

شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر انزوای اجتماعی ارادی در جوانان

۱. آزاده احمدی‌زاد: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۲. فرشاد حسینی‌فر*: گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران (نویسنده مسئول). farshad.hosseini.clin@yahoo.com

۳. مانده کریمی‌مطلق: گروه مشاوره مدرسه، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴

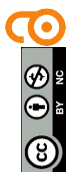
تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۷/۰۹

چکیده

هدف پژوهش حاضر شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر انزوای اجتماعی ارادی در جوانان شهر تهران بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. جامعه پژوهش شامل جوانان ۱۸ تا ۲۹ ساله ساکن تهران بود که تجربه کناره‌گیری آگاهانه، کاهش داوطلبانه روابط اجتماعی و ترجیح مداوم تنهایی را گزارش می‌کردند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با راهبرد گلوله‌برفی انجام شد و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری گردید. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت ۱۸ نفر در پژوهش شرکت کردند. مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و برای تحلیل وارد نرم‌افزار NVivo شدند. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل تحلیل مضمون شامل آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین و نگارش گزارش انجام شد. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همتای پژوهشی، ثبت یادداشت‌های تحلیلی و حفظ ردپای حسابرسی استفاده شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی انجامید: حساسیت به قضاوت اجتماعی، فرسودگی روانی ناشی از روابط ناپایدار، خودارزیابی منفی و شرم پنهان، بی‌اعتمادی بین‌فردی و انتظار طرد، و ترجیح خلوت کنترل‌شده به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای. یافته‌ها نشان دادند که انزوای اجتماعی ارادی در جوانان صرفاً نشانه نبود مهارت اجتماعی یا بی‌میلی ساده به ارتباط نیست، بلکه اغلب نتیجه تعامل میان اضطراب ارزیابی، تجربه‌های مکرر ناکامی رابطه‌ای، احساس ناکافی بودن، ادراک تهدید در روابط و تلاش برای بازیابی کنترل روانی است. برخی مشارکت‌کنندگان تنهایی را به‌عنوان فضایی امن، قابل پیش‌بینی و کم‌هزینه توصیف کردند، در حالی که هم‌زمان از پیامدهایی مانند احساس رکود، کاهش انگیزش و دشواری در بازگشت به روابط اجتماعی سخن گفتند. نتایج نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی ارادی در جوانان پدیده‌ای چندعاملی و معنادار است که باید در بستر تجربه زیسته، نیاز به امنیت روانی، حساسیت به طرد و راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی فهم شود. مداخلات روان‌شناختی مؤثر باید فراتر از توصیه ساده به افزایش ارتباطات اجتماعی حرکت کرده و بر اصلاح شناخت‌های ناسازگارانه، کاهش شرم، بازسازی اعتماد بین‌فردی و ایجاد فرصت‌های تدریجی برای ارتباط ایمن تمرکز کنند.

کلیدواژه‌ها: انزوای اجتماعی ارادی؛ جوانان؛ کناره‌گیری اجتماعی؛ تحلیل مضمون؛ اضطراب اجتماعی؛ تنهایی.

۱



Identifying Psychological Factors Influencing Voluntary Social Isolation among Young Adults

1. Azadeh Ahmadizad: Department of Health Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
2. Farshad Hosseinifar*: Department of Clinical Psychology, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran (Corresponding Author).
farshad.hosseini.clin@yahoo.com
3. Maedeh Karimi Motlagh: Department of School Counseling, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

Submit Date: 2025-10-01

Accept Date: 2025-12-25

Revise Date: 2026-01-06

Publish Date: 2026-03-21

Abstract

This study aimed to identify the psychological factors influencing voluntary social isolation among young adults in Tehran. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The study population consisted of young adults aged 18 to 29 years who lived in Tehran and reported conscious withdrawal, voluntary reduction of social relationships, and persistent preference for being alone. Participants were selected through purposive and snowball sampling. Data were collected through semi-structured interviews and sampling continued until theoretical saturation was reached. Eighteen participants were interviewed. After obtaining informed consent, interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. Data analysis followed the main stages of thematic analysis, including familiarization with the data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and producing the final report. Credibility and trustworthiness were enhanced through member checking, peer review, analytic memo writing, and maintaining an audit trail. Data analysis led to the identification of five main themes: sensitivity to social judgment, psychological exhaustion caused by unstable relationships, negative self-evaluation and hidden shame, interpersonal mistrust and expectation of rejection, and preference for controlled solitude as a coping strategy. The findings indicated that voluntary social isolation among young adults is not merely a sign of poor social skills or simple disinterest in relationships. Rather, it emerges from the interaction of evaluation anxiety, repeated relational disappointments, feelings of inadequacy, perceived interpersonal threat, and attempts to regain psychological control. Some participants described solitude as a safe, predictable, and low-cost space, while simultaneously reporting consequences such as stagnation, reduced motivation, and difficulty returning to social relationships. The findings suggest that voluntary social isolation among young adults is a multidimensional and meaningful phenomenon that should be understood through lived experience, psychological safety needs, rejection sensitivity, and avoidant coping strategies. Effective psychological interventions should move beyond simple encouragement to increase social contact and should instead focus on modifying maladaptive social cognitions, reducing shame, rebuilding interpersonal trust, and creating gradual opportunities for safe reconnection.

Keywords: *Voluntary social isolation; young adults; social withdrawal; thematic analysis; social anxiety; loneliness.*

مقدمه

انزوای اجتماعی ارادی یکی از پدیده‌های پیچیده و چندلایه در روان‌شناسی معاصر جوانان است که در مرز میان تنهایی انتخابی، کناره‌گیری اجتماعی، اجتناب بین‌فردی، خستگی رابطه‌ای و تجربه ذهنی ناایمنی در روابط قرار می‌گیرد. برخلاف انزوای تحمیلی که معمولاً در نتیجه محرومیت ساختاری، طرد اجتماعی، مهاجرت، بیماری، محدودیت اقتصادی یا فقدان دسترسی به شبکه‌های حمایتی پدید می‌آید، انزوای اجتماعی ارادی زمانی رخ می‌دهد که فرد به‌صورت آگاهانه یا نیمه‌آگاهانه تصمیم می‌گیرد میزان حضور خود در تعاملات اجتماعی را کاهش دهد، از روابط عاطفی یا دوستانه فاصله بگیرد، ارتباطات چهره‌به‌چهره را محدود کند و بخش قابل توجهی از زمان خود را در خلوت، فعالیت‌های فردی یا تعاملات کنترل‌شده دیجیتال بگذراند. این پدیده در ظاهر ممکن است به‌عنوان ترجیح ساده تنهایی، درون‌گرایی یا استقلال روانی تعبیر شود؛ اما از منظر روان‌شناختی، در بسیاری از موارد با احساس تهدید اجتماعی، اضطراب ارزیابی، شرم، تجربه‌های مکرر طرد، فرسودگی عاطفی و کاهش اعتماد به روابط انسانی پیوند دارد.

تمایز میان تنهایی، خلوت و انزوای اجتماعی برای فهم این پدیده اهمیت اساسی دارد. تنهایی معمولاً به تجربه‌ای ناخوشایند اشاره دارد که از شکاف ادراک‌شده میان روابط مطلوب و روابط واقعی فرد پدید می‌آید؛ در حالی که خلوت می‌تواند تجربه‌ای انتخابی، رشددهنده و حتی خلاقانه باشد. انزوای اجتماعی نیز می‌تواند به کاهش عینی تماس‌ها و تعاملات اجتماعی اشاره کند. در ادبیات جدید، تأکید شده است که تنهایی لزوماً با تعداد روابط اجتماعی برابر نیست، بلکه بیشتر به کیفیت ادراک‌شده روابط و احساس کفایت، تعلق و امنیت در آن‌ها وابسته است. مرورهای جدید درباره تنهایی در دوره بزرگسالی نوظهور نشان می‌دهند که جوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله به دلیل انتقال‌های رشدی، تغییر شبکه‌های اجتماعی، ورود به دانشگاه یا بازار کار، ابهام هویتی و ناپایداری روابط، نسبت به تجربه تنهایی و احساس گسست اجتماعی آسیب‌پذیرند (Kirwan et al., ۲۰۲۵). این مرور همچنین نشان می‌دهد که بخش عمده پژوهش‌های موجود مقطعی و کمی بوده‌اند و نیاز به مطالعات کیفی برای فهم تجربه زیسته جوانان همچنان جدی است.

از منظر تحولی، دوره جوانی با بازتعریف رابطه فرد با خانواده، دوستان، روابط عاطفی، تحصیل، شغل و آینده همراه است. جوان در این مرحله هم‌زمان با نیاز به استقلال، تعلق، تأیید، موفقیت و خودابرازی روبه‌رو می‌شود. هرگاه این نیازها در بستر روابط اجتماعی با ناکامی، قضاوت، مقایسه، طرد یا بی‌ثباتی همراه شوند، فرد ممکن است برای حفظ انسجام روانی خود به راهبرد عقب‌نشینی پناه ببرد. نظریه بزرگسالی نوظهور بر این نکته تأکید دارد که فاصله میان پایان نوجوانی و تثبیت نقش‌های بزرگسالی، دوره‌ای از جست‌وجوی هویت، ناپایداری و تمرکز بر خود را ایجاد می‌کند (Arnett, ۲۰۰۰). در چنین فضایی، روابط اجتماعی نه فقط منبع حمایت، بلکه گاه منبع فشار، ارزیابی و مقایسه نیز هستند. بنابراین انزوای اجتماعی ارادی می‌تواند پاسخی به تنش میان میل به ارتباط و ترس از آسیب‌پذیری در ارتباط باشد.

پژوهش‌های مربوط به کناره‌گیری اجتماعی نشان داده‌اند که کاهش تعامل اجتماعی می‌تواند ریشه‌های متفاوتی داشته باشد. گاهی فرد به دلیل اضطراب اجتماعی از موقعیت‌های بین‌فردی اجتناب می‌کند؛ گاهی به دلیل ترجیح واقعی برای خلوت، انگیزه کمتری برای ارتباط دارد؛ و گاهی

در نتیجه تجربه‌های مکرر طرد یا شکست رابطه‌ای، ارتباط را پرهزینه و ناامن ارزیابی می‌کند (Rubin, Coplan, and Bowker ۲۰۰۹). در مرور کلاسیک خود نشان دادند که کناره‌گیری اجتماعی ممکن است از علل مختلفی مانند ترس اجتماعی، اضطراب یا ترجیح تنهایی ناشی شود و با پیامدهایی مانند اضطراب، عزت‌نفس پایین، نشانه‌های افسردگی، مشکلات در روابط با همسالان و دشواری‌های سازگاری همراه باشد. این نکته برای پژوهش حاضر اهمیت دارد؛ زیرا انزوای اجتماعی ارادی جوانان را نباید به یک علت واحد فروکاست، بلکه باید آن را به‌عنوان الگویی پویا و چندبعدی از تجربه روانی، شناخت اجتماعی و رفتار مقابله‌ای فهم کرد.

یکی از سازوکارهای مهم در شکل‌گیری انزوای اجتماعی ارادی، اضطراب ارزیابی و حساسیت نسبت به قضاوت دیگران است. جوانانی که تعاملات اجتماعی را صحنه سنجش، مقایسه و احتمال تحقیر تجربه می‌کنند، ممکن است برای کاهش برانگیختگی هیجانی از موقعیت‌های اجتماعی دوری کنند. در این حالت، اجتناب در کوتاه‌مدت باعث کاهش اضطراب می‌شود، اما در بلندمدت فرصت تجربه روابط اصلاح‌کننده، دریافت حمایت اجتماعی و بازسازی اعتماد را کاهش می‌دهد. چنین چرخه‌ای در مدل‌های شناختی اضطراب اجتماعی نیز مطرح شده است؛ یعنی فرد با اجتناب از موقعیت اجتماعی، باور خود درباره خطرناک بودن ارتباط را به چالش نمی‌کشد و به تدریج دامنه روابط او محدودتر می‌شود. بنابراین انزوای ارادی ممکن است در سطح آگاهانه به‌عنوان «انتخاب آرامش» بیان شود، اما در سطح عمیق‌تر نوعی محافظت از خود در برابر تهدید ادراک‌شده باشد.

عامل دیگر، فرسودگی رابطه‌ای و تجربه بی‌ثباتی در روابط است. برخی جوانان پس از تجربه روابط عاطفی ناکام، دوستی‌های یک‌طرفه، خیانت، بی‌توجهی، مقایسه اجتماعی یا احساس مصرف‌شدن در روابط، به این نتیجه می‌رسند که ارتباط انسانی بیش از آنکه منبع حمایت باشد، منبع فرسایش روانی است. در چنین وضعیتی، انزوا نقش پناهگاه روانی پیدا می‌کند. فرد به جای آنکه تنهایی را صرفاً فقدان ارتباط بداند، آن را نوعی بازیابی انرژی و کنترل تعبیر می‌کند. البته این کنترل غالباً دوگانه است: از یک سو فرد از فشار رابطه‌ای فاصله می‌گیرد، اما از سوی دیگر ممکن است به تدریج ظرفیت تحمل ابهام، تعارض و صمیمیت در روابط کاهش یابد.

خودارزیابی منفی و شرم نیز از عوامل بنیادین انزوای ارادی است. جوانانی که خود را ناکافی، ناموفق، دوست‌داشتنی‌نبودنی یا فاقد جذابیت اجتماعی ادراک می‌کنند، بیشتر مستعد کناره‌گیری‌اند. در این الگو، فرد پیش از آنکه از سوی دیگران طرد شود، خود را از میدان ارتباط بیرون می‌کشد. شرم با پنهان‌سازی همراه است؛ فرد نمی‌خواهد دیده شود، زیرا دیده‌شدن را برابر با آشکار شدن نقص‌های خود می‌داند. از این منظر، انزوا فقط نبود رابطه نیست، بلکه شیوه‌ای برای مدیریت دیده‌شدن است. ادبیات تنهایی نیز نشان می‌دهد که ادراک تهدید اجتماعی و سوگیری‌های منفی نسبت به خود و دیگران می‌تواند چرخه تنهایی و کناره‌گیری را تداوم بخشد (Hawkey and Cacioppo ۲۰۱۰). توضیح می‌دهند که تنهایی با افزایش هوشیاری نسبت به تهدید اجتماعی، احساس آسیب‌پذیری و گرایش به رفتارهای محافظه‌کارانه همراه می‌شود؛ سازوکاری که می‌تواند بازگشت فرد به روابط اجتماعی را دشوارتر کند.

مفهوم هیپوکوموری نیز در فهم شکل‌های شدیدتر کناره‌گیری اجتماعی اهمیت دارد، هرچند پژوهش حاضر بر جوانان دارای انزوای ارادی در بافت شهری تهران تمرکز دارد و الزاماً به سطح آسیب‌شناختی هیپوکوموری نمی‌پردازد. هیپوکوموری معمولاً به کناره‌گیری اجتماعی

طولانی‌مدت، کاهش شدید مشارکت اجتماعی و گاه ماندن در خانه برای ماه‌ها یا سال‌ها اشاره دارد (Teo and Gaw, ۲۰۱۰). آن را نوعی کناره‌گیری اجتماعی شدید توصیف کرده‌اند که اغلب در نوجوانان و جوانان گزارش شده است. در معیارهای پیشنهادی جدید نیز بر انزوای آشکار در خانه، تداوم حداقل شش ماهه و وجود افت عملکرد یا ناراحتی معنادار تأکید شده است (Kato et al., ۲۰۲۰). با این حال، همه شکل‌های انزوای ارادی را نباید آسیب‌شناختی دانست؛ مسئله اصلی در پژوهش حاضر شناسایی آن دسته از عوامل روان‌شناختی است که انتخاب تنهایی را از یک ترجیح سالم به الگوی محدودکننده، اجتنابی و فرساینده تبدیل می‌کنند.

در جامعه شهری معاصر، به‌ویژه در کلان‌شهری مانند تهران، فشارهای اقتصادی، رقابت تحصیلی و شغلی، تراکم جمعیتی، روابط پرشتاب، گسترش شبکه‌های اجتماعی و مقایسه دائمی می‌توانند زمینه‌های روانی انزوای ارادی را تشدید کنند. جوان ممکن است در فضای آنلاین حضور داشته باشد، اما از صمیمیت واقعی فاصله بگیرد؛ ممکن است پیام‌رسان‌ها را بررسی کند، اما از مکالمه عمیق بگریزد؛ ممکن است از بیرون «در دسترس» به نظر برسد، اما از درون احساس کند هیچ رابطه‌ای برای او امن، پایدار و بی‌قضاوت نیست. بنابراین مطالعه کیفی این تجربه می‌تواند به آشکار کردن لایه‌هایی کمک کند که در پرسش‌نامه‌های کمی کمتر دیده می‌شوند: معنای شخصی انزوا، زبان هیجانی جوانان برای توصیف کناره‌گیری، تجربه بدنمند اضطراب در ارتباط، روایت‌های طرد و فرسودگی، و مرز میان خلوت سالم و انزوای آسیب‌زا. با توجه به خلأ پژوهشی موجود در زمینه تجربه زیسته جوانان ایرانی از انزوای اجتماعی ارادی، این مطالعه با رویکرد کیفی انجام شد تا عوامل روان‌شناختی مؤثر بر این پدیده را از منظر خود جوانان شناسایی کند. هدف پژوهش حاضر شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر انزوای اجتماعی ارادی در جوانان شهر تهران بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی به این دلیل صورت گرفت که انزوای اجتماعی ارادی پدیده‌ای ذهنی، زمینه‌مند و چندمعنایی است و فهم آن نیازمند دسترسی به روایت‌ها، تجربه‌های شخصی، معناهای هیجانی و الگوهای تفسیری مشارکت‌کنندگان است. در این مطالعه، تمرکز اصلی بر این بود که جوانان چگونه تصمیم به فاصله‌گیری از روابط اجتماعی را تجربه، توجیه و معنا می‌کنند و چه عوامل روان‌شناختی در شکل‌گیری و تداوم این الگو نقش دارند. مشارکت‌کنندگان جوانان ۱۸ تا ۲۹ ساله ساکن تهران بودند که تجربه کاهش داوطلبانه روابط اجتماعی، اجتناب از تعاملات غیرضروری، ترجیح مداوم خلوت و احساس فاصله‌گیری از شبکه‌های دوستانه یا خانوادگی را گزارش می‌کردند. معیارهای ورود شامل سکونت در تهران، قرار داشتن در دامنه سنی جوانی، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه‌های شخصی، و گزارش تجربه انزوای اجتماعی ارادی در حداقل شش ماه گذشته بود. معیارهای خروج شامل ناتوانی در ادامه مصاحبه، عدم رضایت برای ضبط صدا، و وجود بحران روان‌شناختی آشکار در زمان مصاحبه بود که نیازمند ارجاع فوری به خدمات تخصصی محسوب می‌شد.

نمونه‌گیری به صورت هدفمند آغاز شد و سپس با راهبرد گلوله‌برفی ادامه یافت. تلاش شد مشارکت‌کنندگان از نظر جنسیت، وضعیت تحصیلی، وضعیت اشتغال و شدت تجربه انزوا تنوع داشته باشند. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به این معنا که در مصاحبه‌های

پایانی، مضمون جدید معناداری به چارچوب تحلیلی افزوده نشد. در نهایت ۱۸ نفر در پژوهش شرکت کردند. داده‌ها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی درباره معنای تنهایی و انزوا، دلایل کاهش روابط، تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند از ارتباط، احساس فرد هنگام دعوت به تعامل اجتماعی، نقش قضاوت دیگران، تجربه طرد یا شکست رابطه‌ای، استفاده از فضای مجازی، و پیامدهای روانی انزوا بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «چه زمانی احساس کردید ترجیح می‌دهید کمتر با دیگران در ارتباط باشید؟»، «وقتی از یک جمع فاصله می‌گیرید، چه احساسی را تجربه می‌کنید؟»، «به نظر شما چه چیزی روابط اجتماعی را برای شما خسته‌کننده یا تهدیدکننده می‌کند؟» و «تنهایی برای شما بیشتر آرامش‌بخش است یا آزاردهنده؟»

مصاحبه‌ها در بازه زمانی تقریبی ۴۵ تا ۷۵ دقیقه انجام شدند. پیش از هر مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات، اختیاری بودن مشارکت و امکان انصراف در هر مرحله برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. پس از کسب رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها ضبط و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند. برای حفظ محرمانگی، نام مشارکت‌کنندگان حذف و برای هر فرد یک کد اختصاص داده شد. داده‌های متنی در نرم‌افزار NVivo وارد شد و فرایند کدگذاری و سازمان‌دهی داده‌ها با کمک این نرم‌افزار انجام گرفت NVivo. برای مدیریت، کدگذاری، جست‌وجو و مقایسه داده‌های کیفی به کار رفت و به پژوهشگر کمک کرد تا پیوند میان کدهای اولیه، مضامین فرعی و مضامین اصلی را به صورت نظام‌مند حفظ کند.

تحلیل داده‌ها بر اساس چارچوب تحلیل مضمون (۲۰۰۶) Braun and Clarke انجام شد. در مرحله نخست، پژوهشگر با خواندن مکرر متن مصاحبه‌ها و گوش دادن مجدد به فایل‌های صوتی، با داده‌ها آشنا شد. در مرحله دوم، کدهای اولیه از عبارات معنادار استخراج شدند. در مرحله سوم، کدهای هم‌معنا و مرتبط در قالب مضامین احتمالی سازمان‌دهی شدند. در مرحله چهارم، مضامین با متن داده‌ها و کل مجموعه مصاحبه‌ها بازبینی شدند. در مرحله پنجم، حدود معنایی هر مضمون تعریف و نام‌گذاری شد. در مرحله ششم، گزارش نهایی یافته‌ها با استفاده از توصیف تحلیلی و نقل‌قول‌های منتخب تدوین گردید. استفاده از تحلیل مضمون برای این مطالعه مناسب بود، زیرا این روش امکان شناسایی الگوهای تکرارشونده معنا را در روایت‌های مشارکت‌کنندگان فراهم می‌کند. مقاله اصلی (۲۰۰۶) Braun and Clarke نیز تحلیل مضمون را روشی انعطاف‌پذیر برای شناسایی، تحلیل و گزارش الگوها در داده‌های کیفی معرفی می‌کند.

برای افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد یافته‌ها، از چند راهبرد استفاده شد. نخست، بخشی از تفسیرهای اولیه برای تعدادی از مشارکت‌کنندگان ارسال شد تا میزان همخوانی آن با تجربه آن‌ها بررسی شود. دوم، فرایند کدگذاری و طبقه‌بندی مضامین با یک پژوهشگر آشنا با روش کیفی مورد بحث قرار گرفت. سوم، یادداشت‌های تحلیلی در طول فرایند پژوهش ثبت شد تا مسیر شکل‌گیری برداشت‌ها و تصمیم‌های تحلیلی شفاف باقی بماند. چهارم، نقل‌قول‌های مستقیم از مشارکت‌کنندگان در بخش یافته‌ها ارائه شد تا پیوند میان داده خام و تفسیر پژوهشگر روشن باشد. معیارهای اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس منطق اعتمادپذیری در پژوهش کیفی مورد توجه قرار گرفتند (Lincoln & Guba, ۱۹۸۵). همچنین مفهوم اشباع نظری مبنای توقف نمونه‌گیری بود؛ موضوعی که در ادبیات روش‌شناسی کیفی به عنوان

نقطه‌ای شناخته می‌شود که داده‌های جدید دیگر بینش تحلیلی تازه‌ای ایجاد نمی‌کنند (Guest et al., ۲۰۰۶).

یافته‌ها

در این پژوهش ۱۸ جوان ساکن تهران شرکت کردند. از نظر جنسیت، ۱۰ نفر زن و ۸ نفر مرد بودند. از نظر دامنه سنی، ۵ نفر در گروه ۱۸ تا ۲۱ سال، ۷ نفر در گروه ۲۲ تا ۲۵ سال و ۶ نفر در گروه ۲۶ تا ۲۹ سال قرار داشتند. از نظر وضعیت تحصیلی، ۴ نفر دیپلم یا دانشجوی کاردانی، ۹ نفر دانشجوی کارشناسی یا دارای مدرک کارشناسی، و ۵ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد یا دارای مدرک تحصیلات تکمیلی بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۶ نفر دانشجو، ۵ نفر شاغل، ۴ نفر شاغل پاره‌وقت یا فریلنسر، و ۳ نفر بدون شغل ثابت بودند. از نظر وضعیت سکونت، ۱۱ نفر با خانواده، ۴ نفر به‌تنهایی و ۳ نفر با هم‌خانه یا دوستان زندگی می‌کردند. همه مشارکت‌کنندگان تجربه کاهش داوطلبانه روابط اجتماعی در شش ماه گذشته را گزارش کردند، اما شدت و معنای این تجربه در میان آنان متفاوت بود.

تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد: حساسیت به قضاوت اجتماعی، فرسودگی روانی ناشی از روابط ناپایدار، خودارزیابی منفی و شرم پنهان، بی‌اعتمادی بین‌فردی و انتظار طرد، و ترجیح خلوت کنترل‌شده به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای.

حساسیت به قضاوت اجتماعی: نخستین مضمون نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان تعامل اجتماعی را نه به‌عنوان فرصتی برای ارتباط، بلکه به‌عنوان موقعیتی برای ارزیابی‌شدن تجربه می‌کردند. آنان در جمع‌ها به‌شدت مراقب ظاهر، کلام، واکنش‌ها و حتی سکوت خود بودند و پس از هر تعامل، گفت‌وگوها را بارها در ذهن مرور می‌کردند. این حساسیت موجب می‌شد دعوت‌های اجتماعی با اضطراب، تنش بدنی و پیش‌بینی شرمندگی همراه شود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «قبل از اینکه برم یک جمع، انگار ذهنم صد بار تمرین می‌کنه که چی بگم، چطور بشینم، کجا نگاه کنم. آخرش هم ترجیح می‌دم نرم، چون نرفتن خیلی راحت‌تر از تحمل اون نگاه‌هاست.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «من از آدم‌ها بدم نمی‌آد، از حس قضاوت‌شدن می‌ترسم. حتی وقتی کسی چیزی نمی‌گه، فکر می‌کنم توی ذهنش داره منو نقد می‌کنه.» این مضمون نشان می‌دهد که انزوای ارادی برای برخی جوانان پاسخی به ادراک دائمی تهدید اجتماعی است.

فرسودگی روانی ناشی از روابط ناپایدار: دومین مضمون به تجربه خستگی، دلزدگی و فرسایش ناشی از روابطی اشاره داشت که مشارکت‌کنندگان آن‌ها را بی‌ثبات، یک‌طرفه، مبهم یا مصرف‌کننده توصیف می‌کردند. بسیاری از آنان اظهار کردند که پس از دوره‌هایی از تلاش برای حفظ دوستی‌ها یا روابط عاطفی، احساس کرده‌اند انرژی روانی زیادی صرف رابطه می‌کنند بی‌آنکه امنیت، صمیمیت یا درک متقابل دریافت کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «یه جایی حس کردم هر رابطه‌ای شروع می‌کنم آخرش باید خودم رو توضیح بدم، ثابت کنم، تحمل کنم. تنهایی حداقل این فشار رو نداره.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «من قبلاً خیلی پیگیر دوستانم بودم، ولی وقتی دیدم اگر من پیام ندم هیچ‌کس سراغم رو نمی‌گیره، کم‌کم کنار کشیدم. الان کمتر اذیت می‌شم، ولی یه جور خالی بودن هم هست.» در این مضمون، انزوا نه به‌عنوان بی‌نیازی از رابطه، بلکه به‌عنوان واکنش به خستگی رابطه‌ای و ناامیدی از متقابل بودن ارتباط فهم می‌شود.

