

## بازنمایی تجربه حس تنهایی اگزستانسیال دانشجویان دختر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز

علی ایمان‌زاده<sup>۱\*</sup>، سریه علیپور<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بازنمایی تجربیات دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز از حس تنهایی اگزستانسیال است. پژوهش حاضر کیفی و از نوع پدیدارشناسی تفسیری است و نمونه‌ها از طریق نمونه‌گیری هدفمند و مصاحبه ژرف‌نگر با ۱۸ نفر از دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز انجام گرفت. مصاحبه‌ها ضبط و به روش استراپرت و کارپینتر تجزیه و تحلیل شدند. از یافته‌های حاصل از تجربیات حس تنهایی اگزستانسیال دانشجویان، ۴ مضمون اصلی: احساس درک‌شده، تنهایی مثبت، تنهایی منفی و راهکاری برای کاهش تنهایی منفی شناسایی شد. دانشجویان دختر دانشگاه تبریز از تنهایی اگزستانسیال احساس وانهادگی، اضطراب و جدایی داشتند که این احساس برای آن‌ها هم پیامدهای مثبت و هم منفی داشته است. با اتخاذ تدابیری نظیر تبیین موقعیت وجودی دانشجویان در هستی و تعالی بخشی به این جایگاه می‌توان به این نوع از حس تنهایی در دانشجویان فائق آمد.

### کلیدواژگان

تجربه زیسته، تنهایی اگزستانسیال، دانشجویان دختر دانشگاه تبریز.

۱. استادیار فلسفه آموزش و پرورش، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز  
aliimanzadeh@yahoo.com

۲. کارشناسی ارشد بهسازی منابع انسانی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز  
تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱/۲۸، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۴/۱۷

## مقدمه

مسائل مربوط به انسان، ماهیت انسان و دغدغه‌های انسانی یکی از مسائل کلیدی مکتب‌های فکری و فلسفی بوده است. هریک از مکتب‌های فلسفی با نگاهی متفاوت به انسان می‌نگرند. در دوره‌های تاریخی متعدد هم نوع نگاه به انسان در حال تحول بوده است. در برهه‌ای از تاریخ، به مدت چندین قرن، انسان به‌عنوان موجودی گناهکار در نظر گرفته می‌شد که دین می‌تواند در دست‌یابی او به سعادت نقش اصلی را ایفا کند. با ظهور مدرنیسم، که عقل بشری را به‌منزله حلال همه مشکلات بشری تلقی می‌کرد، وقوع جنگ جهانی در غرب این اندیشه را رواج داد که اگر عقل بشری نجات‌بخش انسان و حلال همه مشکلات بشری بود، چرا نتوانست جلوی جنگ جهانی را بگیرد؟ با از بین رفتن پناهگاه دین به‌واسطه تحریف دین کلیسایی در قرون وسطا و از بین رفتن پناهگاه عقل به‌واسطه وقوع جنگ جهانی، انسان موجودی به خود محول شده تلقی شد که باید خودش نجات‌بخش خودش باشد. یکی از پیامدهایی که این فقدان پایگاه‌ها برای انسان پدید آورد احساس تنهایی بود [۴].

تنهایی مفهومی چندوجهی است. فضای مفهومی آن مبهم و سیال است و نظریه‌پردازی کردن در باب آن نیز متنوع و دشوار است. ادبیات‌های متعددی در باب تنهایی وجود دارد که به‌رغم هم‌پوشانی‌ها، اهداف و مقولات متفاوتی در باب تنهایی دارند. از ادبیات فلسفی اگزیستانسیال گرفته تا ادبیات جامعه‌شناسانه تعامل اجتماعی و ادبیات روان‌کاوانه و مراقبت. ظهور تنهایی به‌مثابه مفهومی مورد مطالعه در حوزه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی برآمده از مطالعات پیرشناسی در دهه‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ در انگلستان است؛ اما مدت‌ها قبل از ظهور این مطالعات می‌توان در اندیشه‌های جامعه‌شناختی مارکس در باب ازخودبیگانگی، اندیشه دورکیم در باب آنومی و اندیشه‌های میدوکولی در باب خود، تنهایی را جست‌وجو کرد [۳۹]. اصطلاح اگزیستانسیالیسم از مشتقات واژه فرانسوی existenti و واژه انگلیسی existential به معنای «وجودی» است و خود به معنای «اصالت وجود» یا «تقدم وجود» است. اساس فلسفه اگزیستانسیالیسم، که در نیمه اول قرن بیستم پدید آمد، بر این باور استوار است که هستی موجودات دو جنبه دارد: ذات یا essence یا «ماهیت» و «وجود» یا existence. انسان تا وقتی با رفتار و عملکرد خود به ماهیتی فردی یا وجودی مشخص دست نیافته، صرفاً ماهیتی کلی یا ذاتی دارد. در این صورت، فقط در مرحله موجودی که در اموری انتزاعی و کلی با سایر هم‌جنسان خود مشترک است باقی می‌ماند، اما وقتی این موجود به سبب خودآگاهی بر ماهیت خود تأثیر می‌نهد و وجه‌های مشخص و معین پیدا می‌کند، به مرحله وجود می‌رسد [۶]. در نظریه‌های هستی‌گرایانه و رویکرد وجودی، که نگاهی فلسفی‌تر به موضوعات روان‌شناسی دارند، احساس تنهایی

پدیده‌ای دووجهی است. از آنجا که در این رویکرد هم به بُعد مثبت و هم به بعد منفی احساس تنهایی توجه شده است و این نظریه روان‌شناختی تا حد زیادی نکات اساسی مورد توجه سایر دیدگاه‌ها، مانند دیدگاه معناگرایی و دیدگاه دلبستگی، را درخصوص احساس تنهایی پوشش می‌دهد، به‌منزله نقطه آغازین حرکت در این مطالعه قرار گرفته است [۷]. مطالعه در مکتب‌های فلسفی نشان می‌دهد مفهوم تنهایی زمانی مورد تأکید واقع شد که پناهگاه‌های نجات‌دهنده انسان، از جمله عقل مدرن، مورد شک و تردید واقع شد. ظهور مدرنیته بیش از دیگر دوره‌های فلسفی در احساس تنهایی انسان عصر جدید تأثیرگذار بوده است و اگزستانسیالیسم به‌منزله یکی از مکتب‌های فلسفی انسان‌گرایانه در پاسخ به این دغدغه‌های دوران مدرن شکل گرفت و به سرعت مورد پذیرش واقع شد. این مکتب فکری در تبیین احساس تنهایی انسان و علل آن نقش اساسی را ایفا کرد [۳]. نظریه اگزستانسیالیستی، که اساساً در الاهیات مسیحی ریشه دارد، با عنوان روان‌درمانی اگزستانسیال وارد نظریه‌های روان‌شناختی شده است. از منظر روان‌درمان‌گرایان، پدیده تنهایی در سه سطح تنهایی بین‌فردی، درون‌فردی و هستی‌گرا قابل بررسی است. اروین یالوم در کتاب *روان‌درمانی اگزستانسیال* تنهایی اگزستانسیال را جدایی میان فرد از دنیا و یک وضعیت ذهنی ناخوشایند می‌داند. اما در همان حال تنهایی یکی از ابعاد ضروری زندگی است. تنهایی بخشی از هستی ماست که باید آن را بپذیریم. براساس این نظریه، فرد در تنهایی به درک خویش نائل می‌شود و تنهایی ادراک و انسانیت فرد را گسترش می‌دهد [۴۸]. این‌که چرا پدیده‌ای به نام تنهایی وجود دارد، اساساً پرسشی هستی‌شناختی است و درست است که می‌توان عواملی را که در این احساس نقش دارند یا عوامل اجتماعی که موجب تقویت این احساس می‌شوند وزن کرد، اندازه گرفت یا مقایسه کرد، عده‌ای سعی می‌کنند آن را از میان ببرند. عده‌ای دیگر سعی می‌کنند آن را کاهش دهند و کسانی نیز هستند که سعی می‌کنند در تنهایی‌شان معنایی را خلق کنند یا بیافرینند. شاید بتوان گفت زندگی مانند سفری است که حتی اگر همراهی داشته باشیم، باید به تنهایی این سفر یا این مسیر را طی کنیم و تنها راه‌هایی از تنهایی می‌تواند فقط در نفی زندگی و هستی باشد [۴]. از نظر دکتر شریعتی، سه نوع تنهایی داریم: ۱. تنهایی مبتدل، ۲. تنهایی فلسفی و ۳. تنهایی مصنوعی. هریک را به اختصار توضیح می‌دهیم:

تنهایی مبتدل: تنهایی مبتدل نوعی عکس‌العمل روح بیمار است. کسی که دچار عقده‌های روانی و سقوط اخلاقی یا سقوط عصبی است یا اصلاً کمبود دارد، از دیگران می‌ترسد و از جمعیت فرار می‌کند. خودخواهی و تمایلات سرکوفته در او یک عقده ضد اجتماعی ایجاد می‌کند. این نوع بیماری‌ها را بیماری‌های آنتی‌سوسیال می‌گویند؛ یعنی بیماری‌های ضد جمعیت و آدم‌های گوشه‌گیر و تنها یا آدم‌هایی که مثلاً در بازار ورشکست می‌شوند یا در

زندگی یا در عشق شکست می‌خورند. این تنهایی‌ها یک نوع بیماری است که ارزش بحث ندارد و از سوی دکتر روان‌پزشک قابل‌معالجه است.

