

واکاوی فرایند شکل‌گیری خودپنداره منفی در نوجوانان دارای سابقه طرد اجتماعی مزمن

۱. امیر حسینی: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲. مریم احمدی*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول). m.ahmadi_clin@gmail.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۵/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۶/۰۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۱۳

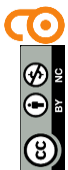
تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر واکاوی فرایند شکل‌گیری خودپنداره منفی در نوجوانان دارای سابقه طرد اجتماعی مزمن بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و طرح داده‌بنیاد انجام شد. جامعه پژوهش شامل نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله شهر تهران بود که تجربه مکرر و پایدار طرد اجتماعی، کنارگذاری از گروه همسالان، نادیده گرفته شدن یا برچسب‌زنی اجتماعی را گزارش کرده بودند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند آغاز شد و سپس با نمونه‌گیری نظری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. در مجموع، ۲۴ نوجوان، شامل ۱۳ دختر و ۱۱ پسر، در پژوهش شرکت کردند. داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه طول کشید و با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان و والدین آنان ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی و با کمک نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتای پژوهشی، یادداشت‌برداری تحلیلی و مقایسه مستمر داده‌ها استفاده شد. تحلیل مصاحبه‌ها نشان داد که شکل‌گیری خودپنداره منفی در نوجوانان طردشده فرایندی تدریجی، رابطه‌ای و بازگشتی است. پنج مقوله اصلی استخراج شد: تجربه انباشتی طرد و برچسب‌زنی اجتماعی، درونی‌سازی پیام‌های منفی دیگران، حساسیت به ارزیابی و پیش‌بینی طرد، راهبردهای دفاعی ناسازگار و تثبیت هویت کم‌ارزش. یافته‌ها نشان دادند که نوجوانان ابتدا طرد را به‌عنوان رویدادی بیرونی تجربه می‌کنند، اما در اثر تکرار، آن را به نشانه‌ای درباره ارزشمندی شخصی خود تبدیل می‌کنند. نقل‌قول‌های شرکت‌کنندگان نشان داد که بسیاری از آنان خود را «اضافی»، «دوست‌نداشتنی»، «نامرئی» یا «مشکل‌دار» توصیف می‌کردند. نتایج نشان داد که خودپنداره منفی در نوجوانان دارای سابقه طرد اجتماعی مزمن صرفاً پیامد ضعف فردی یا پایین بودن عزت‌نفس نیست، بلکه محصول تعامل مستمر میان تجربه‌های طرد، تفسیرهای شناختی، هیجان‌های شرم و ترس، و راهبردهای اجتنابی است. بر این اساس، مداخلات مدرسه‌محور و بالینی باید هم‌زمان بر بازسازی روایت خود، کاهش حساسیت به طرد، تقویت تعلق اجتماعی و اصلاح الگوهای تعاملی گروه همسالان تمرکز کنند.

کلیدواژه‌ها: اینترنت اشیا، شهر هوشمند، مدیریت منابع شهری، پایداری، داده‌محوری

۱



Exploring the Process of Negative Self-Concept Formation among Adolescents with a History of Chronic Social Rejection

1. Amir Hosseini: Department of General Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

2. Maryam Ahmadi*: Department of Clinical Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. (Corresponding Author). m.ahmadi_clin@gmail.com

Submit Date: 2024-07-28

Revise Date: 2024-08-26

Accept Date: 2024-09-04

Publish Date: 2024-09-20

Abstract

The present study aimed to explore the process through which negative self-concept is formed among adolescents with a history of chronic social rejection. This qualitative study was conducted using a grounded theory design. The research population consisted of adolescents aged 13 to 18 years in Tehran who reported repeated and persistent experiences of social rejection, peer exclusion, being ignored, relational marginalization, or stigmatizing peer labels. Sampling began purposively and continued through theoretical sampling until theoretical saturation was achieved. A total of 24 adolescents, including 13 girls and 11 boys, participated in the study. Data were collected exclusively through in-depth semi-structured interviews. Each interview lasted between 45 and 75 minutes and was audio-recorded after obtaining informed consent from both adolescents and their parents. The interviews were transcribed verbatim and analyzed through open, axial, and selective coding with the assistance of NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, peer debriefing, analytic memo writing, and constant comparison were used throughout the research process. The analysis indicated that the formation of negative self-concept among socially rejected adolescents is a gradual, relational, and recursive process. Five main categories emerged from the data: accumulated experiences of rejection and social labeling, internalization of others' negative messages, sensitivity to evaluation and anticipation of rejection, maladaptive defensive strategies, and consolidation of a devalued identity. The findings suggested that adolescents initially experience rejection as an external interpersonal event; however, when rejection becomes chronic, they begin to interpret it as evidence of personal defectiveness or unworthiness. Participants' narratives showed that many described themselves as "unwanted," "invisible," "unlovable," or "problematic." The findings demonstrate that negative self-concept among adolescents with chronic social rejection is not merely the result of individual vulnerability or low self-esteem. Rather, it emerges from the ongoing interaction between repeated rejection experiences, cognitive interpretations, emotions such as shame and fear, and avoidance-based coping strategies. Therefore, clinical and school-based interventions should simultaneously target self-narrative reconstruction, rejection sensitivity, social belonging, and peer-group interaction patterns.

Keywords: *Negative self-concept; chronic social rejection; adolescents; peers; qualitative research; grounded theory.*

مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین دوره‌های تحول روانی - اجتماعی است؛ زیرا فرد در این مرحله نه تنها با تغییرات زیستی و شناختی گسترده روبه‌رو می‌شود، بلکه ناچار است تصویر منسجم‌تری از «خود» در نسبت با دیگران بسازد. خودپنداره در نوجوانی حاصل مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها، باورها و روایت‌هایی است که فرد درباره ویژگی‌ها، ارزشمندی، توانایی‌ها، جذابیت اجتماعی، جایگاه بدنی، قابلیت تحصیلی و شایستگی ارتباطی خود شکل می‌دهد. برخلاف تصور ساده‌انگارانه‌ای که خودپنداره را امری کاملاً درون‌فردی می‌داند، ادبیات تحولی نشان می‌دهد که خودپنداره نوجوان به شدت در بستر روابط اجتماعی، بازخوردهای همسالان، مقایسه‌های اجتماعی و تجربه‌های پذیرش یا طرد ساخته می‌شود. هارتر خود را سازه‌ای چندبعدی می‌داند که در آن ارزیابی فرد از خویشتن در حوزه‌های گوناگون، به‌ویژه در دوره نوجوانی، از طریق بازخوردهای اجتماعی و ظرفیت‌های شناختی تازه‌ظهور سازمان می‌یابد (Harter, ۲۰۱۲). از این منظر، نوجوان صرفاً خود را از درون کشف نمی‌کند، بلکه تا حد زیادی خود را از خلال نگاه دیگران، واکنش گروه همسالان و جایگاهی که در شبکه روابط اجتماعی به او داده می‌شود، می‌شناسد.

