

## مقدمه

در این پژوهش، با تکیه بر دیدگاه‌های نظری هستی‌گرایانه و رویکرد وجودی از زاویه روان‌شناختی و نیز دیدگاه اسلامی از زاویه دید مذهبی در چارچوب نیازهای جامعه ایرانی، به تهیه مقیاسی برای سنجش احساس تنهایی معنوی - مذهبی و بررسی ابعاد مثبت و منفی آن پرداخته شده است. «احساس تنهایی»، از مفاهیم مهم روان‌شناختی است که همواره مورد توجه محققان قرار داشته است. در بسیاری از مطالعات انجام‌شده، احساس تنهایی به‌عنوان یک احساس ناخوشایند و یک ناکارآمدی روان‌شناختی در نظر گرفته می‌شود. برای نمونه، به‌عقیده پیلو و پرلمن (Peplau & Perlman) (۱۹۸۲) تنهایی احساس ناخوشایندی است که در نتیجه کاستی در شبکه روابط اجتماعی فرد و عدم دسترسی به روابط نزدیک و مطلوب با دیگران به وجود می‌آید. از نظر آشر و پاکویت (Asher & Paquette) (۲۰۰۳) احساس تنهایی یک تجربه زندگی است که می‌تواند بالقوه آسیب‌زا باشد. راین و پترسون (Ryan & Patterson) (۱۹۸۷) معتقدند که این تجربه ناخوشایند، زمانی اتفاق می‌افتد که شبکه روابط اجتماعی فرد به لحاظ کمی و یا کیفی کاهش یافته باشد و امکان برقراری روابط نزدیک و مطلوب با دیگران وجود نداشته باشد.

این مطالعات، به پدیده احساس تنهایی از زاویه نیازهای روان‌شناختی انسان، مانند نیاز به پیوندجویی و روابط بین‌فردی نگریسته‌اند. اما در سال‌های اخیر، همزمان با توجه بیشتر روان‌شناسان به بعد معنوی انسان، بسیاری از محققان در کنار سایر نیازهای زیستی و روان‌شناختی، به گستره دیگری از نیازهای انسان، یعنی نیازهای معنوی اشاره کرده‌اند. برای نمونه، فیتچت، بورتون و سیوان (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۱۱۶) سه نوع نیاز معنوی را در قالب: ۱. نیازهای باور دینی (مانند نیاز به درک حضور خدا یا هدف و معنا در زندگی)؛ ۲. نیازهای رفتار دینی (مانند دعا و نیایش یا شرکت در مناسک و مراسم دینی)؛ ۳. نیازهای حمایت اجتماعی (مانند نیاز به مراقبت از یکدیگر در گروه‌های مذهبی، رفتن به معابد و عبادات جمعی یا ملاقات رهبران دینی) مطرح کرده‌اند. در اسلام نیز خاستگاه نیازهای معنوی، فطرت انسان و نیاز فطری او به داشتن ارتباط با خدا در نظر گرفته می‌شود تا جایی که نیاز دوستی با خدا، پرستش او و دوستی با اهل بیت علیهم‌السلام از جمله نیازهای اساسی انسان تلقی می‌شود و در آیات و روایات تأکید زیادی بر آن شده است. برای نمونه، رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: «با همه دل‌هایتان (از صمیم قلب) خدا را دوست بدارید» (متقی هندی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۶، ص ۱۲۴). در روایتی دیگر، از امام سجاد علیه‌السلام نقل شده است که «هر که دل‌داری خدا در او اثر نگذارد، از حسرت‌های دنیا جانش به لب آید» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۸۹). همچنین دوستی با پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و اهل بیت علیهم‌السلام در مرتبه پس از دوستی با خدا و وسیله‌ای برای دریافت

## احساس تنهایی معنوی - مذهبی:

## ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش ابعاد مثبت و منفی احساس تنهایی

f\_ghabezi@live.com

فاطمه قابضی / کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

شهلا پاکدامن / استادیار دانشگاه شهید بهشتی

جلیل فتح‌آبادی / استادیار دانشگاه شهید بهشتی

محمدرضا حسن‌زاده توکلی / دکترای روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

دریافت: ۱۳۹۲/۸/۲۹ - پذیرش: ۱۳۹۳/۲/۲

## چکیده

این پژوهش با هدف تعیین ماهیت احساس تنهایی معنوی - مذهبی و تهیه مقیاسی برای سنجش آن در دانشجویان بر پایه روش تحلیل عاملی اکتشافی صورت گرفت. برای تعیین روایی ابزار، گویه‌های اولیه که با استفاده از مبانی نظری و مقیاس‌های سنجش معنویت طراحی شده بودند، مورد ارزیابی ۱۳ نفر از کارشناسان روان‌شناسی و ۱۷ دانشجوی تحصیلات تکمیلی قرار گرفتند. پس از اصلاح، ۶۰۵ دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی (۳۵۵ زن و ۲۳۹ مرد)، به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسش‌نامه احساس تنهایی معنوی - مذهبی، با ۴۹ گویه پاسخ دادند. نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس، به استخراج چهار عامل احساس تنهایی در ارتباط با اولیاء دین، ارتباط با معنای زندگی، ارتباط با خدا و عامل مثبت ارتباط با خود انجامید. همچنین ضریب اعتبار مقیاس از طریق آلفای کرونباخ برای ۴۴ گویه، ۰/۹۳ و ضرایب بازآزمایی عامل‌ها، به فاصله دو هفته، در دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۹۱ به‌دست آمد که بیانگر اعتبار ابزار بود.

کلیدواژه‌ها: احساس تنهایی معنوی - مذهبی، ابعاد مثبت و منفی احساس تنهایی، تحلیل عاملی، روایی، اعتبار.

محبت خدا معرفی شده است (آل عمران: ۳۱). این دوستی و محبت به قدری اهمیت دارد که امام صادق علیه السلام آن را اساس و شالوده اسلام می‌داند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۹۱، ح ۱۷۷). طبیعی است که برآورده نشدن هریک از این نیازهای معنوی، همانند سایر نیازها، آثار سویی بر بهداشت روان انسان خواهد داشت و می‌تواند موجب سرگردانی و احساس تنهایی او در جهان هستی شود.

از سوی دیگر، در نظریه‌های هستی‌گرایانه و رویکرد وجودی، که نگاهی فلسفی‌تر به موضوعات روان‌شناسی دارند، احساس تنهایی یک پدیده دوجهبی است. از آنجاکه در این رویکرد، هم به بُعد مثبت و هم به بُعد منفی احساس تنهایی توجه شده است و این نظریه روان‌شناختی تا حد زیادی نکات اساسی مورد توجه سایر دیدگاه‌ها مانند دیدگاه معناگرایی و دیدگاه دلبستگی را در خصوص احساس تنهایی پوشش می‌دهد، به‌عنوان نقطه آغازین حرکت در این مطالعه قرار گرفته است.

در رویکرد وجودی از یک‌سو، احساس تنهایی یک ساختار اساسی و یک رنج عمیق و گریزناپذیر برای انسان در نظر گرفته می‌شود که با وجود داشتن روابط رضایت‌بخش با دیگران، همچنان وجود دارد (میجوسکوویک (Mijoskovic)، ۱۹۷۹؛ یالوم، ۱۳۹۰، ص ۴۹۴). فروم (Fromm) (۱۹۵۶) و موستاکاس (Moustakas) (۱۹۶۱) نیز معتقدند که احساس تنهایی، به‌معنای «آگاهی از جدا بودن» و تنها بودن در ارتباط با کل هستی، اساسی‌ترین نگرانی بشر و خاستگاه اضطراب است. بنابراین، شاید فرد بتواند به‌طور موقت خود را با کارهای مورد علاقه، یا روابط احساسی یا فعالیت‌های دیگر مشغول نماید، اما در مواجهه با حوادث نیرومند و غیرقابل اجتناب زندگی، مانند مرگ یا جدایی، این دفاع‌ها کافی نخواهد بود و گوشه‌گیری و احساس تنهایی در این حوادث پدیدار خواهد شد (مایرز (Mayers) و همکاران، ۲۰۰۲). از این‌رو، اتما (Ettema) و همکاران (۲۰۱۰) احساس تنهایی هستی‌گرا را، که بیانگر غم و خلأ تحمل‌ناپذیر ناشی از احساس عدم تعلق فرد به دنیای اطراف است، مطرح می‌کنند.

در مقابل، برخی دیگر از روان‌شناسان معتقد به رویکرد وجودی معتقدند که احساس تنهایی در عین حال که تجربه‌ای دردناک است، می‌تواند موجب رشد و خودآگاهی فرد شود و به‌عنوان پتانسیلی برای سلامتی او در نظر گرفته شود که در پی آن امکان برقراری رابطه‌ای عمیق و پرمعنا با دیگران فراهم می‌شود (نیلسون (Nilsson) و همکاران، ۲۰۰۶؛ یالوم، ۱۳۹۰، ص ۵۰۳). در حقیقت، محققان وجودی نوعی از تنهایی را تحت عنوان «خلوت» مطرح می‌کنند که در آن، فرد به دور از هیاهو، فشارها و مطالبات اجتماعی، فرصتی را به خود اختصاص می‌دهد و به انجام کارهای مورد علاقه یا پروراندن قوای فکری و روحی خویش می‌پردازد (نیلسون و همکاران، ۲۰۰۶؛ لانگ و همکاران، ۲۰۰۳).

همچنین لانگ (Long) در پژوهشی برای تعیین الگوهای تنهایی، ۹ الگو را بیان می‌کند که ۷ نوع آن مثبت (تنهایی برای صمیمیت، خلاقیت، حل مسئله و...)، یک الگوی آن خنثا (تنهایی برای تفریح) و یک الگوی آن منفی (احساس تنهایی) است (لانگ و همکاران، ۲۰۰۳). گوتسکی نیز چهار نوع احساس تنهایی را مطرح می‌کند که یکی از آنها، خلوت و گوشه‌گیری نامیده می‌شود و با میل شخصی و تلاش فعالانه فرد برای تنهایی در ارتباط است و فرصتی برای تأمل و تعمق و فعالیت‌های مذهبی یا هنرمندانه در نظر گرفته می‌شود (نیلسون و همکاران، ۲۰۰۶). بنابراین، با مروری بر ادبیات پژوهشی می‌توان گفت: «خلوت» بُعد مثبت تنهایی و «احساس تنهایی» بعد منفی آن است.

افزون بر این، در نگاه روان‌شناسان وجودی، هدف‌مندی و داشتن معنای مثبت در زندگی بسیار حائز اهمیت است و می‌تواند احساس سرگردانی، پوچی، خلأ وجودی و تنهایی را در فرد کاهش دهد. این روان‌شناسان، در یافتن معنای زندگی توجه فراوانی به دین و باورهای مذهبی دارند. وولف (Wolf) (۱۹۹۷/۱۳۸۶)، به نمونه‌هایی از این مطالعات اشاره کرده است: برای نمونه، می (۱۹۳۹) بیان می‌کند که «دین راستین» به معنی یافتن و اثبات معنای نهایی در کل فرآیند زندگی، برای شخصیت سالم ضروری است... همچنین فرانکل (۱۹۷۵) معتقد است: تمایلات دینی، که در فطرت همه انسان‌ها وجود دارد، در جوامع صنعتی امروز بسیار کم‌رنگ و یا حتی سرکوب شده است. نتیجه این امر، احساس پوچی، بی‌معنایی، بیهودگی و تنهایی روزافزون در میان مردم است. وی بیان می‌کند: این «خلأ وجودی» تنها زمانی شفا می‌یابد که هر سه جنبه وجود انسان، یعنی جنبه‌های جسمانی، روانی و دینی مورد توجه قرار گیرند... همچنین فروم (Fromm) (۱۹۴۷)، (۱۹۶۸) معتقد است: انسان برای دوری از احساس درماندگی و انزوا، به چیزی نیاز دارد که موجب علاقه و دلبستگی او شود. ساده‌ترین و رایج‌ترین پاسخ به این نیاز، سرسپردن به رهبری قوی مانند یک روحانی یا خدا است.

به دلیل همین، مشاهده می‌شود در سال‌های اخیر برخی محققان نوع دیگری از تنهایی و احساس تنهایی را در قالب معنویت مطرح کرده‌اند. در پژوهش لانگ، که پیش از این بیان شد، یکی از ۷ الگوی مثبت تنهایی، تنهایی برای معنویت است که در آن فرد می‌تواند زمانی را به رشد و شکوفایی و خلوت شخصی اختصاص دهد و با داشتن این احساس، که جزئی از یک کل بزرگ‌تر است، به تجارب عرفانی و معنوی دست یابد و از نگرانی‌های روزمره زندگی فراتر رود (لانگ و همکاران، ۲۰۰۳). این احساس در یک زمینه مذهبی، می‌تواند به‌عنوان «حس نزدیک شدن به خدا» تعبیر شود.

اما در مطالعه لانگ (۲۰۰۰) و رحیم‌زاده (۱۳۹۰)، نمی‌توان عوامل مشخص و یک‌دستی را برای احساس تنهایی معنوی/ مذهبی بیان نمود؛ چراکه هریک از این مطالعات، به‌عنوان نخستین گام‌ها و از دو نگاه کم و بیش متفاوت، بر وجود عامل معنویت در تنهایی یا احساس تنهایی پرداخته‌اند. در مطالعه لانگ، معنویت به‌عنوان شکل مثبت تنهایی و فرصتی برای کسب تجارب عرفانی و رشد شخصی مطرح است، درحالی‌که در مطالعه رحیم‌زاده بیان می‌شود که فقدان جنبه‌های معنوی و مذهبی، منجر به تجربه منفی احساس تنهایی (تجربه‌ای همراه با هیجانات منفی مانند غم و اندوه، سرگردانی و پریشانی، خلأ و تنهایی) خواهد شد.

علاوه بر زمینه‌هایی که لانگ و رحیم‌زاده درباره بعد معنوی این سازه روان‌شناختی مطرح می‌کنند، عوامل دیگری را نیز در شکل‌گیری احساس تنهایی معنوی/ مذهبی مطرح می‌شود. برای نمونه، احساس هدف‌مندی و داشتن معنای مثبت در زندگی می‌تواند فرد را از تجربه منفی احساس سرگردانی و تنهایی در هستی رها کند. به عقیده فرانکل (یالوم، ۱۳۹۰)، آنچه که معنای مثبتی به زندگی می‌دهد، مذهب و اعتقادات دینی است. اسپیلکا و همکاران (۱۹۵۸) نیز مذهب را یک نظام مرجع برای تفسیر وقایع زندگی معرفی می‌کنند که موجب فهم مسائل جهانی و حفظ حرمت خود می‌شود (خداپناهی و حیدری، ۱۳۸۱). از این‌رو، برای فردی با اعتقادات مذهبی و باورهای دینی، معنای زندگی می‌تواند از طریق منابع بیشتر و اصیل‌تری تأمین شود. برای چنین فردی، بر اساس نیازهای معنوی انسان و مطابق با پژوهش‌های فروم (وولف، ۱۳۸۶)، پارگامنت و همکاران (Pargament) (۱۹۹۰) و راکس و کانرز (Roux & Connors) (۲۰۰۱)، علاوه بر ارتباط با خانواده، دوستان و اطرافیان، ارتباط با افراد، یا موضوعاتی مطرح است که ممکن است برای دیگران مطرح نباشد. مانند ارتباط با خدا، ارتباط با افراد مقدس، اولیاء و بزرگان دین و یا حتی ارتباط با خود، برای اختصاص دادن وقتی به خود در جهت رشد شخصی و معنوی (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۰۹). احساس دوری و فاصله از این منابع معنوی، یا فقدان یک رابطه رضایت‌بخش با آنها، همانند آنچه که در روابط اجتماعی مطرح است، می‌تواند موجب بروز احساس تنهایی شود. از این‌رو، این پژوهش به دنبال شناسایی فضای عاملی و تعیین عواملی است که می‌توانند در تجربه احساس تنهایی معنوی - مذهبی مؤثر باشند.

در متون دینی و اسلامی نیز احادیث و روایات فراوانی درباره تأثیر ایمان و محبت به خداوند بر احساس تنهایی و نیز در خصوص فواید و آثار مثبت خلوت و تنهایی بیان شده است. برای نمونه، از امام صادق علیه السلام نقل شده است: «کمترین فایده تنهایی برای بنده، آسوده شدن از مدارا با مردم است»

در ایران، رحیم‌زاده (۱۳۹۰) طی مطالعه‌ای برای تعیین ساختار عاملی و تبیین مدلی برای احساس تنهایی دانشجویان ایرانی و تهیه مقیاسی برای سنجش آن، دریافت که در کنار سایر عوامل (خانواده، دوستان/ همگان، هیجانی/ عاطفی و فردیت/ فاصله با دیگران)، یکی از عواملی که موجب احساس تنهایی در دانشجویان ایرانی می‌شود، دوری از خدا و معنویت است. این عامل را یک یافته منحصر به فرد و «احساس تنهایی معنوی/ مذهبی» می‌نامد. در مراحل اولیه این پژوهش، رحیم‌زاده و همکاران (۱۳۹۰)، دریافتند که در فرهنگ و جامعه ایران، از جمله تکیه‌گاه‌های روانی انسان که از دست دادن آنها موجب احساس تنهایی می‌شود، یکی ارتباط فرد با خدا و انجام دادن اعمال مذهبی (مانند دعا) و دیگری فعالیت‌های ارضاء‌کننده و رغبت‌برانگیز (مانند مطالعه) است.

تاکنون مطالعاتی که تأثیر مذهب و معنویت را بر تجربه منفی احساس تنهایی مورد بررسی قرار داده‌اند نشان می‌دهند که باورها و رفتارهای دینی، یکی از پیش‌بین‌های مهم احساس تنهایی و یک راهبرد مقابله‌ای در برابر آن است. از این میان، می‌توان به پژوهش‌های پالوتزیان و الیسون (Paloutzian & Ellison) (۱۹۸۲)، کیرک‌پاتریک و شاور (۱۹۹۲)، روکیچ و ونگاس (Rokach & Venegas) (۲۰۱۲)، هومن و همکاران (۱۳۸۹) و واحدی و همکاران (۱۳۸۹) اشاره نمود. همچنین در چارچوب نظریه دلبستگی، بیان می‌شود که داشتن یک دلبستگی ایمن به خدا، می‌تواند خلأها و آسیب‌های ناشی از دلبستگی نایمن در دوره‌های تحولی را کاهش داده، یا حتی جبران نماید. افرادی که دارای یک رابطه صمیمانه و ایمن با خداوند هستند، از احساس تنهایی کمتری رنج می‌برند (کیرک‌پاتریک و شاور (Kirkpatrick & Shaver)، ۱۹۹۲). علاوه بر این، پارگامنت و همکاران (۱۹۹۰) «خدا» را به‌عنوان عضو دیگری از شبکه روابط اجتماعی در نظر می‌گیرند. راکس و کانرز (۲۰۰۱) بیان می‌کنند: رابطه منفی معناداری بین باورها و اعمال مذهبی (مانند نماز خواندن)، و تنهایی وجود دارد و افرادی که درک عمیقی از ایمان و ارتباط صمیمانه‌ای با مسیح علیه السلام دارند، کمتر از افراد بی‌ایمان و بی‌تفاوت، احساس تنهایی می‌کنند.

بر اساس نتایج این مطالعات و پژوهش رحیم‌زاده (۱۳۹۰)، به دست می‌آید که فقدان دلبستگی ایمن به خدا و نداشتن یک رابطه مثبت و رضایت‌بخش با او یا احساس دوری، عدم دریافت حمایت از جانب خداوند و یا سایر منابع معنوی (مانند روحانیان و افراد مقدس دین)، خود نوعی احساس تنهایی را در فرد ایجاد می‌کند که دارای زمینه‌های مذهبی است. در حقیقت، پژوهش رحیم‌زاده (۱۳۹۰) نشان داد که در عین حال که تاکنون «معنویت» و «مذهب»، به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای برای احساس تنهایی مطرح می‌شدند، اعتقادات مذهبی و ارتباط با خدا، خود یک پایگاه روانی برای دانشجویان ایرانی است که فقدان آن به تجربه احساس تنهایی می‌انجامد.

تعاملات نزدیک با دیگران است. اما برخی دانشجویان، با ورود به دانشگاه برای نخستین بار از خانواده، دوستان صمیمی و حمایت‌های عاطفی و اجتماعی آنها دور می‌شوند، احساس شک، سردرگمی و اضطراب می‌کنند و درباره توانایی‌های خود برای برقراری روابط جدید دوستانه و صمیمانه احساس ضعف می‌کنند. در این صورت، اگر آنها نتوانند ارزیابی درستی از موقعیت جدید و روابط گذشته خود با خانواده، دوستان و سایرین داشته باشند، ویژگی‌های خود را متفاوت از دیگران در نظر می‌گیرند، خود را از آنها دور می‌بینند و احساس تنهایی می‌کنند (گرایمز (Grimes)، ۲۰۰۸؛ رحیم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰).

از سوی دیگر، اعظم‌زاده و توکلی (۱۳۸۶) بیان می‌کنند که با افزایش فردگرایی در دانشجویان ایرانی، تغییراتی در ارزش‌های فردی و دینداری آنها مشاهده می‌شود، به طوری که پذیرش و انجام تمام ابعاد دینداری (مانند ابعاد اعتقادی و مناسکی)، از سوی آنها مورد تردید است. این امر می‌تواند میزان احساس تنهایی معنوی - مذهبی را در میان جوانان و دانشجویان افزایش دهد. از این رو، دانشجویان گروه مناسبی برای بررسی احساس تنهایی معنوی - مذهبی خواهند بود.

با توجه به آنچه بیان شد، و به دلیل اهمیتی که مذهب و باورهای دینی در فرهنگ ایرانی و ایجاد احساس تنهایی در این جامعه دارند و هنوز ساختار مشخصی برای آن بیان نشده است، این پژوهش به‌عنوان نخستین گام در این زمینه، با هدف تعیین ساختار عاملی احساس تنهایی معنوی - مذهبی براساس مبانی نظری و تجربی اندک موجود و از طریق تهیه ابزاری برای سنجش ابعاد مثبت و منفی آن صورت گرفت. با استناد به پیشینه پژوهش، می‌توان عواملی مانند ارتباط با خدا و افراد مقدس دین، هدفمندی در زندگی، حتی بُعد مثبت تنهایی (خلوت) را در ایجاد احساس تنهایی معنوی - مذهبی بررسی نمود.

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعات بنیادی است که بر پایه روش تحلیل عاملی اکتشافی، با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی (PC) صورت گرفت تا ساختار عاملی احساس تنهایی معنوی - مذهبی (S-RLQ) و عوامل تشکیل‌دهنده آن را تعیین کند. بدین منظور، ابتدا بر اساس مبانی نظری و با استفاده از ابزارهای موجود برای سنجش مفاهیم احساس تنهایی و معنویت، تعداد ۶۸ گویه طراحی و جهت بررسی روایی محتوا در اختیار ۱۳ نفر از کارشناسان روان‌شناسی فعال در قلمرو معنویت و ۱۷ دانشجوی تحصیلات تکمیلی قرار داده شد تا میزان مطلوبیت هر گویه برای سنجش احساس تنهایی معنوی - مذهبی، از طریق یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت به لحاظ مفهومی مورد بررسی قرار گیرد. بدین منظور، از میانگین نمرات مجموع گویه‌ها یک میانگین کلی (۳/۳۷۵) گرفته شد و گویه‌هایی که یک انحراف معیار

(محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷، ص ۳۷۵، ح ۱۲۸۹۳) و یا امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «تنهایی آسایش عبادت‌پیشگان است» (همان، ص ۳۷۴۹، ح ۱۲۸۸۸). در حدیثی از امام کاظم علیه السلام آمده است: «هر که از معرفت خدایی برخوردار شود، از اهل دنیا و دنیاخواهان کناره گیرد و به آنچه نزد خداست روی آورد، خداوند مونس خلوت او باشد و یار تنهایی‌اش و بی‌نیازکننده نیازش و مایه عزت و قدرت او، بی‌آنکه از ایل و تباری برخوردار باشد» (همان، ح ۱۲۸۹۱). همچنین امام سجاده علیه السلام فرموده‌اند: «اگر همه مردم از شرق تا غرب عالم بمیرند، درحالی‌که قرآن در کنار من است، هرگز احساس وحشت و تنهایی نمی‌کنم» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸۹، ص ۲۳۹). این بیانات ارزشمند حاکی از آن است که برای فردی با اعتقادات عمیق دینی و باوری راسخ به خداوند، احساس تنهایی و ترس از تنهایی مفهومی ندارد. آنچه که می‌تواند چنین فردی را به هراس آورد، احساس دوری از خداوند و اولیاء او خواهد بود.

در هیچ‌یک از ابزارهای رایج برای سنجش احساس تنهایی (مانند مقیاس تک‌بعدی UCLA یا مقیاس‌های چندبعدی دی یانگ گروولد، مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و هیجانی SELS، مقیاس افتراقی احساس تنهایی DLS)، به احساس تنهایی معنوی - مذهبی پرداخته نمی‌شود. این ابزارها بر جنبه‌های دیگری از احساس تنهایی متمرکزند که در جای خود بسیار حائز اهمیت‌اند. تنها ابزاری که در سنجش احساس تنهایی، به عامل معنویت و مذهب پرداخته است - در حد بررسی‌های پژوهشگران - پرسش‌نامه احساس تنهایی ایرانی (ILQ؛ رحیم‌زاده، ۱۳۹۰) است. با اینکه در مراحل اولیه پژوهش رحیم‌زاده، برای ساخت پرسش‌نامه احساس تنهایی ایرانی، انجام فعالیت‌های مورد علاقه، که به نوعی می‌توان آن را اختصاص دادن وقتی به خود در نظر گرفت، نیز به‌عنوان یک پایگاه روانی معنوی مطرح می‌شود که فقدان آن نیز موجب بروز احساس تنهایی می‌شود، اما در فرم نهایی این پرسش‌نامه، در بررسی احساس تنهایی معنوی / مذهبی، تنها به ارتباط فرد با خدا پرداخته شده است. وجود این عامل با توجه به جایگاهی که مذهب و اعتقادات و رفتارهای دینی در فرهنگ ایرانی دارند، امری پذیرفتنی است. در حقیقت، پرسش‌نامه ILQ برای نخستین بار به وجود این عامل در احساس تنهایی دانشجویان ایرانی اشاره می‌کند.

علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در سنین جوانی، بخصوص در میان دانشجویان، احتمال تجربه احساس تنهایی بسیار افزایش می‌یابد (دنیز (Deniz) و همکاران، ۲۰۰۵)، به طوری که ۷۹ درصد از جوانان بالای ۱۸ سال احساس تنهایی می‌کنند (راکس، ۲۰۰۹). ورود به دانشگاه، برای بسیاری از جوانان، فرصتی برای کسب استقلال و احساس فردیت و در عین حال، جست‌وجو برای ایجاد

جدول ۲. ابزارهای مورد استفاده جهت تهیه پرسش نامه S-RLQ

مؤلف	نام ابزار	تعداد ماده	عوامل
مایرز، خو و اسواترگ (۲۰۰۲)	پرسش نامه اولیه احساس تنهایی هستی‌گرا (ELQ-P)	۳۲	تک‌بعدی
لارنس (۱۹۹۷): برگرفته از صادقی، (۱۳۸۴)	مقیاس تصور از خدا (GIS)	۷۲	شش زیرمقیاس: حضور، چالش، پذیرندگی، خیرخواهی، تأثیرپذیری و مشیت الهی
آذربایجانی (۱۳۸۷)	مقیاس سنجش دینداری	۷۰	سه زیرمقیاس: اخلاق، عقاید - مناسک و جهت‌گیری مذهبی اسلامی
مظاهری، پسندیده و صادقی (۱۳۹۰)	نوع رابطه با خدا	۶۷	عامل اول: ایمان، با سه زیرمقیاس ایم، امید و محبت به خدا عامل دوم: کفر، با سه زیرمقیاس یأس، تجری و خصومت به خدا
خوشاوی (۱۳۹۰)	هویت دینی	۳۱	سه زیرمقیاس: اعتقادات دینی، عواطف و احساسات دینی و انجام رفتارهای دینی
صالحی (۱۳۷۴): برگرفته از قنبرزاده، (۱۳۸۷)	احساس معنا بخش بودن زندگی	۵۰	تک‌عاملی

### یافته‌های پژوهش

جدول ۳ نشان می‌دهد که بر پایه دو ملاک کفایت، نمونه‌برداری KMO و آزمون کرویت بارتلت، که در سطح بالا و معناداری قرار دارند، اجرای تحلیل عاملی بر اساس ماتریس همبستگی حاصل در گروه نمونه مورد مطالعه، قابل توجیه است. برای تعیین عامل‌های معتبر و معنادار پرسش‌نامه، شاخص‌های ارزش ویژه و درصد واریانس تبیین شده توسط هر عامل و نمودار صخره‌ای (نمودار ارزش‌های ویژه) مورد توجه قرار گرفتند. بر اساس شاخص ارزش ویژه، هفت عامل با ارزش ویژه بیشتر از یک (در دامنه ۱/۰۲ تا ۱۴/۸۶)، که با ملاک پیشنهادی کیسر مطابقت داشت (هومن، ۱۳۸۵)، و بر اساس نمودار صخره‌ای (تصویر ۱) پنج عامل به دست می‌آمد. به این ترتیب، پس از آزمایش و بررسی روش‌های مختلف، از میان مجموعه عامل‌هایی که دارای محتوای روشن، گویه‌های هماهنگ و مبتنی بر مبانی نظری بودند، چهار عامل استخراج و پنج گویه (گویه‌هایی با بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ یا بار عاملی بالا بر روی دو عامل یا بیشتر) حذف گردید. در راه‌حل چهار عاملی ۵۶/۴۰ درصد از واریانس کل توسط عامل‌ها تبیین می‌شد.

(۰/۵۸۷) یا بیشتر از این میانگین کلی پایین‌تر بودند، به بحث و بررسی گروهی گذاشته شدند. این بررسی تا جایی ادامه پیدا کرد که چندین سؤال پشت سر هم مناسب تشخیص داده شدند و دیگر نیازی به حذف آنها نبود. در نهایت، ۴۹ گویه مناسب تشخیص داده شد.

جامعه هدف این پژوهش، دانشجویان دختر و پسر مقاطع مختلف تحصیلی دانشگاه شهید بهشتی تهران، در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بود. از این رو، متناسب با حجم نمونه‌ای که برای پژوهش‌های تحلیل عاملی پیشنهاد می‌شود (از ۲۰۰ نفر به بالا؛ کلاین ۱۳۸۰)، ۶۰۵ دانشجوی (۳۵۵ زن و ۲۳۹ مرد)، به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به فرم اولیه پرسش‌نامه S-RLQ (با ۴۹ گویه) پاسخ دادند. علاوه بر این، برای بررسی اعتبار پرسش‌نامه از روش بازآزمایی نیز ۳۴ دانشجوی (۲۳ زن و ۱۱ مرد با میانگین سنی ۲۰ سال، در مقطع کارشناسی) از دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی همین دانشگاه، به شیوه در دسترس، انتخاب و به فاصله زمانی دو هفته مورد آزمون واقع شدند.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه در تحلیل عاملی

متغیر	N	%
جنس		
مرد	۲۳۹	۳۹/۶
زن	۳۵۵	۵۸/۷
بی‌پاسخ	۱۱	۱/۸
مقطع تحصیلی		
کارشناسی	۵۲۸	۸۷/۳
کارشناسی ارشد	۶۳	۱۰/۴
دکتر	۵	۰/۸
بی‌پاسخ	۹	۱/۵
محل اقامت		
ساکن خوابگاه	۱۸۹	۳۱/۲
ساکن تهران	۳۹۹	۶۶
بی‌پاسخ	۱۷	۲/۸

برای انتخاب گویه‌های مناسب جهت تهیه ابزار، چندین پرسش‌نامه، در زمینه‌های مرتبط با احساس تنهایی معنوی - مذهبی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت. از میان ۶ پرسش‌نامه‌ای که اطلاعات آنها در جدول ۲ آورده شده است، ۲۰ گویه (۱۲ گویه به‌طور مشخص و ۸ گویه با ایجاد تغییر) مورد استفاده قرار گرفت.

نکته مهم در این ساختار عاملی، این است که میزان اشتراک عامل اول و سوم بسیار زیاد است. با اینکه گویه‌های عامل سوم، همبستگی بیشتری را با این عامل نشان می‌دهند و بار عاملی آنها در این عامل بیشتر است. اما در عامل اول نیز دارای بار عاملی معناداری هستند. این اشتراک را می‌توان به دلیل نزدیکی زیاد این دو عامل معنوی، یعنی اولیاء دین و خداوند برشمرد. از آنجاکه گویه‌های عامل اول شکل عینی‌تر ارتباط با این عوامل معنوی، یعنی زیارت و دعا را بیان می‌کنند، در اولویت اول قرار گرفته‌اند.

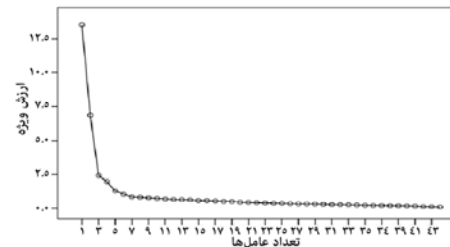
نام‌گذاری عوامل، بر اساس محتوای آنها انجام شد. عامل اول با ۱۳ گویه، ارتباط با اولیاء دین نام گرفت. این عامل بیانگر احساس خلأ و تنهایی فرد در ارتباط با بزرگان دین است که غالباً به صورت توسل به ایشان و یا احساس آرامش از زیارت ایشان سنجیده شده است. برای نمونه: «در زیارت‌گاه‌ها و اماکن مذهبی، احساس آرامش می‌کنم».

عامل دوم، بیشترین تعداد گویه‌ها (۱۷ گویه) را به خود اختصاص داده است. سؤالات این عامل، عمدتاً در ارتباط با پوچی و خلأئی است که فرد در رابطه با هستی و هدف زندگی احساس می‌کند. مانند «به نظر دنیا پوچ و بیهوده است». همچنین برخی گویه‌ها به تنهایی وجودی و احساس غریبگی فرد با دنیای اطرافش اشاره دارند، مانند «هیچ‌کس در دنیا نمی‌تواند احساسات مرا درک کند». به همین دلیل، این عامل ارتباط با معنای زندگی / تنهایی وجودی نام گرفت.

عامل سوم، که شامل ۱۰ گویه است، ارتباط با خدا نام دارد و بیانگر فاصله‌ای است که فرد میان خود و خدا، به‌عنوان یک موجود برتر و حامی، احساس می‌کند. مانند: «گاهی می‌توانم به یک قدرت برتر هستی تکیه کنم».

این عوامل بُعد منفی احساس تنهایی - احساسی که همراه با غم، اندوه و سرگردانی است و موجب پریشانی فرد می‌شود و بیانگر خلأئی است که فرد میان خود با این منابع دینی و معنوی احساس می‌کند - در نظر گرفته شده‌اند. در نهایت، عامل چهارم، بُعد مثبت تنهایی، یعنی خلوت را مورد بررسی قرار می‌دهد و به این موضوع می‌پردازد که فرد چه مدت از زمان را به خویش اختصاص می‌دهد و یا تا چه میزان از خلوت خویش لذت می‌برد. برای نمونه، «دوست دارم ساعاتی از روز را تنها باشم». به همین دلیل، این عامل، «ارتباط با خود» نام گرفت و نشان می‌دهد فردی که نتواند از این فرصت تنهایی در جهت رشد شخصی استفاده کند، احساس تنهایی معنوی - مذهبی در او افزایش خواهد یافت.

تصویر ۱: نمودار صخره‌ای برای تعیین تعداد عوامل پرسش‌نامه احساس تنهایی معنوی - مذهبی



جدول ۳: اندازه‌های KMO و نتایج آزمون کرویت بارلت

سطح معناداری	کرویت بارلت	KMO
p = ۰/۰۰۰	۱۴۴۸۰	۰/۹۴۷

مشخصه‌های آماری عامل‌ها (ارزش‌های ویژه و درصد واریانس)، بدون چرخش و بعد از چرخش، در جدول ۴ آمده است. این جدول نشان می‌دهد که بیشترین ارزش ویژه، پس از چرخش عامل‌ها متعلق به عامل اول (۸/۹۱۸) و کمترین آن، متعلق به عامل چهارم (۲/۲۳۳) است. همچنین در این جدول مشاهده می‌شود که پس از چرخش، توزیع درصد واریانس میان عوامل تعدیل شده است و واریانس عامل‌ها به هم نزدیک‌تر شده‌اند. عامل چهارم، کمترین میزان واریانس را تبیین می‌کند. این امر می‌تواند با توجه به کم بودن تعداد متغیرها در این عامل قابل توجیه باشد.

جدول ۴: ارزش‌های ویژه و درصد واریانس پرسش‌نامه ۴۴ گویه‌ای احساس تنهایی معنوی - مذهبی در تحلیل عاملی

عامل‌ها	بدون چرخش		چرخش یافته	
	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تراکمی	چرخش یافته
۱	۱۳/۵۰۸	۳۰/۷۰۰	۳۰/۷۰۰	۲۰/۲۶۷
۲	۶/۸۷۵	۱۵/۶۲۴	۴۶/۳۲۴	۳۷/۵۹۴
۳	۲/۴۲۳	۵/۵۰۶	۵۱/۸۳۰	۵۱/۳۲۹
۴	۲/۰۱۳	۴/۵۷۴	۵۶/۴۰۵	۵۶/۴۰۵

ساختار عاملی پرسش‌نامه، که در جدول ۵ آمده، نشان می‌دهد که کمترین و بیشترین بار عاملی در عامل اول و به ترتیب، متعلق به گویه‌های ۲۴ (۰/۴۲) و ۴۰ (۰/۸۷) می‌باشد. همچنین این گویه‌ها، به ترتیب کمترین و بیشترین میزان اشتراک را دارند. علاوه بر این، ساختار عاملی متغیرها را نمی‌توان یک ساختار منظم برشمرد؛ چراکه مشاهده می‌شود برخی گویه‌ها دارای بار عاملی بیش از ۰/۳۰ در بیش از یک عامل هستند. اما به دلیل تفاوت قابل ملاحظه این بارها، این گویه‌ها نهایتاً در عاملی قرار گرفتند که بار عاملی بیشتری در آن داشتند.

برای اعتباریابی ابزار نیز ویژگی‌های آماری گویه‌های هر عامل (میانگین یا درجه مطلوبیت، انحراف استاندارد، قدرت تشخیص یا همبستگی هر گویه با کل گویه‌های آن عامل) و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید. ضریب آلفا برای ۴۴ گویه، ۰/۹۳۸ و برای عامل‌های اول تا چهارم، به ترتیب ۰/۹۵۴، ۰/۹۱۴، ۰/۹۲۳ و ۰/۶۵۲ به دست آمد. این ارقام حاکی از اعتبار بالای پرسش‌نامه و قابل اعتماد بودن نتایج حاصل از آن است. در مورد عامل چهارم نیز باید گفت: با توجه به تعداد گویه‌های کمتر در این عامل (۴ گویه)، این میزان ضریب آلفا برای این عامل قابل قبول و مناسب است و می‌توان در بررسی‌های بعدی این ابزار، با افزودن گویه‌های مناسب بیشتر به عامل چهارم، میزان  $\alpha$  را در آن افزایش داد. در جدول ۶ ویژگی‌های آماری ۴۴ گویه پرسش‌نامه، به تفکیک عامل‌ها نشان داده شده است.

جدول ۶. مشخصه‌های آماری ۴۴ گویه پرسش‌نامه S-RLQ به تفکیک عامل‌ها

گویه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	همبستگی با کل	آلفا پس از حذف	گویه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	همبستگی با کل	آلفا پس از حذف
عامل اول					عامل دوم				
۵	۲/۲۸	۱/۱۶	۰/۸۰	۰/۹۴۹	۱	۲/۵۰	۱/۰۷	۰/۵۶	۰/۹۰۹
۱۰	۲/۰۱	۱/۰۷	۰/۸۵	۰/۹۴۸	۴	۲/۵۷	۰/۹۹	۰/۵۰	۰/۹۱۱
۱۴	۲/۲۷	۱/۱۲	۰/۸۵	۰/۹۴۸	۶	۱/۷۱	۰/۸۳	۰/۴۴	۰/۹۱۳
۲۰	۲/۳۳	۱/۱۵	۰/۵۶	۰/۹۵۶	۷	۲/۵۷	۱/۲۳	۰/۵۷	۰/۹۱۰
۲۲	۲/۱۷	۱/۰۸	۰/۷۶	۰/۹۵۰	۱۳	۲/۰۹	۰/۹۹	۰/۶۵	۰/۹۰۷
۲۴	۲/۱۰	۰/۹۸	۰/۴۸	۰/۹۵۷	۱۷	۲/۵۶	۱/۰۲	۰/۴۵	۰/۹۱۲
۲۵	۲/۳۰	۱/۰۷	۰/۷۱	۰/۹۵۲	۱۸	۲/۱۰	۱/۰۸	۰/۴۸	۰/۹۱۲
۳۲	۲/۴۰	۱/۱۵	۰/۸۵	۰/۹۴۸	۲۱	۱/۹۵	۰/۹۸	۰/۶۱	۰/۹۰۸
۳۴	۲/۴۶	۱/۱۲	۰/۷۷	۰/۹۵۰	۲۶	۱/۹۲	۰/۹۹	۰/۶۶	۰/۹۰۷
۳۸	۲/۳۶	۱/۱۷	۰/۸۳	۰/۹۴۹	۲۷	۲/۳۰	۱/۰۶	۰/۶۹	۰/۹۰۶
۴۰	۲/۵۲	۱/۱۹	۰/۸۶	۰/۹۴۸	۲۸	۲/۵۳	۱/۱۹	۰/۷۳	۰/۹۰۴
۴۲	۲/۱۱	۱/۰۷	۰/۷۳	۰/۹۵۱	۲۹	۲/۲۵	۰/۸۱	۰/۵۰	۰/۹۱۱
۴۴	۲/۵۵	۱/۲۳	۰/۸۲	۰/۹۴۹	۳۰	۲/۱۶	۱/۰۳	۰/۶۷	۰/۹۰۶
عامل سوم					عامل چهارم				
۳	۱/۷۴	۰/۹۱	۰/۷۲	۰/۹۱۴	۲	۳/۹۹	۰/۹۵	۰/۵۲	۰/۵۱۳
۸	۱/۸۵	۰/۹۴	۰/۶۶	۰/۹۱۷	۱۲	۴/۲۷	۰/۸۱	۰/۵۴	۰/۵۱۸
۹	۱/۹۱	۱/۰۱	۰/۷۲	۰/۹۱۴	۱۶	۳/۱۲	۱/۰۴	۰/۳۵	۰/۶۵۰
۱۱	۱/۷۲	۰/۸۲	۰/۷۱	۰/۹۱۵	۴۱	۴/۲۳	۰/۸۶	۰/۳۳	۰/۶۴۴
۱۵	۱/۷۷	۰/۸۹	۰/۷۰	۰/۹۱۵					
۱۹	۱/۶۶	۰/۹۶	۰/۷۰	۰/۹۱۵					
۲۳	۲/۰۹	۰/۹۶	۰/۶۴	۰/۹۱۸					
۳۶	۱/۸۴	۰/۹۱	۰/۷۸	۰/۹۱۱					
۳۹	۱/۸۶	۰/۹۴	۰/۶۳	۰/۹۱۸					
۴۳	۱/۸۴	۰/۹۵	۰/۷۶	۰/۹۱۲					

جدول ۵. ماتریس ساختار عاملی و میزان اشتراک گویه‌های پرسش‌نامه S-RLQ

گویه‌ها	عامل اول	عامل دوم	عامل سوم	عامل چهارم	میزان اشتراک
۴۰	۰/۸۷۴				۰/۸۰
۳۲	۰/۸۶۷				۰/۷۸
۱۴	۰/۸۵۳				۰/۷۷
۴۴	۰/۸۵۲				۰/۷۵
۵	۰/۸۳۱				۰/۷۳
۱۰	۰/۸۲۳				۰/۷۷
۳۸	۰/۸۱۴				۰/۷۳
۳۴	۰/۷۷۷				۰/۶۷
۲۵	۰/۷۶۰				۰/۶۰
۲۲	۰/۷۳۳				۰/۶۵
۴۲	۰/۶۵۴				۰/۶۴
۲۰	-۰/۶۱۱				۰/۴۳
۲۴	۰/۴۲۴				۰/۳۰
۲۸		۰/۷۷۷			۰/۶۳
۳۷		۰/۷۵۴			۰/۵۸
۳۷		۰/۷۳۰			۰/۵۷
۱۳		۰/۷۲۷			۰/۵۳
۳۵		۰/۷۲۵			۰/۵۵
۳۰		۰/۷۰۶			۰/۵۷
۲۶		۰/۷۰۵			۰/۵۴
۱		۰/۶۴۵			۰/۴۴
۳۳		۰/۶۳۵			۰/۴۱
۲۱		۰/۶۲۹			۰/۵۰
۷		۰/۵۸۶			۰/۴۶
۴		۰/۵۶۵			۰/۳۷
۲۹		-۰/۵۶۳			۰/۳۳
۳۱		۰/۵۶۱			۰/۵۶
۱۸		۰/۵۱۹			۰/۳۱
۶		-۰/۵۱۱			۰/۳۶
۱۷		-۰/۴۷۴			۰/۳۶
۳۶					۰/۲۶
۴۳					۰/۲۶
۳					۰/۲۲
۹					۰/۲۱
۳۹					۰/۲۱
۱۱					۰/۲۰
۱۵					۰/۲۰
۳۳					۰/۲۰
۱۹					۰/۲۰
۸					۰/۲۰
۱۲					۰/۲۰
۲					۰/۲۰
۴۱					۰/۲۰
۱۶					۰/۲۰

لازم به یادآوری است: نام‌گذاری عوامل بر اساس این منطق بوده است که اگر فرد در هریک از این عوامل و زمینه‌های معنوی، نتوانست ارتباط خوبی برقرار کند. برای نمونه، فرد در رابطه با خدا یا اولیاء دین، هستی و زندگی و یا حتی در رابطه با خود احساس دوری، خلأ و سرگردانی داشت، در این صورت احساس ناخوشایند تنهایی را در رابطه با این منابع معنوی تجربه خواهد کرد. درباره بعد مثبت تنهایی، می‌توان گفت: اگر فرد بتواند با خود خلوت کند و زمانی را به رشد شخصی و انجام فعالیت‌های دلخواه اختصاص دهد، در این صورت تنهایی را به شکل مثبت و در ارتباط با خود تجربه کرده‌است و احساس تنهایی، به‌عنوان یک تجربه منفی در این زمینه در او کاهش خواهد یافت.

علاوه بر بررسی همسانی درونی، اعتبار پرسش‌نامه S-RLQ به روش بازآزمایی نیز مورد سنجش قرار گرفت. به همین منظور، ۳۴ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی، به فاصله دو هفته مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج این بررسی و همبستگی متقابل هر چهار عامل در جدول ۷ آورده شده است.

جدول ۷. ضرایب بازآزمایی و همبستگی‌های متقابل عامل‌های پرسش‌نامه احساس تنهایی معنوی - مذهبی

عامل	ضریب بازآزمایی	۱	۲	۳	۴
۱ ارتباط با اولیای دین	۰/۸۶**	۱			
۲ ارتباط با معنای زندگی / تنهایی وجودی	۰/۸۳**	۰/۲۱	۱		
۳ ارتباط با خدا	۰/۹۱**	۰/۸۱**	۰/۵۵**	۱	
۴ ارتباط با خود	۰/۶۸**	۰/۰۴	-۰/۰۳	۰/۱۲	۱

ضرایب بازآزمایی عامل‌ها در سطح معناداری ۰/۰۱ نشان می‌دهد که این مقیاس دارای ثبات بوده و از اعتبار، دقت و تکرارپذیری بالایی برخوردار است. ضرایب همبستگی عامل‌ها نیز حاکی از آن است که میان عامل سوم با عوامل اول و دوم، همبستگی معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. درحالی‌که میان عامل‌های دیگر، ضریب همبستگی معنادار نگردید. این امر بیانگر این است که عامل‌های پرسش‌نامه احساس تنهایی معنوی - مذهبی (S-RLQ) ابعاد مختلفی از یک سازه هستند و لزوماً این ابعاد با یکدیگر در ارتباط نمی‌باشند؛ زیرا ابزار مذکور نخستین ابزار ساخته شده برای سنجش سازه احساس تنهایی معنوی - مذهبی است. این موضوع نیاز به بررسی‌های بیشتری دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

«احساس تنهایی»، پدیده‌ای شایع و فراگیر است که تجربه‌ها و هیجانات ناخوشایندی را برای افراد و بخصوص جوانان به دنبال دارد. عموم روان‌شناسان و محققان این پدیده را به‌عنوان یک تجربه دردناک معرفی و راه‌کارهای متفاوتی را برای مقابله با آن بیان می‌کنند. در این میان، مذهب و معنویت نقش برجسته‌ای دارد. علاوه بر نقشی که مذهب می‌تواند بر کاهش هیجان‌های نامطلوب ناشی از احساس تنهایی داشته باشد، در برخی مطالعات به‌صورت پراکنده به این عامل، یعنی معنویت و مذهب، به‌عنوان شکلی از تنهایی مثبت و یا یکی از مؤلفه‌های احساس تنهایی اشاره شده است؛ به این معنا که فقدان آن می‌تواند منجر به بروز نوعی از احساس تنهایی تحت عنوان احساس تنهایی معنوی - مذهبی گردد (لانگ، ۲۰۰۰؛ لانگ و همکاران، ۲۰۰۳؛ رحیم‌زاده، ۱۳۹۰). به این ترتیب، با وجود اینکه ادبیات پژوهشی

منسجمی درباره احساس تنهایی معنوی - مذهبی، ماهیت و کیفیت آن وجود ندارد، اما به دلیل اهمیت این موضوع، بخصوص در جامعه ایرانی به دلیل جایگاهی که افراد برای اعتقادات و رفتارهای دینی در زندگی قائلند، این پژوهش با هدف بررسی بیشتر و تعیین ماهیت این شکل از احساس تنهایی در دانشجویان، از طریق ساخت مقیاسی برای سنجش آن صورت گرفت. از سوی دیگر، توجه به بعد مثبت و منفی تنهایی در کنار یکدیگر، از موضوعات مهمی بود که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که چهار عامل در شکل‌گیری احساس تنهایی معنوی - مذهبی دخالت دارند: ارتباط با اولیاء دین، ارتباط با معنای زندگی / تنهایی وجودی، ارتباط با خدا و ارتباط با خود. همان‌طور که پیش از این بیان شد، نام‌گذاری عوامل بر این اساس بود که فقدان ادراک یک رابطه مثبت، همدلانه و صمیمانه در هریک از این عوامل و احساس خلأ و کاستی در هریک از این زمینه‌ها، منجر به احساس تنهایی معنوی - مذهبی خواهد شد. این عوامل را می‌توان در امتداد جنبه‌هایی از احساس تنهایی دانست که پژوهشگرانی مانند لانگ (لانگ و دیگران، ۲۰۰۳)، گوتسکی (لیندستروم و همکاران، ۲۰۰۶) و رحیم‌زاده (۱۳۹۰) به‌طور پراکنده به آنها اشاره داشته‌اند.

اولویت استخراج عامل‌ها در این پژوهش، حاکی از این است که مؤثرترین رابطه برای تجربه احساس تنهایی معنوی - مذهبی، رابطه با اولیاء دین است که در این پرسش‌نامه، عمدتاً در قالب توسل به ایشان از طریق زیارت مطرح می‌شود. هرچند که گویه‌هایی نیز که این ارتباط را به شکل کلی و جدا از زیارت مطرح می‌کردند، بار عاملی قابل‌توجهی داشتند. بنابراین، برای دانشجویان، مهم‌ترین و مشکل‌زاترین رابطه در قلمرو احساس تنهایی معنوی - مذهبی، ارتباط با اولیاء دین، در قالب زیارت و یا در حالت کلی آن است. شاید این امر به این دلیل باشد که زیارت، شکل عینی باورهای دینی و یک رفتار است. در نتیجه، می‌تواند اولین موضوعی باشد که در زمینه احساس تنهایی معنوی - مذهبی برای دانشجویان مطرح می‌شود. درحالی‌که دو عامل دیگر، یعنی ارتباط با معنای زندگی / تنهایی وجودی و ارتباط با خدا، کمی انتزاعی، فلسفی و مرتبط با شناخت و باورهای فرد هستند و پردازش آنها در سطوح بعدی و بالاتر قرار می‌گیرد. بنابراین، فردی که در عامل ارتباط با اولیاء دین، که عمدتاً به‌صورت رفتار عینی زیارت یا توسل به ایشان انجام می‌شود، احساس تنهایی می‌کند، یکی از پایگاه‌های روانی و منابع معنوی قابل اتکا خود را از دست داده است و در این زمینه، احساس غم و خلأ می‌کند.

این موضوع با یافته‌های پژوهشگرانی که به نقش انجام مناسک دینی، در بهداشت روان تأکید دارند (راکس و کانرز، ۲۰۰۱؛ کوبزانسکی، ۲۰۰۶ و خدادپناهی و حیدری، ۱۳۸۱)، همخوانی دارد. این تحقیقات نشان می‌دهند که پایبندی به انجام مناسک مذهبی، از طریق ایجاد پیوندهای عمیق میان



دین‌داران و بزرگان دین و به‌طور کلی منابع دینی، موجب افزایش سلامت روان دین‌داران می‌شود. همچنین مطابق با نظر فروم (وولف، ۱۳۸۶)، داشتن یک ارتباط مثبت و علاقه و دلبستگی به رهبری قوی، مانند روحانیان و افراد مقدس دین می‌تواند فرد را از احساس درماندگی و انزوا و تنهایی رهایی بخشد.

عامل دیگر تبیین احساس تنهایی معنوی - مذهبی، ارتباط با معنای زندگی / تنهایی وجودی است. همان‌طور که می‌جوسکویک (۱۹۷۹)، یالوم (۱۳۹۰/۱۹۸۰) و بسیاری از روان‌شناسان وجودی مطرح می‌کنند، تنهایی یک تجربه گریزناپذیر برای انسان است، اما یک معنای مثبت در زندگی، عواطف ناخوشایند این تجربه دردناک را کاهش می‌دهد. مایرز و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که احساس تنهایی هستی‌گرا همبستگی بالایی با افسردگی، احساس کلی تنهایی و نداشتن هدف در زندگی دارد. بنابراین، در پرسش‌نامه S-RLQ نیز، همسو با این مطالعات، عامل ارتباط با معنای زندگی / تنهایی وجودی نشان می‌دهد که فقدان یک معنای مثبت و هدف‌مندی در زندگی، موجب احساس سرگردانی و رهاشدگی در هستی برای فرد می‌شود که در احساس تنهایی متجلی می‌شود. این موضوع، از این جهت در احساس تنهایی معنوی - مذهبی اهمیت دارد که بنابر گفته فرانکل (یالوم، ۱۳۹۰)، معنای زندگی بنیانی مذهبی دارد و اعتقاد داشتن به خدا و سایر باورهای دینی به فرد کمک می‌کند تا الگوی یکپارچه هستی و هدف آن را درک کند و با معنا دادن به زندگی خود، خلأ وجودی خویش و پریشانی ناشی از آن را کاهش دهد.

عامل سوم در تبیین احساس تنهایی معنوی - مذهبی، که ارتباط با خدا نام داشت، کیفیت رابطه فرد با خدا و منابع معنوی است. همان‌طور که اشاره شد، مذهب و ایمان می‌توانند به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای جهانی در برابر احساس تنهایی در نظر گرفته شوند و با ایجاد این باور و احساس، که موجودی عالی، حمایت‌گر و توانا از انسان محافظت می‌کند، موجب آرامش فرد شوند (روکیچ، فایندلر، چین، لو و کالندر، ