	۶۵	۱۲/۵	۲۰	۳/۹	۹	۱/۷
	کل	۶۴	۱۲/۳	۲۶۳	۵۰/۶	۱۵۹	۳۰/۶	۳۱	۶	۳	۰/۶
رضایت از زندگی		۲۳	۴/۵	۸۲	۱۶	۱۷۶	۳۴/۴	۱۷۰	۳۳/۳	۶۰	۱۱/۷

بر اساس یافته‌ها، نیمی از شهروندان در حد متوسط رو به پایین، ۱۲/۳ درصد در حد پایین، ۳۰/۶ درصد در حد متوسط، ۶ درصد در حد متوسط رو به بالا و ۰/۶ درصد در حد بسیار بالا، احساس تنهایی را در زندگی روزمره‌ی خود تجربه کرده‌اند. همچنین، تنهایی اجتماعی در حد بالاتری نسبت به تنهایی عاطفی و خانوادگی وجود داشته و پایین‌ترین میزان احساس تنهایی، مرتبط به تنهایی خانوادگی است. از خصوصیات متمایزکننده‌ی شهرهای بزرگ و متراکم جمعیتی نسبت به شهرهای کوچک‌تر و نواحی روستایی، پیوندهای منقطع اجتماعی، روابط سطحی و حسابگرانه و بازاری میان

شهروندان است. معمولاً ساکنان این قبیل مناطق شهری به علت وجود بی‌اعتمادی شدید شهروندی، بی‌نامی و ناشناسی، حاکم بودن اراده‌ی اندیشه و عقل‌گرایی شدید و تا حدودی مهاجر بودن شهروندان، روابط اجتماعی خود را در سطحی پایین نگاه داشته و انسان‌ها در تماس با یکدیگر، بدون آنکه زوایای روانی یکدیگر را ببینند، صرفاً بر اساس جهات فیزیکی و مادی پیرامون یکدیگر قضاوت کرده و از نظر انزوای اجتماعی در سطح بسیار بالایی قرار دارند که همه‌ی این عوامل به گسترش احساس تنهایی در بعد اجتماعی آن منجر می‌گردد. مأمّن امن این قبیل افراد، خانواده بوده و به همین علت است که روابط درون خانواده و شبکه‌های خانوادگی نسبت به شبکه‌های اجتماعی در شهرهای بزرگ از غنای بیشتری برخوردار است و میزان احساس تنهایی در بعد خانوادگی در سطح ضعیف‌تری قرار دارد. بررسی و سنجش توصیفی میزان رضایت شهروندان کلان‌شهر تهران از وضعیت زندگی‌شان نیز حاکی از آن است که عموماً شهروندان تهرانی در حد متوسط به بالا از کیفیت و وضعیت زندگی‌شان رضایت دارند.

### یافته‌های تحلیلی

جدول (۲). بررسی ارتباط میان احساس تنهایی و رضایت از زندگی در شهر تهران

رضایت از زندگی	احساس تنهایی	ضریب همبستگی پیرسون	
-۰/۵۵۷	۱	همبستگی پیرسون	احساس تنهایی
		سطح معناداری	
		فراوانی	
۰/۰۰۰	۵۲۰	همبستگی پیرسون	رضایت از زندگی
		سطح معناداری	
		فراوانی	
۵۰۷	-۰/۵۵۷	همبستگی پیرسون	رضایت از زندگی
		سطح معناداری	
		فراوانی	
۱	۰/۰۰۰	همبستگی پیرسون	رضایت از زندگی
		سطح معناداری	
		فراوانی	
۵۱۱	۵۰۷	همبستگی پیرسون	رضایت از زندگی
		سطح معناداری	
		فراوانی	

بررسی فرضیه اصلی این پژوهش نشان می‌دهد که رابطه‌ای معنادار و معکوس میان احساس تنهایی و رضایت از زندگی نزد شهروندان تهرانی وجود دارد

( $P.C = -0/557, sig = 0/000$ ) هراندازه میزان رضایت شهروندان تهرانی از زندگی‌شان بیشتر باشد، احساس تنهایی‌شان نیز به همان اندازه کمتر می‌شود و برعکس. بر این اساس، هراندازه که احساس فرد در مورد عملکرد، شرایط زندگی و وضعیت بهزیستی‌اش مثبت‌تر و از زندگی خود ابراز رضایت بیشتری داشته باشد، احساس تنهایی کمتری خواهد داشت. رضایت بیشتر از زندگی باعث می‌شود فرد احساسات منفی کمتری داشته باشد، میزان عزت‌نفس، شادکامی و خوش‌بینی‌اش افزوده گردد و از میزان اضطراب به‌خصوص اضطراب اجتماعی، نگرانی‌ها و احساس تنهایی‌اش کاسته شود.

