

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نگرشی بر رابطه‌ی معنی باختگی زندگی
و انزوای اجتماعی با اضطراب وجودی

www.ketab.ir

علی حسین زاده

سرشناسه	: حسین زاده، علی، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: نگرشی بر رابطه‌ی معنی باخستگی زندگی و انزوای اجتماعی با اضطراب وجودی / علی حسین زاده.
مشخصات نشر	: انتشارات طاهری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۴۶-۸۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: معنی (روانشناسی) (Psychology) Meaning انزوای اجتماعی (Social isolation) جمع‌هراسی (Social phobia)
رده بندی کنگره	: BF۷۱۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۱.۱۹۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۳۸۶۳۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



www.ketab.ir



نام اثر: نگرشی بر رابطه‌ی معنی باخستگی زندگی
و انزوای اجتماعی با اضطراب وجودی
مؤلف: علی حسین زاده
طراح و صفحه‌آرا: صدیقه قلیان
ناشر: طاهری
قطع: وزیری
چاپ: پیشگام
نوبت چاپ: اول/ ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰ نسخه
قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۴۶-۸۵-۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱
فصل اول: معنا باختگی زندگی	۱
معنا باختگی	۱
معنا باختگی در جوانان	۷
اضطراب وجودی	۹
انزوای اجتماعی	۹
فصل دوم: تعاریف و مفاهیم معنا	۱۳
معنا	۱۵
بی معنایی	۱۷
تفاسیر واژه‌ی معنا در معنای زندگی	۱۸
مفهوم معنا از نظر فرانکل	۲۱
تعریف معنای زندگی	۲۲
جستجوی معنای زندگی	۲۳
پوچ گرایی	۲۵
پیشینه فلسفی معنای زندگی	۲۶
معنای زندگی در روانشناسی	۲۷
انزوای اجتماعی	۳۱

۳۹	انزوای اجتماعی در جامعه‌شناسی
۳۹	تاریخچه بیگانگی
۴۱	الگوی تحلیلی چلبی و امیر کافی درباره انزوای اجتماعی
۴۲	پیامدهای انزوای اجتماعی
۴۳	فصل سوم: رویکردهای نظری پیرامون انزوای اجتماعی
۴۳	رویکردهای نظری
۵۴	انزوای اجتماعی و تنهایی
۵۷	جنبه‌های انزوای اجتماعی
۵۸	الف) جنبه ذهنی انزوای اجتماعی
۶۰	ب) جنبه عینی انزوای اجتماعی
۶۲	جمع‌بندی:
۶۵	فصل چهارم: اضطراب وجودی
۶۵	اضطراب
۶۸	اضطراب طبیعی و نرمال
۶۹	اضطراب ناهنجار
۶۹	رویکردها و اضطراب
۶۹	رویکرد روان تحلیل‌گری
۷۱	رویکرد رفتاری
۷۱	رویکرد اصالت وجود
۷۲	رویکرد زیست‌شناختی
۷۲	رویکرد سرشتی
۷۳	رویکرد فردی
۷۳	رویکرد نو روانکاوی
۷۳	رویکرد انسان‌گرایانه
۷۳	نشانه‌های اضطراب

مقدمه:

بشر از ابتدای خلقت با مسائلی مواجه بوده که سلامت جسم و روانش را تحت الشعاع قرار می‌داده است. هر اندازه زندگی پیچیده‌تر گردید، این مسائل هم پیچیده‌تر و فراگیرتر شد. قرن بیستم بیش از تمام تاریخ بشریت، دستخوش دگرگونی شیوه‌های زندگی و روابط اجتماعی و مسائل اقتصادی بوده است. در جامعه امروزی سرعت پیشرفت علوم، تکنولوژی و تحول فرهنگی، منجر به ایجاد شکاف‌های روانی و اجتماعی گسترده‌ای در میان افراد جامعه بشری گردید، حرکت از جامعه سنتی به صنعتی، حتی با وجود فواید زیاد، خود عامل دیگری است که به گسست‌های فراوان در جامعه بشری دامن زده است. انسان در هر مرحله از رشد با بحران‌هایی روبرو می‌شود که اگر به‌خوبی شناسایی و به‌درستی حل نشوند خود منجر به اختلالات دیگری می‌شوند. در جوامع سنتی به دلیل پیوستگی‌ها و حمایت‌های اجتماعی که وجود داشته بسیاری از اختلالات امروزی مشاهده نمی‌شد. اما دیگر آن پشتوانه‌های روانی و عاطفی که در هر مرحله از رشد از فرد حمایت می‌کرد وجود ندارد. این عامل همراه با استرسی که فرد جهت سازگاری با سرعت رشد همه‌جانبه جامعه تحمل می‌کند می‌تواند اختلالات زیادی در فرد ایجاد کند که این اختلالات به‌صورت تسلسل‌وار، منجر به بحران‌های دیگری در فرد شود. یکی از مشغله‌های بزرگ ذهن انسان، خود انسان است. آفرینش و پیدایش انسان، هدایت شده و جهت‌دار است یا بی‌جهت و تصادفی بوده است؟ اگر برای بودن انسان معنایی وجود دارد، آن یا آن معناها چیست و کدامند و چگونه باید آنها را دریافت و محقق ساخت؟

