

آسیب‌شناسی مسأله مجرد دختران

بالای ۳۵ سال (تبیین مفهوم احساس تنهایی و علل آن)*

الهام عرفانی آداب**

اسکندر فتحی آذر***

چکیده

تجرد قطعی در دخترانی که شرایط ازدواج دارند اما ازدواج نکرده‌اند تبعات زیادی برای آن‌ها از جمله احساس تنهایی و به تبع آن افسردگی، ترس، ناامیدی، احساس بی‌په‌ودگی، غم و اضطراب دارد. از طرفی بررسی علل تنهایی آنان یکی دیگر از اهداف این پژوهش می‌باشد. این مطالعه به روش تحقیق کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی تأویلی انجام شد. به این منظور مصاحبه‌های ساختار یافته با ۹ دختر مجرد بالای ۳۵ سال و با میانگین سنی ۳۶ سال صورت گرفت که به روش نمونه‌گیری هدفمند و نوع گلوله برفی انتخاب شدند. داده‌های بدست آمده از این مصاحبه‌ها با استفاده از روش اسمیت مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده دو خوشه اصلی از دیدگاه شرکت‌کنندگان را مشخص نمود. یکی از این خوشه‌ها تجربه زیسته دختران را از پدیده احساس تنهایی نشان می‌دهد و خوشه دوم علل ایجاد احساس تنهایی در دختران را مورد بررسی قرار می‌دهد. تجربه زیسته دختران نسبت به مفهوم احساس تنهایی منجر به تعیین هفت تم اصلی بغض و درماندگی، ترس از آینده، تقطیع نسل، حرف مردم، نیاز جنسی، زندگی به تنهایی و نداشتن آزادی شد. همچنین در مورد علل ایجاد احساس تنهایی تمامی شرکت‌کنندگان دلیل این

* تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۱۱/۲۳ تاریخ پذیرش: ۹۶/۲/۱۶.

** دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز. Erfani.er88@gmail.com

*** استاد دانشگاه تبریز. E-fathiazar@tabrizu.ac.ir

احساس تنهایی را نداشتن شریک زندگی و عدم ازدواج دانستند و سؤالات بیشتر در زمینه دلیل ازدواج نکردن آنان منجر به ایجاد چهار دلیل اصلی خود، خانواده، اطرافیان، فرهنگ و جامعه گردید. از دید مشارکت‌کنندگان احساس تنهایی به صورت تجربه‌ای عذاب‌آور شامل تنهایی، ناامیدی، افسردگی، پوچی و بی‌هدفی، درماندگی، بی‌کسی، ترس، زندگی بدون لذت، بی‌خوابی - های شبانه، دلگرفتگی، بغض، آه و حسرت تعریف شد. نتیجه‌ای که می‌توان از این پژوهش استخراج کرد این است که اولین نتیجه تجرد در دختران بالای ۳۵ سال احساس تنهایی می‌باشد که تبعات زیادی می‌تواند برای آن‌ها داشته باشد. برای پیشگیری و درمان این مشکل بایستی ابتدا دلایل آن شناسایی گردد. این پژوهش با تمرکز بر بررسی این مسأله پیشنهادهایی به مسئولین جهت حل این معضل اجتماعی ارائه داده است.

کلیدواژه‌ها

احساس تنهایی، دختران مجرد، تجرد، پدیدارشناسی، روش کیفی.

مقدمه

محزون (۱۳۹۳) مدیر کل دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال کشور با اشاره به سن ازدواج دختران و پسران در ایران که به ترتیب بین ۲۰ تا ۲۴ سال برای دختران و ۲۵ تا ۲۹ سال برای پسران تعریف شده است از مجرد یک میلیون و ۳۰۰ هزار مرد بین ۳۵ تا ۴۹ سال و زن بین ۳۰ تا ۴۹ سال در کشور خبر داد. یعنی کسانی که از سن متعارف ازدواج عبور کرده‌اند و هنوز به سن مجرد قطعی^۱ نرسیده‌اند که از این تعداد ۳۲۰ هزار نفر پسر و ۹۸۰ هزار نفر دختر هستند که با توجه به سن مجرد قطعی (۴۹ سال) زنگ خطر مجرد قطعی در آینده‌ای نزدیک برای نزدیک به یک میلیون دختر به صدا در آمده است که نسبت به زمان حال دوازده برابر خواهد شد (سازمان ثبت احوال کشور، ۱۳۹۲). بخش نگران کننده موضوع این است که تعداد دختران بالای ۳۰ سال که تن به ازدواج نداده‌اند خیلی بیشتر از پسران است (چیزی بیشتر از سه برابر).

کارشناسان بر این باورند مسأله مجرد قطعی دختران پدیده نوظهوری است و تاکنون آن طور که باید به این مسأله پرداخته نشده است. خطر مجرد قطعی یا تک‌زیستی در جامعه ما جدی گرفته نشده و تاکنون مطالعات کاملی در این خصوص انجام نشده است. اما آنچه واضح و مشخص است این است که تک‌زیستی پیامدهای زیادی دارد. یکی از پیامدهای مجرد قطعی «احساس تنهایی» است که پدیده‌ای شایع در انسان قرن ۲۱ می‌باشد.

امروزه با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن زندگی، بیشتر مردم با احساس تنهایی دست به گریبان هستند؛ طوری که نیاز به خدمات مشاوره‌ای در کلینیک‌های روانشناختی روز به روز در حال افزایش است (گوالتر، گوئینتن، واگنر و برون^۲، ۲۰۰۹: ۶۱).

۱. منظور از سن مجرد قطعی ۴۹ سالگی است که تا آن سن افراد تشکیل خانواده نداده‌اند.

آمارها نشان می‌دهد که از هر چهار نفر یک نفر از احساس تنهایی رنج می‌برد (دی توماسو، برانن و بست^۱، ۲۰۰۴: ۱۰۰).

تنهایی حالتی ناخوشایند است که از تفاوت در روابط بین فردی که افراد خواهان آن هستند و روابطی که با دیگران در شرایط واقعی دارند، نشأت می‌گیرد. این احساس به این دلیل اهمیت دارد که هم با حالات هیجانی افراد و هم با فقر اجتماعی، رفتار و سلامتی در افراد بالغ، نوجوان و کودک همبسته است (کوالتر، برون، رونبرگ، ون هالست، هریس و همکاران^۲، ۲۰۱۳: ۲).