جدول (۳) بررسی ارتباط میان بین احساس تنهایی و منطقه‌ی سکونت

تحلیل واریانس	مجموع مجذورات	درجه‌ی آزادی	میانگین مجذورات	F	sig
اختلاف بین گروه‌ها	۱۲۶۴.۱۶۶	۴	۳۱۶.۰۴۱	۳.۳۸۸	.۰۰۹
اختلاف درون‌گروه‌ها	۴۸۰۳۹.۹۵۷	۵۱۵	۹۳.۲۸۱		
کل	۴۹۳۰۴.۱۲۳	۵۱۹			

جدول (۴) پس‌آزمون شفه (احساس تنهایی \* منطقه‌ی سکونت)

منطقه‌ی سکونت	فراوانی	Subset for alpha = ۰.۰۵	
		۱	۲
مرکز	۹۹	۳۶.۶۵	
شمال	۸۲	۳۸.۵۷	۳۸.۵۷
جنوب	۱۱۱	۳۸.۸۵	۳۸.۸۵
غرب	۱۲۲	۳۹.۷۲	۳۹.۷۲
شرق	۱۰۶		۴۱.۴۶

ارزیابی تطبیقی میزان شیوع احساس تنهایی در نواحی پنج‌گانه شهر تهران و در مقیاس محلات شهری حکایت دیگر این دارد که شیوع احساس تنهایی در منطقه‌ی شرق



تهران (۴۱/۴۶) و در محله‌های تهران پارس (۴۳/۳۵) و نارمک (۴۲/۳۳)، بالاتر از دیگر مناطق و محلات تهران است ( $F=3/388, sig=.009$ ). محله‌های تهران پارس و نارمک از محلات شرقی شهر تهران هستند که گرفتار مشکلات عدیده‌ای نظیر ناکافی بودن مشارکت‌های مردمی و عدم گسترش فعالیت‌های مردم‌نهاد و انجمن‌های اجتماعی، ناکافی بودن سرانه‌ی فضاها، فرهنگی و هنری نسبت به ساکنان و در مقایسه با استانداردها، وسیع‌ترین محله و کم‌تراکم‌ترین محله به لحاظ جمعیت (در مورد تهران پارس)، کمبود امکانات تفریحی، بازی و اوقات فراغت برای تأمین نیازهای گروه‌های مختلف، عدم بهره‌برداری از ظرفیت پارک‌ها و فضاها، عمومی، فقدان نشانه و هویت‌بخش‌های مختلف بافت‌های محلی و غیره هستند (شهرداری تهران، ۱۳۹۳). این دو محله اولاً به لحاظ مشارکت اجتماعی افراد در انجمن‌های داوطلبانه محلی عملکرد ضعیفی داشته و در نتیجه افراد محله نسبت به برخورداری از شبکه‌های اجتماعی مشارکتی رسمی در قالب پیوندهایی که اعضای یک محله را به هم متصل می‌کند در معرض آسیب‌پذیری قرار دارند. این مسئله به نوبه‌ی خود، نوعی نیروی محرک در راستای انزوای بیشتر محلی و در نتیجه احساس تنهایی است. انجمن‌های داوطلبانه نقش مهمی در ایجاد تعلق اجتماعی دارند. این قبیل انجمن‌ها، می‌توانند به‌عنوان حلقه‌ی اتصال افراد و گره اجتماعی انسجام‌بخشی جامعه مورد توجه قرار گیرند و قادرند تا افراد را به شهروندانی مسئول و صمیمی تبدیل کنند و از رواج احساس تنهایی جلوگیری نمایند. از جمله آثار کلان این انجمن‌ها، کمک به بسط شبکه‌ی اجتماعی چندگانه‌ی جامعه و تسهیل در امر ادخال اجتماعی، تقویت و تعمیم همبستگی اجتماعی و گسترش و تقویت مشارکت فعالانه و داوطلبانه اکثریت در امور مختلف اجتماعی است. (چلبی، ۱۳۷۲: ۲۹۰). ثانیاً بررسی‌های موجود حکایت از ضعف و کمبود فضاها، عمومی از قبیل فضاها، فراغتی و فرهنگی و هنری دارد. با توجه به اینکه مکان‌های عمومی شهری به‌خصوص فضاها، فراغتی از جمله پارک‌ها و بوستان‌ها، فرصت‌های مناسبی برای افراد برای تعامل و کنش اجتماعی فراهم می‌کنند،