تنهایی دوم تنهایی ای است که ناشی از رشد روح انسان و بالاتر رفتن آن از سطح رابطه‌های عادی روزمره است. یک انسان عادی صبح که از خواب بلند می‌شود به فکر زندگی، خانه، شغل و دوستانش است و به فکر این است که کسانی را ببیند و ارتباط داشته باشد و از معاشرتشان لذت ببرد. به‌هرحال، این شخص دائماً یا در فکر زندگی و پول و تفریح است یا ارتباط با این و آن و لذت‌بردن از زندگی در همه ابعاد گوناگونش. اما گاهی تکامل روح انسان به جایی می‌رسد که از سطح این روزمرگی‌ها و جاذبه‌هایی که انسان‌های معمولی را دربر می‌گیرد و مشغول می‌کند و به آن‌ها لذت می‌دهد اوج می‌گیرد. به میزانی که انسان از سطح معمولی اوج بگیرد به خلوت می‌رسد. بزرگ‌ترین عامل در این تنهایی خودآگاهی است. انسان به میزانی که به خودش توجه می‌کند و یک آگاهی درونی و وجودی می‌یابد، رابطه‌های بیرونی‌اش کم می‌شود و به میزانی که اشتغال ذهنی و درونی پیدا می‌کند و درون‌گرا می‌شود، بیرون‌گرایی‌اش کم می‌شود و به میزانی که رابطه‌ماورایی پیدا می‌کند، رابطه‌های روزمره‌اش کم می‌شود. این‌ها عواملی‌اند که یک انسان متعالی را به تنهایی و تأمل در خویش می‌کشانند.

اما یک نوع سوم تنهایی هم وجود دارد و آن تنهایی مصنوعی است. در اینجا بدون اینکه بیماری روانی یا آن تنهایی فلسفی وجود داشته باشد، به انسان نوعی تنهایی مصنوعی را تحمیل می‌کنند؛ مثلاً، انسان را به گوشه‌ای می‌اندازند و در را به رویش می‌بندند و او را در این حالت رها می‌کنند. این تنهایی سوم، که تنهایی تحمیلی است، یک روان‌شناسی خاص خودش را دارد. انسانی که در رابطه با جامعه زندگی می‌کند تعصب دارد، حیثیت دارد، آبرو دارد، با افراد دیگر رابطه دارد و یک موقعیت خاص و مسئولیت در زندگی برعهده دارد. هنگامی که بخواهند این انسان را از همه این نیروها خالی کنند تا به‌سادگی بتواند رام شود، به‌سادگی بتواند ابزار بشود و به‌سادگی بتوان بر او تحمیل کرد، به‌طوری‌که هیچ‌چیزی برایش فرقی نکند، یکی از عوامل مورد استفاده تنهاکردن اوست. انسان در تنهایی همه رابطه‌هایش قطع می‌شود و به صورتی درمی‌آید که حتی وقتی می‌خواهد زن یا بچه‌اش یا پدر و مادرش را تصور کند به ذهنش نمی‌آیند و قیافه‌شان از یادش می‌رود، حال چه برسد به آدم‌ها و رفقا و همفکرها و محیط و جامعه. این‌ها دیگر برایش موهومات خیالی می‌شوند و بعد هم کم‌کم از ذهنش دور می‌شوند. حتی اسامی و الفاظ و حرف زدن از یادش می‌رود و همه چیزهای دیگر [۵].

گوتسکی نیز چهار نوع احساس تنهایی را مطرح می‌کند که یکی از آن‌ها خلوت و گوشه‌گیری نامیده می‌شود و با میل شخصی و تلاش فعلاً فرد برای تنهایی در ارتباط

است و فرصتی برای تأمل و تعمق و فعالیت‌های مذهبی یا هنرمندانه در نظر گرفته می‌شود [۳۲]. تنها بودن یا خلوت‌گزینی ممکن است واقعاً یک شرایط مطلوب یا مثبت باشد که خلاقیت، تسهیل خود-تعمقی، خود-نظم‌دهی، شکل‌دهی هویت، تمرکز حواس و تفکر و یادگیری را پرورش دهد [۴۹]. منظور از خلوت، امکان کنترل و در دست داشتن اختیار فرد برای تنظیم میزان و نوع رابطه با دیگران است [۱۸]. خلوت‌گزینی از موضوعاتی است که در قرآن کریم مطرح شده است و خداوند در چند آیه بر آن تأکید کرده است. از جمله: «وَ اذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَتَّلْ اِلَيْهِ تَبْتِلاً»: به یاد خدا باشید و از همه چیز و همه کس دل ببرید [۱]. «وَ اصْبِرْ عَلٰی مَا يَقُولُونَ وَ اهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلاً»: بر آنچه آنان می‌گویند شکیبیا باش و از آنان دوری‌گزین، ولی آن دوری باید یک دوری زیبا و کامل باشد [۱]. امکان کنترل بر رابطه با دیگران خود دامن‌های دارد که درجات و انواع متفاوتی از خلوت را فراهم می‌کند. بر این اساس، می‌توان چهار نوع خلوت را تشخیص داد. انزوا: دوری از دیگران و آزاد بودن از مشاهده شده توسط دیگران؛ صمیمیت: معاشرت با فرد یا افراد خاص و رها بودن از قیدهای محیط خارج؛ گمنامی: ناشناخته‌بودن در میان جمع؛ فاصله‌گزینی: به‌کارگیری موانع روان‌شناختی برای کنترل مزاحمت‌های ناشناخته [۴۳]. در سال‌های اخیر، برخی محققان نوع دیگری از تنهایی و احساس تنهایی را در قالب معنویت مطرح کرده‌اند. در پژوهش لانگ، یکی از هفت الگوی مثبت تنهایی، تنهایی برای معنویت است که در آن فرد می‌تواند زمانی را به رشد و شکوفایی و خلوت شخصی اختصاص دهد و با داشتن این احساس، که جزئی از یک کل بزرگ‌تر است، به تجارب عرفانی و معنوی دست یابد و از نگرانی‌های روزمره زندگی فراتر رود [۳۰]. یالوم دغدغه‌های وجودی را در چهار دسته کلی دغدغه‌های ناشی از مرگ، تنهایی، آزادی و پوچی قرار می‌دهد و آگاهی از این دغدغه‌ها را برای مواجهه با آن‌ها ضروری می‌داند [۲۶]. میشل و همکاران (۱۹۸۲) تنهایی را احساس ناخوشایندی می‌دانند که در نتیجه کاستی در شبکه روابط اجتماعی فرد به صورت کمی و کیفی و عدم دسترسی به روابط نزدیک و مطلوب با دیگران به وجود می‌آید [۳۱]. طبق دیدگاه‌شناختی، نگرش‌هایی مثل ترس از طرد در روابط میان‌فردی و احساس عدم اطمینان از خود در تنهایی نقش دارند [۴۲] و زندگی دانشجویی به لحاظ ویژگی‌های خاص خود در بروز استرس‌های گوناگون نقش ایفا می‌کند. بسیاری از دانشجویان با ورود به محیط دانشگاه و با جدایی از خانواده دچار احساس تنهایی و انزوا می‌شوند.

کامر<sup>۱</sup> به پژوهش‌هایی استناد و بیان می‌کند افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی کمتر احساس تنهایی می‌کنند و کمتر به بدبینی، افسردگی و اضطراب دچار می‌شوند [۱۴]. هورویتز و همکاران، جونز و همکاران و استفان و همکاران طی مطالعات خود بر

رابطه میان مشارکت مذهبی ضعیف و احساس تنهایی اشاره کرده‌اند و از سوی دیگر در ارتباط با سلامت روان، یافته‌ها حاکی از آن‌اند که افراد تنها دسته وسیعی از احساسات منفی (مانند بی‌ارزش بودن، مطرود شدن و احساس ناخواسته بودن) را تجربه می‌کنند [۲۳]؛ ۲۴؛ ۳۸]. در مطالعه لانگ<sup>۱</sup> معنویت به منزله شکل مثبت تنهایی و فرصتی برای کسب تجارب عرفانی و رشد شخصی مطرح است [۳۰]. رابین و جانکین در پژوهشی نشان دادند روش MBCT<sup>۲</sup> روشی قدرتمند در کاهش احساس تنهایی و افزایش عزت نفس افراد بزرگسال در موقعیت‌های مختلف زندگی است [۲۳]. گرایمز بیان کرده است ورود به دانشگاه برای بسیاری از جوانان فرصتی برای کسب استقلال و احساس فردیت و در عین حال جست‌وجو برای ایجاد تعاملات نزدیک با دیگران است [۱۹]. پژوهش‌سازان و استراند نشان داد که تنهایی اگزیزستانسیال در مراقبت آرام‌بخش بیماران سرطانی نقش ایفا می‌کند. از دیدگاه آن‌ها، به‌رغم اینکه تصور می‌شود روابط بین فردی در تسکین بیماران سرطانی نقش ایفا کند، نقش اصلی را تنهایی اگزیزستانسیال ایفا می‌کند [۳۵]. روزدال در پژوهشی در باب بیماران سرطانی و احساس تنهایی آن‌ها به این نتیجه دست یافت که بیماران سرطانی در طول مدت بیماری با دو مشکل اساسی فقدان مفهوم خود و احساس تنهایی روبه‌رو هستند و بسته به تجربیات دینی بیماران سرطانی، احساس تنهایی اگزیزستانسیال آن‌ها هم متفاوت است [۳۳]. لیندگرین و همکارانش در پژوهشی در باب احساس تنهایی بیماران دارای مشکلات روحی به این امر اشاره می‌کنند که تنهایی وجودی در دست‌یابی انسان به معنا و جست‌وجوی خویش و هویت واقعی خویش نقش ایفا می‌کند [۳۱]. به‌رغم امکان تأثیرگذاری مثبت احساس تنهایی اگزیزستانسیال، برخی دانشجویان با ورود به دانشگاه برای نخستین‌بار از خانواده، دوستان صمیمی و حمایت‌های عاطفی و اجتماعی آن‌ها دور می‌شوند، احساس شک، سردرگمی و اضطراب می‌کنند و درباره توانایی‌های خود برای برقراری روابط جدید دوستانه و صمیمانه احساس ضعف می‌کنند. در این صورت، اگر آن‌ها نتوانند ارزیابی درستی از موقعیت جدید و روابط گذشته خود با خانواده، دوستان و دیگران داشته باشند، ویژگی‌های خود را متفاوت از دیگران در نظر می‌گیرند، خود را از آن‌ها دور می‌بینند و احساس تنهایی می‌کنند [۴]. اگرچه در باب تنهایی و عوامل دخیل در آن و عوامل مرتبط با آن پژوهش‌هایی انجام گرفته است، مطالعه احساس تنهایی اگزیزستانسیال در دانشجویان، آن هم به صورت کیفی و پدیدارشناختی، موضوعی است که تاکنون مورد پژوهش واقع نشده و این تحقیق می‌تواند ابعاد جدیدی را در زمینه این نوع احساس تنهایی بگشاید. هدف این پژوهش نیز توصیف و تبیین تجربیات