خودارزیابی منفی و شرم پنهان: سومین مضمون نشان داد که بخشی از انزوای اجتماعی ارادی با احساس ناکافی بودن، مقایسه اجتماعی و شرم از دیده‌شدن پیوند دارد. مشارکت‌کنندگان بارها خود را با همسالان موفق‌تر، اجتماعی‌تر، جذاب‌تر یا مستقل‌تر مقایسه می‌کردند و در

نتیجه حضور در جمع را یادآور فاصله میان «خود واقعی» و «خود مطلوب» می‌دانستند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی با بقیه می‌شینم، مدام حس می‌کنم عقب‌ترم؛ اونا کار دارن، رابطه دارن، برنامه دارن. من ترجیح می‌دم دیده نشم تا مجبور نباشم خودمو باهاشون مقایسه کنم.» مشارکت‌کننده دیگری اظهار کرد: «تنهایی برای من مثل قایم‌شدنه. وقتی تنها هستم لازم نیست توضیح بدم چرا هنوز اون آدمی نشدم که باید می‌شدم.» این مضمون نشان می‌دهد که انزوا می‌تواند کارکرد پنهان‌سازی داشته باشد؛ یعنی فرد با فاصله‌گرفتن از موقعیت‌های اجتماعی، خود را از مواجهه با شرم، مقایسه و احساس ناکامی محافظت می‌کند.

بی‌اعتمادی بین فردی و انتظار طرد: چهارمین مضمون به این نکته مربوط بود که مشارکت‌کنندگان روابط را بالقوه ناپایدار و ناامن می‌دانستند و انتظار داشتند دیر یا زود نادیده گرفته، سوءاستفاده یا طرد شوند. برخی از آنان تجربه‌هایی از خیانت عاطفی، تمسخر، افشای راز، قضاوت خانوادگی یا ره‌اشدگی در دوستی‌ها را بیان کردند. این تجربه‌ها به شکل باورهای کلی درباره غیرقابل‌اعتماد بودن دیگران درآمده بود. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «مشکل من شروع رابطه نیست، مشکل اینه که از همون اول منتظرم یه جایی طرف عوض بشه یا بره. برای همین ترجیح می‌دم اصلاً وابسته نشم.» مشارکت‌کننده دیگری گفت: «آدم‌ها اولش خوبن، بعد کم‌کم نقطه‌ضعف‌هاش رو می‌فهمن. من وقتی تنها باشم، کسی چیزی علیه من نداره.» در این مضمون، انزوا نوعی پیشگیری از آسیب رابطه‌ای است؛ فرد پیش از آنکه طرد شود، خود رابطه را محدود می‌کند.

ترجیح خلوت کنترل‌شده به عنوان راهبرد مقابله‌ای: پنجمین مضمون نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان خلوت را فضایی قابل پیش‌بینی، کم‌تنش و تحت کنترل توصیف می‌کردند. آنان در تنهایی می‌توانستند زمان، فعالیت، پاسخ‌گویی و میزان درگیری هیجانی خود را مدیریت کنند. برخی از آن‌ها فعالیت‌هایی مانند تماشای فیلم، بازی، مطالعه، موسیقی، کارهای فریلنسری یا حضور محدود در شبکه‌های اجتماعی را جایگزین تعامل مستقیم کرده بودند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی تنها هستم همه چیز دست خودمه؛ لازم نیست جواب کسی رو بدم، لازم نیست نقش بازی کنم، لازم نیست انرژی بذارم.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «فضای مجازی رو ترجیح می‌دم چون هر وقت بخوام می‌تونم جواب بدم یا کلاً قطع کنم. رابطه حضوری این امکان رو نمی‌ده.» این مضمون نشان می‌دهد که انزوای ارادی برای برخی جوانان راهبردی برای تنظیم هیجان، کاهش بار شناختی و حفظ کنترل است؛ با این حال، بسیاری از آنان هم‌زمان اشاره کردند که این الگو در بلندمدت به کاهش انگیزه، احساس رکود و دشواری بازگشت به ارتباط منجر می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر انزوای اجتماعی ارادی در جوانان بود. یافته‌ها نشان دادند که این پدیده در میان جوانان مورد مطالعه، الگویی ساده از درون‌گرایی یا بی‌میلی به ارتباط نیست، بلکه مجموعه‌ای از تجربه‌های هیجانی، شناختی و رابطه‌ای در شکل‌گیری آن نقش دارند. پنج مضمون اصلی شامل حساسیت به قضاوت اجتماعی، فرسودگی روانی ناشی از روابط ناپایدار، خودارزیابی منفی و شرم پنهان، بی‌اعتمادی بین‌فردی و انتظار طرد، و ترجیح خلوت کنترل‌شده به عنوان راهبرد مقابله‌ای استخراج شد. این مضامین نشان

می‌دهند که انزوای ارادی در جوانان اغلب پاسخی دفاعی به روابطی است که به‌عنوان تهدیدکننده، فرساینده، غیرقابل‌پیش‌بینی یا شرم‌آور تجربه می‌شوند. بنابراین درک این پدیده مستلزم توجه به تفاوت میان خلوت سالم، تنهایی ناخوشایند و کناره‌گیری اجتنابی است.