بنابراین کمبود این قبیل فضاها می‌تواند عاملی برای ناشناسی و گمنامی بیشتر ساکنان باشد و برقراری روابط اجتماعی محلی در بین ساکنان یک محله را با مشکلات بیشتری روبه‌رو کند. بدین لحاظ از گسترش پیوندهای محلی ممانعت به عمل آورده و خود پتانسیلی برای افزایش میزان احساس تنهایی شود. در این میان فقدان نشانه و هویت‌بخش‌های مختلف بافت محلی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. به‌طورکلی، گسترش تمایزات اجتماعی در شهر تهران، به پیدایش منش‌های فردی منجر شده و فردگرایی در بین شهرنشینان گسترش یافته است. در این وضعیت، بسیاری سنت‌ها و آداب و رسوم جمعی به فراموشی سپرده شده‌اند و نمادها و مکان‌های محلی کارکرد اجتماعی خویش برای ایجاد هویت محله‌ای را ازدست داده‌اند، از میزان دیدوبازدیدها و مراسم خویشاوندی جمعی کاسته شده است و روابط همسایگی رنگ و بوی صمیمانه و دوستانه خود را ازدست داده‌اند؛ در نتیجه، بازسازی هویت‌های محلات تهران پارس و نارمک از جمله راه‌های احیای هویت‌های جمعی این محلات و افزایش مشارکت اجتماعی ساکنان و در نتیجه افزایش روابط اجتماعی در بین آن‌ها است.

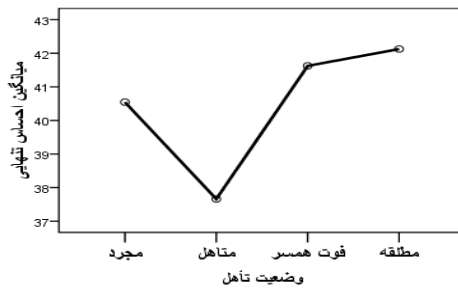
جدول (۵) تحلیل تفکیکی احساس تنهایی بر مبنای متغیرهای زمینه‌ای

آزمون		فرضیه	آزمون		فرضیه
<b>Sig</b>	<b>F</b>	احساس تنهایی * تأهل	<b>Sig</b>	<b>t</b>	احساس تنهایی * جنس
۰/۰۰۷	۴/۱۱		۰/۰۰۸	۲/۶۵	
<b>Sig</b>	<b>F</b>	احساس تنهایی * قومیت	<b>Sig</b>	<b>t</b>	احساس تنهایی * اصالت
۰/۵۳۲	۰/۸۲۵		۰/۳۳۵	۰/۹۶۶	
<b>Sig</b>	<b>F</b>	احساس تنهایی * پایگاه اجتماعی - اقتصادی	<b>Sig</b>	<b>F</b>	احساس تنهایی * وضعیت سکونت
۰/۴۳۷	۰/۹۴۶		۰/۱۱۱	۱/۹۸	
<b>Sig</b>	<b>P.C</b>	احساس تنهایی * سن	<b>Sig</b>	<b>F</b>	احساس تنهایی * تحصیلات
۰/۱۸۵	-۰/۰۶		۰/۳۲۹	۱/۱۵	