اهمیت روابط همسالان در نوجوانی از آنجا ناشی می‌شود که در این دوره، کانون تعلق و اعتبار اجتماعی به تدریج از خانواده به گروه همسالان منتقل می‌شود. نوجوانان برای آزمودن هویت، تجربه استقلال، کسب پذیرش اجتماعی و تثبیت احساس ارزشمندی، به روابط همسالان تکیه می‌کنند. مرور نظام‌مند Rageliené نشان می‌دهد که کیفیت رابطه با همسالان با رشد هویت نوجوان ارتباط معنادار دارد و پیوندهای مثبت با همسالان می‌توانند شکل‌گیری هویت منسجم و سازگار را تسهیل کنند (Rageliené, ۲۰۱۶). در مقابل، زمانی که نوجوان به صورت مکرر با کنارگذاری، بی‌اعتنایی، تمسخر، طرد از جمع، دعوت‌نشدن به فعالیت‌های گروهی یا برچسب‌زنی مواجه می‌شود، بستر اجتماعی لازم برای تجربه تعلق و تأیید تضعیف می‌گردد. این مسئله به‌ویژه زمانی آسیب‌زا می‌شود که طرد اجتماعی نه یک رویداد گذرا، بلکه تجربه‌ای مزمن و تکرارشونده باشد؛ تجربه‌ای که نوجوان آن را در مدرسه، گروه‌های دوستی، شبکه‌های مجازی و حتی در موقعیت‌های روزمره تعامل اجتماعی بازتولید می‌کند.

طرد اجتماعی در معنای گسترده خود به تجربه نادیده گرفته شدن، کنار گذاشته شدن یا پس‌زده شدن از سوی افراد یا گروه‌های معنادار اشاره دارد. Williams در مرور کلاسیک خود درباره طرد و بی‌اعتنایی اجتماعی توضیح می‌دهد که طرد، نیازهای بنیادین انسان به تعلق، عزت‌نفس، کنترل و معناداری وجودی را تهدید می‌کند و حتی مواجهه‌های کوتاه‌مدت با طرد می‌تواند هیجان‌هایی مانند غم، خشم، شرم و درماندگی را فعال سازد (Williams, ۲۰۰۷). در نوجوانان، چنین تجربه‌ای صرفاً یک تنش اجتماعی ساده نیست؛ زیرا نوجوان در حال ساختن معنای خود است و به همین دلیل ممکن است طرد را به عنوان اطلاعاتی درباره «کافی نبودن»، «دوست‌داشتنی نبودن» یا «بی‌ارزش بودن» خود تفسیر کند. نظریه نیاز به تعلق نیز تأکید می‌کند که انسان‌ها انگیزه‌ای بنیادی برای شکل‌دهی و حفظ روابط پایدار، مثبت و معنادار دارند و ناکامی مزمن در این نیاز می‌تواند پیامدهای عمیقی برای سلامت روانی ایجاد کند (Baumeister & Leary, ۱۹۹۵). بنابراین، طرد اجتماعی مزمن در نوجوانی می‌تواند یکی از مسیرهای مهم تضعیف احساس ارزشمندی و شکل‌گیری خودپنداره منفی باشد.

نظریه جامعه‌سنج عزت‌نفس نیز چارچوب مهمی برای فهم پیوند میان طرد اجتماعی و خودپنداره منفی فراهم می‌کند. بر اساس این نظریه، عزت‌نفس تا حدی مانند یک شاخص درونی عمل می‌کند که میزان پذیرش یا طرد اجتماعی را رصد می‌کند و به فرد درباره احتمال کنار گذاشته شدن هشدار می‌دهد (Leary et al., ۱۹۹۵). اگر نوجوان به‌طور مکرر نشانه‌های طرد را دریافت کند، این نظام جامعه‌سنج ممکن است به‌صورت مداوم پیام تهدید دریافت کند و در نتیجه احساس ارزشمندی فرد کاهش یابد. در چنین شرایطی، نوجوان ممکن است به این نتیجه برسد که «من نقصی دارم که دیگران مرا نمی‌خواهند» یا «اگر خود واقعی‌ام را نشان بدهم، باز هم طرد می‌شوم». به تدریج، این برداشتها از سطح واکنش هیجانی به سطح باور پایدار درباره خود منتقل می‌شوند و خودپنداره منفی را شکل می‌دهند. از این منظر، خودپنداره منفی نه یک صفت ثابت، بلکه نتیجه انباشت تفسیرهای اجتماعی و هیجانی از تجربه‌های طرد است.

مطالعات تجربی نیز پیامدهای طرد مزمن و قربانی شدن همسالان را برای تحول روانی نوجوانان تأیید کرده‌اند. Will و همکاران در مطالعه‌ای نشان دادند نوجوانانی که از کودکی تجربه طرد مزمن از سوی همسالان داشتند، در مواجهه با موقعیت طرد اجتماعی، پاسخ‌های عصبی شدیدتری در نواحی مرتبط با تشخیص و پردازش رنج اجتماعی نشان می‌دادند (Will et al., ۲۰۱۶). این یافته نشان می‌دهد که طرد مزمن می‌تواند نظام پردازش تهدید اجتماعی را حساس‌تر کند؛ یعنی نوجوان طردشده نه تنها رویدادهای طرد را به یاد می‌آورد، بلکه در سطح عاطفی و شناختی نیز آمادگی بیشتری برای تشخیص، انتظار و واکنش به طرد پیدا می‌کند. Masten و همکاران نیز در مطالعه‌ای درباره همبسته‌های عصبی طرد اجتماعی در نوجوانی نشان دادند که تجربه طرد در بازی اجتماعی با فعالیت نواحی مرتبط با رنج اجتماعی و تنظیم هیجانی همراه است (Masten et al., ۲۰۰۹). این یافته‌ها نشان می‌دهند که طرد اجتماعی برای نوجوانان صرفاً یک تجربه بیرونی نیست، بلکه به‌صورت عمیق در سطح هیجانی، شناختی و حتی عصبی پردازش می‌شود.

یکی از سازوکارهای مهم میان طرد اجتماعی و خودپنداره منفی، حساسیت به طرد است. حساسیت به طرد به گرایش فرد برای انتظار اضطراب‌آلود، ادراک سریع و واکنش شدید به نشانه‌های واقعی یا مبهم طرد اشاره دارد (Downey & Feldman, ۱۹۹۶). نوجوانی که بارها از جمع کنار گذاشته شده است، ممکن است حتی سکوت همکلاسی، پاسخ‌دادن به پیام، دعوت‌نشدن به یک گروه مجازی یا نگاه کوتاه دیگران را نشانه بی‌ارزشی خود تلقی کند. در این حالت، جهان اجتماعی به محیطی تهدیدکننده تبدیل می‌شود و نوجوان پیش از آنکه واقعاً طرد شود، خود را طردشده تصور می‌کند. این پیش‌بینی مداوم طرد، به شکل‌گیری سبک‌های شناختی منفی مانند ذهن‌خوانی، فاجعه‌سازی، خودسرزنشگری و تعمیم افراطی منجر می‌شود. Marston و همکاران نشان دادند حساسیت به طرد در اواخر نوجوانی می‌تواند ثبات نسبی داشته باشد و با کیفیت روابط بین‌فردی و سازگاری اجتماعی پیوند یابد (Marston et al., ۲۰۱۰). بنابراین، تجربه‌های مکرر طرد ممکن است نه تنها محتوای خودپنداره، بلکه شیوه تفسیر نوجوان از روابط آینده را نیز تغییر دهد.

