۹۳-۱۱۰

نقش احساس تنهایی در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران*

◈ آرزو عائلی[۱] ◈ دکتر سمیه تاجیک‌اسماعیلی[۲]

چکیده: پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش احساس تنهایی در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران، طراحی و اجرا شده است. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی است و روش آن پیمایشی و ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه است. در این پژوهش از مقیاس تجدیدنظر شدهٔ احساس تنهایی راسل (UCLA) استفاده شده که راسل، پپلاو و کوترونا (۱۹۸۰) آن را تدوین کرده‌اند و شکرکن و میردریکوند (۱۳۸۷) به فارسی برگردانده‌اند. برای سنجش گرایش به شبکه‌های اجتماعی، از پرسشنامه محقق‌ساخته استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش شامل همهٔ دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران و حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران، ۳۸۴ نفر بوده است. شیوه نمونه‌گیری در پژوهش، خوشه‌ای چندمرحله‌ای است. از ۳۸۴ پرسشنامه توزیع شده، ۳۴۶ پرسشنامه به‌صورت کامل تکمیل و به پژوهشگر برگشت داده شدند. یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان دادند که میان تنهایی عاطفی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی، رابطهٔ آماری مثبت و معنادار (*۰/۳۵۸) و میان تنهایی اجتماعی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی (**۰/۳۱۱) رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیونی نشان داد که تنهایی عاطفی ۳۶/۵ درصد و تنهایی اجتماعی ۱۱/۷ درصد از تغییرات گرایش به شبکه‌های اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند. متغیر تنهایی (در دو بعد عاطفی و اجتماعی) در مجموع قادر به پیش‌بینی حدود ۴۸/۲ درصد از گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی است و نتایج تحلیل واریانس نشان داد که تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی اثری معنادار بر گرایش دانش‌آموزان مورد مطالعه به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارند.

کلید واژگان: احساس تنهایی، تنهایی عاطفی، تنهایی اجتماعی، گرایش به شبکه‌های اجتماعی، دانش‌آموزان دوره متوسطه

◉ تاریخ دریافت: ۹۷/۱۱/۱۷ ◉ تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۰/۲۳

* *این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسندهٔ اول است.*

۱. کارشناس ارشد علوم ارتباطات، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. arezoo.aeli@gmail.com

۲. **نویسنده مسئول:** استادیار گروه ارتباطات اجتماعی، دانشکده علوم انسانی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. Stajik@iauet.ac.ir

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

مقدمه و بیان مسأله

استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان ابزاری برای گریز از مشکلات، تخفیف احساس ناامیدی، اضطراب و افسردگی یا صرف وقت زیاد در شبکه‌های اجتماعی با هدف خاص یافتن دوستان مجازی به‌منظور رسیدن به امور خیالی و رویایی که در زندگی واقعی ممکن نیست، از سوی عده‌ای از معتادین به شبکه‌های اجتماعی، عاملی برای دلبستگی به شبکه‌های اجتماعی است (جعفری و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۱). لاین و تسای[1] (۲۰۰۲) بیان کرده‌اند از زمانی که فضای مجازی تبدیل به یک وسیلهٔ ارتباطی در دسترس همگان شده، به‌عنوان ابزاری برای کجروی هم مورد استفاده قرار گرفته است. افراد به‌ویژه نوجوانان در فضای مجازی به خاطر ویژگیهایی چون جهانی و فرامرزی بودن، جذابیت و تنوع، آزادی ارتباطات، سهولت و در دسترس بودن، گمنامی کاربران، گریز از واقعیت و آرمان‌گرایی بسیار سهل‌تر از فضای واقعی می‌توانند مرتکب اعمال انحرافی شوند (میرحسینی، ۱۳۹۰).

به نظر می‌رسد یکی از عوامل مؤثر در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی، احساس تنهایی است. احساس تنهایی اجتماعی در نتیجه احساس عضو نبودن در یک گروه و نداشتن فعالیتهای مشترک با دیگران ایجاد می‌شود. افراد تنها، تنهایی‌شان اجتماعی باشد یا عاطفی در هر حال از عزت‌نفس پایین رنج می‌برند و اغلب غمگین‌اند. زمانی که میان روابط اجتماعی دلخواه و روابط اجتماعی موجود ناهمخوانی وجود داشته باشد، فرد احساس تنهایی می‌کند. تنهایی تجربه‌ای ذهنی است، زیرا متأثر از ارزیابیهایی است که وقتی انتظارات ما از روابط اجتماعی‌مان برآورده نمی‌شود، به‌عمل می‌آوریم. با توجه به تفسیر فرد از تجربه احساس تنهایی خود، می‌توان به ذهنی‌بودن احساس تنهایی پی‌برد (کوالتر[2] و همکاران، ۲۰۱۳).

ایران جامعه‌ای است که تحت‌تأثیر تحولات پرشتاب فناوریهای نوین و جهانی‌شدن قرار گرفته است. در جریان این تأثیرگذاری، دگرگونیهایی در سبک زندگی مردم در پرتو جهانی‌شدن اتفاق افتاده‌است (خواجه‌نوری و مقدس،۱۳۸۷). جهانی‌شدن به‌ویژه در بعد اجتماعی عاملی مهم در تغییر نگرشهای فردگرایانه و جمع‌گرایانه است. امری که در بلندمدت نظامهای ارزشی و باورهای افراد را که هویت سنتی آنها را تعریف می‌کند، از کارکرد خود ساقط می‌کند. همچنین آمارها نشان از روند روبه افزایش فردگرایی در ایران دارند. برای مثال، بر اساس پژوهش هافستد[3] (۲۰۱۶) که در میان ۵۳ کشور جهان صورت گرفته است، رتبه فردگرایی در ایران ۲۴، یعنی کمی بیش از متوسط است. از آنجا که جامعه ایران یک‌جامعه در حال گذر و در حال تغییر از جامعه سنتی است، الگوی استناد در جامعه ما نیز، که در ابتدا الگوهای محلی و بومی بودند و اساس رفتارها را تشکیل می‌دادند، در ترکیب خود با الگوهای جدید، دچار دگرگونی شده‌اند (عبدالله‌آبادی، ۱۳۹۵).

1. Line & Tsai
2. Hofstede

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

نوجوانی، دوره سنی بسیار حساسی است چرا که فرد در این دوران، بسیاری از تغییر و تحولات اساسی را در جسم و روان خود تجربه می‌کند و برای تطبیق دادن خود با این تحولات، دست به کنشها و واکنشهای متفاوتی می‌زند. علاوه بر تحولات جسمی، تحولات روحی و روانی مانند گذار از دوران کودکی به بزرگسالی با طی‌کردن مسیر نوجوانی، تحولات هویتی، احساسات متفاوت فردی و روابط اجتماعی گوناگون، همگی از جمله مواردی‌اند که یک نوجوان در طی مسیر نوجوانی، آنها را تجربه می‌کند و پشت‌سر می‌گذارد. در این دوران ممکن است اغلب نوجوان احساس تنهایی را نیز تجربه کند. در دنیای کنونی، گرایش به استفاده از فناوریهای نوین ارتباطی، مانند موبایل، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، در میان اقشار گوناگون جامعه، به‌ویژه نوجوانان و جوانان فزونی یافته است. به‌جرأت می‌توان گفت که اینترنت بیشترین تأثیرات را در ابعاد و جنبه‌های گوناگون زندگی این افراد می‌گذارد. این نسل درحال رشد، عمیق‌ترین تأثیرات را از این فناوریها دریافت می‌کنند. امروزه، نوجوانان بخش زیادی از زمان خود را در شبانه‌روز با استفاده از شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند. این گرایش به استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی، ممکن است دلایل متعددی داشته باشد. احساس تنهایی به‌منزلهٔ یکی از مهم‌ترین متغیرهای پیش‌بینی‌کننده رفتارهای نوجوانان و جوانان می‌تواند آثار مختلفی بر سلامت روان نوجوانان و کنترل کنشها و واکنشهای آنان داشته باشد. احساس تنهایی، در دوران بحرانی نوجوانی، می‌تواند آنان را مستعد مشکلات عاطفی و رفتاری متعددی کند و همین مسأله اختلالاتی در روند آموزشی و تحصیلی آنها به‌وجود آورد.