۱. بنا بر نتایج، احساس تنهایی برحسب جنسیت شهروندان تهرانی متفاوت است ( $t=2/651, sig=0/008$ )؛ به طوری که میانگین احساس تنهایی مردان ( $37/87$ ) بالاتر از میانگین احساس تنهایی در میان زنان ( $34/34$ ) است. یکی از علل این مسئله عبارت است از اینکه مردان نقش پایه‌ای و نفوذناپذیری در نوسان‌های عاطفی دارند، بنابراین به نسبت زنان، احساس تنهایی را کمتر بروز می‌دهند (شیخی و همکاران، ۱۳۸۵). از سوی دیگر، زنان در مورد احساسات خود با دیگران بیشتر گفت‌وگو کرده و احساسات خویش را نسبت به مردان بیشتر با دوستانشان در میان می‌گذارند؛ بنابراین، احساس تنهایی کمتری دارند. دیندیا و آلن<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) معتقدند زنان بیش از مردان، خود و عقاید و احساسات خویش را در نزد دیگران آشکار می‌کنند، در نتیجه احساس تنهایی کمتری دارند.

۲. احساس تنهایی شهروندان تهرانی برحسب وضعیت تأهل آنان نیز متفاوت است ( $F=4/117, sig=0/007$ ). نتایج حاصل از پس‌آزمون شفه در تفسیر طبقات ایجادکننده تفاوت نشان می‌دهد که میانگین احساس تنهایی افراد مطلقه (بیوه) ( $42/12$ ) و نیز آن دسته از افرادی که همسر خویش را ازدست‌داده‌اند (فوت‌شده) ( $41/62$ )، نسبت به افراد متأهل به مراتب بیشتر است. به طور کلی، طلاق، مرگ همسر و تجرد، عوامل جدایی از شبکه‌های اجتماعی و خانوادگی درگیر کننده‌ی فرد است؛ که وجود این نوع مشارکت و درگیری اجتماعی از افراد در مقابل احساس تنهایی اجتماعی محافظت می‌کند. فقدان روابط صمیمانه و نزدیک در اثر بیوه شدن، جدایی و طلاق، عامل ایجاد احساس تنهایی عاطفی نیز تلقی می‌گردد. این امر حاکی از اهمیت روابط و وابستگی‌های صمیمانه و نزدیک و اهمیت حائل گونه‌ی این گروه از وابستگی‌های عاطفی در مقابل احساس تنهایی است.

<sup>1</sup> Dindia & Allen



شکل (۲). احساس تنهایی بر مبنای وضعیت تأهل

۳. ارزیابی ارتباط میان احساس تنهایی با سایر متغیرهای زمینه‌ای نظیر اصالت، قومیت، وضعیت سکونت، پایگاه اجتماعی- اقتصادی، سطح تحصیلات و سن نیز به لحاظ آماری تأیید نگردید.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر برای بررسی تجربه‌ی زیسته‌ی احساس تنهایی و ارتباط آن با میزان رضایت از زندگی در میان شهروندان بالغ شهر تهران، به شکل ترکیبی از رویکردهای همبستگی و وفاق اجتماعی (دورکیم، تونیس)، رویکرد زیمل، رایزن، رویکرد اجتماع‌گرایی و رویکرد زیگمونت باومن در مورد روابط و پیوندهای اجتماعی در دوران معاصر و شکننده بودن آنها بهره برده است. یافته‌های توصیفی حاصل از این پژوهش نشان دادند که نیمی از حجم نمونه‌ی موردبررسی (۵۰/۶٪) در حد متوسط رو به پایین، ۳۰/۶ درصد نیز در حد متوسط و تنها ۱۶ درصد در سطح شدید احساس تنهایی می‌کردند. همچنین مشخص شد که میزان احساس تنهایی در بعد اجتماعی در مقایسه با بعد عاطفی و خانوادگی شدیدتر بود. از سوی دیگر میزان رضایت شهروندان تهرانی از زندگی‌شان در حد متوسط به بالا ارزیابی شد. یافته‌های استنباطی نیز نشان دادند که هراندازه بر میزان رضایت از زندگی شهروندان افزوده گردد، از میزان احساس تنهایی آنان کاسته می‌گردد و برعکس؛ آن دسته از افرادی که در زندگی روزمره احساس تنهایی می‌کنند، رضایت پایین‌تری از زندگی خویش داشتند. به لحاظ تجربی این یافته همسو با