از سوی دیگر، فراتحلیل‌ها نشان داده‌اند که قربانی شدن توسط همسالان با عزت‌نفس پایین و نشانه‌های درونی‌سازی شده مانند اضطراب و افسردگی ارتباط دارد. Mullan و همکاران در فراتحلیل خود نشان دادند که قربانی شدن همسالان با نشانه‌های درونی‌سازی شده بالاتر و عزت‌نفس پایین‌تر همراه است و عزت‌نفس می‌تواند نقش میانجی در رابطه میان قربانی شدن و مشکلات درونی‌سازی شده باشد (Mullan

et al., ۲۰۲۳). این یافته برای مطالعه حاضر اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا نشان می‌دهد طرد و قربانی‌شدن تنها پیامدهای رفتاری یا اجتماعی ندارند، بلکه به هسته ارزیابی فرد از خود نفوذ می‌کنند. هنگامی که نوجوان خود را در چشم دیگران نامطلوب می‌بیند، این نگاه اجتماعی ممکن است به نگاه درونی او به خود تبدیل شود. در نتیجه، «من طرد شده‌ام» به «من طردشدنی هستم» تبدیل می‌شود؛ تغییری ظریف اما بنیادین که مرز میان تجربه اجتماعی و خودپنداره منفی را نشان می‌دهد.

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های مربوط به رشد خودپنداره در نوجوانی نیز بر نقش بازخوردهای واقعی و ادراک‌شده دیگران تأکید کرده‌اند. van der Cruisen و همکاران در مطالعه طولی خود نشان دادند که خودپنداره نوجوانان در حوزه‌های مختلف، از جمله حوزه تحصیلی، ظاهر بدنی و رفتارهای اجتماعی، در طول نوجوانی تحول می‌یابد و دیدگاه ادراک‌شده دیگران درباره خود می‌تواند با ارزیابی مستقیم فرد از خود پیوند پیدا کند (van der Cruisen et al., ۲۰۲۳). این یافته با موضوع پژوهش حاضر همسو است؛ زیرا نوجوان طردشده معمولاً فقط با پیام مستقیم «تو را نمی‌خواهیم» مواجه نمی‌شود، بلکه به‌مرور می‌آموزد خود را از دریچه نگاه تحقیرآمیز یا بی‌اعتنای دیگران ببیند. بنابراین، خودپنداره منفی ممکن است از ترکیب دو لایه شکل بگیرد: نخست، تجربه واقعی طرد؛ دوم، بازنمایی ذهنی نوجوان از اینکه دیگران او را چگونه می‌بینند.

با وجود غنای پژوهش‌های کمی و عصب‌شناختی درباره طرد اجتماعی، هنوز نیاز جدی به مطالعات کیفی وجود دارد که تجربه زیسته نوجوانان طردشده را از درون روایت آنان واکاوی کند. پژوهش‌های کمی معمولاً نشان می‌دهند که طرد با عزت‌نفس پایین، اضطراب، افسردگی یا حساسیت به طرد همبسته است؛ اما کمتر توضیح می‌دهند که نوجوان چگونه از تجربه‌های پراکنده طرد به یک روایت منفی درباره خود می‌رسد. فرایندهایی مانند سکوت در جمع، مقایسه خود با همسالان پذیرفته‌شده، پنهان کردن خود واقعی، بازخوانی خاطرات تحقیرآمیز، یا اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، در پرسشنامه‌ها به‌سادگی قابل مشاهده نیستند. پژوهش کیفی می‌تواند این لایه‌های پنهان را آشکار کند و نشان دهد چگونه خودپنداره منفی از خلال زبان، خاطره، هیجان و تعاملات روزمره ساخته می‌شود.

در بافت فرهنگی و شهری تهران نیز بررسی این موضوع اهمیت خاصی دارد. نوجوانان تهرانی در محیط‌هایی زندگی می‌کنند که رقابت تحصیلی، تفاوت‌های طبقاتی، فشارهای هویتی، اهمیت ظاهر، نفوذ شبکه‌های اجتماعی و حساسیت نسبت به پذیرش گروهی می‌تواند تجربه طرد را تشدید یا پیچیده کند. طرد اجتماعی در این بافت ممکن است فقط در مدرسه رخ ندهد، بلکه در گروه‌های پیام‌رسان، صفحات مجازی، محله، کلاس‌های آموزشی و روابط خانوادگی گسترده نیز بازتولید شود. افزون بر این، بسیاری از نوجوانان ممکن است به دلیل ترس از قضاوت، تجربه طرد را پنهان کنند و در سکوت، آن را به‌عنوان نشانه نقص شخصی تفسیر نمایند. بنابراین، شنیدن روایت خود نوجوانان می‌تواند به فهم عمیق‌تر سازوکارهای شکل‌گیری خودپنداره منفی و طراحی مداخلات پیشگیرانه کمک کند.

بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که خودپنداره منفی در نوجوانان دارای سابقه طرد اجتماعی مزمن چگونه و از طریق چه فرایندهایی شکل می‌گیرد. تمرکز این پژوهش بر تجربه زیسته نوجوانان، تفسیر آنان از طرد، زبان درونی‌شده آنان درباره خود، راهبردهای

مقابله‌ای و مسیر تدریجی تبدیل طرد اجتماعی به باور منفی درباره خویشتن است. هدف پژوهش حاضر واکاوی فرایند شکل‌گیری خودپنداره منفی در نوجوانان دارای سابقه طرد اجتماعی مزمن بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و بر پایه طرح داده‌بنیاد انجام شد. انتخاب طرح داده‌بنیاد به این دلیل بود که هدف پژوهش، توصیف ساده تجربه طرد اجتماعی نبود، بلکه کشف فرایندی بود که از طریق آن تجربه‌های مکرر طرد به شکل‌گیری خودپنداره منفی در نوجوانان منجر می‌شود. میدان پژوهش شهر تهران بود و مشارکت‌کنندگان از میان نوجوانانی انتخاب شدند که در مدارس، مراکز مشاوره نوجوان، کانون‌های فرهنگی - آموزشی و معرفی مشاوران مدرسه، سابقه تجربه مکرر طرد اجتماعی از سوی همسالان را گزارش کرده بودند. معیارهای ورود شامل سن ۱۳ تا ۱۸ سال، سکونت در تهران، تجربه دست‌کم شش ماهه طرد اجتماعی مکرر یا مزمن، توانایی بیان تجربه‌های شخصی در مصاحبه، رضایت آگاهانه نوجوان و رضایت کتبی والدین بود. منظور از طرد اجتماعی مزمن، تجربه تکرارشونده کنارگذاشته‌شدن از جمع همسالان، نادیده‌گرفته‌شدن، دعوت‌نشدن به فعالیت‌های گروهی، تمسخر پایدار، برچسب‌زنی، طرد در فضای مجازی یا احساس مداوم ناپذیرفته‌بودن در گروه‌های اجتماعی معنادار بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران روان‌پزشکی حاد، ناتوانی جدی در مشارکت در مصاحبه و تمایل‌نداشتن به ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش بود.