احساس تنهایی زمانی به وجود می‌آید که تماس و رابطه فرد با دیگران کاذب باشد، به نحوی که تجربه عاطفی مشترکی برای این رابطه دو جانبه فرد با دیگران متصور نباشد و انسان در فرآیند تماس با دیگران، ارتباط حقیقی و صمیمانه نداشته باشد (ون هالست، کالی مستر، لواکس، اسکولت، انگلس و همکاران^۳، ۲۰۱۲: ۷۷۸).

در همین راستا ویس (به نقل از یانگ^۴، ۲۰۰۹) برای توصیف ماهیت تنهایی دو اصطلاح تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی را مورد استفاده قرار داد. تنهایی عاطفی، از فقدان دلبستگی نزدیک و صمیمی به شخص دیگر به وجود می‌آید و احساساتی نظیر اضطراب و پوچی را در فرد در پی دارد. در مقابل تنهایی اجتماعی از عدم مشارکت در روابط اجتماعی ناشی می‌شود و موجب احساس دلتنگی و بیهودگی در فرد می‌شود (جونتیلا و وارس^۵، ۲۰۰۹: ۲۱۱).

احساس تنهایی نقش مهمی در بررسی فرآیند روانی احساسات و رفتارهای بشری بازی می‌کند (وو و یائوگ^۶، ۲۰۰۸: ۱۷۶۳). افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، عزت نفس پایینی

-
1. DiTommaso, Brannen & Best
 2. Qualter, Brown., Rotenberg, Vanhalst, Harris, Goossens, Bangee & Munn
 3. Vanhalst, Klimastra., Luyckx, Scholte, Engels & Goossens
 4. Yang
 5. Junttila & Vauras
 6. Wu & Yaog

دارند (زنویک، وسویک، چانگ و اسمیت^۱، ۲۰۰۸: ۸۱) احساس تنهایی با فقدان روابط معنی‌دار، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران، انزوای اجتماعی، خلق افسرده، خودکشی، از دست دادن حافظه و اطمینان به دیگران مرتبط است (مویل، کلت، چیک، بلانتییر و گریفیت^۲، ۲۰۰۹: ۱۱۱).

این در حالی است که پیشگیری از وقوع احساس تنهایی در دختران راه حل دارد. اگر بتوان از پدیده تک زیستی جلوگیری کرد خود به خود پدیده احساس تنهایی در بسیاری از دختران مرتفع خواهد شد. با مهندسی اجتماعی می‌توان مانع پیامدهای منفی حاصل از تک زیستی شد. اما برای این کار نیاز است که ابتدا علل بروز این مسأله شناسایی گردد تا با شناسایی علل نسبت به حل آن اقدام نمود. هرچند بخشی از تغییرات اجتماعی اجتناب ناپذیر است، اما نباید از یاد برد که با حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی از جوانان می‌توان تا حدی از تأثیر منفی آن بر جامعه کاست. افزون بر این نباید فراموش کرد که مشکلات اجتماعی ابعاد زیادی داشته و راه‌حل‌های آن نیز زمانبر هستند، به همین دلیل باید به موقع و قبل از دیر شدن برای کنترل آن‌ها وارد عمل شد. این پژوهش در نظر دارد پیامدهای منفی و آسیب‌های ناشی از مجرد دختران را به تصویر بکشد. با توجه به اینکه سن ازدواج روز به روز در حال افزایش است و تعداد دختران مجرد بالای ۳۵ سال هر روز در حال افزایش می‌باشد بنابراین بایستی هرچه سریع‌تر اقدام جدی به عمل آید و برای رسیدن به این هدف بایستی ابتدا علل این پدیده شناسایی گردد. برای شناسایی علل این پدیده و آسیب اجتماعی بهترین منبع افرادی هستند که به طور مستقیم این مشکل را درک کرده و با آن دست به گریبانند. بهترین منبع برای جمع‌آوری اطلاعات دخترانی هستند که با وجود داشتن بسیاری از شرایط ازدواج اما موفق به گذراندن این مرحله از زندگی نشده‌اند. برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد این مسأله اجتماعی که تاکنون هیچ پژوهشی به آن نپرداخته است و برای اولین بار در کشور انجام می‌شود بهترین شیوه استفاده از پژوهش کیفی است. امید است در این پژوهش با ایجاد احساس وجود این

1. Renwick, Vosvick, Chng & Smith
2. Moyle, Kellett, Cheek, Blantyre & Griffith

مشکل و بررسی علل آن بتوان مسئولین مربوطه را آگاه نمود تا با در دست داشتن اطلاعاتی در زمینه آن نسبت به حل مشکل دختران اقدام نمایند.

۱. روش پژوهشی

این مطالعه با روش تحقیق کیفی و با رویکرد پدیدارشناسی انجام شده است. یکی از موارد مناسب برای کاربرد روش پدیدارشناسی پاسخ به این سؤال است که آیا نیاز به روشن سازی بیشتر پدیده‌ای خاص وجود دارد (ادیب حاج باقری، پرویزی و صلصالی، ۱۳۹۳: ۶۳). پدیده احساس تنهایی در کشور ما هنوز به درستی تبیین نشده است. متون و تحقیقات زیادی هم در این زمینه وجود ندارد و پژوهش‌های انجام شده بیشتر به معنای احساس تنهایی در سالمندان و دیگر قشرهای جامعه پرداخته‌اند، از این رو پژوهشگران حاضر رویکرد فوق را برای بررسی احساس تنهایی انتخاب کردند.