نتایج پژوهش‌های گودوین<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۱)، توزگول- دوست (۲۰۰۷)، ملور و همکاران (۲۰۰۸)، آخونلار<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) و سلیمی (۲۰۱۱) است. از سوی دیگر، شواهد پژوهشی نشان دادند که میانگین احساس تنهایی مردان (۳۷/۸۷) بالاتر از میانگین احساس تنهایی در میان زنان (۳۴/۳۴) است. این یافته در تطابق با نتایج مطالعات جوکار و سلیمی (۱۳۹۰)، یاکوب<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۹)، سلیمی (۲۰۱۱) و اُزبن (۲۰۱۳) است. در زمینه نقش جنسیت در توسعه‌ی احساس تنهایی، اُشاگان و آلن (۱۹۹۲) اذعان داشته‌اند که مردان از شبکه‌های اجتماعی وسیع‌تری برخوردارند اما از حمایت عاطفی کمتری بهره‌مند هستند، حال آنکه زنان از شبکه‌های اجتماعی کوچک‌تر و حمایت‌های صمیمانه‌ی بیشتری بهره می‌برند. همچنین، این‌گونه تصور شده که مردان نقش پایه‌ای و تأثیرناپذیری در نوسان‌های عاطفی دارند، بنابراین نسبت به زنان احساس تنهایی خود را کمتر بروز می‌دهند در حالی که زنان در مورد احساسات خود با سایرین گفت‌وگو می‌کنند و احساسات خود را نسبت به مردان بیشتر با دوستان خود در میان می‌گذارند، بنابراین احساس تنهایی کمتری دارند. ارزیابی تفکیکی احساس تنهایی بر مبنای وضعیت تأهل شهروندان نیز نشان داد که میانگین احساس تنهایی در میان افراد مطلقه و کسانی که همسرشان فوت شده است، نسبت به سایرین به مراتب بیشتر است. روابط میان احساس تنهایی و بیوگی تقریباً در بسیاری از مطالعات گزارش شده است، به طوری که شدیدترین میزان احساس تنهایی در اوایل دوران بیوه شدن گزارش می‌شود؛ زمانی که فقدان یک هم‌صحبت و هم‌نشین صمیمی بسیار دردناک است. این مسئله در مطالعات تونساند و تانستال<sup>۴</sup> (۱۹۷۳)، ویتینگتون<sup>۵</sup> (۱۹۷۷)، دی کسترا و دی جانگ‌گیرولد (۲۰۰۴) و درنان<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۸) نیز ذکر شده است. به‌طور کلی، یافته‌های آماری مطالعه‌ی حاضر نشان

---

<sup>1</sup> Goodwin

<sup>2</sup> Akhunlar

<sup>3</sup> Yaacob

<sup>4</sup> Townsend & Tunstall

<sup>5</sup> Whittington

<sup>6</sup> Drennan

دادند که رضایت از زندگی، یکی از مهم‌ترین و معنادارترین متغیرهای پیش‌بین احساس تنهایی تلقی می‌گردد. رضایت از زندگی در معنای احساس فرد از عملکرد یا شرایط زندگی و ارزیابی سراسر و شناختی کیفیت زندگی‌اش به‌عنوان یک کل، مترادف با شادکامی و رفاه و بهزیستی ذهنی است؛ بنابراین هراندازه میزان رضایت و خشنودی جاری فرد از زندگی‌اش بیشتر باشد، احساسات مثبت بیشتری خواهد داشت و به‌ندرت دچار احساسات منفی همچون اضطراب و احساس تنهایی خواهد شد.

بر این اساس، پیشنهادهای زیر برای پایین آمدن احساس تنهایی و افزایش رضایت از زندگی شهروندان ارائه می‌گردد: ساخت و تدوین برنامه‌های تصویری به‌منظور ایجاد فرهنگ جمع‌گرایی و تأکید بر اهمیت پیوندهای اجتماعی و نهادینه‌سازی آن در جامعه، برگزاری جشن‌های ملی و مذهبی در مکان‌های عمومی برای افزایش مشارکت مذهبی- اجتماعی شهروندان، برگزاری مسابقات ورزشی و فرهنگی گروهی میان مناطق و محلات مختلف شهر برای توسعه‌ی روابط اجتماعی درون شبکه و درون‌شبکه‌ای، فضا‌سازی اجتماعی مناسب برای ایجاد انجمن‌های اجتماعی و فرهنگی محلی و برون‌مرزی برای ایجاد و تحکیم شبکه‌های اجتماعی برای شهروندان، سیاست‌گذاری مناسب برای تقویت بنیان خانواده با تأکید بر ایجاد فضای مناسب و تأمین امنیت روانی و اجتماعی نظام خانواده به‌عنوان یکی از کارگزاران اصلی کاهش میزان احساس تنهایی و افزایش رضایت از زندگی و تدوین برنامه‌هایی برای شناسایی راه‌های افزایش اعتماد اجتماعی میان افراد (به‌طور خاص ساکنان یک محله و واحد مسکونی) برای برقراری ارتباطات درون محلی در راستای کاهش سطح انزوای اجتماعی محلی و تنزل احساس تنهایی در بعد اجتماعی.