مسأله اساسی پژوهش حاضر این است که آیا احساس تنهایی در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران نقش دارد؟ اهمیت و ضرورت انجام دادن این پژوهش، شناسایی رابطه میان احساس تنهایی و گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌منظور کاهش و کنترل عوامل آسیب‌زای احساس تنهایی و استفاده نادرست یا افراطی از شبکه‌های اجتماعی است. از این‌رو هدف اصلی پژوهش، بررسی نقش احساس تنهایی درگرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران است.

اهداف فرعی پژوهش عبارت‌اند از:

۱. شناخت رابطه بین تنهایی عاطفی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران؛

۲. شناخت رابطه بین تنهایی اجتماعی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران؛

۳. تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی تنهایی عاطفی در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران؛

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

۴. تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی تنهایی اجتماعی در گرایش به اســـتفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران.

سؤال اصلی پژوهش: آیا میان تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران رابطه وجود دارد؟

فرضیه‌های پژوهش

۱. بین تنهایی عاطفی با گرایش به اســـتفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران رابطه وجود دارد.

۲. بین تنهایی اجتماعی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران رابطه وجود دارد.

۳. تنهایی عاطفی در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران نقش پیش‌بینی‌کنندگی دارد.

۴. تنهایی اجتماعی در گرایش به اســـتفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران نقش پیش‌بینی‌کنندگی دارد.

مبانی نظری

احســـاس تنهایی فرایندی پویا و دوره‌ای است که می‌تواند سبب بروز مشکلاتی در زمینه سلامتی جســـمی و روانی افراد شود یا جزئی از آن مشکلات باشد. احســـاس تنهایی ممکن است در پی فقدان یا کاهش روابط اجتماعی بروز پیدا کند، ولی در هر حال متمایز از انزوای اجتماعی است (گلدار، ۱۳۸۲: ۸۰). در واقع احســـاس تنهایی، دارای اثرات روان‌شناختی اســـت که می‌تواند حیات فرد را به مخاطره اندازد (دکرز، موریس و رولفز[1]، ۲۰۱۷).

احساس تنهایی در نتیجه فقدان انواع خاصی از برخوردهای اجتماعی پدید می‌آید. در جهان امروزی، ممکن اســـت اشخاص تعریف واحدی از احساس تنهایی نداشته باشند، ولی به‌راحتی می‌توانند وجود یا عدم وجود این احساس را در خود بیان و ابراز کنند. معمولاً در این قبیل موارد فرد احساس محرومیت می‌کند یا به علت فقدان روابط مطلوب و مورد انتظارش احســـاس می‌کند که چیزی گم کرده اســـت (نیکخو، ۱۳۸۲). احســـاس تنهایی زمانی به‌وجود می‌آید که تماس و رابطه فرد با دیگران کاذب باشـــد، به‌طوری‌که تجربه عاطفی مشـــترکی برای این رابطه دوجانبه فرد با دیگران متصور نباشـــد و انسان در فرایند تماس با دیگران، ارتباط حقیقی و صمیمانه نداشـــته باشـــد (ونهالست[2]، ۲۰۱۲؛ به‌نقل از درتاج،

1. Deckers, Muris & Roelofs
2. Vanhalst

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

رجبیان ده‌زیره، فتح‌اللهی و درتاج، ۱۳۹۷). به عقیدهٔ سالیوان[1] (۱۹۵۳)، احساس تنهایی بیمارگونه وضعیتی ناخودآگاه، پیشرونده و نامطلوب است که درنتیجه برآورده نشدن نیاز به صمیمیت در افراد به‌وجود می‌آید و ممکن است منجر به مشکلاتی چون اسکیزوفرنی، الکلیسم، خودکشی و افسردگی شود.

براساس نظریه جامعه‌شناسان، احساس تنهایی در مرحلهٔ مقدماتی امری عادی است که در جامعه تجربه می‌شود و بر اثر نیروهای اجتماعی به‌طور مرتب دگرگون می‌شود و گذشته و حال به آن شکل می‌دهند (داورپناه، ۱۳۸۴). به‌طورکلی جامعه‌شناسان بر این عقیده‌اند که احساس تنهایی توسط اجتماع شکل می‌گیرد، یعنی از کودکی منشأ گرفته و در بزرگی تقویت می‌شود (داورپناه، ۱۳۸۴). راجرز[2]، یکی از نظریه‌پردازان انسان‌دوست، در نظریهٔ شخصیت خود اظهار می‌کند که میان خویشتن درونی و آن خودی که دیگران می‌بینند اختلاف وجود دارد و عقیده دارد که مددجویان تحت فشار جامعه قرار می‌گیرند و به شیوه‌های معینی رفتار می‌کنند و این سبب می‌شود که خود را تهی بپندارند و در «لاک احساس تنهایی خودشان» فرو روند، زیرا بر این عقیده‌اند که خود واقعی‌شان دوست‌داشتنی نیست و ترس از طردشدن موجب می‌شود که خود واقعی را آشکار نکنند و این منجر به تجربه احساس تنهایی می‌شود. وی معتقد است که تجربه‌های فعلی بیش از تجربیات دوران طفولیت سبب ایجاد احساس تنهایی می‌شوند (فیشل[3]، ۱۳۸۳).

جدول ۱. چکیده نظریه‌های مربوط به تنهایی

نوع نظریه	نام نظریه‌پرداز	نیروهای مولد احساس تنهایی از دیدگاه نظریه‌پردازان
روانکاوی	زیلبورگ[4]	احساس تنهایی ریشه در دوران کودکی دارد، شخص تنها دارای احساسات بچه‌گانه و درونگراست.
روانکاوی	سالیوان	احساس تنهایی ابتدا در کودکی با نیاز به برقراری روابط صمیمانه انسانی ظاهر می‌شود و ناکامی در به‌دست‌آوردن مهارتهای اجتماعی می‌تواند به احساس تنهایی در بزرگسالی منجر شود.
روانکاوی	فروم رایشمن[5]	احساس تنهایی ریشه در طفولیت دارد و تجربه‌ای ناخوشایند است که می‌تواند منجر به بیماریهای روانی شود.
شناختی	پپلاو و پرلمن[6]	احساس تنهایی نتیجه اختلاط بین سطوح واقعی و سطوح تصوری و تماسهای اجتماعی است. احساس تنهایی یک نقطه پایانی در زنجیره روابط متقابل اجتماعی است.
اجتماعی و فرهنگی	رایزمن[7]	احساس تنهایی را اجتماع شکل می‌دهد و منشأ آن در طفولیت است که در بزرگی تقویت می‌شود.

1. Sullivan
2. Rogers
3. Fishel
4. Zilboorg
5. Fromm-Reichmann
6. Peplau & Perlman
7. Riesman

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

جدول ۱. (ادامه)

نوع نظریه	نام نظریه‌پرداز	نیروهای مولد احساس تنهایی از دیدگاه نظریه‌پردازان
اجتماعی و فرهنگی	اسلاتر[1]	احساس تنهایی نتیجه تعقیب فردگرایی و متناقض با طبیعت بشر است. احساس تنهایی امری عادی است و عموماً تجربه می‌شود.
انسان‌دوستانه یا انسان‌گرا	راجرز	احساس تنهایی نتیجه طبیعی انجام وظایف از سوی شخص است. انسانها در لاک احساس تنهایی خویش فرو می‌روند زیرا تصور می‌کنند خویشتن درونی‌شان دوست‌داشتنی نیست. در واقع علت احساس تنهایی در درون فرد است و تجربه‌های فعلی بیش از تجربیات دوران طفولیت در شکل‌گیری احساس تنهایی مؤثرند.
روابط متقابل	وایس[2]	احساس تنهایی بر اثر روابط متقابل عوامل شخصیتی و عوامل موقتی به‌وجود می‌آید. دو نوع احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی وجود دارد.

(اقتباس از بک، ۲۰۰۰؛ به نقل از گواری، ۱۳۸۲: ۶۳)

عوامل محیطی، روانی و اجتماعی متفاوتی بر عملکرد افرادی که احساس تنهایی می‌کنند، اثر می‌گذارد. اگر افراد نتوانند در محیط طبیعی یک رابطهٔ خوب برقرار کنند، ممکن است برای پرکردن این خلأ عاطفی به شبکه‌های اجتماعی مجازی پناه ببرند (درتاج و همکاران، ۱۳۹۷).

درحقیقت، در میان عوامل فردی که پیش‌بینی‌کنندهٔ گرایش به فضای مجازی و گاهی اعتیاد افراد به شبکه‌های مجازی‌اند، احساس تنهایی اهمیتی بسزا دارد. بسیاری از پژوهشگران احساس تنهایی را تجربهٔ ذهنی ناخوشایندی می‌دانند که در نتیجهٔ تفاوت میان روابط اجتماعی مورد انتظار فرد و وضعیت کنونی او ایجاد می‌شود (نوری‌ثمرین و نرگسی، ۱۳۹۲)، زیرا یکی از نیازهای انسان، نیاز به تعلق‌داشتن است. این نیاز شامل آرزوی فرد برای ایجاد و حفظ حداقل روابط میان- فردی مثبت و پایدار با دیگران است. نیاز به تعلق‌داشتن موجب انگیزش و هدایت افکار و هیجانات و رفتار میان- فردی افراد می‌شود. البته در میزان و چگونگی ارضای این نیاز، تفاوتهایی نیز به چشم می‌خورد و ارضای آن نیز مستلزم داشتن تعاملات مثبت و زیاد با دیگران در یک موقعیت بادوام است که موجب خشنودی طرفین می‌شود. در نتیجه، افرادی که در ایجاد روابط رضایت‌بخش با دیگران مشکل دارند، دچار نوعی احساس کمبود می‌شوند که در آشفتگیهایی مانند احساس تنهایی تجلی می‌یابد (هنریش و گولون[3]، ۲۰۰۶؛ به‌نقل از نعامی و نوری‌ثمرین، ۱۳۹۵).

امروزه کاربرد فناوریهای نوین ارتباطی از جمله اینترنت و تلفن همراه، در میان نوجوانان رشد فزاینده‌ای یافته‌است. در جهان امروز، فرهنگ رسانه‌ای با برتری رسانه اینترنت و تلفن همراه فراگیرترین و قوی‌ترین فرهنگ تأثیرگذار در جامعه است. مرکز ثقل این تأثیر روی نسل در حال رشد، یعنی

1. Slater
2. Weiss
3. Henrich & Gullone

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

نوجوانان و جوانان اســت. به‌عبارت‌دیگر، بخش قابل‌توجهی از زندگی جوانان امروز، به‌ویژه دانش‌آموزان را ارتبــاط با اینترنت و تلفن همراه تشــکیل می‌دهد. هر چند این ارتباط می‌تواند به رشــد مهارتهای گوناگون یادگیری منجر شود، اما در کنار این مهارتها و مزایا، باید در کمین خطرهای پنهان آن نیز بود (حسن‌زاده، صالحی، رضایی‌کیاسری، ۱۳۸۹).

در حالی‌کــه روابط افراد، به‌ویژه کــودکان و نوجوانان در جهان مجازی افزایــش می‌یابد، از دامنهٔ روابط آنان در جهان واقعی کاســته می‌شــود. ضمن آنکه، احتمال لطمه دیدن عملکرد آموزشــی آنان نیــز وجود دارد. این احتمال وجود دارد که دانش‌آموزان به‌ویژه در ســالهای پایانی دبیرســتان به‌دلیل ســهولت دسترســی به رایانه، اینترنت و تلفن همراه به‌ویژه از نوع هوشمند و همچنین آگاهی و مهارت بیشــتر در استفاده از این فناوریهای نوین، در مقایسه با دانش‌آموزان مقاطع پایین‌تر، بیشتر در معرض آســیبهای ناشی از آن قرار گیرند (محسنی‌تبریزی، هویدا، امیدی، ۱۳۸۹؛ نوروزی پرشکوه، میرهادیان، امامی‌سیگارودی، کاظم نژادلیلی و حسن‌دوست، ۱۳۹۵).

امروزه شــبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه به دلیل سهولت در دسترسی به گوشیهای تلفن همراه و اینترنت، دسترسی نوجوانان را بیش‌ازپیش به اینترنت و فضای مجازی تسهیل کرده‌اند. نوجوانی که احســاس تنهایی می‌کند، در صورتی که نتواند خلأ عاطفی و احساســی خود را در دنیای حقیقی و با برقراری ارتباط با دیگران در دنیای واقعی پر کند، احتمال گرایش وی به شبکه‌های مجازی و استفاده بیش از حد از آن، افزایش می‌یابد.

نتایج پژوهشها بیانگر آن است که برخی عوامل می‌تواند زمینه‌ساز گرایش افراد به استفادهٔ افراطی از شبکه‌های مجازی باشد که شامل برخی صفات شخصیتی مانند روان‌رنجوری، درون‌گرایی و خودشیفتگی (راس، ۲۰۰۹؛ اسکیوز، ویلیامز و وایز[1]، ۲۰۱۲)، عزت‌نفس پایین (تزقینی و سیدلکی[2]، ۲۰۱۳؛ والکنبرگ، پیتر و شوتن[3]، ۲۰۰۶) و احساس تنهایی (اوزگور[4]، ۲۰۱۳) است (نعامی و نوری‌ثمرین، ۱۳۹۵).