یافته نخست، یعنی حساسیت به قضاوت اجتماعی، با ادبیات مربوط به اضطراب اجتماعی و کناره‌گیری همخوان است. مشارکت‌کنندگان تعامل اجتماعی را صحنه‌ای برای ارزیابی شدن می‌دانستند و در نتیجه، پیش از ورود به جمع، اضطراب، نشخوار ذهنی و پیش‌بینی شکست را تجربه می‌کردند. این یافته با دیدگاه Rubin et al. (۲۰۰۹) همسو است که نشان می‌دهد کناره‌گیری اجتماعی می‌تواند از ترس، اضطراب یا اجتناب در موقعیت‌های اجتماعی ناشی شود و با مشکلات سازگاری هیجانی و بین‌فردی همراه باشد. همچنین با مدل‌های شناختی تنهایی همخوان است؛ زیرا فردی که جهان اجتماعی را تهدیدکننده ادراک می‌کند، برای محافظت از خود به رفتارهای محدودکننده و اجتنابی روی می‌آورد. در کوتاه‌مدت، نرفتن به جمع اضطراب را کاهش می‌دهد، اما در بلندمدت باعث می‌شود فرد شواهد اصلاح‌کننده‌ای درباره پذیرش، توانمندی اجتماعی و امکان رابطه امن دریافت نکند. بدین ترتیب، اجتناب اجتماعی به چرخه‌ای خودتقویت‌گر تبدیل می‌شود.

مضمون دوم، فرسودگی روانی ناشی از روابط ناپایدار، نشان داد که انزوای اجتماعی ارادی در بسیاری از موارد پس از تجربه رابطه‌های ناکام، یک‌طرفه یا مبهم شکل می‌گیرد. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که حفظ روابط برای آنان با هزینه هیجانی بالا همراه بوده است. این یافته با پژوهش‌های مربوط به تنهایی در بزرگسالی نوظهور همخوان است؛ زیرا این دوره با جابه‌جایی شبکه‌های اجتماعی، تغییر محیط تحصیلی یا شغلی، روابط ناپایدار و تجربه فاصله گرفتن از روابط قبلی همراه است (Kirwan et al. ۲۰۲۵). تأکید می‌کنند که بزرگسالی نوظهور دوره‌ای پرخطر برای تنهایی است و انتقال‌های رشدی می‌توانند احساس بی‌ثباتی رابطه‌ای را افزایش دهند. از این منظر، جوانی که بارها در روابط احساس ناکامی یا عدم تقابل کرده است، ممکن است تنهایی را نه یک شکست، بلکه راهی برای توقف فرسایش روانی بداند. با این حال، اگر این راهبرد تثبیت شود، می‌تواند فرصت تجربه روابط حمایتگر را نیز کاهش دهد.

مضمون سوم، خودارزیابی منفی و شرم پنهان، نشان داد که انزوای ارادی با تجربه دیده‌شدن تهدیدآمیز پیوند دارد. برخی مشارکت‌کنندگان در جمع‌ها نه فقط از قضاوت دیگران، بلکه از مواجهه با تصویر ناکامل خود رنج می‌بردند. آنان حضور اجتماعی را با مقایسه، احساس عقب‌ماندگی و شرم از ناکامی‌های ادراک‌شده همراه می‌دانستند. این یافته با نظریه‌های شناختی تنهایی و اضطراب اجتماعی همسو است که بر نقش باورهای منفی درباره خود، سوگیری نسبت به تهدید و پیش‌بینی طرد تأکید دارند (Hawkley and Cacioppo ۲۰۱۰). نشان داده‌اند که تنهایی با افزایش حساسیت نسبت به تهدید اجتماعی و احساس آسیب‌پذیری همراه می‌شود. در پژوهش حاضر، این حساسیت فقط متوجه دیگران نبود، بلکه با شرم از خود نیز همراه بود. بنابراین انزوا به فرد اجازه می‌داد از موقعیت‌هایی که در آن‌ها خود را ناکافی احساس می‌کرد، فاصله بگیرد. این یافته از نظر بالینی مهم است؛ زیرا نشان می‌دهد مداخله صرفاً بر افزایش مهارت اجتماعی کافی نیست و باید بر اصلاح خودپنداره، کاهش شرم و افزایش شفقت به خود نیز تمرکز شود.

مضمون چهارم، بی‌اعتمادی بین‌فردی و انتظار طرد، بیانگر آن بود که بخشی از انزوای ارادی از تجربه‌های قبلی آسیب در روابط سرچشمه می‌گیرد. مشارکت‌کنندگان با روایت‌هایی از خیانت، تمسخر، نادیده‌گرفته‌شدن، افشای راز یا رهاشدگی، به این نتیجه رسیده بودند که رابطه

نزدیک الزاماً ناامن است. این یافته با مطالعات مربوط به مسیرهای تحولی کناره‌گیری اجتماعی همخوانی دارد (Barzeva et al. ۲۰۱۹). در مطالعه‌ای درباره کناره‌گیری اجتماعی در نوجوانی و اوایل بزرگسالی نشان دادند که مسیرهای مختلف کناره‌گیری با سطوح متفاوت سازگاری اجتماعی همراهند و افرادی که سطوح بالاتر کناره‌گیری را تجربه می‌کنند، آسیب‌پذیری اجتماعی بیشتری نشان می‌دهند. در پژوهش حاضر، انتظار طرد باعث می‌شد فرد پیش از شکل‌گیری صمیمیت، فاصله ایجاد کند. این الگو در سطح روان‌پوشی نوعی دفاع پیشگیرانه است: «اگر نزدیک نشوم، آسیب نمی‌بینم.» اما پیامد آن کاهش امکان تجربه رابطه ترمیمی و تقویت باور به ناامن بودن دیگران است.