نمونه‌گیری ابتدا به صورت هدفمند آغاز شد؛ یعنی نوجوانانی انتخاب شدند که تجربه آشکار و قابل روایت از طرد اجتماعی داشتند. سپس با پیشرفت تحلیل داده‌ها، نمونه‌گیری نظری به کار گرفته شد تا مشارکت‌کنندگانی انتخاب شوند که بتوانند ابعاد در حال ظهور مقوله‌ها را غنی‌تر کنند. برای مثال، پس از شکل‌گیری اولیه مقوله «پنهان‌سازی خود واقعی»، چند نوجوان انتخاب شدند که تجربه طرد در شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های مجازی را گزارش کرده بودند تا روشن شود آیا پنهان‌سازی فقط در تعامل حضوری رخ می‌دهد یا در فضای آنلاین نیز بازتولید می‌شود. در مجموع، ۲۴ نوجوان در پژوهش شرکت کردند. اشباع نظری در مصاحبه بیست‌ویکم حاصل شد؛ اما برای اطمینان از پایداری مقوله‌ها، سه مصاحبه دیگر نیز انجام شد. در مصاحبه‌های پایانی، داده جدیدی که ساختار مقوله‌ها را تغییر دهد به دست نیامد و تنها برخی ویژگی‌های مقوله‌های قبلی تأیید و تکمیل شد.

گردآوری داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق انجام گرفت. راهنمای مصاحبه بر اساس اهداف پژوهش و مرور ادبیات طراحی شد و شامل پرسش‌هایی درباره تجربه‌های طرد، نخستین خاطرات کنارگذاشته‌شدن، واکنش‌های هیجانی، تغییر نگاه نوجوان به خود، برداشت او از نگاه دیگران، راهبردهای مقابله‌ای و تأثیر تجربه‌های طرد بر روابط بعدی بود. پرسش‌های آغازین کلی و باز بودند؛ برای نمونه از مشارکت‌کننده پرسیده می‌شد: «می‌توانی درباره موقعیت‌هایی صحبت کنی که احساس کردی از جمع کنار گذاشته شده‌ای؟» یا «این تجربه‌ها چه تغییری در نگرانت به خودت ایجاد کرد؟». سپس بر اساس پاسخ‌ها، پرسش‌های پیگیر مطرح می‌شد؛ مانند «وقتی می‌گویی حس می‌کردی اضافه‌ای، منظورت دقیقاً چه بود؟»، «بعد از آن اتفاق، در موقعیت‌های مشابه چه انتظاری از دیگران داشتی؟» یا «آیا این تجربه باعث شد چیزی

را درباره خودت پنهان کنی؟». همه مصاحبه‌ها در محیطی آرام، محرمانه و متناسب با سن نوجوان انجام شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. با رضایت مشارکت‌کنندگان و والدین، مصاحبه‌ها ضبط و سپس به صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. برای حفظ محرمانگی، نام واقعی مشارکت‌کنندگان حذف شد و هر فرد با کدهایی مانند P۰۱ تا P۲۴ مشخص گردید.

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با گردآوری داده‌ها انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت تجربه‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری باز انجام گرفت و عبارت‌ها، جمله‌ها یا بخش‌هایی از روایت که به تجربه طرد، معناهای خود، هیجان‌ها یا راهبردهای مقابله‌ای اشاره داشتند، کدگذاری شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه با یکدیگر مقایسه و در مقوله‌های محوری قرار گرفتند. در کدگذاری محوری، روابط میان شرایط زمینه‌ای، تجربه طرد، تفسیرهای شناختی، پاسخ‌های هیجانی، راهبردهای مقابله‌ای و پیامدهای هویتی بررسی شد. در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله مرکزی پژوهش با عنوان «تبدیل طرد اجتماعی مزمن به روایت درونی‌شده بی‌ارزشی» شکل گرفت. نرم‌افزار NVivo برای سازمان‌دهی داده‌ها، مدیریت کدها، بازیابی بخش‌های مرتبط، ترسیم روابط میان مقوله‌ها و ثبت یادداشت‌های تحلیلی استفاده شد. باین‌حال، نرم‌افزار صرفاً ابزار مدیریت داده بود و تفسیر نهایی مقوله‌ها بر اساس مقایسه مستمر، بازخوانی روایت‌ها و حساسیت نظری پژوهشگر انجام گرفت.

برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد یافته‌ها از چند راهبرد استفاده شد. نخست، بازبینی مشارکت‌کنندگان انجام شد؛ به این معنا که خلاصه‌ای از برداشت‌های پژوهشگر از مصاحبه برای برخی مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و از آنان خواسته شد درباره دقت آن نظر دهند. دوم، مرور همتای پژوهشی به کار رفت و بخشی از کدها و مقوله‌ها با دو پژوهشگر آشنا با روش کیفی بررسی شد. سوم، یادداشت‌برداری تحلیلی در طول فرایند پژوهش انجام شد تا فرض‌ها، پرسش‌ها، ابهام‌ها و تصمیم‌های تحلیلی ثبت شوند. چهارم، مقایسه مستمر میان مصاحبه‌ها، کدها و مقوله‌ها انجام گرفت تا مقوله‌ها بر اساس شواهد مکرر و متفاوت تثبیت شوند. ملاحظات اخلاقی شامل دریافت رضایت آگاهانه، توضیح هدف پژوهش، حق انصراف در هر زمان، محرمانگی اطلاعات، حذف نشانه‌های هویتی و ارجاع احتمالی مشارکت‌کنندگان به مشاور در صورت آشکارشدن پریشانی شدید بود.