در این مطالعه از فنومولوژی هرمنیوتیک (تأویلی) با تأکید بردیدگاه و روش اسمیت برای کشف تجربیات زیسته دختران مجرد از پدیده احساس تنهایی استفاده شده است. اسمیت مراحل تجزیه و تحلیل داده‌ها را شامل مراحل زیر می‌داند. در مرحله اول که مواجهه اولیه نام دارد محقق با خواندن و بازخوانی مکرر متون موضوعات مهم را مشخص می‌سازد. در مرحله دوم (تشخیص و برچسب زدن به تم‌ها) محقق باید تم‌هایی را که مشخص کننده هریک از بخش‌های متن است تعیین و برچسب بزند. عناوین تم‌ها مفاهیم هستند که معمولاً از اصطلاحات مرتبط با آن حرفه مثلاً اصطلاحات روانشناسی استفاده می‌گردد. در مرحله سوم (لیست کردن و خوشه‌بندی تم‌ها) محقق می‌کوشد تا تم‌های استخراج شده را سازمان دهد. او تم‌هایی را که در مرحله قبل استخراج شده لیست می‌کند و به ارتباطی که آن‌ها با یکدیگر دارند فکر می‌کند. تعدادی از تم‌ها را که به هم مرتبط هستند در یک خوشه قرار می‌دهد و به هر خوشه یک عنوان می‌دهد. برای این منظور می‌توان از واژه‌های موجود در متن، نقل قول‌های کوتاه و یا از عناوین توصیفی پردازش شده توسط محقق استفاده کرد. در نهایت در مرحله چهارم محقق یک جدول خلاصه‌سازی تهیه می‌کند. در این مرحله محقق

نقل قول‌هایی از شرکت‌کنندگان را که نشانگر تم‌ها هستند را استخراج کرده و گزارش می‌کند (ادیب حاج باقری، پرویزی و صلصالی، ۱۳۹۳: ۷۸).

در این پژوهش با توجه به هدف مطالعه، شرکت‌کنندگان بر اساس نمونه‌گیری هدفمند و از نوع گلوله برفی از بین دخترانی که پدیده احساس تنهایی را تجربه نموده و معیارهای ورود به این مطالعه را دارا بودند انتخاب شدند. معیارهای ورود به این مطالعه برای شرکت‌کنندگان عبارت بود از: دارا بودن سن بالای ۳۵ سال، مجرد بودن به معنای عدم تجربه هیچگونه زندگی مشترک، تمایل به بیان و اظهار احساسات درونی خود نسبت به مفهوم مورد تحقیق، تجربه پدیده احساس تنهایی در طول زندگی.

فرایند گزینش نمونه‌ها ادامه پیدا نمود تا هنگامی که در جریان کسب اطلاعات هیچ داده جدیدی پدیدار نشد و به عبارتی داده‌ها به اشباع رسیدند. در این پژوهش ۹ دختر مجرد بالای ۳۵ سال با میانگین سنی ۳۶ سال مشارکت داشتند که هر یک به نوعی احساس تنهایی را درک می‌کردند. از بین شرکت‌کنندگان، دو نفر دارای تحصیلات دیپلم و بقیه دارای تحصیلات دانشگاهی بودند.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات، از مصاحبه سازمان یافته استفاده شد. مصاحبه با سه سؤال در مورد تجارب زندگی روزانه آنان شروع شده و سپس سؤالات دیگر در صورت لزوم برای تشویق شرکت‌کننده و دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر پرسیده شد. مدت مصاحبه‌ها به طور میانگین ۳۰ دقیقه بود.

مصاحبه‌ها تا دستیابی به داده‌های عمیق ادامه یافت. با اجازه مشارکت‌کنندگان مصاحبه‌ها از طریق گوشی همراه ضبط شده و بعد از اتمام مصاحبه، پس از گوش دادن چندین باره متن مصاحبه‌ها پیاده و به روش اسمیت مورد تحلیل قرار گرفت.

در ادامه کار روایی و دقت تحقیق، معتبر بودن، اطمینان‌پذیری و قابلیت تأیید داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. برای تضمین معتبر بودن، یافته‌ها به چند نفر از شرکت‌کنندگان ارائه شد و آن‌ها نظرات خود را در مورد هماهنگی یافته‌ها با تجربیات خود به محققین ابراز

نمودند. همچنین از نظرات کارشناسان و متخصصین جهت بررسی و تأیید مضامین در دستیابی به عمق معنای مطرح شده استفاده شد.

پژوهشگران با حفظ مستندات در تمام مراحل پژوهش قابلیت تأیید این پژوهش را تضمین نمودند. علاقمندی پژوهشگران به پدیده تحت مطالعه، تماس طولانی مدت با شرکت کنندگان و همچنین، تلاش برای کسب نظرات دیگران در این زمینه از دیگر عوامل تضمین کننده قابلیت تأیید بودند. علاوه بر این، پژوهش حاضر با راهنمایی و نظارت صاحب نظران انجام گردیده است که هم اطمینان پذیری داد ها و هم قابلیت تأیید را امکان پذیر می نماید. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی به آن ها اطمینان داده شد که اطلاعات بدست آمده صرفاً در جهت اهداف تحقیق مورد استفاده قرار می گیرد و در اختیار افرادی غیر از تیم پژوهش قرار نمی گیرد و به همین علت هنگام یادداشت برداری و پیاده سازی اطلاعات از اسامی مستعار استفاده گردید.

۲. یافته ها

سؤال ما از شرکت کنندگان در مورد اینکه در این دوران (تجرد) چه چیزی بیشتر از همه آن ها را اذیت می کند و باعث رنجش آن ها می شود منجر به یک پاسخ قطعی از سوی همه آن ها گردید. همگی شرکت کنندگان در پاسخ به این سؤال به موضوع احساس تنهایی اشاره نمودند. سؤال دوم پژوهش این بود که احساس تنهایی در نظر آن ها چه معنا و مفهومی دارد. سؤال سوم این بود که علل اصلی تجرد و احساس تنهایی را چه می دانند. تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده از این سه سؤال پژوهشی دو خوشه اصلی از دیدگاه شرکت کنندگان را مشخص نمود. یکی از این خوشه ها تجربه زیسته دختران را از پدیده احساس تنهایی نشان می دهند و خوشه دوم علل ایجاد احساس تنهایی در دختران را مورد بررسی قرار می دهد. هر خوشه شامل چند تم اصلی می باشد که در زیر به آن ها اشاره می شود.