1. Long

۲. شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.

زیسته دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز از حس تنهایی اگزستانسیالیسم است.

## روش

در این مطالعه، از روش کیفی استفاده شده است. هدف از پژوهش‌های کیفی درک فرایندهای اجتماعی در بافت آن و درک معنای رویدادهای اجتماعی از دید افراد شرکت‌کننده در آن است. چارچوب نظری و فلسفی که با پژوهش کنونی بیشترین همخوانی را دارد پدیدارشناسی است. در حالت کلی، سه رویکرد اساسی بر پدیدارشناسی حاکم است که عبارت است از پدیدارشناسی توصیفی، هستی‌گرا و تفسیری. در پدیدارشناسی تفسیری، به فهم و تفسیر بیشتر از توصیف یک پدیده یا تجربه تأکید می‌شود [۴]. این روش اطلاعات غنی و بینش عمیقی در مورد تجربیات زیسته شرکت‌کنندگان می‌دهد و سطحی نیست [۲۴]. به اعتقاد ون منن، پدیدارشناسی تفسیری رویکردی سیستماتیک برای مطالعه و تفسیر یک پدیده ارائه می‌کند و اجازه می‌دهد پدیده مورد نظر با یک دید تفسیری تحلیل و کشف شود تا محقق طی فرایند تفسیر به درک عمیق‌تری از تجربیات زیسته دست یابد [۴۱]. در این پژوهش، درک عمیق تجربیات دانشجویان در مورد مفهوم پدیده احساس تنهایی فقط با راه یافتن به ورای توصیفات بیان شده از تجربیات آن‌ها و تفسیر و کشف معانی این تجربیات در متن و زمینه ویژه خود امکان‌پذیر بوده است. جامعه مطالعه شده در این پژوهش شامل دانشجویان دختر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز بود. در این پژوهش، نمونه‌گیری به شیوه هدفمند و در دسترس انجام گرفت. نمونه پژوهش شده شامل ۱۸ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه تبریز است که به دلیل احساس تنهایی به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز مراجعه کرده بودند. با توجه به اینکه هیچ فردی پیدا نمی‌شود که احساس تنهایی نداشته باشد و این حس در همه افراد از نوع متفاوتش وجود دارد، در این پژوهش معیار ورود، داشتن احساس تنهایی اگزستانسیال از طریق خوداظهاری و تشخیص مشاور مرکز مشاوره دانشگاه و توانایی فرد در بیان و توصیف دقیق این احساسات اگزستانسیال خود بود. معیار و ملاک خروج از مطالعه نیز نداشتن احساس تنهایی اگزستانسیال به‌رغم داشتن احساس تنهایی از انواع دیگر و عدم توانایی در بیان این نوع احساس تنهایی بود و برای دستیابی به نتایج غنی‌تر، دانشجویانی که احساس تنهایی را به‌منزله دغدغه خود قلمداد نمی‌کردند در پژوهش مد نظر قرار داده نشدند. در عین توجه به وضعیت دانشجویان و ملاحظات اخلاقی، کوشیدیم ضمن ایجاد همدلی با دانشجویان دریابیم فرایند احساس تنهایی را چگونه تجربه و این تجارب خود را چگونه روایت می‌کنند. شرکت‌کنندگان بین ۲۲ تا ۳۰ سال داشتند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۶ سال بود و دامنه تحصیلات شرکت‌کنندگان نیز از مقطع کارشناسی تا مقطع دکتری متغیر بود.

جدول ۱. مشخصات شرکت کنندگان پژوهش

شماره شرکت کنندگان	سن شرکت کنندگان	میزان تحصیلات
۱	۲۴	کارشناسی
۲	۲۶	کارشناسی ارشد
۳	۲۷	دکتری
۴	۲۵	کارشناسی ارشد
۵	۲۵	کارشناسی
۶	۲۹	کارشناسی ارشد
۷	۲۳	کارشناسی
۸	۲۹	دکتری
۹	۲۸	دکتری
۱۰	۲۷	کارشناسی ارشد
۱۱	۳۰	دکتری
۱۲	۲۲	کارشناسی
۱۳	۲۶	کارشناسی ارشد
۱۴	۲۴	کارشناسی
۱۵	۲۸	کارشناسی ارشد
۱۶	۲۸	دکتری
۱۷	۲۳	کارشناسی
۱۸	۲۵	کارشناسی

### ابزار سنجش

در پژوهش حاضر، برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته استفاده شد و با توجه به اینکه در مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته قصد محقق نفوذ به لایه‌های عمیق ذهن مصاحبه‌شونده و کسب اطلاعات حقیقی است، سؤالات دیگری هم از بطن پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان تدوین شدند. در این مطالعه، مصاحبه‌ها روی یک دستگاه لپ‌تاپ ضبط شد. در ابتدای هر جلسه، مصاحبه‌گر اطلاعات دموگرافیک دانشجویانی را که به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز مراجعه کرده بودند (نام و نام خانوادگی، سن، تحصیلات) می‌پرسید و سپس در مورد چگونگی مصاحبه و اهداف پژوهش حاضر توضیح می‌داد و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده می‌شد که متن مصاحبه کاملاً محرمانه خواهد ماند و در توصیف و تحلیل نهایی نامی از آن‌ها برده نخواهد شد. به منظور رسمی و قانونی کردن رضایت مصاحبه‌شوندگان برای شرکت در مصاحبه، از هریک از آنان یک موافقت‌نامه شفاهی اخذ شد. درعین حال که پژوهش عمیق و سؤالات نیمه‌ساختاریافته بود و خیلی از سؤالات هم از دل مصاحبه به‌وجود می‌آیند، سؤالات



مطرح شده در راستای رسیدن به سؤال اصلی تدوین شدند. در طراحی سؤالات، ملاک عمل تقسیم‌بندی یالوم از احساس تنهایی بود. با توجه به اینکه یالوم یکی از روان‌درمان‌گرایان بزرگ وجودی است و تقسیم‌بندی آن از احساس تنهایی کامل و معتبر است، در تدوین سؤالات نیز به‌عنوان راهنمای عمل قرار گرفت. سؤال اصلی پژوهش از مصاحبه‌شوندگان عبارت بود از اینکه: «تجربه زیسته شما از پدیده احساس تنهایی چیست؟» سؤالات دیگری که در این زمینه مطرح شد عبارت بود از: چه عواملی باعث می‌شود انسان در جهان هستی احساس تنهایی بکند؟ آیا این احساس همیشه با پیامدهای منفی همراه بوده است؟ اگر پیامد مثبتی داشته است، می‌توانید این تجربه‌ها را روایت کنید؟ هنگامی که صحبت‌های مصاحبه‌شونده از تشریح پدیده بررسی شده فاصله می‌گرفت، پژوهشگران با طرح سؤال از گفته‌های وی توجه او را به پدیده مورد نظر جلب می‌کردند و سعی بر این بود که روند مصاحبه با سؤالات پیگیر در راستای دستیابی به تجربه مورد نظر ادامه پیدا کند؛ مانند: «ممکن است در این مورد بیشتر توضیح دهید؟»، «می‌توانید این موضوع را واضح‌تر بیان کنید؟»، «ممکن است درباره... بیشتر توضیح دهید؟»، «یعنی می‌خواهید بگویید که...؟» یا «ممکن است با یک مثال منظور خود را از صحبتی که داشتید روشن کنید؟» که سبب شفاف‌تر شدن پدیده برای پژوهشگران و همچنین خود مشارکت‌کنندگان می‌شد. در حین مصاحبه، سعی شد سایر پرسش‌ها در جریان مصاحبه شکل بگیرد. طول مدت مصاحبه ۲۵ تا ۴۰ و به طور متوسط ۳۰ دقیقه بود. شایان ذکر است مصاحبه‌شوندگان آزاد بودند هر زمان که اراده کنند از مصاحبه انصراف دهند. تجزیه و تحلیل داده‌ها برای پژوهش براساس جمع‌آوری اطلاعات از طریق سؤالات و محورهای انتخاب‌شده ممکن شد. پس از مصاحبه، سخنان ضبط‌شده از سوی مصاحبه‌گر به متن نوشتاری تبدیل شد و جملات و عبارات و نقل قول‌هایی که به درک تجربه افراد از پدیده دلالت می‌کردند مشخص شدند. در مرحله بعد، آزمونگر از عبارات مهم برای دسته‌بندی معانی، که به دستیابی به زیرمضمون‌ها (زیرخوشه‌ها) منجر می‌شد، استفاده کرد. این زیرمضمون‌ها نیز برای نوشتن آنچه شرکت‌کنندگان تجربه کرده‌اند در پوشش مضمون‌ها (خوشه‌ها) استفاده شد. در نهایت، مضمون‌ها در پوشش محدوده وسیع‌تری به نام حیطه قرار داده شدند. جهت صحت و استحکام داده‌ها در پژوهش حاضر از چهار معیار مقبولیت، قابلیت اعتماد، تأییدپذیری و انتقال‌پذیری استفاده شد. برای افزایش مقبولیت و اعتبار داده‌ها از شیوه مصاحبه فردی نیمه‌ساختاریافته استفاده شد و حداکثر تنوع در انتخاب مشارکت‌کنندگان لحاظ شد و سعی شد از همه مقاطع تحصیلی این دانشجویان گزینش شوند. علاوه بر آن، عامل دیگری که به این اطلاعات می‌تواند اعتبار دهد، درگیر شدن محقق در داده‌ها و اطلاعات و سروکار داشتن وی با جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات قریب به شش ماه بوده است. در این تحقیق، از مشاوره متخصصان در تحقیقات کیفی نیز استفاده شد. مصاحبه‌های کدبندی مشارکت‌کنندگان به