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۴ نوجوان دارای تجربه طرد اجتماعی مزمن شرکت کردند. از نظر جنسیت، ۱۳ نفر دختر و ۱۱ نفر پسر بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۱۳ تا ۱۸ سال بود؛ به گونه‌ای که ۳ نفر ۱۳ ساله، ۵ نفر ۱۴ ساله، ۶ نفر ۱۵ ساله، ۵ نفر ۱۶ ساله، ۳ نفر ۱۷ ساله و ۲ نفر ۱۸ ساله بودند. از نظر پایه تحصیلی، ۸ نفر در دوره متوسطه اول و ۱۶ نفر در دوره متوسطه دوم تحصیل می‌کردند. از نظر مدت تجربه طرد، ۷ نفر سابقه کمتر از یک سال، ۱۰ نفر سابقه یک تا سه سال و ۷ نفر سابقه بیش از سه سال طرد اجتماعی مکرر را گزارش کردند. از نظر نوع غالب طرد، ۹ نفر بیشتر طرد حضوری در مدرسه، ۵ نفر طرد در فضای مجازی، ۶ نفر ترکیبی از طرد حضوری و مجازی، و ۴ نفر طرد در گروه‌های محله‌ای یا کلاس‌های آموزشی خارج از مدرسه را تجربه کرده بودند. بیشتر مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که تجربه طرد به صورت

تدریجی رخ داده و با یک حادثه واحد آغاز نشده است، بلکه از مجموعه‌ای از نادیده گرفته شدن‌ها، شوخی‌های تحقیرآمیز، دعوت‌نشده‌ها و مقایسه‌های اجتماعی شکل گرفته است.

تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: تجربه انباشتی طرد و برچسب‌زنی اجتماعی، درونی‌سازی پیام‌های منفی دیگران، حساسیت به ارزیابی و پیش‌بینی طرد، راهبردهای دفاعی ناسازگار، و تثبیت هویت کم‌ارزش. مقوله مرکزی پژوهش «تبدیل طرد اجتماعی مزمن به روایت درونی‌شده بی‌ارزشی» بود. این مقوله نشان می‌دهد که نوجوانان ابتدا طرد را به‌عنوان کنش دیگران تجربه می‌کنند، اما به‌مرور، آن را به‌عنوان حقیقتی درباره خود می‌پذیرند. در واقع، فرایند شکل‌گیری خودپنداره منفی از بیرون آغاز می‌شود، اما در درون ادامه می‌یابد. هرچه طرد تکرار می‌شود، نوجوان بیشتر می‌کوشد برای آن معنا پیدا کند و در بسیاری از موارد، ساده‌ترین معنا این است که «مشکل از من است». این معنا، پس از تکرار در موقعیت‌های گوناگون، به روایت غالب نوجوان از خود تبدیل می‌شود.

مقوله اول: تجربه انباشتی طرد و برچسب‌زنی اجتماعی. نخستین مقوله نشان داد که طرد اجتماعی برای نوجوانان معمولاً به‌صورت یک حادثه آشکار و منفرد تجربه نمی‌شود، بلکه به شکل مجموعه‌ای از نشانه‌های کوچک اما تکرارشونده رخ می‌دهد. مشارکت‌کنندگان از دعوت‌نشده شدن به گروه‌های دوستانه، حذف شدن از گروه‌های مجازی، سکوت همکلاسی‌ها هنگام ورود آنان، تمسخر ظاهر، لهجه، وضعیت اقتصادی، عملکرد تحصیلی یا ویژگی‌های شخصیتی خود سخن گفتند. این تجربه‌ها در ابتدا ممکن بود مبهم باشند، اما تکرار آن‌ها باعث می‌شد نوجوان به الگوی پایداری از کنار گذاشته شدن پی ببرد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «اول فکر می‌کردم اتفاقی است که دعوت نمی‌کنند، ولی بعد دیدم همیشه وقتی قرار است گروهی درست شود، من آخرین نفرم یا اصلاً نیستم» (P۰۴). مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «لقبی که برایم گذاشته بودند شوخی نبود؛ کم‌کم همه همان‌طور صدایم می‌کردند و حس می‌کردم دیگر اسم واقعی‌ام مهم نیست» (P۱۱). برچسب‌زنی اجتماعی، تجربه طرد را از یک رفتار گذرا به یک هویت تحمیلی تبدیل می‌کرد. نوجوان نه‌فقط طرد می‌شد، بلکه با نام یا صفتی شناخته می‌شد که جایگاه او را در گروه پایین‌تر نشان می‌داد. در این مرحله، خودپنداره منفی هنوز کاملاً تثبیت نشده بود، اما مواد خام آن از طریق پیام‌های مکرر اجتماعی فراهم می‌شد.

مقوله دوم: درونی‌سازی پیام‌های منفی دیگران. دومین مقوله نشان داد که نقطه عطف فرایند زمانی رخ می‌دهد که نوجوان پیام‌های طردکننده را از سطح «رفتار دیگران» به سطح «معنای خود» منتقل می‌کند. بسیاری از مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از مدتی، دیگر لازم نبود دیگران آنان را تحقیر کنند؛ زیرا خودشان همان صدا را در ذهن خود بازتولید می‌کردند. یکی از دختران شرکت‌کننده گفت: «وقتی چند بار گفتند حوصله‌ات را نداریم، بعدش خودم قبل از اینکه چیزی بگویند فکر می‌کردم حتماً من خسته‌کننده‌ام» (P۰۸). نوجوانان در این مرحله به دنبال علت طرد می‌گشتند و اغلب به جای تحلیل موقعیت، گروه یا رفتار طردکنندگان، خود را علت اصلی می‌دانستند. خودسرزنشگری، شرم، مقایسه با همسالان پذیرفته‌شده و احساس نقص شخصی از کدهای برجسته این مقوله بودند. مشارکت‌کننده‌ای گفت: «هر وقت می‌دیدم بقیه با هم می‌خندند و من نیستم، با خودم می‌گفتم شاید واقعاً چیزی کم دارم» (P۱۷). درونی‌سازی پیام‌های منفی باعث می‌شد نوجوان به تدریج

خود را از نگاه طردکنندگان ببیند. به این ترتیب، جمله‌های بیرونی مانند «تو با ما جور نیستی» به باورهای درونی مانند «من دوست‌داشتنی نیستم» تبدیل می‌شد.

مقوله سوم: حساسیت به ارزیابی و پیش‌بینی طرد. سومین مقوله نشان داد که پس از تکرار و درونی‌سازی طرد، نوجوانان نوعی هوشیاری افراطی نسبت به نشانه‌های ارزیابی اجتماعی پیدا می‌کنند. آنان نگاه‌ها، مکث‌ها، پیام‌های بی‌پاسخ، تغییر لحن، خنده‌های گروهی یا حتی نبود واکنش را به عنوان نشانه طرد تفسیر می‌کردند. این حساسیت باعث می‌شد نوجوان پیش از ورود به هر رابطه، احتمال طرد را پیش‌بینی کند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی کسی دیر جواب پیامم را می‌دهد، حتی اگر دلیلش چیز دیگری باشد، من سریع فکر می‌کنم از من بدش آمده» (P۰۲). مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «قبل از اینکه بروم سمت بچه‌ها، توی ذهنم جوابشان را می‌شنوم که می‌گویند نه، نمی‌خواهیم» (P۱۹). حساسیت به ارزیابی، خودپنداره منفی را پایدارتر می‌کرد؛ زیرا نوجوان نه تنها گذشته طرد را به یاد می‌آورد، بلکه آینده را نیز بر اساس انتظار طرد می‌ساخت. در این وضعیت، حتی موقعیت‌های خنثی نیز می‌توانستند به شواهد تازه‌ای برای بی‌ارزشی خود تبدیل شوند. بنابراین، نوجوان در چرخه‌ای قرار می‌گرفت که در آن انتظار طرد، اضطراب اجتماعی را افزایش می‌داد؛ اضطراب اجتماعی رفتارهای اجتنابی یا خشک و دفاعی ایجاد می‌کرد؛ و این رفتارها احتمال فاصله گرفتن دیگران را بیشتر می‌ساخت.