۲-۱) درک معنای احساس تنهایی

سؤال ما از شرکت‌کنندگان در مورد اینکه در این دوران چه چیزی بیشتر از همه آن‌ها را اذیت می‌کند و باعث رنجش آن‌ها می‌شود منجر به تعیین هفت تم اصلی گردید. تم‌های بغض و درماندگی، ترس از آینده، تقطیع نسل، حرف مردم، نیاز جنسی، زندگی به تنهایی و نداشتن آزادی در این مرحله استخراج شدند که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود و برای هر تم نقل قول‌هایی از شرکت‌کنندگان گزارش می‌شود.

بغض و درماندگی: از دید شرکت‌کنندگان احساس تنهایی به صورت تجربه‌ای عذاب‌آور شامل تنهایی، ناامیدی، افسردگی، پوچی و بی‌هدفی، درماندگی، بی‌کسی، نداشتن حمایت و تکیه‌گاه، ترس، از زندگی بدون لذت، بی‌خوابی‌های شبانه، دلگرفتگی، بغض، آه و حسرت تعریف شد.

— یکی از شرکت‌کنندگان می‌گفت «... وقتی دلم می‌گیره احساس می‌کنم قلبم تو سینه‌ام جا نمیشه و می‌خواد بیرون بزنه. احساس می‌کنم یه زخمی روی قلبم هست که هیچوقت خوب نمیشه. دلم می‌خواد بیرون برم و با مردم تعامل داشته باشم اما همینکه در کنار دیگران قرار می‌گیرم بیشتر دلم می‌گیره و احساس دلگرفتگی بیشتر می‌شه. خیلی چیزها دارم که همه می‌گن باید شکرگذار باشی اما از نظر من هیچکدوم از داشته‌هام ارزش نداره و حال منو خوب نمیکنه...».

— «... خیلی احساس درماندگی می‌کنم. کاش یه مشکلی بود که یه راهی داشت اما متأسفانه هیچ راه حلی واسه این تنهایی نیست. باید بشینیم ببینیم خدا چی می‌خواد و تقدیر برامون چی در نظر گرفته. با هرکسی در این مورد درد و دل می‌کنیم می‌گه خواست خداست اما واقعا نمیدونم آیا این خواست خداست که من تا ابد تنها بمونم؟ خدایی که برای همه موجودات جفتی قرار داده آیا من رو تک آفریده؟...».

ترس از آینده: یکی از مواردی که همه شرکت‌کنندگان را به نوعی آزار می‌داد احساس نگرانی و ترس از فرداها و آینده نامعلوم بود. ترس از بازی سرنوشت که معلوم نیست چه بر سر آن‌ها خواهد آورد. در ذیل به چند مورد از صحبت‌های شرکت‌کنندگان جهت درک نگرانی نسبت به آینده اشاره می‌شود.

- «... الان بیشتر از همه نگرانی از آینده اذیتم می‌کنه. از اینکه تکیه گاهی ندارم. الان با مادرم زندگی می‌کنم. اما اگر یه روزی برسه که اون نباشه چیکار کنم؟ مادرم حداقل بچه هاشو داره که هر از گاهی بهش سر بزنین. اما من چی؟ هیچکس رو ندارم. خواهر و برادرم از همین الان درگیر زندگی خودشون چه برسه به چند سال دیگه. تو پیری کی میخواد از من نگهداری کنه؟ کی میخواد حتی یادی از من بکنه؟»

- «... نمیدونم آیا موقعیتی پیش میاد ازدواج کنم یا تا آخر عمرم باید مجرد و تنها بمونم. وقتی به تنها موندن تا آخر عمرم فکر می‌کنم بغضم می‌گیره. اعصابم خرد می‌شه، استرس همه وجودمو می‌گیره. آخه من از تنهایی می‌ترسم. از تنهایی بدم می‌آد. تنهایی خیلی سخته، بعضی شبها از شدت استرس خوابم نمی‌بره و از شدت فکر کردن بی‌خواب میشم...»

- «...من هیچ درآمدی ندارم. هیچ سرمایه‌ای ندارم. به مقدار کمی پس‌انداز دارم که فقط کفاف چند ماه زندگیم رو می‌ده. الان بابام خرجم رو می‌ده. اگه اون نباشه من چطوری زندگیم رو بگذرونم. بیچاره‌تر و بدبخت‌تر از حالا میشم...»

تقطیع نسل: تعدادی از شرکت‌کنندگان از اینکه شاید برای همیشه شانس داشتن فرزند را از دست دهند گله‌مند بودند و به نوعی ترس از نداشتن فرزند آن‌ها را آزار می‌داد.

- «...وقتی به این فکر می‌کنم که من تا پنج سال دیگه توانایی باروری ندارم و بعد از اون دیگه هیچوقت نمی‌تونم بچه ای داشته باشم خیلی بیشتر غصه‌ام می‌گیره. من دلم بچه می‌خواد...»

- «... اون موقع که ما جوون‌تر بودیم میگفتن مجرد موندن بهتر از ازدواج ناموفق داشتن و مطلقه بونده. اما الان با تجربه به این رسیدم که کاش یه ازدواج ناموفق داشتم. حداقل طعم زندگی متأهلی رو چشیده بودم. حداقل الان یه بچه داشتم و درگیر اون بودم، بهتر از این بی‌کسی بود. وقتی نیمه شب از خواب بیدار میشم و هیچکس کنارم نیست بغضم می‌گیره. اون کجا صبح‌ها وقتی چشمتو باز میکنی با لبخند بچه‌ات مواجه بشی و اون کجا فقط در و دیوار ببینی. کاش حداقل یه بار، حتی یه شب، تجربه زندگی مشترک رو داشتم الان انقدر با حسرت و آه به زندگی دیگران نگاه نمی‌کردم...»

نیاز جنسی: شرکت‌کنندگان به دلیل حجب و حیا تمایل نداشتند که این موضوع را باز کنند و به جزء یکی از آن‌ها هیچ یک به صورت واضح در مورد این مسأله صحبت نکردند.

