

پیش بینی احساس تنهایی بر اساس سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی در دانش آموزان

زیبا دهقان ابنوی^۱

چکیده:

هدف از این مقاله پیش بینی احساس تنهایی از طریق سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان است. با توجه به پژوهش های انجام گرفته در این زمینه ثابت شده است که بین دلبستگی و احساس تنهایی، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این مساله به آن معنا است که هرچه فرد در دوران کودکی و رشد خود به مادر و یا نزدیکان خود دلبستگی بیشتری داشته باشد، در سنین بزرگسالی احساس تنهایی به طور چشمگیری افزایش می یابد. همچنین تحقیقات دیگری نیز نشان داده است که بین کیفیت زندگی، بعد روابط اجتماعی و سلامت فیزیکی با احساس تنهایی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. به این صورت که با کاهش سطح کیفی زندگی، احساس تنهایی در فرد نمود بیشتری پیدا خواهد کرد. البته باید توجه داشت که احساس تنهایی در اینجا به معنای در اجتماع و جمع زندگی نکردن نمی باشد. گاهی اوقات افراد با وجود ظهور در متن جامعه در درون خود احساس تنهایی می کنند.

کلید واژه ها: احساس تنهایی، سبک های دلبستگی، کیفیت زندگی، دانش آموز

^۱ - طلبه سال پنجم - حوزه علمیه معصومیه (سلام الله علیها) - شیراز. Ziba.ghasedak@gmail.com

مقدمه:

تعامل با افراد دیگر از نیازهای اصلی انسان به عنوان موجودی اجتماعی است. تجربه تنهایی، مسئله ای جهانی است که همه انسان ها کم و بیش آن را تجربه کرده اند. افراد در همه فرهنگ ها، نژادها، طبقات اجتماعی، سنین و زمان ها احساس تنهایی را تجربه می کنند با این حال در متون علمی و تحقیقاتی روانشناسی به این موضوع کمتر توجه شده است.

احساس تنهایی پدیده ای ذهنی و ناراحت کننده است که افراد درگیر با آن را با احساس خلاء غمگینی و بی تعلقی مواجه می سازد و به شیوه های مختلف بر تعاملات اجتماعی با دیگران، نحوه زندگی و سلامت آنان تأثیر می گذارد.^۱

دانش آموزان در رده های مختلف از لحاظ مسایل روانی گروه حساسی محسوب می شوند و هر آنچه در این دوره تجربه می کنند در شخصیت بزرگسالی و آینده آنان تأثیر گذار خواهد بود، لذا سلامت و بهداشت روان دانش آموزان موضوعی مهم و قابل توجه است.

نادری^۲ (۱۳۹۷) نیز پژوهشی با عنوان بررسی رابطه سبک دلبستگی، خودپنداره و احساس تنهایی دانش آموزان متوسطه دوم بخش بندی شرقی شهرستان بابل انجام داده است. نمونه مورد بررسی، ۲۷۸ دانش آموز (۱۳۹ دختر و ۱۳۹ پسر) بود که با روش خوشه ای انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک دلبستگی و احساس تنهایی رابطه ی معناداری وجود دارد. بین سبک دلبستگی و خودپنداره رابطه معناداری وجود ندارد. بین خودپنداره و احساس تنهایی رابطه معکوس معنادار وجود دارد. سبک دلبستگی نسبت به خودپنداره پیش بینی کننده قوی تری برای احساس تنهایی است.

همچنین احساس تنهایی، تبیین بالایی از کیفیت زندگی می تواند داشته باشد.^۳ کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می کنند، اهداف، انتظارات، استاندارد و اولویت هایشان است.

^۱ – Henrich, M; Gullone, E.(2016).The clinical significance of loneliness:A Literature view. Clinicial, Psychology Review, Vol 26, No6, pp 695-718.

^۲ – نادری، حبیب اله؛ فیروززاده پاشا، نرگس و کارگر، فاطمه.(۱۳۹۵). رابطه بین سبک دلبستگی، خودپنداره و احساس تنهایی در میان دانش آموزان مقطع متوسطه دوم. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۳(۲): ۱-۱۰.

^۳ – خلعتبری، جواد؛ قربان شیرودی، شهره و حسینی، ایمان.(۱۳۹۰). بررسی رابطه ی بین کمال گرایی و احساس تنهایی با کیفیت زندگی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۲(۱): ۱۱۷-۱۳۱.