خودشان بازگردانده شد و آن‌ها کدهای انتخابی را مطابق تجربیات خودشان یافتند. همچنین از روش بازیابی هم‌تراز نیز استفاده شد و ۸۵ درصد از کدهای استخراج‌شده و مضامین پیشنهادی مورد توافق افراد بود.

## یافته‌ها

از تحلیل مصاحبه‌های شرکت‌کنندگان چهار مضمون اصلی: احساس درک‌شده، پیامد مثبت احساس تنهایی اگزستانسیال، پیامد منفی احساس تنهایی اگزستانسیال و راهکارهای کاهش پیامدهای منفی احساس تنهایی اگزستانسیال حاصل شد که در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. مضامین اصلی و فرعی احساس تنهایی اگزستانسیال دانشجویان دانشگاه تبریز

مضامین اصلی	مضامین فرعی
احساس درک‌شده	وانهادگی اضطراب جدایی
تنهایی مثبت	خودشکوفایی خلوت برای زیارت ارتباط معنادار
تنهایی منفی	طردشدن از سوی جامعه یأس و ناامیدی افسردگی
راهکاری برای کاهش تنهایی منفی	غایت‌اندیشی ارتباط معنادار مرگ‌اندیشی توجه به نیازهای معنوی خودمؤلف‌گری

## مضمون اصلی ۱: احساس درک‌شده

یکی از مضامین اصلی درک افراد از این نوع تنهایی است. این مضمون اصلی به سه احساس وانهادگی، خودمؤلف‌گری و جدایی میان فرد و دنیا اشاره دارد.

### مضمون فرعی ۱: وانهادگی

دانشجویانی که به این نوع احساس تنهایی گرفتار بودند یک نوع احساس وانهادگی می‌کردند.

من شدیداً به این امر اعتقاد دارم که بی‌هدف خلق شده‌م. در اومدن به این جهان هیچ اختیار و نقشی نداشتم. احساس می‌کنم در این دنیای پرتلاطم رها شده‌م و هیچ یاری‌گری ندارم و این رهاشدگی بیش از هر چیز آزارم می‌ده (شرکت‌کننده شماره ۶).

همیشه احساس می‌کنم پایگاه‌های خودم رو از دست داده‌م. هیچ تکیه‌گاهی برای خودم متصور نمی‌شم. هیچ‌چیز بدتر از این نیست که انسان به دنیا بیاد و بعد به خودش واگذار شه. این احساس همیشه آزارم می‌ده (شرکت‌کننده شماره ۱۷).

### مضمون فرعی ۲: اضطراب

دانشجویان دارای این نوع احساس اعتقاد داشتند این احساس تنهایی اگزستانسیال به اضطراب آن‌ها منجر شده است.

همیشه اضطراب دارم. اضطراب از اینکه هیچ پناهگاهی ندارم. نه دوستانم، نه پدر و مادرم و نه هیچ‌چیز دیگه این حس رو در من کمتر نمی‌کنه. اخیراً احساس تنهایی عجیبی می‌کردم. چند روزی کلاس‌ها رو تعطیل کردم و به شهرستان پیش خانواده و پدر و مادرم رفتم. سه روز موندم و برگشتم. احساس می‌کنم اون‌ها هم نمی‌تونن این حس تنهایی رو در من کمتر کنن (شرکت‌کننده شماره ۱۶).

اگرچه به این امر اعتقاد دارم که یاد خدا اطمینان‌بخش دل‌هاست و تسکین‌دهنده دل‌ها، ولی احساس می‌کنم که همیشه مضطربم. با اینکه تا حدی خودم رو فردی معتقد می‌دونم (شرکت‌کننده شماره ۵).

### مضمون فرعی ۳: جدایی

یکی از پیامدهای احساس تنهایی اگزستانسیال، احساس جدایی میان فرد و دنیاست.

از دنیا بریده‌م. هیچ‌چیز دنیا برام مهم نیست. شدیداً احساس تنهایی می‌کنم. دنیا پیش چشم‌هام خوار و ذلیل‌ه. می‌دونم این فکر و ایده درست نیست و می‌تونه آینده شغلی من رو هم تحت تأثیر قرار بده، ولی خواه و ناخواه این حس عجیب و قوی در وجودم موج می‌زنه (شرکت‌کننده شماره ۹).

زندگی بی‌هدفی دارم و از اوقاتم نمی‌تونم بهره لازم رو ببرم. دوگانگی خاصی بین من و جهانم وجود داره. سعی می‌کنم نوع نگرش‌م رو به جهان و هستی تغییر بدم (شرکت‌کننده شماره ۳).

## مضمون اصلی ۲: تنهایی مثبت و اگزستانسیالیسم

در زمان فلاسفه قدیم، تنهایی مفهومی مثبت و به معنای کناره‌گیری داوطلبانه از مشغولیت‌ها و درگیری‌های روزمره برای رسیدن به هدف‌هایی والا همچون تعمق، مراقبه و ارتباط با خدا تلقی می‌شد [۱۵]. می‌توان گفت خلوت بُعد مثبت تنهایی است. در فرهنگ اسلامی، فراهم کردن خلوت توصیه می‌شود؛ مثلاً، امام کاظم<sup>(ع)</sup> به پیروان خود توصیه کرده‌اند که «بکوشید اوقات شبانه‌روز شما چهار قسمت باشد: قسمتی برای مناجات با خدا، قسمتی برای تهیه معاش، قسمتی برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد که عیب‌های شما را به شما می‌فهمانند و در دل به شما اخلاص می‌ورزند و قسمتی را هم که در آن خلوت می‌کنید و به درک لذت‌های حلال (و تفریحات سالم) می‌پردازید و به وسیله این قسمت است که بر انجام آن سه قسمت دیگر توانا می‌شوید» [۱۵] و خدا را به‌منزله عضو دیگری از شبکه روابط اجتماعی در نظر می‌گیرند.

## مضمون فرعی ۱: خودشکوفایی

یک فرد خودشکوفا با همه علاقه‌ای که به بودن با دیگران دارد گاه می‌خواهد با خود خلوت کند و به عبارتی به تنهایی نیاز دارد. این فرد از با خود بودن نیز لذت می‌برد و لزومی نمی‌بیند که همیشه افراد زیادی دور او جمع باشند. او می‌تواند به‌رغم داشتن دوستان صمیمی استقلال خود را نیز حفظ کند و این توانایی را دارد که کارهایش را به خاطر خویشتن انجام دهد و تصمیم‌گیری‌هایش بنا به خواسته و میل خودش باشد. او کیستی و چیستی خود را باور دارد. ساکنان خوابگاه‌های دانشجویی، علاوه بر دستیابی به تجارب جدید در تعامل با دیگران، از محیط خوابگاه همچون خانه، عملکرد تأمین حریم شخصی خود را انتظار دارند. میزان رضایت افراد از محیط خوابگاه بسیار از کنترل قلمرو مکانی و تأمین خلوت مطلوب آن‌ها متأثر است. دستیابی به خلوت مطلوب در خوابگاه دانشجویی می‌تواند تصویر ذهنی مثبت در ساکنان ایجاد کند.

من تنهایی و خلوت رو بهترین فرصت برای خودسازی و توجه به خودم می‌دونم. چون برخی افراد تمرکز رو به هم می‌زنن. وقتی با خودم خلوت می‌کنم، می‌تونم روی باورهام کار کنم و دنیا رو جای بهتری برای زندگی کنم. من خودخواه نیستم، فقط دوست دارم به شیوه‌ای که دوست دارم زندگی کنم و هرکسی حق چنین انتخابی رو داره. درکل، تنهایی و خلوت در صورتی که چیزی به ما بیاموزه خیلی خوبه (شرکت‌کننده شماره ۱۸).