«... واقعا نمی‌دونم تا کی باید در مورد نیاز جنسیم خویشتن‌داری کنم. تنها راه حلی که تو شرایط من همه پیشنهاد میدن خویشتن‌داریه. واقعا مسخره است. تا کی باید نیازمون رو سرکوب کنیم؟ مگه ما آدم نیستیم؟ حتی حیوون‌ها این نیازشون به موقع رفع می‌شه اما ما تا این سن نتونستیم طعم رابطه جنسی رو بچشیم. خیلی‌ها میگن ما که تا این سن تا حالا سکس رو تجربه نکردیم مشکل داریم. جالبه! این همه پاک موندیم و عفت پیشه کردیم آخرشم میگن مریضی و مشکل داری. کاش تو یه کشور اروپایی زندگی می‌کردیم. حداقل اگر نمی‌تونستیم ازدواج کنیم یه شریک جنسی برای خودمون داشتیم...»

حرف مردم: صحبت‌های شرکت‌کنندگان حاکی از این بود که رفتار اطرافیان با نیت بد یا از روی دلسوزی و ترحم آن‌ها را دچار احساس بدی می‌کند که موجب اذیت و آزار آن‌ها می‌گردد.

«... نگاه مردم و حرف مردم خیلی اذیتم می‌کنه. اینکه همه همسن و سالام چند تا بچه دارن اما من هنوز مجردم. اینکه مردم و اطرافیان دید و نگاهشون نسبت به من چیه. چی فکر می‌کنن. بعضی‌ها فکر میکنن حتماً ایرادی داشتم که تا این سن مجرد موندم. یا حتماً دختر خوب یا سالمی نبودم. یه روز شنیدم یکی از پسرهای فامیل وقتی دختری رو بهش معرفی می‌کردن گفت فلانی اگر دختر خوبی بود حتماً تا الان شوهر کرده بود...»

«... بیشتر این اذیتم می‌کنه که همه فکر میکنن اگر تا به حال ازدواج نکردیم لابد خواستگار نداشتیم یا کسی ما رو دوست نداشته. اما مگه میشه دختر بدون خواستگار باشه...»

«... وقتی در یک مهمانی شرکت می‌کنم همه منو بهم نشون میدن و میگن این فلانی که تا حالا ازدواج نکرده. حتی اگر از روی دلسوزی باشه و نیت بد هم نداشته باشن اما خیلی عذابم میده. به خاطر همین دیگه سعی می‌کنم در هیچ جمع و مجالسی که اونها هستند شرکت نکنم و این باعث شده تنهاتر بشم...»

«... از اینکه هرکسی از فامیل و اقوام رو میبینم میپرسه پس کی میخوای ازدواج کنی خیلی اذیت میشم... برای اینکه این سؤال تکراری رو همش نشنوم و با هر بار پرسیدن این سؤال چند روزی تو فکر فرو نرم ترجیح میدم اصلاً هیچکدوم از فامیل و اقوام رو نبینم...»

زندگی به تنهایی (زندگی مجردی): یکی از مواردی که باعث اذیت و رنجش دختران می‌شود این است که آن‌ها از تنها ماندن و به قولی از زندگی مجردی خسته شده‌اند.

در دختران رفع نیاز عاطفی شاید از رفع نیاز جنسی مهم‌تر باشد. آن‌ها دوست دارند زندگی مستقلی را تشکیل دهند و در خانواده‌ای زندگی کنند که خود خانم و بانوی خانواده باشند.

- «... وقتی به بازار یا پارک و سینما میرم همه جفت هستن. همه متأهل هستن. همه زن و شوهرها باهم میرن خرید، باهم میرن دکتر، میرن پارک و مسافرت و... اما من تنهام. همه جا باید تنهایی برم... خیلی دلم میگیره...».

- «... وقتی آخر هفته خانواده دور هم جمع میشیم میبینم که همه خواهر و برادرام کنار همسراشون میشینن، همه توجّهشون به همسر و بچه‌هاشونه. اما من همیشه تنهام. نه کسی هست که بهش توجه و محبت خاصی داشته باشم و نه مورد توجه خاص کسی هستم. خیلی اذیت میشم. طوری شده که حتی تمایلی به دورهمی‌های خونوادگی ام ندارم...».

- «...خیلی وقتا عصرها و شب‌ها که تنهام دوست دارم یکی باشه باهاش حرف بزنم. دردودل کنم. همصحبتم بشه. همجنس فرق می‌کنه. آدم مگه چقدر میتونه با مامان و خواهر و دوستش صحبت کنه. خیلی حرفه‌ارو باید با یه مرد زد. با یکی که همدمت باشه. هر چقدر هم که انکار کنیم نیازی به ازدواج نداریم یا اذیت نمیشیم دروغه. مگه میشه آدم دلش نخواد همدم داشته باشه...».

نداشتن آزادی برای تفریح و خوشگذرانی: شرکت‌کنندگان یکی از مواردی را که

باعث رنجش و احساس تنهایی در آن‌ها می‌شود نداشتن آزادی برای تفریح و خوشگذرانی می‌دانند. تفریح خیلی از آن‌ها محدود به محیط خانه و خانواده می‌شود که با توجه به شرایط سنی و موقعیت آن‌ها کافی نیست و حتی در بعضی موارد باعث می‌شود این احساس در آن‌ها تشدید گردد. آن‌ها معتقدند در صورتی که فرصت تفریح و سرگرمی برای آن‌ها فراهم گردد کمتر احساس تنهایی خواهند کرد.

- یکی از شرکت‌کنندگان با حالتی برافروخته و با لحن و صدایی بلندتر از معمول گفت:

«... من با این سنم هنوز باید برای تفریح و خوشگذرانی از مادرم اجازه بگیرم. آخه یکی نیست بهش بگم من که دیگه بچه نیستم. برادرم که بیست سالشه اگر شب نیاد خونام باهاش کاری ندارن اما من برای بیرون رفتن تو روز باید خونواده رو در جریان بذارم...».

- «... اگر خونوادم اجازه میدادن با دوستانم به سفر برم خیلی کمتر احساس تنهایی می‌کردم. خیلی از دخترای مجرد همسن و سالم رو میبینم از این شرایط استفاده می‌کنند و

حتی دور دنیا رو میگردن. اما خانواده من به جز هراز گاهی سفر زیارتی به قم و مشهد جای دیگه نمیذارن برم...».

- «... اگر آزادی و اختیار رفتن به مهمونی‌ها، دورهمی‌ها و سفرهای دسته جمعی با دوستانم رو داشتیم خیلی کمتر از حالا احساس تنهایی می‌کردم...».