## منابع

- باومن، زیگمونت. (۱۳۸۷). **عشق سیال: ناپایداری پیوندهای انسانی**، ترجمه‌ی عرفان ثابتی، تهران: نشر ققنوس.
- بیراه‌ی، نیز. (۱۳۸۸). **سرمایه اجتماعی در نظریات جدید، نامه‌ی علوم اجتماعی**، سال سوم، شماره‌ی ۳: ص ۱۳۱-۱۰۹.
- پروین، ستار؛ مصطفی پور، کامبیز؛ فلاحی گیلان، روح‌الله؛ احمدزاده، مریم. (۱۳۹۲). بررسی عملکرد شهرداری تهران و نقش مشارکت اجتماعی در حوزه‌ی مدیریت آسیب‌های اجتماعی شهری، مرکز مطالعات و برنامه‌ریزی شهر تهران.
- جوکار، بهرام، سلیمی، عظیم. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان، **مجله علوم رفتاری**، سال پنجم، شماره‌ی ۴: ص ۳۱۱-۳۱۷.
- چلبی، مسعود. (۱۳۷۲). **وفاق اجتماعی، نامه‌ی علوم اجتماعی**، سال دوم، شماره‌ی ۳: ص ۲۸-۱۵.
- حسینی، سید سعید. (۱۳۹۳). **تنهایی در شهر: بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر تنهایی (مطالعه‌ی موردی: جمعیت بالغ شهر تهران)**، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته‌ی جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
- راسخی، محمد؛ آبرو، احسان. (۱۳۹۷). **بررسی رابطه میان احساس تنهایی و رضایت از زندگی با تأکید بر نقش واسطه‌ای عزت‌نفس و خوش‌بینی، چهارمین همایش ملی علوم و فناوری‌های نوین**، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین، دانشگاه آزاد ساری.
- زبردست، یلدا. (۱۳۹۰). **بررسی رابطه بین عضویت در شبکه‌های اجتماعی و میزان رضایت از زندگی در میان سالمندان (مطالعه‌ی موردی شهرستان جهرم)**، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته برنامه‌ریزی و رفاه اجتماعی، دانشگاه تهران.
- زر نقاش، مینا، غلامرضایی، سیمین، صادقی، مسعود. (۱۳۹۵). **تدوین مدل احساس تنهایی بر اساس راهبردهای مقابله‌ای، بهزیستی معنوی، افسردگی و رضایت از زندگی دختران**