من این واقعیت رو قبول دارم که کامل و بی‌نقص نیستم. انسانی در کنار سایر انسان‌ها هستم و نیاز به رشد و کامل شدن دارم. من می‌دونم که همواره در زندگی چیزهای جدیدی وجود خواهد داشت که باید یاد گرفته بشه تا سبب رشد فرد بشه. من

با خودم احساس راحتی می‌کنم و هرگز از کوشش دست نمی‌کشم (شرکت‌کننده شماره ۱۵).

من بیشتر از دو ساله که خلوت و تنهایی رو دوست دارم. همه وقتم صرف هدفم و نزدیک شدن به خداوند می‌شه. رابطه با دیگران و حتی رابطه با خانواده رو محدود کرده‌م. احساس گناه هم نمی‌کنم؛ چون مطمئنم روزی که به هدفم برسم خانواده هم خوشحال می‌شن و دیگر خویشتاوندان هم به خاطر هدفم من رو تحسین می‌کنن (شرکت‌کننده شماره ۱۳).

### مضمون فرعی ۲: خلوت برای ارتباط با معنای زندگی (تنهایی وجودی)

خیلی از نظریه‌های وجودی (هستی‌نگر) فرض کرده‌اند که نبودن احساس معنا در زندگی، که پیش روی انسان قرار دارد، آزاردهنده است و تجربه بی‌حوصلگی و عواطف منفی عوامل مرکزی (اصلی) این نبودن معنا و هدف در زندگی است و وضعیت مدرن جامعه امروزی احساس بی‌معنایی را برای خیلی از افراد به بار آورده است؛ پریشانی (رنج) که او آن را خلأ وجودی می‌نامد. وقتی این وضعیت حل نشده باقی می‌ماند، به آن نبودن آگاهی از ارزش معنای زندگی گفته می‌شود. آن‌ها به وسیله تجربه پوچی درونی و احساس تهی بودن در درون خودشان احاطه می‌شوند [۴۹].

دنیای امروز ما رو به شدت به هم متصل کرده و ما دائماً با افراد و گروه‌های زیادی در ارتباطیم. با وجود گوشی‌های هوشمند آبی، لپ‌تاپ‌ها و کامپیوترهای شخصی به دنیای اطراف وصلیم و به این متصل بودن اعتیاد کرده‌ایم. ما به شدت مشغول شبکه‌های اجتماعی هستیم و این زمان کمی رو برای ما باقی می‌گذاره تا با خودمون تنها باشیم و خودمان رو بشناسیم (شرکت‌کننده شماره ۳).

من خیلی دوست دارم با خودم خلوت کنم، چون در تنهایی اتفاقات شگفت‌آور زیادی به فکرم می‌رسه؛ مثلاً اینکه هدفم چیست؟ و چرا اینجام. من ساعت‌های زیادی رو در زمان‌های تنهاییم به یافتن پاسخ برای این سؤالات صرف کردم و این پاسخ‌ها تأثیر زیادی بر عقاید و باورهای من و حتی روابطم با سایر افراد می‌ذاره و با این کار خودم رو کامل می‌پذیرن، تأثیر زیادی بر شیوه زندگی افکار می‌ذاره (شرکت‌کننده شماره ۱۴).

### مضمون فرعی ۳: تنهایی معنوی زیارت

در نگاه فلسفی و وجودی، احساس تنهایی همیشه یک احساس منفی و مخرب نیست و گاهی می‌تواند مفید نیز باشد. مانند زمانی که انسان برای انجام دادن یک عمل عبادی به تنهایی و

خلوت روی می‌آورد. زیارت نیز یک عمل عبادی است که فرصتی را برای خلوت کردن انسان و راز و نیاز با خدا فراهم می‌کند و او را برای مدتی از دغدغه‌های زندگی روزمره جدا می‌کند. بنابراین خلوتی که بر اثر زیارت فراهم می‌شود، موجب کسب آرامش و ایجاد رشد فردی و روحی انسان خواهد شد. اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت‌های زندگی از فرد افسرده و مأیوس انسانی امیدوار و محکم بسازد؛ چنان‌که هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند. او باور دارد که خدا پیوسته با اوست، در رویارویی با سختی‌های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجه دارد.

من هربار که حرم امام رضا می‌رفتم، از چند صد متری که پیاده به سمت حرم می‌رفتم در میان جمعیت به قدری توجه من به حرم آقا جلب می‌شد که ازدحام جمعیت رو متوجه نمی‌شدم. احساس می‌کردم نیرویی من رو از میان این همه جمعیت به داخل حرم می‌کشونه و داخل حرم می‌رفتم. احساس می‌کردم با امام رضا تنهام. این حس خیلی خوبی بود که آدمی در این دنیای پر آلودگی به مأمونی برسه و بتونه با امام مهربانی خلوت کنه و حرف دلش رو با امام رضا بزنه که در اونجا احساس آرامش کنه. احساس کنه به اون توجه شده. این ارتباط معنوی باعث می‌شه روح بلندی داشته باشیم (شرکت‌کننده شماره ۲).

برای من زیارت همیشه یک ساحل نجاته. آره من در این ساحل به آرامش، به سکون، به نجات، به احساس امنیت می‌رسم. همین که گوشه‌ای بشینی و با اون ضریح قشنگ، با اون امام معصوم، با اون حس نورانی اهورایی خلوت کنی، همه غم‌های عالم از دلت می‌ره. احساس می‌کنی که خودت هستی. همون خودی که خدا آفریده و از روح خودش در اون دمیده. حقیرترین بنده در این جهان، که من باشم، با خلوت در این زیارتگاه و در اون حس معنوی حس می‌کنم همون موجود مسجود فرشتگانم و اون وقت با خودم فکر می‌کنم که من با این گوهر نایاب چه کردم (شرکت‌کننده شماره ۴).

### مضمون اصلی ۳: تنهایی منفی

احساس تنهایی به یک تجربه روان‌شناختی منفی اشاره دارد که با تجارب بین‌فردی منفی و از دست دادن اعتماد به دیگران مرتبط است [۳۴]. بوگیرتس<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) تنهایی را تجربه انزوا و احساس محرومیت در ارتباط با دیگران تعریف کرده است که با کاستی کیفی یا کمی در شبکه بین‌فردی شخص همراه است [۱۲]. برخلاف گذشته، که «تنهایی» یک مفهوم مثبت به معنای کناره‌گیری داوطلبانه فرد از درگیری‌های روزمره زندگی برای رسیدن به هدف‌های بالاتر (مانند تعمق، مراقبه و ارتباط با خداوند) تلقی می‌شد، امروزه در متون روان‌شناختی «تنهایی» را

1. Bogaerts

شامل عناصر اصلی و مهمی مانند احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه‌های ناخوشایند و منفی روابط ازدست‌رفته و از دست دادن رابطه با دیگری در نظر می‌گیرند [۲۵].

### مضمون فرعی ۱: طردشدن از سوی جامعه

عده‌ای معتقدند که احساس تنهایی نتیجه گسست از دیگران است و زمانی اتفاق می‌افتد که افراد احساس کنند در روابط اجتماعی خود از سوی دیگران حمایت و تأیید نمی‌شوند [۴۰].

خیلی احساس تنهایی می‌کنم چون کلاً فامیل ما رو پس می‌زنن. نه خودم حتی خانواده‌م هم در این جامعه تنها هستن. هم خانواده پدری‌م زیاده هم خانواده مادری‌م پرجمعیت، ولی کاش اصلاً هیچ‌کدومشون رو نداشتیم. بین جمع بودن ولی تنهایی خیلی اذیتم می‌کنه. به خدا خانواده خوب و پاک و مؤمن دارم، ولی بین این‌همه فامیل تنها هستیم. هیچ‌کدوم ما رو قبول ندارن (شرکت‌کننده شماره ۶).

من حتی زمانی که در یک جمع هستم باز احساس تنهایی می‌کنم. چون کسی رو همدم و هم‌زیون خودم پیدا نمی‌کنم. یه جورایی از لحاظ روحی دلتنگم و این تنهایی در اعماق وجودم نشسته (شرکت‌کننده شماره ۱۷).

اطرافم پر از آدمه، اما احساس می‌کنم توی دنیا هیچ‌کس من رو دوس نداره. بین آدم‌ها سرگردونم. اعضای خانواده‌م اون‌قدر مشغول کارهای خود هستن که به من توجهی ندارن. دلم گرفته. کاش می‌شد برم تنهایی بالای یه کوه این‌قدر با صدای بلند گریه می‌کردم هیشکی صدام رو نمی‌شنید. داد می‌زدم. خدا رو صدا می‌زدم. دلم آروم می‌شد (شرکت‌کننده شماره ۱۲).

### مضمون فرعی ۲: یأس و ناامیدی

انسان وقتی با وضعی اجتناب‌ناپذیر مواجه می‌شود یا با سرنوشتی تغییرناپذیر روبه‌رو است ممکن است احساسات ناخوشایندی از جمله افسردگی، ناامیدی، پوچی و تنهایی کند [۱۳]. روابط رمانتیک هم با سلامت روانی مثبت مانند ارائه حمایت اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس و صمیمیت و هم با سلامت روانی منفی مثل افسردگی و تنهایی به‌ویژه در میان دختران همراه است [۴۸]. انسان اگزستانسیال وقتی پناهگاه‌های خود را قابل اتکا نداند، ممکن است به یأس و ناامیدی دچار شود [۹].