۲-۲) علل ایجاد تنهایی

وقتی از دختران پرسیدیم که چرا احساس تنهایی می‌کنند تمامی آن‌ها دلیل این احساس تنهایی را نداشتن شریک زندگی و عدم ازدواج دانستند و سؤالات بیشتر در زمینه دلیل ازدواج نکردن آنان منجر به ایجاد چهار تم اصلی گردید.

نداشتن دلسوز و راهنما (خانواده): شرکت‌کنندگان یکی از علل اصلی تنهاماندن خود را نداشتن دلسوز واقعی و راهنمایی که مسیر درست را به آن‌ها نشان دهد معرفی کردند. به طور مثال یکی از آن‌ها می‌گفت:

- «... اگه پدر خدا بیامرزم زنده بود حتماً من رو هم مثل خواهرام شوهر می‌داد. اگه این

اتفاق می‌افتاد شاید خوب می‌شد چون الان اونها زندگی خوبی دارن و راضی‌ان...»

- «... تو تنهایی من خونوام کم مقصر نیستن. چون وقتی دیدن من دارم اشتباه می‌کنم

و خواستگارام رو پشت سر هم رد می‌کنم هیچی بهم نگفتن. فکر کردن زندگی خودمه و نباید دخالت کنن اما حالا می‌فهمم که باید دخالت می‌کردن. اونم نه در حد نصیحت. به‌طور جدی حتی اگر ناراحتی و اختلاف بین ما پیش میومد نباید کنار می‌کشیدن. همه درگیر زندگی شخصی خودشون بودن. هیچکس حواسش به من نبود. هیچکس بهم نگفت دارم اشتباه می‌کنم...»

خود: شرکت‌کنندگان تنها خانواده را مسبب این تنهایی ندانسته و به خاطر ویژگی‌های اخلاقی و شخصیتی خاصی که داشته‌اند و عدم تجربه در این زمینه خود را نیز مقصر دانسته و معتقدند در این مسیر اشتباهاتی را مرتکب شده‌اند.

- «... خودم مقصرم چون بعضی از خواستگارام رو بدون شناخت و فقط از روی ظاهر

رد کردم. اصلاً "نرفتم باهاشون حرف بزدم تا بیشتر بشناسم. درسته ظاهر مناسبی نداشتن

اما اگر بیشتر میشناختم شاید خوشم میومد. از طرفی پوشش رو میشد تغییر داد...»

- یکی دیگر از شرکت کنندگان می گفت: «... اشتباه من این بود که توقعات زیادی داشتم. خیلی خواستگار داشتم. خیلی‌ها دوستم داشتن و بهم پیشنهاد ازدواج می دادن. منم وقتی می دیدم این همه خواستگار دارم بدون اینکه با خونوادم مشورتی کنم خودم تنهایی جواب رد بهشون می دادم به امید اینکه خواستگار بهتری برام بیاد. اگر با خونوادم در موردشون مشورت می کردم حتما راهنماییم می کردن...»

اطرافیان: شرکت کنندگان در مورد علت ازدواج نکردن و تنهایی خود دیگران و به قولی دور و بری‌های خود را نیز دخیل می دانند.

- یکی از شرکت کنندگان می گفت: «... تو جامعه ما که دخترا و پسرا مثل کشورهای غربی نمیتونن باهم در ارتباط باشن و همدیگرو ببینن و بشناسن بهتره اطرافیان اینارو بهم معرفی کنن. چون بعضی از اونا به خاطر موقعیت کاری یا خونودگی یا به خاطر سنشون جوونای دم بخت زیادی رو میشناسن. باید دخترا و پسرا رو بهم معرفی کنن. اما متأسفانه این کار رو نمی کنن. این حرف رو از خیلی هاشون شنیدم که میگن ما دخالت نمی کنیم چون می ترسیم زندگی‌ها خراب بشه و پای ما گیر باشه. اما این طرز فکر اشتباهه. اونا فقط معرفی می کنن. دیگه خودمون چشم و گوش داریم، میبینیم، میشناسیم. من خودم تا حالا چند مورد رو معرفی کردم. بعضی‌هاشون به توافق نرسیدن اما بعضی‌هاشونم خوب و خوش و خرم دارن زندگی می کنن. اگر من معرفی نمی کردم الان اونها هم به جمع امثال من اضافه می شدن...»

فرهنگ و جامعه: همه شرکت کنندگان در این پژوهش معتقد بودند فرهنگ ایرانی مبنی بر خواستگاری پسر از دختر و حق انتخاب نداشتن دخترها در زمینه ازدواج فرهنگ غلطی است که علت اصلی تنهایی بسیاری از دختران در جامعه شده است. آن‌ها معتقدند باید این فرهنگ غلط با گذر زمان تغییر کند. همچنین فرهنگ جدایی پسرها و دخترها از یکدیگر را که از آشنایی آن‌ها باهم جلوگیری می کند علت اصلی این تنهایی می دانند.

- «...بدبختی ما دخترا اینه که حق انتخاب نداریم. مجبوریم فقط به انتخاب‌های دیگران جواب مثبت یا رد بدیم. خب تو اون لحظه امیدونیم که خواستگار بعدی از این بهتره یا بدتر؟ تازه کاش همشون تو به زمان باشه که حداقل از بین چند نفر انتخاب کنیم. اگر جواب رد هم بدیم دیگه جای پشیمونی نیست. چون دیگه اون طرف نیست. اما موقعیت پسرا اینطوری نیست. اونا همزمان می تونن به خواستگاری چند نفر برن. رو بهترین گزینه دست

بذارن. اگر نمشد یکی دیگه. این نگرانی و استرس رو ندارن که اگر این نشد شاید دیگه هیچ موردی براشون پیش نیاد. تازه اگر جواب رد بشنون می‌تونن انقدر برن و بیان و پافشاری کنن تا طرف راضی بشه. اما دخترای بیچاره حق هیچ کدوم از این کارا رو ندارن. چون فرهنگ و جامعه ما همیچین اجازه‌ای رو به اونا نمیده».