چناری (۱۳۸۷) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه میان کیفیت زندگی مرتبط با سلامت، راهبردهای مقابله‌ای و احساس تنهایی در دانشجویان انجام داد. در این پژوهش به روش نمونه گیری تصادفی از میان دانشجویان دختر دانشگاههای دولتی شهر قزوین که مجرد بودند و با هر دو والد خود زندگی می کردند، ۳۶۱ نفر به روش تصادفی طبقه ای به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. نتایج بدست آمده در این مطالعه حاکی از این مطلب بود که با افزایش احساس تنهایی در افراد، میزان کیفیت زندگی در مولفه های جسمی و روانی آنها کاهش می یابد، همچنین افراد با افزایش احساس تنهاییشان کمتر می توانند از راهبردهای مقابله ای فعالی چون حل مسئله و جستجوی حمایت اجتماعی بهره گیری کنند. نقش تعدیل کنندگی یا میانجی گری برای راهبردهای مقابله ای میان احساس تنهایی و کیفیت زندگی یافت نشد.

در هر حال امروزه ارزیابی سلامت روانی دانش آموزان یکی از محورهای مهم ارتقاء بهداشت روان جامعه محسوب می گردد. از آنجایی که نوجوانی یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی است و دانش آموزان با عوامل تنش زای دوره نوجوانی مواجه هستند، احتمال می رود که مستعد مشکلات عاطفی باشند. احساس تنهایی، تجربه ای شایع در نوجوانان است اما وقتی این احساس به طور مکرر اتفاق افتد، اثرات مخربی بر سلامت جسمی، روانی و عاطفی آنان می گذارد. احساس تنهایی باعث افزایش تنیدگی و اضطراب، رفتارهای پرخطر مانند کشیدن سیگار و سوء مصرف مواد، گریز از مدرسه، افسردگی، کمرویی و کاهش اعتماد به نفس می گردد و باعث می گردد دانش آموزان به سمت خودکشی بروند.^۱ در حقیقت احساس تنهایی، سازگاری فرد را مختل می کند.

در این مقاله ما بررسی کرده ایم که آیا بین سبک های دلبستگی و احساس تنهایی دانش آموزان از یک سو و از سوی دیگر بین کیفیت زندگی آن ها و این احساس تنهایی رابطه ای وجود دارد یا خیر. همچنین بررسی کرده ایم که آیا می توان احساس تنهایی را از طریق سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی دانش آموزان، پیش بینی کرد یا خیر.

^۱ - نوروزی، نسترن؛ میرهادیان، لیلا؛ امامی، عبدالحسین؛ کاظم نژاد، احسان و حسن دوست، فاطمه. (۱۳۹۵). احساس تنهایی و نوآسیب های اجتماعی در دانش آموزان دبیرستانی، پرستاری و مامایی جامع نگر، سال ۲۶، شماره ۸۲، صص ۹۹-۱۰۸.

الف - مفاهیم

احساس تنهایی:

احساس تنهایی تجربه ناخوشایندی است که در پاسخ به نارساییهای کمی و کیفی در روابط اجتماعی ظاهر می شود. احساس تنهایی، مجموعه ای پیچیده از احساسها و شناختها، پریشانی ها و تجربه هیجانهای منفی است که از کمبودهای ادراک شده فردی در روابط خصوصی و اجتماعی ناشی می شود.

روانشناسان، تعاریف متعددی از احساس تنهایی ارائه کرده اند، از جمله این که احساس تنهایی حاصل محروم ماندن از نیاز اساسی بشر به صمیمیت می باشد. احساس تنهایی افراد را درگیر با احساس خلا، غمگینی و بی تعلقی مواجه می کند و به شیوه های مختلف بر تعاملات اجتماعی با دیگران، نحوه زندگی و سلامت جسمانی و روانی تاثیر می گذارد.^۱ احساس تنهایی با ارزیابی ذهنی فرد از روابط او با دیگران مرتبط است و زمانی اتفاق می افتد که یا تعداد روابط فرد کمتر از چیزی باشد که او تمایل دارد و یا صمیمیتی که او در این روابط احساس می کند، کمتر از آن چیزی باشد که انتظار دارد.^۲

دلبستگی ایمن:

این اشخاص در برقراری روابط صمیمانه احساس راحتی می کنند، تمایل دارند که برای حمایت به دیگران تکیه کنند و مطمئن هستند که دیگران دوستشان دارند. این افراد خود را گرم توصیف می کنند و در مورد خود دیدگاه مثبت و از دیگران انتظارات مثبت دارند.^۳

دلبستگی اجتنابی:

^۱ - نادری، حبیب اله؛ فیروززاده پاشا، نرگس و کارگر، فاطمه. (۱۳۹۵). رابطه بین سبک دلبستگی، خودپنداره و احساس تنهایی در میان دانش آموزان مقطع متوسطه دوم. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۳(۲): ۱-۱۰.

^۲ -VanTilburg, M., Vingerhoets, A., & VanHeck, G. (1997). Coping with homesickness: The construction of the Adult Homesickness Coping Questionnaire. Personality and Individual Differences, 22,901-907.