پژوهش ژونگ و یائو[5] نشــان داد که اســتفاده بیش از حد و ناســالم از اینترنت، احساس تنهایی را در طول زمان افزایش می‌دهد (نوروزی‌پرشــکوه و همکاران، ۱۳۹۵). باومن[6] (۲۰۰۰) معتقد اســت که فناوریهــای ارتباطی و صنعت ارتباطات همزمان، مرزهای مکان و زمــان را از میان برمی‌دارند و فضای مجازی ایجاد می‌کنند که افراد در آن به تعامل با یکدیگر می‌پردازند. او معتقد است که تلفنهای همراه تأثیری عمیق بر روابط انسانی گذاشته و موجب ظهور «همجواری مجازی» شده است. به اعتقاد او حتی افــراد یک خانواده که از نظر فیزیکی ســاعتها در کنار یکدیگر قرار می‌گیرنــد و به ظاهر با هم زندگی

1. Skues, Wiliams &Wise
2. Tazghini & Siedlecki
3. Valkenburg, Peter & Schouten
4. Ozgür
5. Zhong & Yao
6. Bauman

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

می‌کنند، هر کدام با اســـتفاده از تلفن همراه، دنیای مجازی و شـــبکه پیوندهای خاص خود را دارند و در آن به‌ســـر می‌برند. خانه‌ها دیگر جزایر گرم صمیمیت در میان دریاهای بســـیار سرد خلوت و تنهایی نیســـتند. ما به داخل خانه‌های جداگانه خود قدم گذاشـــته‌ایم، در را بسته‌ایم و سپس به داخل اتاقهای جداگانه خود قدم گذاشته‌ایم و باز در را بسته‌ایم (بهرامی‌کمیل، ۱۳۹۱).

در پژوهش حاضر با نظر به رویکرد دیوید رایزمن دربارهٔ نقش رسانه‌ها در تنهایی افراد، به موضوع نگاه شـــده است. دیوید رایزمن اندیشمندی است که بر ارتباطات به‌عنوان محور حرکت جوامع انسانی تأکید دارد. او در کتاب «انبوه تنها» ســـه دوره تحول جامعهٔ انسانی را شامل جامعهٔ سنتی، جامعهٔ فردگرایی و جامعهٔ مصرف و فراوانی می‌داند. رایزمن دوره ســـوم را دوره «دگرراهبر» می‌نامد که دوران ظهور وسایل ارتباط‌جمعی است و پدیده‌هایی چون هدایت از راه دور، بت‌واره‌پرستی، شیء سروری و بحران هویت از ویژگیهای آن اســـت. انســـان در این دوره، در پی کمرنگ کردن روابط سنتی و خانوادگی، خویشاوندی، همسایگی و دوستیهای قدیم است، در حالی‌که به استفاده بیش‌ازپیش رسانه‌ها روی می‌آورد.

فرض پژوهشگران در این پژوهش بر این است که میان برخی ویژگیهای روانشناختی مانند احساس تنهایی و گرایش نوجوانان به استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی رابطه وجود دارد و نوجوانان بر اثر احســـاس تنهایی و کمبود روابط عاطفی و صمیمانه در دنیـــای واقعی، برای پر کردن خلأ عاطفی خود به‌سمت استفاده از فضای مجازی گرایش بیشتری پیدا می‌کنند.

پیشینه پژوهشی

درتاج و همکاران (۱۳۹۷) طی پژوهشی دریافتند که میان میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی با احساس تنهایی و احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی در دانشجویان رابطهٔ معنادار وجود ندارد. یافته‌های پژوهش حسینوند و سواری (۱۳۹۷) با عنوان «مقایسه ویژگیهای شخصیتی و احساس تنهایی دانشجویان کاربر و غیرکاربر شبکه‌های اجتماعی»، نشان داد که میانگین نمرات شخصیت برونگرایی، شخصیت باز بودن و احســـاس تنهایی در دانشجویان کاربر شـــبکه‌های اجتماعی از دانشجویان غیرکاربر بیشتر بوده است. نتایج پژوهش نعامی و نوری‌ثمرین (۱۳۹۵) نشان داد که میان احساس تنهایی با اعتیاد به شبکهٔ اجتماعی مجازی و میان ابعاد احســـاس تنهایی و اعتیاد به شـــبکه‌های اجتماعی رابطهٔ مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین دریافتند که احساس تنهایی و عزت‌نفس می‌توانند اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی را به‌طور معنادار پیش‌بینی کنند. یافته‌های پژوهش محمدی‌دهکردی (۱۳۹۵) در زمینهٔ بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر احساس تنهایی (انزوای) اجتماعی دانشجویان نشان داد که میان امید به آینده، آرمانگرایی، احســـاس پوچی، محرومیت نســـبی، پایگاه اجتماعی- اقتصادی، حمایت اجتماعی، اعتماد اجتماعی با انزوای اجتماعی رابطه معنادار وجود دارد. یافته‌های پژوهش کلانتری و حســـینی‌زاده‌آرانی (۱۳۹۴)، حاکی از آن بوده که ارتباط میان میزان مشـــارکت در شـــبکه‌های نهادی اجتماعی با میزان

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

حمایت اجتماعی دریافتی با سطح تجربه احساس تنهایی، رابطه معنادار و معکوس بوده‌است.

نتایج پژوهش آیاس، بالتا و هورزوم[1] (۲۰۰۸) نشـــان داد که افســـردگی و احســـاس تنهایی به‌طور معنادار قادر به پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت‌اند. ساندرز، فیلد، دییگو و کاپلان[2] (۲۰۰۰) در پژوهشی در مورد رابطه اســـتفاده از اینترنت با افســـردگی و انزوای اجتماعی نوجوانان دریافتند کاربرانی که کمتر از اینترنت استفاده می‌کنند نسبت به آنهایی که استفاده طولانی می‌کنند با مادر و دوستان خود رابطه‌ای مناســـب و معنادارتر دارند. نتایج مطالعهٔ کیم، لاروز و پنگ[3] (۲۰۰۹) نشـــان داد که افراد تنها و افرادی که دارای مهارت اجتماعی کافی نیســـتند به میزان زیادی از اینترنت استفاده می‌کنند. استفاده زیاد از اینترنت بر عملکرد تحصیلی، شـــغلی و روابط میان- فردی افراد با احســـاس تنهایی شدید، تأثیر منفی می‌گذارد. این تأثیر منفی بر عملکرد افراد تنها، منجر به احساس تنهایی بیشتر می‌شود.