- «... من چند سال پیش عاشق یه پسر هم دانشگاهیم شدم. یک سال درگیر بودم. از رفتارهای اون متوجه شدم که اونم بدش از من نیاد. تا اینکه یه روز رفتم به یکی از دوستاش گفتم. اونم رفت بهش گفت. می‌دونی چه جوابی بهم دادن. گفتن دختر باید سنگین باشه. بشینه تو خونه تا دیگران بهش پیشنهاد بدن. حالا این فرد یه آدم تحصیلکرده بود. چه برسه مردم عادی. هیچوقت فرهنگ ما قبول نمی‌کنه که دختر از پسر خواستگاری کنه...».

- یکی از شرکت‌کنندگان با بغض و اشکی که از گوشه چشمش می‌آمد گفت: «... مگه دخترا دل ندارن؟ مگه دختر نمیتونه عاشق بشه؟ من بعد از اینکه نتونستم هیچ وقت به کسی که دوستش دارم بگم عاشقش هستم و اون طرف هم رفت ازدواج کرد دیگه برای همیشه دور ازدواج رو خط کشیدم. الان خیلی حسرت می‌کشم. خیلی غصه می‌خورم. عشق اون منو پیر کرد. کاش بهش می‌گفتم. الان هم می‌بینمش. با خانمش مشکل داره. اما می‌ترسم با گفتن این حرف زندگی اونا رو خراب کنم و مسبب یه جدایی بشم. شایدم اگر بگم فکرای بد در موردم بکنه. اون هیچوقت باور نمی‌کنه از سال‌ها پیش عاشقش هستم... نه هیچوقت بهش نمی‌گم. مرد ایرانی هیچوقت نمی‌تونه همیچین چیزی رو قبول کنه».

- «...در جامعه ایران که از همان دوران کودکی در مدارس، میهمانی‌ها و مجالس و... دخترها از پسرها جدا هستند چطوری می‌تونن دو نفر همدیگرو ببینن و بشناسن. واقعاً یه پسر کجا قراره منو ببینه؟ شاید دختری در نگاه اول چهره خوبی نداشته باشه اما وقتی باهش صحبت کنی ببینی چقدر دوست داشتتیه. لازمه‌اش اینه که با پسرهای زیادی در ارتباط باشی تا احتمال انتخاب شدنت بیشتر بشه. اما تو جامعه ما همیچین فرصتهایی وجود نداره...».

- «...یه دلیل اصلی ازدواج نکردن امثال ما دختری بیکاری هستش. وقتی پسر تو سن ازدواج هستن کار ندارن که بتونن زن بگیرن. حتی اگر خودشونم بخوان خونواده‌ها نمیدارن. تا وقتی کار پیدا کنن و صاحب حداقل امکانات مثل خونه و ماشین بشن دیگه سشنون میره بالا و اون شور و شوق زن گرفتن رو ندارن. این میشه که سن ازدواج جوونا میره بالا...».

۳. بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش حاکی از این بود که مسأله تجرد دختران منجر به ایجاد احساس شدید تنهایی در آنها شده است. تجربه زیسته دختران مجرد بالای ۳۵ سال از تنهایی شامل بغض و درماندگی، ترس از آینده، تقطیع نسل، حرف مردم، زندگی به تنهایی، نیاز جنسی، نداشتن آزادی برای تفریح و خوشگذرانی است. تمامی شرکت کنندگان دلیل این تنهایی را ازدواج نکردن و زندگی مجردی می‌دانند که مسبب آن را خود، خانواده، اطرافیان، فرهنگ و جامعه قلمداد می‌کنند و معتقدند در صورتیکه فرهنگ جامعه ایران از سنتی به مدرن تبدیل شود و دختران برای انتخاب همسر دارای حق و حقوقی باشند و این فرهنگ در بین مردم ایران همگیر شود شاید خیلی از مشکلات دختران و حتی مشکل طلاق در جامعه حل شود. در کشور ایران دختران جهت ازدواج خود حق انتخاب و اختیار ندارند اما پسران در هر زمان و در هر سنی که باشند با اختیار و اراده می‌توانند نسبت به ازدواج اقدام کنند.

از دید مشارکت کنندگان در این مطالعه احساس تنهایی به صورت تجربه‌ای عذاب‌آور شامل تنهایی، ناامیدی، افسردگی، پوچی و بی‌هدفی، درماندگی، بی‌کسی، ترس، زندگی بدون لذت، بی‌خوابی‌های شبانه، دلگرفتگی، بغض، آه و حسرت تعریف شد.

بر این اساس می‌توان احساس تنهایی را شرایط عاطفی بسیار آزار دهنده‌ای تعریف کرد که ممکن است منشاء بسیاری از آسیب‌های روانی در دختران مجرد باشد. بر اساس نظریه اریکسون ششمین مرحله روانشناختی در انسان صمیمیت در برابر انزوا است که مربوط به سال‌های اولیه بزرگسالی یعنی دهه‌های بیست و سی سالگی است. تکلیف رشد در این مرحله تشکیل روابطی نزدیک و مثبت با دیگران است. اریکسون صمیمیت را یافتن خود و در عین حال، باختن خود در وجود شخصی دیگر تعریف می‌کند. در صورتی که شخص نتواند روابط صمیمانه با جنس مخالف برقرار کند منزوی شده و تنهایی چون ابری سیاه بر سراسر زندگی چنین افرادی سایه می‌اندازد (سانتراک^۱، ۲۰۱۰؛ ترجمه سعیدی، عراقچی و دانش‌فر، ۱۳۹۳) که می‌تواند منجر به بسیاری از آسیب‌های فردی و اجتماعی شود. مروری بر شواهد موجود

در خصوص احساس تنهایی نشان می‌دهد که احساس تنهایی می‌تواند به بسیاری از مشکلات روانی از قبیل افسردگی، ترس، ناامیدی، احساس بیهودگی، غم و اضطراب منجر شود (الوی، وود و ماکینتیر،^۱ ۱۹۹۹؛ هنریچ و گولونیا،^۲ ۲۰۰۶: ۳۶۵).