^۳ - صبری، مصطفی؛ خوشبخت، فریبا؛ گلزار، حمیدرضا. (۱۳۹۳). رابطه سبکهای دلبستگی و سازگاری اجتماعی: نقش واسطه ای هوش هیجانی، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، دوره ۱۱، شماره ۴۲، صص ۱۹۴-۱۸۱.

برای این افراد ارزش خود به خودشان وابسته است. از آنجا که ممکن است افراد دلبسته اجتنابی توسط دیگران طرد شوند این افراد برای حفظ دیدگاه مثبت از خود، انتظارات و بازخورد منفی نسبت به دیگران دارند.^۱

دلبستگی دوسوگرا:

این افراد تمایل شدیدی به برقراری ارتباط نزدیک با دیگران دارند اما درباره امکان طرد شدن از سوی آنها نیز احساس نگرانی می کنند. آنها پذیرفته شدن از سوی دیگران را پیش نیاز داشتن خوب می دانند. این افراد هم در مورد خود و هم در مورد دیگران احساسات منفی دارند.^۲

کیفیت زندگی:

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، کیفیت زندگی، درک افراد از زندگی خود در قالب نظامهای ارزشی و فرهنگی می باشد که با آرمانها، انتظارات، استانداردها و علایق آنها در ارتباط است.^۳

بعد سلامت جسمانی:

به مواردی مانند قدرت حرکت، فعالیت‌های روزمره زندگی، ظرفیت کاری و انرژی، درد و خواب می‌پردازد.^۴

بعد سلامت روان:

به احساسات منفی، احساسات مثبت، اعتماد به نفس، اضطراب، افسردگی و ترس اشاره دارد.^۵

بعد روابط اجتماعی:

این بعد مربوط به رابطه فرد با خانواده، دوستان و همکاران و در نهایت جامعه است.^۶

بعد سلامت محیط:

^۱ - همان

^۲ - همان

^۳ - جوادی، مهرروز؛ پرنده، اکرم؛ عبادی، عباس؛ حاجی امینی، زهرا. (۱۳۸۹). مقایسه کیفیت زندگی پرستاران بخش های مراقبت ویژه و داخلی - جراحی، مجله پرستاری مراقبت ویژه، دوره ۳، شماره ۳، صص ۱۱۷-۱۱۳.

^۴ - Fayers P M, Machin D. Quality of Life Assessment, Analysis and Interpretation, Jhon Willy, New york: 2000.

^۵ - Fayers P M, Machin D. Quality of Life Assessment, Analysis and Interpretation, Jhon Willy, New york: 2000.

^۶ - King, CR; Hinds, PS.(2003). Quality of Life from Nursing and Patient Perspective, Jones and Bartlett publishers.

نتیجه گیری:

دلبستگی را می توان یک الگوی رفتاری خاص در نظر گرفت که در اکثر جوامع برای رشد سالم اهمیت حیاتی دارد و زمانی دلبستگی مطلوب بوجود می آید که در سال اول زندگی کیفیتی متقابل و خوشایند بین کودک و مادر یا نگهدارنده شکل گرفته است. این رابطه گرم، صمیمانه و پایا است که برای هر دو رضایت بخش و مایه خوشی است. بالبی و اینسورث معتقدند که کیفیت والگوی دلبستگی در روابط عاشقانه بزرگسالی ممکن است شبیه الگوی دلبستگی فرد در رابطه با والدش باشد از این روی دلبستگی های دوران کودکی شخص بر روابط بزرگسالی اش تاثیر می گذارد. سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را پندارهای فرد از وضعیت زندگی خود با توجه به محتوای فرهنگی و ارزش سیستمی که در آن زندگی میکند، در رابطه با اهداف، استانداردها و اولویتهای مورد نظر و نگرانی های آنها می داند. ریف و سینگر کیفیت زندگی را شامل شش مولفه می دانند که عبارتند از: ۱- پذیرش خود، ۲- هدف داشتن در زندگی، ۳- رشد شخصیتی، ۴- تسلط بر محیط، ۵- خود مختاری و ۶- روابط مثبت با دیگران می داند. احساس تنهایی حالت روان شناختی دردآور و مشخصی است که افراد درگیر را با احساس خلأ و غمگینی و بی تعلقی مواجه می کند و به شیوه های مختلف بر روابط آن ها و مناسبات مختلف زندگی شان تأثیر می گذارد، و اضطراب ناشی از درک آن و نگرش غالباً منفی اعضای جامعه به افراد دارای این احساس به طور معمول موجب جلوگیری از ابراز آن می شود. پژوهش های بسیاری نشان داده اند که بین سبک های دلبستگی با احساس تنهایی و کیفیت زندگی با احساس تنهایی رابطه وجود دارد. این مقاله در صدد بود که به پیش بینی احساس تنهایی بر اساس سبک های دلبستگی و کیفیت زندگی در دانش آموزان بپردازد.