پس از بررســـی پژوهشـــهای انجام شده در داخل و خارج کشور، مشخص شـــد با اینکه نتایج اکثر پژوهشها نشـــانگر این است که استفاده زیاد از اینترنت بر جنبه‌ها و ابعاد مختلف زندگی کاربران اثرات منفی می‌گذارد و منجر به کاهش سطح مهارتهای ارتباطی و اجتماعی، کاهش سطح عزت‌نفس، افزایش انزوا و احســـاس تنهایی و دیگر اثرات منفی می‌شـــود، اما برخی پژوهشـــها نیز میان استفاده از فضای مجازی و احســـاس تنهایی، رابطهٔ معنادار پیدا نکرده‌اند. از این‌رو، انجام دادن پژوهشهای بیشتر در این زمینه ضرورت می‌یابد. همچنین در اغلب پژوهشهای پیشین، استفاده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به‌عنوان متغیر مســـتقل در نظر گرفته شـــده است و احســـاس تنهایی و دیگر متغیرهای روانشناختی، به‌عنوان متغیر وابســـته، اما نوآوری پژوهش حاضر این است که احساس تنهایی به‌عنوان عامل، علت و متغیر پیش‌بین در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی درنظر گرفته شده و قصد بر این است که میزان گرایش به شـــبکه‌های اجتماعی بر اساس میزان احساس تنهایی پیش‌بینی شود. در حقیقت این پژوهش به بررســـی این مهم می‌پردازد که احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی تا چه میزان فرد را برای پرکردن این خلأ به‌سوی استفاده از شبکه‌های اجتماعی سوق می‌دهد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، پیمایشـــی و ابزار اندازه‌گیری، پرسشـــنامه است. جامعه آماری پژوهش شامل همهٔ دانش‌آموزان دورهٔ دوم متوسطه شهر تهران سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بوده و حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران، ۳۸۴ نفر اســـت. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای است، به این‌صورت که ابتدا شهر تهران به پنج ناحیهٔ شمال، جنوب، غرب، شرق و مرکز تقسیم و از هر ناحیه چند مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد. از هر مدرسه، چهار کلاس و از هر کلاس چند دانش‌آموز به صورت تصادفی انتخاب

1. Ayas, Balta & Horzum
2. Sanders, Field, Diego & Kaplan
3. Kim, LaRose & Peng

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

و پرسشنامه برای تکمیل کردن به آنان ارائه شد.

ابزار اندازه‌گیری در پژوهش حاضر، پرسشنامه است. مقیاس تجدیدنظرشده پرسشنامه احساس تنهایی راسل (UCLA) را راسل[1]، پپلاو و کوترونا[2] (۱۹۸۰) تدوین کرده و شکرکن و میردریکوند (۱۳۷۷؛ به نقل از پاشا و اسماعیلی، ۱۳۸۶) به فارسی برگردانده‌اند. این مقیاس مشتمل بر ۲۰ گویه چهارگزینه‌ای است که ده گویه آن منفی و ده گویه دیگر مثبت‌اند و تنهایی عاطفی و اجتماعی را اندازه‌گیری می‌کنند. در این پرسشنامه هرگز امتیاز (۱)، بندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سؤالات ۱،۵،۶،۹،۱۰،۱۵،۱۶،۱۹،۲۰ معکوس است. یعنی هرگز (۴)، بندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) دارد. دامنه نمره‌ها حداقل ۲۰ و حداکثر ۸۰ است. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است.

به‌منظور سنجش میزان و نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی از پرسشنامه محقق‌ساخته بهره گرفته شده است. این پرسشنامه نوع و میزان استفاده دانش‌آموزان را از شبکه‌های اجتماعی می‌سنجد. نحوهٔ نمره‌گذاری این ابزارها بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت انجام می‌گیرد که یکی از رایج‌ترین مقیاسهای اندازه‌گیری به‌شمار می‌رود. شکل کلی و امتیازبندی این طیف برای سؤالات مثبت به‌صورت ذیل است:

شکل کلی	خیلی کم ←	→ خیلی زیاد
امتیازبندی	۱	۵

در پژوهش حاضر به‌منظور تعیین روایی ابزار اندازه‌گیری، از روایی صوری استفاده شده است به این‌صورت که ابزار اندازه‌گیری برای اظهارنظر به همراه اهداف، سؤالها و فرضیه‌های پژوهش به شماری از استادان صاحب‌نظر در حوزه مربوطه داده شد. سؤالهایی را که همهٔ استادان در آن به اجماع رسیدند، باقی ماند و سؤالهای دیگر حذف شدند. برای بررسی پایایی پژوهش حاضر، آلفای کرونباخ محاسبه شد که نتیجه بدین شرح است:

جدول ۲. پایایی ابزار پژوهش

متغیرها	وضعیت	آلفای کرونباخ
تنهایی عاطفی	مستقل	۰/۸۵
تنهایی اجتماعی	مستقل	۰/۸۲
گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی	وابسته	۰/۸۸
آلفای کل		۰/۸۵

1. Russell
2. Cutrona

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

یافته‌های پژوهش

الف) یافته‌های توصیفی

بر اســـاس یافته‌های پژوهش ۳۷ درصد پاســـخ‌دهندگان را پســـران و در حدود ۶۳ درصد آنان را دختران تشـــکیل می‌دادند. میزان تحصیلات پدر بیشتر شـــرکت‌کنندگان فوق‌لیسانس (۳۹/۳۰٪) بود. بیشتر شرکت‌کنندگان چندین بار در روز (۴۵/۰۹٪) وارد شبکه اجتماعی تلگرام می‌شدند و اغلب آنان یک تا پنج ساعت در روز (۳۹/۸۸٪) را در شبکه اجتماعی تلگرام سپری می‌کردند. یافته‌ها نشان دادند که بیشتر دانش‌آموزان سابقه ۲ تا ۵ سال عضویت (۴۱/۹۰٪) در شبکه‌های اجتماعی داشتند. همچنین بیشتر شرکت‌کنندگان با هدف سرگرمی (۳۹/۸۸٪) از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند.

ب) یافته‌های استنباطی

بررسی نرمال بودن داده‌های پژوهش

جدول ۳. آزمون کولموگروف - اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش (تعداد= ۳۴۶)

متغیرها	وضعیت	آماره کولموگروف- اسمیرنف	سطح معناداری
تنهایی عاطفی	مستقل	۱/۰۱	۰/۱۰۱
تنهایی اجتماعی	مستقل	۰/۹۸	۰/۱۵۷
گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی	وابسته	۰/۹۵	۰/۲۵۷

تمام آزمون کولموگروف- اسمیرنف برای تمام متغیرها غیرمعنادار بود، از این‌رو متغیرهای پژوهش نرمال بوده و در ادامه از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می‌شود.

رابطه تنهایی عاطفی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی

جدول ۴. نتیجه جدول همبستگی دو متغیر تنهایی عاطفی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی

متغیرها	تعداد	مقدار ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
تنهایی عاطفی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۳۴۶	۰/۳۵۸**	۰/۰۰

میزان ضریب همبســـتگی ۰/۳۵۸ بوده که نشان از رابطه مســـتقیم میان متغیرهاست. مقدار sig آزمون برابر ۰/۰۰ اســـت و چون کمتر از ۰/۰۱ است، در نتیجه در سطح اطمینان ۹۹٪ رابطه‌ای معنادار میان دو متغیر وجود دارد.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

رابطه تنهایی اجتماعی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی

جدول ۵. نتیجه جدول همبستگی دو متغیر تنهایی اجتماعی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی

متغیرها	تعداد	مقدار ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
تنهایی اجتماعی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی	۳۴۶	۰/۳۱۱**	۰/۰۰

میزان ضریب همبستگی ۰/۳۱۱ بوده که نشان از رابطه مستقیم میان متغیرهاست. لذا، در سطح اطمینان ۹۹٪ رابطه‌ای معنادار میان دو متغیر وجود دارد.

تحلیل رگرسیون احساس تنهایی برحسب شبکه‌های اجتماعی

برای پیش‌بینی گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی متغیر احساس تنهایی وارد معادله شد. متغیرهای تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی معناداری خود را حفظ کردند.