مسئله جالب دیگر اینکه زندگی به تنهایی تنها یک بخش از پدیده احساس تنهایی می‌باشد و بسیاری از شرکت‌کنندگان با اینکه با هر دو والد یا یکی از آن‌ها زندگی می‌کردند اما از احساس تنهایی رنج می‌بردند. با اینکه ممکن است افراد زیادی تنها زندگی کنند اما از احساس تنهایی رنج نبرند اما تمام شرکت‌کنندگان این پژوهش این احساس آزاردهنده را تجربه می‌کردند که یکی از دلایل آن را می‌توان انتخاب سبک زندگی تنهایی اجباری دانست نه تنهایی اختیاری. شاید اگر آن‌ها نیز مانند بسیاری از پسران این جامعه خود این تنهایی را به عنوان راه و سبک زندگی انتخاب می‌کردند تنهایی باعث ایجاد احساس آزاردهنده‌ای در آن‌ها نمی‌شد. احساس تنهایی هنگامی رخ می‌دهد که تعاملات مهم و معنادار اجتماعی از نظر کمی یا کیفی دچار نقصان گردد (پپلاو،^۳ ۱۹۸۵: ۱۵). دختران در این مطالعه اظهار داشتند که انگشت‌نما شدن و یا مشاهده زوج‌های دیگر باعث ایجاد احساس تنهایی و در نتیجه عدم شرکت در اجتماع و میهمانی‌ها و... می‌شود که احساس تنهایی را در آن‌ها تشدید می‌کند.

بر اساس آمار ذکر شده از سوی سازمان ثبت احوال کشور ۹۸۰ هزار دختر مجرد بین ۳۰ تا ۴۹ سال در ایران وجود دارد که بیشتر از سه برابر پسران در این سن می‌باشند. بدون شک دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. اما یکی از دلایل آن که شاید تا به حال در هیچ سند رسمی به آن توجه نشده جنگ تحمیلی است که طی هشت سال دفاع مقدس حدود ۲۱۳ هزار مرد در این جنگ شهید شدند که حدود ۵۰ درصد آن‌ها نوجوانان زیر ۲۰ سال بوده‌اند. هزاران شهید دوران دفاع مقدس توازن جمعیت ایران (تناسب مرد به زن) را بهم زده که شاید برگشت به حالت طبیعی توازن جمعیت (نسبت پنج مرد به چهار زن) سال‌ها طول کشد. در نهایت نتیجه

1. Ellaway, Wood & Macintyre
2. Heinrich & Gullonea
3. Peplau

این ناهمگنی منجر به یک میلیون دختر مجرد بالای ۳۰ سال شده که دو سوم این جمعیت (۶۶۰ هزار نفر) حتی اگر تصمیم به ازدواج داشته باشند پسر مجرد همسن برای آنها وجود ندارد. به بیانی دیگر می‌توان گفت همسران این ۶۶۰ هزار دختر مجرد همان شهیدان هشت سال دفاع مقدس می‌باشند اما با این تفاوت که این دختران از هیچ حق و حقوقی که مختص همسران شهدا است برخوردار نیستند.

احساس تنهایی تنها یکی از صدها پیامد پدیده تک‌زیستی می‌باشد و بدون شک تبعات زیادی برای فرد و جامعه در پی خواهد داشت که بایستی مورد توجه مسئولان باشد و توجه اساسی برای حل این مشکل شود. پیدا کردن راهی برای ازدواج جوانان و از طرفی تغییر فرهنگ جامعه جهت تسهیل ازدواج دختران از جمله تبلیغات مناسب (مثلاً ازدواج دختران با پسران کوچکتر از خود)، تأسیس مؤسسه، مراکز یا بنگاه‌های ازدواج جهت آشنایی جوانان با یکدیگر، تمرکز رسانه‌های ارتباط جمعی بر تغییر فرهنگ غلط جامعه، تغییر شرایط اجتماعی و اقتصادی جامعه از جمله حل مشکل بیکاری جوانان، قرار دادن بیمه و قائل شدن حق و حقوق و حمایت از این قشر جامعه از جمله راهکارهایی است که شرکت‌کنندگان در پژوهش و محققان جهت حل مشکل احساس تنهایی پیشنهاد می‌کنند.

فهرست منابع

- ادیب حاج باقری، محسن؛ پرویزی، سرور و صلصالی، مهوش، (۱۳۹۳)، **روش‌های تحقیق کیفی**، تهران: بشری.
- سانتراک، جان دبلیو، (۲۰۱۰)، **روانشناسی تربیتی**، ترجمه شاهده سعیدی، مهشید عراقچی و حسین دانش‌فر، تهران: رسا.
- DiTommaso E, Brannen C, Best L. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*; 64(1):99-119.
- Ellaway A, Wood S, Macintyre S.(1999). Someone to talk to: the role of loneliness as a factor in the frequency of GP consultations. *British Journal of General Practice*, 49(442):363- 367.
- Heinrich LM, Gullonea E .(2006).The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6): 695-718.
- Junttila N, Vauras M.(2009). Loneliness among school-aged children and their parents. *Scandinavian Journal of Psychology* ;50(3):211-9.
- Moyle W, Kellett U, Cheek J, Blantyre A, Griffith RO.(2009). *Loneliness: an under explored concept in people with dementia*, university of South Australia, Adelaide, SA, Australia.
- Peplau L A.(1985). Loneliness research: Basic concepts and findings. In I. J. Sarason & B. R. Sarason (Eds.) *Social support: Theory, research, and applications*. Boston, MA: Martinus Nijhoff.
- Qualter P, Quinton SJ, Wagner H, Brown S.(2009). Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in

- university students. *Journal of Applied Society and Psychology*;39(6):1461-79.
- 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*, 15, 1-11.
- Renwick A, Vosvick M, Chng C, Smith N.(2008). *Loneliness in college students: coping, insensitivity received, and self esteem* .APA. Abstract.
- Vanhalst, J., Klimastra, T.A., Luyckx, K., Scholte, R.H.J., Engels, R.C.M.E., & Goossens, L. (2012). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 776-787.
- Wu C, Yaog.(2008). *Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) in Taiwanese undergraduate students*. *Person and Individ Differ*; (44):1762-1771.
- Yang J.(2009). Relationship between gender traits and loneliness: The role of self- esteem [dissertation]. Waltham: Univ. Brandeis.