پیشنهادهای کاربردی:

۱. با توجه به رابطه منفی بین احساس تنهایی و کیفیت زندگی پیشنهاد می شود که به آموزش پروتکل های درمانی از جمله پروتکل درمانی و آموزشی کیفیت زندگی برای کاهش احساس تنهایی در دانش آموزان پرداخته شود.
۲. با توجه به رابطه مثبت معنادار بین سبک های دلبستگی ناایمن با احساس تنهایی توصیه می شود که پژوهشگران آینده به آموزش رفتارهای دلبستگی بر احساس تنهایی دانش آموزان پرداخته شود.
۳. پیشنهاد می شود که کارگاه هایی برای جلوگیری از احساس تنهایی در دوران نوجوانی و عواقب آن بر سلامت روان پرداخته شود.

فهرست منابع:

الف: کتب فارسی

- ۱- بالبی، جان، نظریه دلبستگی، ترجمه ابوحمزه، الهام و خوشابی، کتایون، تهران: نشر مهر، ۱۳۹۳
- ۲- خانجانی، زینب، تحول و آسیب شناسی دلبستگی از کودکی تا نوجوانی، تهران: نشر فروزش، ۱۳۸۸
- ۳- سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی نوین، تهران: انتشارات دوران، ۱۳۸۷

ب: کتب انگلیسی

- 1- Bowlby J.(1969). **Attachment and loss: Vol (1). Attachment.** New York: Basic Books.
- 2- Fayers P M, Machin D. **Quality of Life Assessment, Analysis and Interpretation**, Jhon Willy, New york: 2000.
- 3- Henrich, M; Gullone, E.(2016).**The clinical significance of loneliness:A Literature view.** Clinicial, Psychology Review, Vol 26, No6.
- 4- King, CR; Hinds, PS.(2003). **Quality of Life from Nursing and Patient Perspective**, Jones and Bartlett publishers.
- 5-VanTilburg, M., Vingerhoets, A., & VanHeck, G. (1997). **Coping with homesickness: The constructio0n of the Adult Homesickness Coping Questionnaire.** Personality and Individual Differences

ج: مقالات

- ۱- احدی، بتول.(۱۳۸۸). رابطه احساس تنهایی و عزت نفس دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی با سبکهای دلبستگی. فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات روانشناختی. (۱)۱
- ۲- بشارت، محمدعلی؛ و دیگران.(۱۳۸۹). بررسی رابطه سبکهای دلبستگی و مشکلات بین شخصی، مجله ی اصول بهداشت روانی، سال ۱۲
- ۳- جوادی و دیگران.(۱۳۸۹). مقایسه کیفیت زندگی پرستاران بخش های مراقبت ویژه و داخلی- جراحی، مجله پرستاری مراقبت ویژه، دوره ۳، شماره ۳

- ۴- خلعتبری و دیگران (۱۳۹۰). بررسی رابطه ی بین کمال گرایی و احساس تنهایی با کیفیت زندگی دانشجویان. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۲(۱)
- ۵- سالمی و دیگران (۱۳۸۹). کیفیت زندگی پرستاران در ایران، مجله علمی پژوهشی مراقبت مبتنی بر شواهد، دوره (۴۳)
- ۶- سلیمانی، مجید (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی تلفن همراه با اهمال کاری تحصیلی، احساس تنهایی، سلامت روان در دانش آموزان. روانشناسی تربیتی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- ۷- صبری، مصطفی و دیگران (۱۳۹۳). رابطه سبکهای دلبستگی و سازگاری اجتماعی: نقش واسطه ای هوش هیجانی، روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، دوره ۱۱، شماره ۴۲
- ۸- فلاحتی، مسعود؛ و دیگران (۱۳۸۵). بررسی کیفیت زندگی و عوامل مرتبط با آن در پرستاران بخش های روان پزشکی دانشگاه های علوم پزشکی شهر تهران، مجله پژوهشی حکیم، دوره نهم، شماره ۴
- ۹- نادری، حبیب اله؛ و دیگران (۱۳۹۵). رابطه بین سبک دلبستگی، خودپنداره و احساس تنهایی در میان دانش آموزان مقطع متوسطه دوم. روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۳(۲)
- ۱۰- نوروزی، نسترن؛ و دیگران (۱۳۹۵). احساس تنهایی و نوآسیب های اجتماعی در دانش آموزان دبیرستانی، پرستاری و مامایی جامع نگر، سال ۲۶، شماره ۸۲
- ۱۱- نوری، نجیب الله (۱۳۸۵). نقش خوش بینی در کاهش اضطراب، ماهنامه ی راه تربیت، شماره ۳.