جدول ۶. خلاصهٔ نتایج تحلیل رگرسیون

متغیرهای وارد شده	R	R^2	R^2 تعدیل یافته	خطای استاندارد	ΔR^2	F	df
تنهایی عاطفی	۰/۹۰	۰/۸۱	۰/۸۳	۰/۹۸	۰/۳۶۵	۴۷/۵۴**	۱
تنهایی اجتماعی	۰/۷۹	۰/۶۲	۰/۶۵	۰/۸۹	۰/۱۱۷	۳۱/۳۶**	۱

** P<۰/۰۱

تنهایی عاطفی ۳۶/۵ درصد و تنهایی اجتماعی ۱۱/۷ درصد از تغییرات گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند. این متغیر در مجموع قادر به پیش‌بینی حدود ۴۸/۲ درصد از گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی است و نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی اثری معنادار بر گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارند.

جدول ۷. ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی

مرتبه ورود متغیرها	متغیر پیش‌بین	β ضرایب استاندارد	خطای معیار	ضرایب غیراستاندارد B	t	سطح معناداری
گام اول	تنهایی عاطفی	۰/۲۱	۰/۱۶	۰/۰۲۱	۸/۵۴	۰/۰۰
گام دوم	تنهایی عاطفی	۰/۱۳	۰/۱۴	۰/۰۱۱	۱۰/۲۴	۰/۰۰
	تنهایی اجتماعی	۰/۱۱	۰/۰۹	۰/۰۲۵	۹/۲۵	۰/۰۰

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

نتایج آزمون t نشان می‌دهد که تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی رابطه‌ای معنادار با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که تنهایی (در دو بعد تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی) می‌تواند استفاده از شبکه‌های اجتماعی را پیش‌بینی کند. یافته‌های پژوهش در زمینهٔ بررسی فرضیه اول، حاکی از آن است که میزان ضریب همبستگی میان دو متغیر تنهایی عاطفی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی **۰/۳۵۸ بوده که نشان از رابطهٔ معنادار و مثبت میان متغیرهاست. بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود. به این معنا که هر اندازه احساس تنهایی عاطفی در نوجوانان دانش‌آموز بیشتر باشد، برای پر کردن این خلأ و پاسخگویی به این نیاز، گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی در میان آنان بیشتر خواهد بود.

یافته‌های پژوهش در زمینهٔ بررسی فرضیه دوم، نشان دادند که میزان ضریب همبستگی میان دو متغیر تنهایی اجتماعی با گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی **۰/۳۱۱ بوده که نشان از رابطهٔ معنادار و مثبت بین متغیرهاست، بنابراین فرضیه دوم پژوهش نیز تأیید می‌شود.

همچنین تحلیل رگرسیونی برای تفسیر «میزان پیش‌بینی گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران بر اساس تنهایی عاطفی» نشان داد که تنهایی عاطفی تا ۳۶/۵ درصد از تغییرات گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. در نتیجه، فرضیه سوم پژوهش نیز تأیید می‌شود.

تحلیل رگرسیونی برای تفسیر میزان پیش‌بینی گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دورهٔ دوم متوسطه شهر تهران بر اساس تنهایی اجتماعی نشان داد که تنهایی اجتماعی تا ۱۱/۷ درصد از تغییرات گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دورهٔ دوم متوسطه شهر تهران را پیش‌بینی کرده است و فرضیه چهارم پژوهش نیز تأیید می‌شود. در حقیقت، متغیر تنهایی (با ابعاد تنهایی عاطفی و اجتماعی) در مجموع قادر به پیش‌بینی حدود ۴۸/۲ درصد از گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی است. یافته‌ها نشان دادند که از سویی نوجوانان مورد مطالعه احساس تنهایی زیادی دارند واز سوی دیگر برای پرکردن این خلأ، احتمالاً مأمن قابل اتکا و پایداری در خانه و خانواده ندارند و از این‌رو گرایش به شبکه‌های اجتماعی و ایجاد روابط صمیمانه برای پاسخگویی به نیازهای احساسی و عاطفی خود دارند.

یافته‌های پژوهش در حوزهٔ توانایی پیش‌بینی‌کنندگی تنهایی عاطفی و اجتماعی در گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر تهران با نتایج پژوهشهای درتاج و همکاران (۱۳۹۷)، نعامی و نوری‌ثمرین (۱۳۹۵)، محمدی‌دهکردی (۱۳۹۵)، کلانتری و

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

حسینی‌زاده‌آرانی (۱۳۹۴)، کارگر (۱۳۹۲)، رستمی (۱۳۹۲)، اوزبن[1] (۲۰۱۳)، آیاس و همکاران (۲۰۰۸)، ساندرز و همکاران (۲۰۰۰) و کیم و همکاران (۲۰۰۹) همسوست.

احساس تنهایی به‌منزلهٔ یکی از متغیرهای پیش‌بینی‌کننده بسیاری از مشکلات و اختلالات رفتاری نوجوانان و جوانان، اخیراً بسیار مورد توجه پژوهشگران و صاحب‌نظران قرارگرفته است. اغلب نوجوانان این احساس را به‌مثابه یکی از شایع‌ترین احساسات در دوران نوجوانی، تجربه می‌کنند. احساس تنهایی به‌دلیل ویژگیهای خاص هویتی، روحی و عاطفی نوجوانان در آنان تشدید می‌شود و تجربه مداوم و مکرر این احساس می‌تواند باعث بروز بسیاری از مشکلات رفتاری، عاطفی و احساسی شود. از سویی هم، فراگیر شدن اینترنت و جذابیتهای موجود در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی، منجر به گرایش بیش‌ازپیش نوجوانان و جوانان به این فناوریهای نوین ارتباطی می‌شود.

گرایش به ایجاد روابط صمیمانه با دیگران در هر دوره از زندگی، نیازی اساسی و ضروری است و افراد برای فرار از احساس تنهایی و تبعات آزاردهنده آن، تمایل به برقراری رابطه با دیگران دارند. به‌نظر می‌رسد که در دوران نوجوانی این نیاز بیشتر می‌شود. بنابراین، زمانی که نوجوانان با احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی، در درون خود دچار تنش روانی می‌شوند، برای رفع این تنش دست به انتخاب می‌زنند و روابط اجتماعی و رفتارهای خود را در جهت رفع و دفع این احساس، تنظیم می‌کنند. هر اندازه میزان ارتباطات و تعاملات نوجوان با اطرافیانش در دنیای واقعی کمتر باشد، بیشتر احساس تنهایی می‌کند و به همان اندازه تلاش وی برای پرکردن خلأهای عاطفی‌اش بیشتر می‌شود. علاوه بر میزان تعاملات یا کمیت روابط نوجوان با دیگران، کیفیت روابط او و به‌عبارت بهتر، میزان صمیمیت در روابط و تعاملات نیز اهمیتی بسزا در کاهش احساس تنهایی دارد. در صورتی که نوجوان نتواند برای پرکردن احساس تنهایی خویش، به افراد خانواده در فضای حقیقی پناه ببرد، ناگزیر گرایش می‌یابد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و تلاش می‌کند از طریق ایجاد روابط صمیمانه در شبکه‌های اجتماعی مجازی، بر احساس تنهایی خود غلبه کند.

یافته‌های این پژوهش را می‌توان آغازی دانست برای بررسیهای بیشتر در این زمینه و شناسایی انتخابها، کنشها و واکنشهای دیگر نوجوانان برای رفع نیاز پیوستگی خود و در نتیجه فائق آمدن بر احساس تنهایی‌شان، به‌منظور کنترل و کاهش عوامل آسیب‌زا. دایره روابط اجتماعی نوجوان ممکن است محدود و کوچک باشد یا دوستان زیادی در مدرسه و در جمع خویشاوندان نداشته باشد، یا اینکه روابط صمیمانه و گرمی با اعضای خانواده خود برقرار نکرده باشد و از این‌رو احساس

1. Özben

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

تنهایی کند. احساس تنهایی لزوماً در تنهایی حقیقی فرد و کاهش روابط اجتماعی او نیست، بلکه ممکن اســت فرد به ظاهر روابط اجتماعی زیادی داشته باشد، اما میزان رضایت او از روابط، کافی نباشــد. به عبارت دیگر کیفیت ارتباط در دنیای واقعی او را راضی نکند و در نتیجه بیش‌ازپیش به شــبکه‌های اجتماعی گرایش پیدا کند و این گرایش در صورتی که افراطی و آســیب‌زا باشــد می‌تواند به وابستگی به شبکه‌های اجتماعی منجر شود.

احساس تنهایی نیز نه فقط پیامدهای روانی‌اجتماعی دارد، بلکه در جنبه‌های جسمی، مالی و فرهنگی نیز آسیبهای زیادی را بر جوانان تحمیل می‌کند. نبود روابط پایدار و صمیمی با دیگران، نداشتن اعتمادبه‌نفس و به‌طورکلی، شکست در عرصه‌های گوناگون زندگی، زمینه را برای گرایش دانش‌آموزان به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی فراهم می‌کند. انگیزهٔ استفاده از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند کارکرد مثبت و منفی آن را پررنگ و اثرگذار کند. کاربران نوجوان با انگیزه‌هایی متفاوت گرایش به اســتفاده از شــبکه‌های اجتماعی پیدا می‌کنند، انگیزه‌هایی مانند پیوستن به دیگران، ارتباط با دوســتان، خانواده و ...، کســب اطلاعات، گذران اوقات فراغــت و .... این دوره بحرانهای خاص خود را دارد. ســلامت روان دانش‌آموزان بیش از هر مسئله دیگری دغدغهٔ اصلی والدین و اولیای مدرسه است، چرا که کوچک‌ترین اختلالی در سلامت روان دانش‌آموزان، عملکرد آموزشی و فرایند یادگیری آنان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

نقش اعضــای خانواده در پرکردن خلأ عاطفی و کاهش احســاس تنهایی در دانش‌آموزان، نقشی مهم و بی‌بدیل است. ارتباط صمیمانه پدر و مادر با فرزندان نوجوان خود، به‌مثابه دوست و همــراه می‌تواند به پرکردن خلأ تنهایی آنان کمــک کند. والدین در کنار ایفای نقش پدری و مــادری و انجــام دادن وظایف مربوط به آن نقش، می‌توانند همانند یک دوســت همدل و یک همــراه صمیمــی در کنار فرزندان نوجوان خود باشــند و گذر از بحرانهــای دوران پرپیچ وخم نوجوانــی را برای آنان تســهیل کنند. والدین همچنین می‌توانند بــا کنترل، نظارت و مدیریت روابط فرزندان خود با یکدیگر، صمیمت را در میان آنان جاری سازند و به تعمیق روابط دوستانه آنان با یکدیگر، کمک کنند. اما همانطور که می‌دانیم، نوجوانان تمایل دارند که بیشــترین زمان خود را با دوســتان و همسالان خود در بیرون از منزل سپری کنند. عدم رفتارهای سخت‌گیرانه در کنار کنترل و نظارت صحیح بر دوســتیهای بیرون از خانواده، می‌تواند فضایی مناســب برای تعامل نوجوانان با همســالان خود فراهم کند، چرا کــه نوجوانان می‌توانند در خلال تعاملات و ارتباطات با دیگران به خودآگاهی برســند و هویت مطلوب خود را بســازند. از سویی هم وجود روابط صمیمانه بر پایه صداقت، اخلاق، صمیمیت و شادابی می‌تواند آنان را از گرایش افراطی به شــبکه‌های اجتماعی بازدارد و منجر به پیشگیری از وابستگیهای آسیب‌زا به شبکه‌های مجازی و ارتباطات آسیب‌زا در این فضا شود.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

■ پیشنهادهای کاربردی ■

- با توجه به اینکه نتایج نشـــان داد میان احســـاس تنهایی و گرایش به شبکه‌های اجتماعی رابطه وجود دارد، پیشـــنهاد می‌شود اعضای خانواده با نظارت بیشتر و دقیق‌تر بر میزان و نوع استفاده از اینترنت و شـــبکه‌های اجتماعی، از آســـیبهای ناشی از اســـتفاده افراطی یا استفاده آسیب‌زا پیشگیری کنند.
- یافته‌ها نشـــان دادند اکثر دانش‌آموزان احســـاس تنهایی را به نوعی تجربه کرده‌اند و باتوجه به اینکـــه در صورت عـــدم توانایی والدین در برقراری رابطه صمیمانه بـــا فرزندان میان آنان فاصله عاطفی ایجاد می‌شـــود، پیشنهاد می‌شود والدین و دیگر اعضای خانواده با توجه بیشتر و افزایش صمیمیت با دانش‌آموزان، از احســـاس تنهایی آنها بکاهند و با دقت و نظارت بیشـــتر بر کیفیت و کمیت روابط میان- فردی آنها در دنیای حقیقی، ســـعی در کاهش احساس تنهایی و عاطفی دانش‌آموزان داشته باشند.
- نتایج نشان داد که عده بیشماری از دانش‌آموزان با هدف سرگرمی از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کنند. پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها برای استفاده بهینه از اوقات فراغت فرزندان خود به بهترین نحو برنامه‌ریزی کنند و با اختصاص اوقات بیشتر به فرزندانشان، آنان را از استفاده بیش از حد از فضای مجازی برای سرگرمی بازدارند.

■ پیشنهادهای پژوهشی ■

با توجه به نتایج پژوهش حاضر در مقایسه با یافته‌های پیشینه‌های پژوهشی، پیشنهاد می‌شود پژوهشهای بیشتری در زمینه رابطه میان احساس تنهایی و گرایش به شبکه‌های اجتماعی صورت پذیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود نقش دیگر متغیرهای روانشناختی نیز در استفاده از شبکه‌های اجتماعی مورد بررســـی قرار گیرد. همچنین به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود گرایش به نوع و میزان اســـتفاده از فضای مجازی را به تفکیک کاربردهای آن برای دانش‌آموزان مورد بررسی قرار دهند.

■ محدودیتهای پژوهش ■

نتایج پژوهش حاضر، محدود به دانش‌آموزان دبیرستانهای شهر تهران و مقطع متوسطه است، بنابراین در تعمیم نتایج آن به سایر دبیرستانها و مراکز آموزشی و سایر مقاطع و سطوح آموزشی، باید احتیاط کرد. پژوهش حاضر، یک مطالعه مقطعی است و مطالعه در این زمینه نیازمند مطالعات دقیق‌تر طولی در زمینهٔ موضوع پژوهش حاضر است.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

منابع

REFERENCES

بهرامی‌کمیل، نظام. (۱۳۹۱). *نظریه رسانه‌ها؛ جامعه‌شناسی ارتباطات*.تهران: انتشارات کویر.