مقوله چهارم: راهبردهای دفاعی ناسازگار. چهارمین مقوله به رفتارهایی اشاره داشت که نوجوانان برای محافظت از خود در برابر طرد به کار می‌گرفتند، اما در بلندمدت خودپنداره منفی را عمیق‌تر می‌کردند. این راهبردها شامل کناره‌گیری از جمع، سکوت افراطی، پنهان کردن علایق، تقلید از گروه غالب، شوخی کردن با خود پیش از تحقیر دیگران، بی‌تفاوت‌نمایی، پرخاشگری دفاعی و کاهش مشارکت اجتماعی بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «دیگر خودم را دعوت نمی‌کنم جایی. می‌گویم اگر نروم، حداقل نمی‌فهمم که نمی‌خواهendem» (P۰۶). دیگری بیان کرد: «برای اینکه مسخره‌ام نکنند، خودم زودتر درباره خودم شوخی می‌کنم، ولی بعدش حس بدتری دارم» (P۱۴). این راهبردها در کوتاه‌مدت از درد طرد آشکار کم می‌کردند، اما در بلندمدت فرصت تجربه پذیرش واقعی را کاهش می‌دادند. نوجوانی که از روابط دوری می‌کند، کمتر فرصت می‌یابد خلاف باور منفی خود را تجربه کند. نوجوانی که خود واقعی‌اش را پنهان می‌کند، حتی اگر پذیرفته شود، احساس می‌کند پذیرش مربوط به «نقاب» اوست نه خود واقعی‌اش. بنابراین، راهبردهای دفاعی ناسازگار به حفظ چرخه خودپنداره منفی کمک می‌کردند.

مقوله پنجم: تثبیت هویت کم‌ارزش. آخرین مقوله نشان داد که در مرحله پیشرفته‌تر، خودپنداره منفی از مجموعه‌ای از افکار پراکنده به بخشی از هویت نوجوان تبدیل می‌شود. مشارکت‌کنندگان در این مرحله از خود با عباراتی مانند «آدم اضافی»، «نامرئی»، «بی‌جاذبیت»، «خسته‌کننده»، «غیرقابل دوست‌داشتن» یا «مشکل‌دار» یاد می‌کردند. یکی از نوجوانان گفت: «دیگر فقط این نیست که بگویم بچه‌ها من را نمی‌خواهند؛ حس می‌کنم کلاً آدمی نیستم که کسی بخواد با او بماند» (P۲۱). این گفته نشان می‌دهد که تجربه طرد از سطح یک رابطه خاص فراتر رفته و به تعمیمی درباره کل خود تبدیل شده است. برخی نوجوانان آینده خود را نیز با همین تصویر منفی می‌دیدند و تصور می‌کردند در دانشگاه، کار یا روابط عاطفی نیز طرد خواهند شد. مشارکت‌کننده‌ای گفت: «فکر می‌کنم بعداً هم همین است. فقط آدم‌ها عوض می‌شوند، ولی من همان

کسی هستم که انتخاب نمی‌شود» (P. ۹). در این مرحله، خودپنداره منفی به صورت روایت پایدار زندگی عمل می‌کرد؛ روایتی که گذشته را به عنوان شواهد طرد، حال را به عنوان وضعیت بی‌ارزشی و آینده را به عنوان تکرار کنار گذاشته شدن تفسیر می‌کرد.

بر اساس روابط میان مقوله‌ها، می‌توان فرایند کلی شکل‌گیری خودپنداره منفی را چنین توضیح داد: طرد اجتماعی مزمن با تجربه‌های تکرارشونده کنارگذاری و برچسب‌زنی آغاز می‌شود؛ سپس نوجوان برای فهم این تجربه‌ها به تفسیرهای خودمحور و سرزنشگرانه روی می‌آورد؛ در ادامه، پیام‌های منفی دیگران درونی می‌شود و حساسیت به ارزیابی و انتظار طرد افزایش می‌یابد؛ نوجوان برای کاهش رنج، از راهبردهای دفاعی مانند اجتناب، سکوت یا پنهان‌سازی خود استفاده می‌کند؛ اما همین راهبردها فرصت تجربه تعلق را کم می‌کنند و در نهایت، تصویر کم‌ارزش از خود تثبیت می‌شود. بنابراین، خودپنداره منفی در این نوجوانان محصول یک چرخه بازگشتی است که در آن تجربه اجتماعی، تفسیر شناختی، هیجان منفی، رفتار اجتنابی و بازتولید طرد یکدیگر را تقویت می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر واکاوی فرایند شکل‌گیری خودپنداره منفی در نوجوانان دارای سابقه طرد اجتماعی مزمن بود. نتایج نشان دادند که خودپنداره منفی در این گروه از نوجوانان به صورت ناگهانی و صرفاً در نتیجه یک رویداد آسیب‌زا شکل نمی‌گیرد، بلکه محصول انباشت تجربه‌های ریز و درشت طرد، برچسب‌زنی، نادیده‌گرفته‌شدن و کنارگذاری اجتماعی است. مقوله نخست، یعنی «تجربه انباشتی طرد و برچسب‌زنی اجتماعی»، نشان داد که نوجوانان معمولاً طرد را ابتدا به صورت ابهام در روابط تجربه می‌کنند؛ برای مثال دعوت‌نشدن، پاسخ‌نگرفتن، حذف شدن از گروه یا خطاب‌شدن با لقب‌های تحقیرآمیز. این یافته با دیدگاه Williams همسو است که طرد اجتماعی را تجربه‌ای تهدیدکننده برای نیازهای بنیادین تعلق، عزت‌نفس، کنترل و معناداری می‌داند (Williams, ۲۰۰۷). همچنین با نظریه نیاز به تعلق Baumeister و Leary هماهنگ است؛ زیرا نوجوانان در روایت‌های خود نشان دادند که محرومیت مکرر از تعلق گروهی، به تدریج احساس امنیت اجتماعی و ارزشمندی آنان را تضعیف کرده است (Baumeister & Leary, ۱۹۹۵). از منظر تحولی، این یافته اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا نوجوانی مرحله‌ای است که پذیرش همسالان در شکل‌دهی هویت و خودارزیابی نقش برجسته‌ای دارد. بنابراین، طرد مزمن در این دوره می‌تواند به عنوان فشار اجتماعی مداومی عمل کند که نوجوان را وادار می‌سازد جایگاه خود را در جهان اجتماعی پایین‌تر، بی‌ثبات‌تر و کم‌ارزش‌تر درک کند.