مضمون پنجم، ترجیح خلوت کنترل‌شده به عنوان راهبرد مقابله‌ای، نشان داد که خلوت برای جوانان صرفاً فقدان رابطه نبود، بلکه فضایی برای کنترل، پیش‌بینی‌پذیری و کاهش بار هیجانی محسوب می‌شد. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در تنهایی مجبور به ایفای نقش، پاسخ‌گویی فوری یا تحمل ابهام رابطه‌ای نیستند. این یافته با تمایز میان تنهایی ناخوشایند و خلوت انتخابی همخوان است. در ادبیات جدید، تأکید شده است که تنها بودن همیشه آسیب‌زا نیست و گاهی می‌تواند با خودتنظیمی، خلاقیت و بازیابی روانی همراه باشد؛ اما زمانی که خلوت به راهبرد غالب برای اجتناب از اضطراب، شرم یا صمیمیت تبدیل شود، احتمال پیامدهای منفی افزایش می‌یابد (Masi et al. ۲۰۱۱). در فراتحلیل مداخلات کاهش تنهایی نشان دادند که مداخلات مبتنی بر اصلاح شناخت‌های اجتماعی ناسازگارانه از اثربخشی مهمی برخوردارند. این یافته با نتایج پژوهش حاضر همسو است؛ زیرا بسیاری از مشارکت‌کنندگان نه فقط با کمبود فرصت ارتباط، بلکه با تفسیرهای تهدیدمحور از ارتباط مواجه بودند.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین می‌توانند در نسبت با ادبیات هیکیکوموری فهم شوند، هرچند نباید انزوای ارادی جوانان این مطالعه را به‌طور مستقیم معادل هیکیکوموری دانست. هیکیکوموری معمولاً به کناره‌گیری شدید، طولانی‌مدت و همراه با افت عملکرد اشاره دارد. معیارهای پیشنهادی (Kato et al. ۲۰۲۰) بر انزوای آشکار در خانه، تداوم دست‌کم شش ماه و افت عملکرد یا ناراحتی معنادار تأکید دارند. در پژوهش حاضر، برخی مشارکت‌کنندگان هنوز تحصیل یا کار خود را ادامه می‌دادند و از خانه خارج می‌شدند، اما از نظر روانی و رابطه‌ای، الگوی کاهش تماس و فاصله‌گیری ارادی را تجربه می‌کردند. بنابراین می‌توان گفت انزوای ارادی ممکن است در یک طیف قرار گیرد: از خلوت سالم و انتخابی تا کناره‌گیری اجتنابی و در موارد شدید، انزوای آسیب‌شناختی. اهمیت پژوهش حاضر در این است که نشان می‌دهد پیش از رسیدن به اشکال شدید، می‌توان عوامل روان‌شناختی زمینه‌ساز را شناسایی و برای مداخله زودهنگام برنامه‌ریزی کرد.

از نظر نظری، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که انزوای اجتماعی ارادی حاصل تعامل سه سطح است: سطح شناختی، شامل باورهای منفی درباره خود، دیگران و رابطه؛ سطح هیجانی، شامل اضطراب، شرم، خستگی و ترس از طرد؛ و سطح رفتاری، شامل اجتناب، کاهش تماس، پاسخ‌گویی محدود و جایگزینی روابط حضوری با فعالیت‌های فردی یا دیجیتال. این تعامل باعث می‌شود انزوا در ابتدا به عنوان راه حل تجربه شود، اما در ادامه خود به بخشی از مسئله تبدیل گردد. فرد با فاصله‌گیری، اضطراب فوری را کاهش می‌دهد؛ اما هم‌زمان مهارت، تحمل، اعتماد و انگیزه لازم برای ارتباط را از دست می‌دهد. بنابراین درمان و مداخله باید چرخه اجتناب را هدف قرار دهد، نه فقط تعداد روابط را افزایش دهد.

از نظر کاربردی، یافته‌ها نشان می‌دهند که جوانان منزوی الزاماً به نصیحت‌هایی مانند «بیشتر بیرون برو»، «دوست پیدا کن» یا «اجتماعی‌تر باش» پاسخ مثبت نمی‌دهند؛ زیرا مسئله اصلی برای آنان فقط کمبود ارتباط نیست، بلکه ناامن بودن تجربه ارتباط است. مداخلات مؤثر باید به جوان کمک کنند معنای انزوا را بشناسد، تفاوت میان خلوت سالم و اجتناب فرساینده را تشخیص دهد، افکار تهدیدمحور درباره قضاوت و طرد را بازبینی کند، مهارت‌های تنظیم هیجان و تحمل ابهام رابطه‌ای را افزایش دهد، و به تدریج تجربه‌های کوچک اما ایمن از ارتباط را بازسازی کند. در این زمینه، درمان شناختی-رفتاری، مداخلات مبتنی بر شفقت، آموزش جرئت‌مندی، گروه‌درمانی حمایتی و برنامه‌های اجتماعی کم‌فشار می‌توانند مفید باشند.

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

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Barzeva, S. A., Meeus, W. H. J., & Oldehinkel, A. J. (2019). Social withdrawal in adolescence and early adulthood: Measurement issues, normative development, and distinct trajectories. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47, 865–879. doi: 10.1007/s10802-018-0497-4
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454. doi: 10.1016/j.tics.2009.06.005
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. doi: 10.1177/1525822X05279903
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8
- Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2020). Defining pathological social withdrawal: Proposed diagnostic criteria for hikikomori. *World Psychiatry*, 19(1), 116–117. doi: 10.1002/wps.20705
- Kirwan, E. M., Burns, A., O'Suilleabháin, P. S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., Gowda, A., & Creaven, A.-M. (2025). Loneliness in emerging adulthood: A scoping review. *Adolescent Research Review*, 10, 47–67. doi: 10.1007/s40894-024-00240-4
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. doi: 10.1177/1088868310377394
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141–171. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163642
- Tajan, N. (2015). Social withdrawal and psychiatry: A comprehensive review of hikikomori. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63(5), 324–331. doi: 10.1016/j.neurenf.2015.03.008
- Tan, M. P. J., Lee, W. J., & Kato, T. A. (2021). International experience of hikikomori: Prolonged social withdrawal and its relevance to psychiatric research. *BJPsych International*, 18(2), 34–37. doi: 10.1192/bji.2020.20