پاشا، غلامرضا و اسماعیلی، سمیه. (۱۳۸۶). مقایسه اضطراب، ابراز وجود، احساس تنهایی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان شـــبه‌خانواده و بی‌سرپرست و دانش‌آموزان عادی اســـتان خوزســـتان. *فصلنامه یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۱ (۴)، ۲۲- ۳۵.

جعفری، نسیم و فاتحی‌زاده، مریم. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، اضطراب، فشار روانی و هراس اجتماعی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، *۱۷*(۴)، ۱-۹.

حسن‌زاده، رمضان؛ صالحی، محمد و رضایی‌کیاســـری، علیرضا. (۱۳۸۹). رابطه بین استفاده افراطی از تکنولوژی (اعتیاد به اینترنت و SMS) و وضعیت آموزشی و روانی دانش‌آموزان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۱ (۳)، ۶۹ -۸۱.

حسینوند، پروانه و سواری، کریم. (۱۳۹۷). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و احساس تنهایی دانشجویان کاربر و غیرکاربر شبکه‌های اجتماعی. *فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، *۱۶* (۲)، ۱۸۱-۱۸۹.

خواجه‌نوری، بیژن و مقدس، علی‌اصغر. (۱۳۸۷). بررســـی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر میزان گذران اوقات فراغت؛ مورد مطالعه: دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان آباده. *پژوهشنامه علوم انسانی و اجتماعی*، ۲، ویژه‌نامه، ۱۳۳-۱۵۶.

داورپناه، فروزنده. (۱۳۷۲). *هنجاریابی نسخهٔ تجدیدنظرشدهٔ مقیاس احساس تنهایی UCLA برای دختران ۱۸-۱۲ ساله در تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکدهٔ روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

درتاج، فریبا؛ رجبیان ده‌زیره، مریم؛ فتح‌اللهی، فیروزه و درتاج، فتانه. (۱۳۹۷). رابطه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی با احساس تنهایی و خیانت زناشویی در دانشجویان. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، *۱۳* (۴۷)، ۱۱۹-۱۴۰.

رستمی، راحله. (۱۳۹۲). *رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و احساس تنهایی: بررسی نقش واسطه‌ای هویت معنوی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز.

عبداله‌آبـــادی، ندا. (۱۳۹۵). *تدوین برنامه آموزش والدین مبتنی بر تجربه زیســـته دختران نوجوان از احســـاس تنهایی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.

فیشل، روت. (۱۳۸۳). *گنج تنهایی*، ترجمهٔ روح‌انگیز خدایاری. تهران: انتشارات ابتکار نو.

کارگر، زهرا. (۱۳۹۲)، *نقش واسطه‌گری تنظیم هیجانی در رابطه با هوش معنوی و احساس تنهایی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

کلانتری، عبدالحسین و حسینی‌زاده آرانی، سیدسعید. (۱۳۹۴). شهر و روابط اجتماعی: بررسی ارتباط میان میزان انزوای اجتماعی و سطح حمایتی اجتماعی دریافتی با میزان تجربه احساس تنهایی (مورد مطالعه: شهروندان تهرانی). *مطالعات جامعه‌شناختی شهری (مطالعات شهری)*، ۵ (۱۶)، ۸۷-۱۱۸.

گلدار، نسرین. (۱۳۸۲). *انزوا و تنهایی روی دیگه سکه نبوغ*. انتشارات راه مردم.

گواری، فاطمه. (۱۳۸۲). *بررسی میزان احساس تنهایی در سالمندان تحت پوشش کانون شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

محســـنی‌تبریزی، علیرضا؛ هویدا، لادن و امیدی، فاطمه. (۱۳۸۹). استغراق در فضای مجازی و عوارض فردی و روانی آن: پیمایش کاربران جوان اینترنت در شهر تهران. *پژوهش‌های جامعه شناختی*، ۴ (۳)، ۵۱ -۷۰.

محمدی‌دهکردی، فریده. (۱۳۹۵). *بررســـی عوامل اجتماعی مؤثر بر احساس تنهایی (انزوای) اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشکده اقتصاد و علوم اجتماعی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

میرحسینی، مریم. (۱۳۹۰). *کج‌روی‌های اینترنتی: لزوم نظارت و محدود کردن دسترسی به اطلاعات*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده مطالعات جهان، دانشگاه تهران.

نعامی، عبدالزهرا و نوری‌ثمرین، شـــهرام. (۱۳۹۵). پیش‌بینی اعتیاد به شـــبکه‌های اجتماعی بر اساس احساس تنهایی و

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]

عزت‌نفس در دانشجویان دختر. *فصلنامه زن در فرهنگ و هنر، ۸* (۲)، ۱۹۳-۲۰۴.

نوروزی‌پرشکوه، نســـترن؛ میرهادیان، لیلا؛ امامی‌سیگارودی، عبدالحسین؛ کاظم‌نژادلیلی، احسان و حسن‌دوست، فاطمه. (۱۳۹۵). احساس تنهایی و نوآســـیبهای اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستانی. *فصلنامه پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، ۲۶ (۸۲)، ۱۰۸-۹۹.

نوری‌ثمرین، شهرام و نرگسی، فریده. (۱۳۹۲). رابطه ابعاد الکسی‌تیمیا با احساس تنهایی و مقایسه آن در دانشجویان پسر و دختر. *دوماهنامه جنتاشاپیر*، ۴ (۳)، ۱۸۳-۱۹۲.

نیکخو، فرزانه. (۱۳۸۲). *غم تنهایی*. نشر وارش.

Ayas, T., Balta, Ç. Ö., & Horzum, M. B. (2008). Adolescent's computer addiction scale. *International Conference on Education*. 26-29 May, 2008 Athens, Greece.

Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity.* Polity Press.

Deckers, A., Muris, P., & Roelofs, J. (2017). Being on your own or feeling lonely? Loneliness and other social variables in youths with autism spectrum disorders. *Child Psychiatry & Human Development*, *48*(5), 828-839.

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPychology and Behavior, 12(*4), 451-455.

Lin, S. S. J., & Tsai, C.-C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior, 18*(4), 411-426.

Özben, Ş. (2013). An investigation of the loneliness levels of university students according to their television viewing time. *Journal of Buca Education Faculty, 35,* 198-206.

Ozgür, H. (2013). Analyzing the relationship between social networking addiction, interaction anxiousness and levels of loneliness of pre-service teachers. *International Journal of Human Sciences, 10*(2), 667-690.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau, & D. Perlaman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-20). New York, NY: Wiley.

Qualter, P., Rotenberg, K., Barrett, L., Henzi, P., Barlow, A., Stylianou, M. S., & Harris R. A. (2013). Investigating hypervigilance for social threat of lonely children. *Journal of Abnormal Child Psychology, 41*(2), 325-338.

Riesman, D., Glazer, N., & Denney, R. (1953). *The lonely crowd: A study of the changing American character.* Doubleday Anchor Books.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(3), 472-480.

Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence, 35*(138), 237-242.

Skues, J. L., Wiliams, B. & Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2414-2419.

Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 827-832.

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior, 9*(5), 584-590.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-09-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1401.19.1.6.2]