مقوله دوم، یعنی «درونی‌سازی پیام‌های منفی دیگران»، نشان داد که خودپنداره منفی زمانی شکل می‌گیرد که نوجوان پیام‌های طردکننده را نه به عنوان رفتارهای بیرونی دیگران، بلکه به عنوان شواهدی درباره نقص شخصی خود تعبیر می‌کند. این یافته با نظریه جامعه‌سنج عزت‌نفس همسو است؛ زیرا Leary و همکاران بیان می‌کنند که عزت‌نفس به‌منزله شاخصی برای پایش پذیرش یا طرد اجتماعی عمل می‌کند (Leary et al., ۱۹۹۵). در پژوهش حاضر، نوجوانان پس از تکرار طرد، کاهش احساس ارزشمندی را تجربه می‌کردند و به تدریج به این باور می‌رسیدند که طردشدن آنان نشانه‌ای از دوست‌داشتنی نبودن یا کافی نبودن آنان است. این نتیجه همچنین با فراتحلیل Mullan و همکاران سازگار است که نشان داد قربانی‌شدن همسالان با عزت‌نفس پایین و نشانه‌های درونی‌سازی‌شده ارتباط دارد و عزت‌نفس می‌تواند در رابطه میان

قربانی شدن و مشکلات روان‌شناختی نقش میانجی داشته باشد (Mullan et al., ۲۰۲۳). یافته حاضر از سطح همبستگی فراتر می‌رود و توضیح می‌دهد که این میانجی‌گری چگونه در تجربه زیسته نوجوان رخ می‌دهد: پیام اجتماعی طرد، از طریق خودسرزنشگری، شرم و مقایسه اجتماعی، به باور منفی درباره خود تبدیل می‌شود.

مقوله سوم، یعنی «حساسیت به ارزیابی و پیش‌بینی طرد»، نشان داد که نوجوانان دارای سابقه طرد مزمن نسبت به نشانه‌های مبهم اجتماعی بسیار حساس می‌شوند و اغلب موقعیت‌های خنثی را نیز به‌عنوان مقدمه طرد تفسیر می‌کنند. این یافته با مفهوم حساسیت به طرد هماهنگ است که Downey و Feldman آن را انتظار اضطراب‌آلود، ادراک سریع و واکنش شدید نسبت به طرد تعریف کرده‌اند (Downey & Feldman, ۱۹۹۶). در مطالعه حاضر، نوجوانان اظهار می‌کردند که دیر پاسخ‌دادن دیگران، نگاه کوتاه، سکوت جمع یا خندیدن همسالان می‌تواند به سرعت احساس طردشدگی را در آنان فعال کند. این حساسیت، خودپنداره منفی را از طریق دو مسیر تقویت می‌کند: نخست، نوجوان پیوسته شواهد تازه‌ای برای بی‌ارزشی خود پیدا می‌کند؛ دوم، اضطراب پیش‌بینی‌شده باعث می‌شود رفتارهای اجتماعی او محدود، دفاعی یا اجتنابی شود. یافته‌های Will و همکاران نیز نشان می‌دهد که سابقه طرد مزمن با پاسخ‌های شدیدتر به طرد اجتماعی در نوجوانی همراه است (Will et al., ۲۰۱۶). بنابراین، می‌توان گفت طرد مزمن نه تنها محتوای شناختی خودپنداره، بلکه آستانه ادراک تهدید اجتماعی را نیز تغییر می‌دهد.

مقوله چهارم، یعنی «راهبردهای دفاعی ناسازگار»، نشان داد نوجوانان برای کاهش درد طرد از راهبردهایی مانند کناره‌گیری، سکوت، پنهان‌سازی خود واقعی، شوخی کردن با خود، بی‌تفاوت‌نمایی یا پرخاشگری دفاعی استفاده می‌کنند. این راهبردها در کوتاه‌مدت کارکرد محافظتی دارند، اما در بلندمدت چرخه طرد و خودپنداره منفی را پایدارتر می‌کنند. برای نمونه، نوجوانی که از جمع کناره‌گیری می‌کند، کمتر در معرض طرد آشکار قرار می‌گیرد، اما فرصت تجربه پذیرش، صمیمیت و بازخورد مثبت را نیز از دست می‌دهد. این یافته با پژوهش‌های مربوط به روابط همسالان و رشد هویت همخوان است که نشان می‌دهند روابط مثبت با همسالان بستر مهمی برای کاوش هویت و شکل‌گیری خود منسجم فراهم می‌کند (Ragelienė, ۲۰۱۶). همچنین با دیدگاه‌های تحولی درباره خودپنداره نوجوانی سازگار است؛ زیرا خودپنداره در تعامل با بازخوردهای واقعی و ادراک‌شده دیگران شکل می‌گیرد و وقتی نوجوان خود را از این تعاملات کنار می‌کشد، داده‌های اجتماعی اصلاح‌کننده کاهش می‌یابد (van der Cruysen et al., ۲۰۲۳). بنابراین، راهبردهای دفاعی ناسازگار به‌ظاهر از نوجوان محافظت می‌کنند، اما در عمل او را در محیط روانی بسته‌ای نگه می‌دارند که در آن باور «من پذیرفته نمی‌شوم» کمتر به چالش کشیده می‌شود.

مقوله پنجم، یعنی «تثبیت هویت کم‌ارزش»، نشان داد که در مراحل پیشرفته‌تر، خودپنداره منفی از مجموعه‌ای از افکار موقعیتی به روایت هویتی نسبتاً پایدار تبدیل می‌شود. نوجوانان در این مرحله خود را با واژه‌هایی مانند «اضافی»، «نامرئی»، «غیرقابل دوست‌داشتن» یا «انتخاب‌نشدنی» توصیف می‌کردند. این یافته با الگوهای رشد خود و هویت در نوجوانی همخوان است؛ زیرا پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوجوانی دوره‌ای حساس برای سازمان‌دهی خود، هویت، اهداف شخصی و ارزیابی‌های اجتماعی است (Pfeifer & Berkman, ۲۰۱۸). وقتی طرد اجتماعی مزمن در این دوره رخ می‌دهد، ممکن است به جای آنکه یک تجربه گذرا باقی بماند، به ماده خام روایت هویتی نوجوان تبدیل شود.