من تا حالا هیچ پسری رو دوس نداشتم. چون خودم رو می‌شناختم، خیلی زود می‌شکنم. تا جایی که می‌تونستم سعی می‌کردم به کسی وابسته نشم، ولی این اواخر با هدف ازدواج با یکی آشنا شدم موقعیتش هم خوب بود، ولی اون آقا خانواده‌م من رو نپسندید. رفت با کس دیگه ازدواج کرد و باعث شد من از نظر روحی خیلی ضعیف شم.

از اون زمان دنیا برام بی‌ارزش شده. احساس می‌کنم خیلی تنهام. یه جووری شدم حرف‌های هیچ‌کس به زبون من و قابل فهم من نیست. احساس می‌کنم دیگه امیدیه برای آینده ندارم. از تنهایی به تنهایی پناه می‌برم. دلم می‌خواد هیچ‌کس کنارم نباشه و شدیداً احساس یأس و ناامیدی می‌کنم (شرکت‌کننده شماره ۱۶).

### مضمون فرعی ۳: افسردگی

اصطلاح افسردگی به مجموعه رفتارهایی اطلاق می‌شود که عنصر مشخص آن کندی در حرکت و کلام است. گریستن، غمگینی، فقدان پاسخ‌های فعال، فقدان علاقه، کم‌ارزشی، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی از دیگر علائم آن است [۱۰].

من در دوست پیدا کردن و انجام کارها و ورزش‌های گروهی واقعاً ناتوان هستم و از بچگی تنها بودم و یک جورایی انگار عادت کرده‌م تنها باشم و اصلاً اجتماعی نیستم و نمی‌تونم با کسی ارتباط برقرار کنم و این وضعیت واقعاً به حدیه که در بعضی از مواقع احساس می‌کنم دارم از تنهایی دیونه می‌شم و حتی این‌قدر احساس تنهایی می‌کنم که به شدت افسرده شدم نمی‌دونم چی کار کنم. به خدا می‌ترسم سلامتی‌م هم به خطر بیفته (شرکت‌کننده شماره ۷).

### مضمون اصلی ۴: راهکارهای کاهش احساس تنهایی

یکی از جنبه‌های بسیار مهم پدیدار شده در تجربیات مشارکت‌کنندگان «راه‌های جبران» بود. هریک از آنان این تم را به شکلی در لوای تجربیات خود مطرح کردند. پنج زیرمضمون «تغییر نوع نگرش و طرز فکر»، «یجاد ارتباط عاطفی-اجتماعی سالم»، «یادگیری مهارت‌های خاص» و «توجه به نیازهای معنوی و خود مؤلف‌گری» راه‌های جبران را شکل دادند.

### مضمون فرعی ۱: غایت‌اندیشی

یکی از عوامل کاهش احساس تنهایی اگزستانسیال افراد غایت‌اندیشی و مبدأگرایی و مقصدگرایی است. از کجا به وجود آمده و هدفش از خلقت چی بوده و در نهایت به کجا خواهد رفت.

همیشه تصور می‌کردم بیهوده خلق شده‌م. همیشه این فکر من رو آزار می‌داد که خدا چه نیازی به آفریدن موجودی مثل من رو داشت. این سؤالات چندین سال فکر من رو مشغول کرده بود. با بهره‌گیری از مشاوران و علمای مذهبی نوع نگاهم به هستی و خلقت تغییر کرده و می‌دونم که موجودی رهاشده نیستم و مبدأ و مقصدی برای هستی وجود داره (شرکت‌کننده شماره ۱۱).

هر موقع احساس تنهایی اگزستانسیال می‌کنم سعی می‌کنم غایت هستی و جهان رو



برای خودم مرور کنم. همیشه این امر رو برای خود مرور می‌کنم که مگه امکان پذیره که نظام خلقت به این بزرگی و دقت از غایتی برخوردار نباشه؟ (شرکت‌کننده شماره ۱۳).

### مضمون فرعی ۲: ارتباط معنادار

احساس تنهایی مجموعه‌ای پیچیده از احساس‌ها و شناخت‌ها، پریشانی‌ها و تجربه هیجان‌های منفی است که از کمبودهای ادراک‌شده فردی در روابط خصوصی و اجتماعی ناشی می‌شود [۴۵]. انسان موجودی اجتماعی است و پیوند او با سایر اعضای جامعه لازمه زندگی اوست. سلامت روان با اختلال روانی از متن روابط اجتماعی حاصل می‌شود و تداوم می‌یابد، نیاز انسان به مبادله محبت و نیاز به احساس ارزشمندی و منزلت او با ایجاد ارتباط‌های دوستانه و سالم و فضاهایی که روابط سالم عاطفی-منطقی وجود داشته باشد برآورده شده، مسیر رشد و شکوفایی او هموار می‌شود. فرد به کسب هویتی موفق نائل می‌شود، در نتیجه کمتر از زندگی رنج می‌برد و احساس تنهایی و افسردگی نمی‌کند و با شادابی و سلامتی خاصی به سوی آینده روشن می‌نگرد. این ارتباط می‌تواند سطوح مختلفی داشته باشد و از ارتباط با خود و دیگران تا ارتباط با خدا را شامل شود.

من همه تلاشم رو کردم با تنهایی مقابله کنم. سعی کردم خودم رو در موقعیت‌های جدیدی قرار بدم. موقعیت‌هایی که در اون امکان ملاقات با افرادی که دارای تمایلات و علایق مشترک و مشابه هستیم فراهم بشه. فعالیت‌هایی رو انتخاب کردم که حقیقتاً به اون‌ها تمایل داشتم و از انجام دادن اون‌ها لذت می‌بردم؛ مثلاً فعالیت‌ها اجتماعی، ورزشی یا کارهای داوطلبانه انجام می‌دادم اما تمام وقت خودم رو با این کارها پر نمی‌کردم. بلکه با برنامه‌ریزی منظم کارهای ضروری‌م رو هم انجام می‌دادم (شرکت‌کننده شماره ۱۱).

به نظر من هیچ چیز به اندازه نزدیکی به خدا نمی‌تونه تنهایی انسان رو درمان کنه. من خودم به عینه این رو تجربه کردم. هر موقع به مسائل دینی و عبادی روی می‌آرم احساس می‌کنم یه باری از دوشم برداشته شده و احساس سبک‌بالی می‌کنم (شرکت‌کننده شماره ۱).

### مضمون فرعی ۳: مرگ‌اندیشی و مرگ‌آگاهی

مرگ را می‌توان مهم‌ترین موضوع مشترک میان انسان‌ها در همه زمان‌ها، مکان‌ها و تنها رقیب زندگی دانست. انسان‌ها در ادوار مختلف کوشیده‌اند به نحوی درباره مرگ بیندیشند و با آن مواجهه شوند. اگر در اینجا صرفاً بر مرگ انسان‌ها تأکید می‌کنیم، شاید از آن روست که فقط انسان مرگ‌آگاه است. بررسی دقیق اندیشه‌های اسلامی و غیراسلامی نشان می‌دهد که مسئله

اعتقاد به مرگ یکی از نقاط مشترک بین همه انسان‌هاست و با هر عقیده و مرامی نمی‌توانند مرگ را انکار کنند.

به نظر من یکی از راه‌های غلبه بر احساس تنهایی توجه به این قضیه‌ست که یه روزی خواهیم مرد. هر موقع احساس تنهایی می‌کنم، سعی می‌کنم با یاد مرگ خیلی از مشکلات رو برای خودم آسون کنم. سعی می‌کنم در رفتارم عدالت داشته باشم، کینه و حسادت رو کنار بذارم و با دعا و نیایش حب دنیا رو تا حد امکان در خودم کمتر کنم و این مسائل به من آرامش و امید می‌بخشه (شرکت‌کننده شماره ۱).

#### مضمون فرعی ۴: توجه به نیازهای معنوی

انسان برای دوری از احساس درماندگی و انزوا به چیزی نیاز دارد که موجب علاقه و دل بستگی او شود. ساده‌ترین و رایج‌ترین پاسخ به این نیاز سرسپردن به رهبری قوی مانند یک روحانی یا خداست. ایمان و امید به خداوند متعال موجب می‌شود که در همه حال حضور او را در کنار خود احساس کنیم و در رویارویی با مشکلات و سختی‌های زندگی خود را تنها نبینیم، پذیرای خواست او در همه امور باشیم، به سرعت خسته و ناامید نشویم و دیدگاهی مثبت و خوش‌بینانه به زندگی و مسائل آن داشته باشیم.

قبلاً احساس تنهایی عجیبی داشتم. می‌رفتم کلاس زود برمی‌گشتم خوابگاه و خودم رو توی اتاق حبس می‌کردم. نمی‌دونم چم شده بود. هرکدوم از هم‌اتاقی‌هام که می‌خواست کمکم کنه باهام حرف می‌زد عصبانی می‌شدم. رفتم مشاور دانشگاه فرمودن غذای روح شما کم شده. شما از معنویت فاصله گرفتین. یعنی اعتقادات معنوی باعث شده که احساسات و هیجان‌های مثبت زیادی از جمله «امید» داشته باشم. من معتقد به نیروی فراتر از انسان در عالمم که سررشته امور رو در دست داره. برای همین در کارها و فعالیت‌های زندگی‌م به وی امید دارم. امید به اینکه بتونم به اونچه مایلم دست پیدا کنم و از اونچه نامطلوب می‌دونم بپرهیزم. وجود چنین احساسات مثبت از جمله امید، نقش مهمی در سلامت روان من و این افراد داره (شرکت‌کننده شماره ۵).