- جانباز، فصلنامه‌ی روش‌ها و مدل‌های روان-شناختی، سال هفتم، شماره‌ی ۲۶، ص ۵۴-۳۵.
- ساروخانی، باقر. (۱۳۸۷). *جامعه‌شناسی ارتباطات*، چاپ بیستم، تهران: نشر اطلاعات.
- شیخی، محمود، یوسفی، بهرام؛ حسنی، زهره؛ زیویار، فرزاد (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه‌ی منبع کنترل (درونی-بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیره ورزشکار، *پژوهش در علوم ورزشی*، سال چهارم، شماره‌ی ۱۰: ص ۱۳۵-۱۲۵.
- صدقی، صادق. (۱۳۹۵). بررسی رابطه‌ی احساس تنهایی و اضطراب با رضایت از زندگی سالمندان آسایشگاه‌های تهران در سال ۱۳۹۴، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.
- کاظمی‌پور، شهلا. (۱۳۷۸). الگویی در تعیین پایگاه اجتماعی- اقتصادی افراد و سنجش تحرک اجتماعی با تکیه بر مطالعه‌ی موردی شهر تهران، *نامه علوم اجتماعی*، شماره‌ی ۱۴: ص ۱۳۹-۱۷۲.
- موسوی، یعقوب. (۱۳۸۱). پدیده کاهش همبستگی اجتماعی در کلان‌شهر، *برنامه‌ریزی و آمایش فضا*، سال ششم، شماره‌ی ۴: ص ۱۳۳-۱۱۳.
- محمدی مجد، داریوش. (۱۳۸۷). *احساس تنهایی و توتالیتریزم: پژوهشی در جامعه‌شناسی ایران*، تهران: انتشارات روشنگران و مطالعات زنان.
- نجفی، محمود؛ دبیری، سولماز؛ دهشیری، غلامرضا؛ جعفری، نصرت (۱۳۹۲). نقش امید، احساس تنهایی و مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی رضایت از زندگی سالمندان، *پژوهش‌های مشاوره*، سال ۱۲، شماره‌ی ۴۷: ص ۹۹-۱۱۳.
- Acun-Kapikiran, N. (2012). Positive and negative affectivity as mediator and moderator of the relationship between optimism and life satisfaction in Turkish university students. **Social Indicator Research**, 106(2), 333–345.
- Akhunlar, M. N. (2010). An investigation about the relationship between life satisfaction and loneliness of nursing students in Usak University. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 5, 409–2415
- Civitci, N. Civitci, A. & Fiyakalı, N. C. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(2), 513–525.



- De Jong Gierveld, J. Raadschelders, J. (1982). **Types of loneliness. In: Peplau LA, Perlman Deds. Loneliness, a sourcebook of current theory, research and therapy.** New York: Wiley Interscience: 105–19.
- Dindia, K., Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: a meta-analysis. **Psychol Bull**, 112(1),106-24.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, **American Psychologist**, 55, 34–43.
- Diener, E., Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, &Diener, E., & Seligman, E. (2002). Very happy people. **Psychological Science**, 13(1), 81–84.
- DiTommaso, E., Brannen, C., Best, L.A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults, **Educ Psychol Meas**;64(1):99-119
- Drennan,J., Treacy,M., Butler ,M., Byrne,A., Fealy,G., Frazer,K., Irving,K. (2008). The experience of social and emotional loneliness among older people in Ireland, **Ageing & Society** 28, 1113–1132.
- Dykstra, P., de Jong-Gierveld, J. (2004). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults. **Canadian Journal on Aging**, 23, 2, 141–55.
- Franklin, A.S. (2009). on loneliness, *Geografiska Annaler: Series B, Human Geography*, 91 (4): 343–354.
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. **Personal Relationships**, 8, 225-230
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 27, 281–288. doi: 10.1177/0146167201273002
- Mc Quillan, J., Rosalie, A., Stone, T., Greil, A. L. (2007).Infertility and life satisfaction among women, **Journal of family issue**, 28 :955-981
- Mellor,D. Stokes,M. Firth,L. Hayashi,Y. Cummins,R.(2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction, **Personality and Individual Differences**, 45: 213–218
- Oshagan, H., & Allen, R. L. (1992). Three loneliness scales: An assessment of other measurement properties. **Journal of Personality Assessment**, 59, 380–409.
- Ozben,S. (2013) social skills,life satisfaction, and lonelines in Turkish university students, **Social Behavior and Personality**, 41(2), 203-۲۱۴
- Rokach, A. (2004). Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life, *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality & Social*, 23: 24-40

- Salimi, A. (2011) Social-Emotional Loneliness and Life Satisfaction, *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 29 ,292 – 295.
- Townsend, P., Tunstall, S. (1973). **Sociological explanations of the lonely**. In Townsend, P. *The Social Minority*. London, 257-263
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Examining life satisfaction levels of university students in terms of some variables [In Turkish]. **Journal of Education**, 2: 132-139
- Whittington, H. J. (1977). **Widowhood in a Seaside Resort: A Study of the Situation of Some Elderly Widows and Their Response to Bereavement**. M. Litt. thesis, Department of Social Administration, University of Lancaster.
- Yaacob, S. N., Juhari, R., Abu-Talib, M., & Uba, I. (2009) Loneliness, stress, self-esteem, and depression among Malaysian adolescents. **Journal of Kemanusiaan**, 14, 85–90