یافته‌های van der Crujisen و همکاران نیز نشان می‌دهد که دیدگاه ادراک‌شده دیگران درباره خود می‌تواند با ارزیابی مستقیم نوجوان از خود در حوزه‌های گوناگون پیوند یابد (van der Crujisen et al., ۲۰۲۳). بنابراین، نوجوان طردشده ممکن است به تدریج نگاه طردکننده دیگران را به نگاه خود نسبت به خود تبدیل کند.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که فرایند شکل‌گیری خودپنداره منفی ماهیتی بازگشتی دارد. به بیان دیگر، طرد اجتماعی تجربه‌ای نیست که فقط یک بار اتفاق بیفتد و سپس پیامد روانی خود را ایجاد کند؛ بلکه طرد، تفسیر نوجوان از خود را تغییر می‌دهد، این تفسیر رفتارهای اجتماعی نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، رفتارهای جدید ممکن است تعاملات اجتماعی را دشوارتر کند، و تعاملات دشوارتر دوباره احساس طردشدگی را تقویت می‌کند. این چرخه با مدل‌های تراکنشی طرد همسالان همسو است؛ مدل‌هایی که نشان می‌دهند واکنش‌های هیجانی و رفتاری کودک یا نوجوان به طرد می‌تواند احتمال تداوم طرد را افزایش دهد (Will et al., ۲۰۱۶). برای مثال، نوجوانی که به دلیل انتظار طرد، در جمع ساکت و منقبض می‌شود، ممکن است از سوی دیگران کمتر قابل دسترس یا کمتر علاقه‌مند به رابطه تلقی شود؛ این برداشت می‌تواند فاصله اجتماعی را افزایش دهد و در نتیجه باور اولیه نوجوان را تأیید کند. بنابراین، مداخله مؤثر باید چرخه را در چند نقطه قطع کند: در سطح تجربه اجتماعی، تفسیر شناختی، پاسخ هیجانی، رفتار اجتنابی و فرصت‌های تعلق.

یافته‌های این پژوهش از نظر بالینی نیز اهمیت دارد. بسیاری از مداخلات مربوط به نوجوانان طردشده بر کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش مهارت‌های ارتباطی یا درمان نشانه‌های افسردگی تمرکز می‌کنند. اگرچه این اهداف مهم‌اند، نتایج حاضر نشان می‌دهد که بدون توجه به روایت خود و معنایی که نوجوان از طرد ساخته است، مداخله ممکن است ناکامل بماند. نوجوانی که عمیقاً باور دارد «من انتخاب‌شدنی نیستم»، ممکن است حتی مهارت‌های ارتباطی تازه را نیز با تردید به کار گیرد یا پذیرش دیگران را تصادفی و ناپایدار بداند. از این نظر، بازسازی خودپنداره باید بخش محوری مداخله باشد. این بازسازی شامل کمک به نوجوان برای تفکیک رفتار طردکننده دیگران از ارزشمندی شخصی، شناسایی صداها، درونی‌شده تحقیرآمیز، بازنویسی روایت‌های شرم، تجربه روابط امن و دریافت بازخوردهای اجتماعی اصلاح‌کننده است. چنین رویکردی با نظریه جامعه‌سنج و پژوهش‌های مربوط به عزت‌نفس و قربانی‌شدن همسالان همخوان است (Leary et al., ۱۹۹۵; Mullan et al., ۲۰۲۳).

از نظر آموزشی و مدرسه‌ای، نتایج نشان می‌دهد که طرد اجتماعی مزمن اغلب در قالب رفتارهای آشکار خشونت‌آمیز رخ نمی‌دهد و ممکن است به صورت حذف آرام، بی‌اعتنایی، شوخی‌های تکراری، نپذیرفتن در گروه‌ها یا طرد در فضای مجازی ظاهر شود. این شکل‌های پنهان طرد ممکن است از دید معلمان و والدین دور بماند، اما اثر عمیقی بر خودپنداره نوجوان بگذارد. Mulvey و همکاران تأکید کرده‌اند که طرد و کنارگذاری همسالان در تعاملات کودکان و نوجوانان پدیده‌هایی رایج و پیامددار هستند (Mulvey et al., ۲۰۱۷). یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مدارس باید فقط بر کنترل قلدری آشکار تمرکز نکنند، بلکه سازوکارهای پنهان طرد، سلسله‌مراتب غیررسمی محبوبیت، برچسب‌زنی و حذف اجتماعی را نیز شناسایی کنند. برنامه‌های مدرسه‌محور باید به دانش‌آموزان بیاموزند که شوخی‌های تحقیرآمیز، حذف از گروه و بی‌اعتنایی مداوم می‌تواند بر هویت و خودارزیابی همسالان اثر عمیق داشته باشد.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خودپنداره منفی در نوجوانان دارای سابقه طرد اجتماعی مزمن، نتیجه تعامل پیچیده میان تجربه‌های بیرونی و معناهای درونی است. طرد اجتماعی مزمن ابتدا تعلق نوجوان را تهدید می‌کند، سپس از طریق درونی‌سازی، حساسیت به ارزیابی و راهبردهای دفاعی ناسازگار به ساختار خود راه می‌یابد و در نهایت به روایت هویتی کم‌ارزش تبدیل می‌شود. این یافته‌ها با ادبیات نظری و تجربی موجود درباره نیاز به تعلق، جامعه‌سنج عزت‌نفس، حساسیت به طرد، قربانی‌شدن همسالان و رشد خودپنداره در نوجوانی همسو است (Baumeister & Leary, ۱۹۹۵; Downey & Feldman, ۱۹۹۶; Harter, ۲۰۱۲; Leary et al., ۱۹۹۵; Mullan et al., ۲۰۰۷; Williams, ۲۰۰۷). باین‌حال، سهم اصلی پژوهش حاضر در آن است که نشان می‌دهد این روابط در تجربه زیسته نوجوانان چگونه به‌صورت فرایندی، تدریجی و بازگشتی رخ می‌دهد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

بر اساس اظهار نویسندگان، در این مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

فهرست منابع

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). SAGE.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). SAGE.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Marston, E. G., Hare, A., & Allen, J. P. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 959–982. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00675.x>
- Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Borofsky, L. A., Pfeifer, J. H., McNealy, K., Mazziotta, J. C., & Dapretto, M. (2009). Neural correlates of social exclusion during adolescence: Understanding the distress of peer rejection. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(2), 143–157. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp007>

- Mulvey, K. L., Boswell, C., & Zheng, J. (2017). Causes and consequences of social exclusion and peer rejection among children and adolescents. *Report on Emotional & Behavioral Disorders in Youth*, 17(3), 71–75.
- Mullan, V. M. R., Golm, D., Juhl, J., Sajid, S., & Brandt, V. (2023). The relationship between peer victimisation, self-esteem, and internalizing symptoms in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(3), e0282224. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282224>
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The development of self and identity in adolescence: Neural evidence and implications for a value-based choice perspective on motivated behavior. *Child Development Perspectives*, 12(3), 158–164. <https://doi.org/10.1111/cdep.12279>
- Ragelienė, T. (2016). Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 25(2), 97–105.
- van der Cruysen, R., Blankenstein, N. E., Spaans, J. P., Peters, S., & Crone, E. A. (2023). Longitudinal self-concept development in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 33(2), 575–590. <https://doi.org/10.1111/jora.12828>
- Will, G. J., van Lier, P. A. C., Crone, E. A., & Güroğlu, B. (2016). Chronic childhood peer rejection is associated with heightened neural responses to social exclusion during adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44, 43–55. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9983-0>
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>