مسائل معنوی و روحانی به من احساس خوبی می‌ده. سعی کردم ارتباط خودم رو با این موضوع حفظ کنم و عقاید مذهبی یا معنوی که داشتم رو تقویت کردم. این‌ها باعث شد که کمتر حس تنهایی و افسردگی کنم یا حتی معنویت عامل دفاعی در برابر تنهایی من شد. به نظر من کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارن معمولاً به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری دارن (شرکت‌کننده شماره ۸).

وقتی توی خوابگاه پیش دوست‌هام بودم، یه جوروی از مشکلات و بدبختی حرف می‌زدن آدم فکر می‌کرد برای تحمل درد و رنج به دنیا اومده. از زندگی لذت نمی‌بردم. یه جوروی شده بودم که هدف خاصی برای زنده بودنم نداشتم و این بر روحیه من اثر

گذاشته بود. رفتم مشاور دانشگاه که فرمودن یه مدت تنها باش و با خدا زیاد ارتباط داشته باش. تنهایی به من کمک کرد با خداوند زیاد ارتباط داشته باشم و وقتی رابطه صمیمی و نزدیک با خداوند دارم، احساس کمال می‌کنم. وقتی تنهام و مشکلاتم رو به خدا می‌گم باور می‌کنم که خداوند به فکر مشکلات منه. احساس می‌کنم زندگی یک تجربه مثبتیه. من هرگز تا این حد به‌گونه‌ای که این روزها از نظر فکری و ذهنی آسوده هستم، نبوده‌ام. یک دید مثبت به تنهایی دارم (شرکت‌کننده شماره ۱۰).

#### مضمون فرعی ۴: خودمؤلف‌گری

انسان اگزستانسیالیستی از اختیار و آزادی برخوردار است. با اینکه در مقابل آزادی و اختیار خود مسئول است، این عاملیت می‌تواند نقطه قوتی برای اوج انسان نیز باشد.

من از اینکه همه‌چیز رو در جهان به مسائل دیگه ارجاع بدم و نقش خود رو در آفرینندگی در نظر نگیرم بیزارم. به نظر من انسان خودش از آزادی برخورداره و این آزادی برای من تا حدیه که خودم باید خودم رو نجات بدم و از خودم مراقبت کنم و خودم رو شکل بدم. البته این امر برای من همیشه با اضطراب نیز همراه بوده (شرکت‌کننده شماره ۴).

#### بحث و نتیجه‌گیری

از پژوهش حاضر تم‌های اصلی: احساس درک‌شده، پیامدهای مثبت، پیامدهای منفی و راهکاری برای جبران و رفع پیامدهای احساس تنهایی اگزستانسیال استخراج شد. یافته‌های این مطالعه توانست تصویری روشن از دیدگاه دانشجویان که همگی به نوعی پدیده احساس تنهایی را تجربه کرده بودند ارائه دهد.

دانشجویان دختر دانشگاه تبریز به این امر اشاره داشتند که در تنهایی اگزستانسیال خود به احساس وانهادگی، یأس و ناامیدی و جدایی و دنیاگریزی دست یافته‌اند. از دیدگاه اگزستانسیالیسم احساس وانهادگی و یأس و ناامیدی انسان به دلیل حاکمیت تفکر مدرن بوده و نقاط اتکای انسان مورد خدشه واقع شده است [۲۷]. در دیدگاه هایدگر، به این وانهادگی حس پرتاب‌شدگی در دنیا نیز اطلاق می‌شود. از دیدگاه هایدگر انسان چون پاره‌سنگی است که در بیابان پرتاب شده است [۴۵]. از نظر وی، نگاه هستی‌شناختی انسان و نوع نگاه او به هستی و جهان در رهایی او از این حس غریب کمک می‌کند [۱۷]. در بیشتر تحقیقات، احساس تنهایی به‌منزله یک هیجان منفی و امری آسیب‌زننده برای سلامت روان فرد در نظر گرفته شده است؛ درحالی‌که در نگاه فلسفی و وجودی احساس تنهایی همیشه احساسی منفی و مخرب نیست و گاهی می‌تواند مفید نیز باشد؛ مانند زمانی که انسان برای انجام‌دادن یک عمل عبادی به‌تنهایی و خلوت روی می‌آورد. زیارت نیز عملی عبادی است که

فرستی را برای خلوت کردن انسان و راز و نیاز با خدا فراهم می‌کند و او را برای مدتی از دغدغه‌های زندگی روزمره جدا می‌کند. بنابراین، خلوتی که بر اثر زیارت فراهم می‌شود، موجب کسب آرامش و ایجاد رشد فردی و روحی انسان خواهد شد. اکثر شرکت‌کنندگان خودشکوفایی و تفکر درباره معنای زندگی را از مزایای خلوت و تنهایی بیان کردند که با نتایج پژوهش الهاگین (۲۰۰۴) همسو است که یکی از خصیصه‌های بارز افراد خودشکופا را تمایل به خلوت‌گزینی و تنهایی معرفی می‌کند [۱۶]. این مطالعه نشان داد فرد در خلوت و تنهایی خویش ممکن است به تجارب معنوی دست یابد که این تجارب بینش وسیع‌تری در رابطه با هستی و زندگی به او می‌دهد و موجب قوی‌تر شدن ارتباط او با منابع معنوی و مذهبی، مانند خدا، اولیای دین و هستی و یافتن معنایی اصیل و مثبت برای زندگی می‌شود [۴۹]. در پژوهش حاضر، بعضی شرکت‌کنندگان پیامد احساس تنهایی را طردشدن از سوی جامعه بیان کردند که با نتایج پژوهش هارپر، دیکسون و ولش همسوست که نشان دادند طردشدن از سوی جامعه یکی از عوامل و پیامدهای ناراحت‌کننده و ناسازگار در روابط است و همچنین بسر، فلت و دیویس نشان داده‌اند که به دنبال وجود تعارض، کاهش کیفیت رابطه، خشم و ناکامی، احساس ناامیدی در روابط به وجود می‌آید. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که اکثر شرکت‌کنندگان تنهایی را دلیل بر افسردگی می‌دانند که با پژوهش هنریچ و گالونی (۲۰۰۶) همسوست که بیان کردند احساس تنهایی می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و نگهداری افسردگی داشته باشد؛ مثلاً پیدا شدن احساس تنهایی در شروع یک ترم تحصیلی می‌تواند افسردگی را در ترم‌های بعدی به دنبال داشته باشد. همچنین احساس تنهایی در طول نوجوانی افسردگی را دو سال و نیم بعد نشان داده است. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش اسکینر (۱۹۹۲) همسوست که نشان می‌دهد ۶۰ درصد از شرکت‌کنندگان نارضایتی خود را از نداشتن خلوت، اتاق‌های مشترک، مقررات خشک، شرکت‌نداشتن در تصمیم‌گیری‌ها و باورنشدن و شنیده‌نشدن ذکر کرده‌اند [۳۷]. دانشجویان حاضر در پژوهش ارتباط با خدا و عبادت را به مثابه یک شیوه اساسی در رویارویی با احساس تنهایی استفاده می‌کنند که با پژوهش‌های کیرک پاتریک و شاور [۲۵] همسویی دارد. شاور در چارچوب نظریه دل‌بستگی بیان کرده است که داشتن یک دل‌بستگی ایمن به خدا می‌تواند خلأها و آسیب‌های ناشی از دل‌بستگی نایمن در دوره‌های تحولی را کاهش دهد یا حتی جبران کند. افرادی که یک رابطه صمیمانه و ایمن با خداوند دارند از احساس تنهایی کمتری رنج می‌برند. از دیدگاه سنکوویچ تنهایی اگزستانسیال در رشد و تعالی معنوی انسان و اتصال آن به وجود متعالی می‌تواند نقش مهمی ایفا کند [۳۶]. راکس و کارنر بیان می‌کنند که رابطه منفی معناداری بین باورها و اعمال مذهبی (مانند نماز خواندن) و تنهایی وجود دارد و افرادی که درک عمیقی از ایمان و ارتباط صمیمانه‌ای با مسیح دارند، کمتر از افراد بی‌ایمان و بی‌تفاوت احساس تنهایی می‌کنند [۲۸].

اگر محیط‌های آموزشی به گونه‌ای سازماندهی شده باشد که فرد بتواند در طول دوران تحصیلش با این مکان‌ها ارتباط عاطفی مناسب برقرار کند، به پیشرفت‌های درخور توجهی در ارتباط با تحصیل علم دست خواهد یافت. با این حال، یکی از نیازهای مهم دانشجویان تأمین شرایط مناسب برای مطالعه کردن و تمرکز کردن است که این موضوع تحت عنوان تأمین شرایط مطلوب جهت خلوت‌گزینی معرفی شده است. به این معنا که شرایط محیطی و جو اجتماعی حاکم بر محیط‌های یادگیری باید فضایی را در اختیار فرد قرار دهد که احساس ازدحام یا احساس انزوا برای فرد به وجود نیاید. در چنین وضعیتی، فرد می‌تواند به راحتی با خود خلوت کند و در امور مربوط به تحصیل به تفکر و اندیشه بپردازد و دانشگاه می‌تواند با اتخاذ تدابیری نظیر ایجاد ارتباط معنادار با خود خدا و دیگران در دانشجویان، پرورش معنویت‌گرایی دانشجویان، تغییر نگاه به غایت انسان و هستی و تقویت عاملیت و خودمؤلف‌گری، احساس تنهایی اگزستانسیال را در دانشجویان کاهش دهد و به دانشجویان کمک کند تا با این مشکل مقابله کنند.

محدودبودن نمونه مورد پژوهش یکی از محدودیت‌های این پژوهش بود که امکان تعمیم داده‌ها را برای کل دانشجویان با مشکل مواجه می‌کرد. تأکید دیگر پژوهش بر جنسیت مؤنث و دانشجویان دختر نیز از دیگر محدودیت‌های پژوهش بود.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از ابزارهای پژوهشی متنوع نظیر پرسش‌نامه استاندارد احساس تنهایی اگزستانسیال تدوین شده از سوی انجمن روان‌شناسی آمریکا نیز بهره گرفته شود تا تعمیم‌پذیری اطلاعات به دست آمده بالاتر رود. در ضمن، پیشنهاد می‌شود این پژوهش روی دانشجویان پسر دارای این احساس نیز انجام گیرد و پژوهش‌هایی مستقل و دامنه‌دار در باب علل اصلی و چرایی پیدایش این حس به‌رغم آموزش آموزه‌های دینی فراوان در نظام آموزشی انجام شود و راهکارهای رفع این حس تنهایی انجام گیرد.

## منابع

- [۱] قرآن کریم.
- [۲] ابن شعبه حرانی، حسن (۱۴۰۴ق/۱۳۹۰). *تحف‌العقول*، به تصحیح علی‌اکبر غفاری، نرم‌افزار جامع‌الاحادیث نور ۳، قم: انتشارات جامع مدرسین.
- [۳] ایمان‌زاده، علی؛ علیپور، سریه (۱۳۹۶). «واکاوی تجربیات زنان سالمند از احساس تنهایی: مطالعه‌ای پدیدارشناختی»، *مجله روان‌شناسی پیری*، س ۳، ش ۱، پیاپی ۸، ص ۳۱-۴۳.
- [۴] ایمان‌زاده، علی؛ سلحشوری، احمد (۱۳۹۰). نگاهی به رویکردهای تحلیلی و فراتحلیلی در فلسفه تعلیم و تربیت، همدان: انتشارات دانشگاه بوعلی.
- [۵] داد، سیما (۱۳۸۵). «فرهنگ اصطلاحات ادبی (واژه‌نامه مفاهیم و اصطلاحات ادبی فارسی و اروپایی: تطبیقی و توضیحی)». چ ۳، تهران: مروارید.

- [۶] صیادپور، زهره به نقل از خلعتبری جواد (۱۳۹۲). «بررسی رابطه عزت نفس، سطح دل بستگی و احساس تنهایی در دانش‌آموزان ناشنوای مقطع ابتدایی شهر رشت»، فصل‌نامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، س ۴، ش ۲ پیاپی ۱۴، ص ۱-۱۵.
- [۷] قابضی، فاطمه؛ پاکدامن، شهلا و دیگران (۱۳۹۳). «احساس تنهایی معنوی مذهبی: ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش ابعاد مثبت و منفی احساس تنهایی»، *روان‌شناسی و دین*، س ۸، ش اول پیاپی ۲۹، ص ۶۳-۸۴.
- [۸] آل کثیر، محمد (۱۳۸۶). *سیری در سپهر جان: مجموعه مقالات و مقولاتی در معنویت*، ترجمه مصطفی ملکیان تهران: نگاه معاصر.
- [9] Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). "Loneliness and Internet use". *Computers in human behavior*, 19(1), PP 71-80.
- [10] Beck, A. T. (Ed.). (1979). "*Cognitive therapy of depression*". Guilford press.
- [11] Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). "Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model". *Personality and Individual Differences*, 35(8), PP 1735-1752.
- [12] Bogaerts, S., Vanheule, S., & Desmet, M. (2006). "Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment". *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(7), PP 797-812.
- [13] Canham, S. L. (2015). "What's loneliness got to do with it? Older women who use benzodiazepines". *Australasian journal on ageing*, 34(1).
- [14] Davila, J., Steinberg, S. J., Kachadourian, L., Cobb, R., & Fincham, F. (2004). "Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: The role of a preoccupied relational style". *Personal Relationships*, 11(2), PP 161-178.
- [15] de Jong Gierveld, J. (1998). "A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences". *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), PP 73-80.
- [16] Elhageen, A. A. M. (2004). "Effect of interaction between parental treatment styles and peer relations in classroom on the feelings of loneliness among deaf children in Egyptian schools.
- [17] Ettema, E. J., Derksen, L. D., & van Leeuwen, E. (2010). "Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review". *Theoretical medicine and bioethics*, 31(2), PP 141-169.
- [18] Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). "Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses". *Journal of social and clinical psychology*, 28(3), PP 307-340
- [19] Gifford, R. (2002). "Environmental psychology: Practice and principles". *Colville, WA: Optimal Books*.
- [20] Grimes, K. (2007). "Coming to college: Correlations between loneliness, homesickness and spiritual well-being". In *Midwestern*

- Christian Psychology Conference at the University of Arkansas in Fayetteville. Retrieved October* (Vol. 26, P 2011).
- [21] Harper, M. S., Dickson, J. W., & Welsh, D. P. (2006). "Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships". *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), PP 435-443.
- [22] Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). "The clinical significance of loneliness: A literature review". *Clinical psychology review*, 26(6), PP 695-718.
- [23] Henderson, V. P., Clemow, L., Massion, A. O., Hurley, T. G., Druker, S., & Hébert, J. R. (2012). "The effects of mindfulness-based stress reduction on psychosocial outcomes and quality of life in early-stage breast cancer patients: a randomized trial". *Breast cancer research and treatment*, 131(1), PP 99-109.
- [24] Holloway, I., & Todres, L. (2006). "Grounded theory". *The research process in nursing*, 5, PP 192-207.
- [25] Horowitz, L. M., French, R. D. S., & Anderson, C. A. (1982). "The prototype of a lonely person". *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, PP 183-205.
- [26] Jones, W. H., Freemon, J. E., & Goswick, R. A. (1981). "The persistence of loneliness: Self and other determinants". *Journal of personality*, 49(1), PP 27-48.
- [27] Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1992). "An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), PP 266-275.
- [28] Kolpachnikov, V. (2013). "Client-centered and existential approaches: are they mostly similar or different?"
- [29] Kaufmann, W. (2016). *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. Pickle Partners Publishing.
- [30] Le Roux, A., & Connors, J. (2001). "A cross-cultural study into loneliness amongst university students". *South African Journal of Psychology*, 31(2), PP 46-52.
- [31] Lindgren, B. M., Sundbaum, J., Eriksson, M., & Graneheim, U. H. (2014). "Looking at the world through a frosted window: experiences of loneliness among persons with mental ill-health". *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 21(2), PP 114-120.
- [32] Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). "Solitude: An exploration of benefits of being alone". *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), PP 21-44.
- [33] Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). "Perceived dimensions of attributions for loneliness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), P 929.
- [34] Nilsson, B., Lindström, U. Å., & Nåden, D. (2006). "Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness". *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(1), PP 93-101.
- [35] Rosedale, M. (2009, March). "Survivor loneliness of women following breast cancer". *In Oncology nursing forum* (Vol. 36, No. 2).

- [36] Rotenberg, K. J., MacDonald, K. J., & King, E. V. (2004). "The relationship between loneliness and interpersonal trust during middle childhood". *The Journal of genetic psychology*, 165(3), PP 233-249.
- [37] Sand, L., & Strang, P. (2006). "Existential loneliness in a palliative home care setting". *Journal of palliative medicine*, 9(6), PP 1376-1387.
- [38] Senkevich, L. V. (2016). "Phenomenological and process dynamic characteristics of existential identity crisis". *Global Media Journal*, 1.
- [39] Skinner, A. (1992). *Another kind of home: a review of residential child care*. Unipub.
- [40] Stephan, E., Fäth, M., & Lamm, H. (1988). "Loneliness as related to various personality and environmental measures: Research with the German adaptation of the UCLA Loneliness Scale". *Social Behavior and Personality: an international journal*, 16(2), PP 169-174.
- [41] Thane, P. (2000). *Old age in English History: Past Experiences. Present Issues*. Oxford: Oxford University Press.
- [42] Townsend, K. C., & McWhirter, B. T. (2005). . (1992). "Connectedness: A review of the literature with implications for counseling, assessment, and research". *Journal of Counseling & Development*, 83(2), PP 191-201.
- [43] Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Routledge.
- [44] West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). "The effects of loneliness: a review of the literature". *Comprehensive psychiatry*, 27(4), PP 351-363.
- [45] Westin, A. (1970). "Privacy and freedom". 1967. *Atheneum*, New York.
- [46] Wiseman, H., Gutfreund, D. G., & Lurie, I. (1995). "Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling". *British Journal of Guidance & Counselling*, 23(2), PP 231-243.
- [47] Wiseman, H., Maysel, O., & Sharabany, R. (2006). "Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students". *Personality and individual differences*, 40(2), PP 237-248.
- [48] Withy, K. (2014). "Situation and limitation: making sense of Heidegger on thrownness". *European Journal of Philosophy*, 22(1), PP 61-81.
- [49] Wyatt, W. J., & Midkiff, D. M. (2006). "Biological psychiatry: A practice in search of a science". *Behavior and Social Issues*, 15(2), 132. PP 62-65.
- [50] Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. (Vol. 1). New York: Basic Books.
- [51] Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). "Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model". *Clinical psychology review*, 26(5), PP 626-653.