(فرانکل^۱، ۱۹۷۵). تجربه‌ی «معنا در زندگی» به‌واسطه‌ی گفته‌ی یونگ^۲، که می‌گوید: «کمترین چیزها، با یک معنا، همیشه در زندگی ارزشمندتر از بیشترین چیزها بدون معنا است» اهمیتی بسیار یافت (براندو^۳، ۲۰۰۸). یک پژوهشگر با مشاهده جامعه پیرامون خود می‌تواند جوانانی را ببیند که موتور محرک خود جهت رشد و پیشرفت که همانا وجود معنا در زندگی است را از دست داده‌اند. این مورد در سنین جوانی به علت بلوغ فکری و ایجاد سؤالات عمیق در جوان و عدم توانایی پاسخ‌گویی نهادهای مسئول در جامعه بیشتر مشاهده می‌شود. از دیگر اختلالات فراگیر می‌توان به اضطراب اشاره کرد. اضطراب^۴ هیجانی ناخوشایند است که معمولاً با کلماتی مانند نگرانی، تشویش، تنش و ترس توصیف می‌کنیم (اتکینسون^۵ و همکاران، به نقل از اژدری و همکاران، ۱۳۹۰). اضطراب به‌منزله بخشی از زندگی هر انسان در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به‌عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود. اضطراب مستلزم مفهوم ناامنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به‌وضوح درک نمی‌کند. اضطراب احساسی است که نشانه‌های آن مانند ترس پراکنده و مبهم است و علت بروز آن نیز نامشخص است (دادستان، ۱۳۸۶). اضطراب وجودی را می‌توان یکی از انواع اضطراب نامید که رابطه‌ی تنگاتنگی با فلسفه وجودی فرد دارد. در اواخر دهه ۱۹۵۰ تفکر وجودگرایی به‌واسطه کارهای رولو می^۶ در روانشناسی قوت گرفت و نقش اضطراب وجودی را به‌عنوان یک مؤلفه مهم در سلامت روان برجسته نمود. اضطراب وجودی زمانی ایجاد می‌شود که افراد عمیقاً وجودشان را مورد تأمل قرار دهند. این تأمل منجر به افکار و احساسات مرتبط با آزادی و مسئولیت‌پذیری می‌گردد و آن نیز فرد را مجبور به جستجوی معنا در زندگی و زندگی

1 V.Frankl

2 C.Jung

3 M. Brandau

4 anxiety

5 Atkenson

6 Rollo May

اصیل مطابق هدف مذکور می‌نماید. عدم حضور معنا و اضطراب می‌تواند به انفصال فرد از جامعه و انزوای اجتماعی بینجامد. تحقیق درباره انزوای اجتماعی با مشکلاتی در تعریف این سازه و اندازه‌گیری آن مواجه بوده است (رابین، باوکر، بوث-لافورس، رز-کراسنر و لارسن^۱ ۲۰۰۸). انزوای اجتماعی اشاره به زندگی بدون مصاحبت، فقدان دیگران مهم و مناسبات مشترک، اعتماد و حرکت به سمت دوره‌های بحران و گسست در اتصالات عینی و شبکه‌های روابط اجتماعی اعضای جامعه کرده و بر عملکرد و بهزیستی افراد و پیوستگی اجتماعی درون جامعه تأثیر منفی می‌گذارد (هاتورن^۲ ۲۰۰۶).

نوشتار حاضر با عنایت به اهمیت سلامت روان در جامعه‌ی دانشجویی، به بررسی رابطه‌ی بین معنی باختگی زندگی و انزوای اجتماعی با اضطراب وجودی می‌پردازد.

علی حسین زاده

آبان ماه ۱۴۰۰

www.ketab.ir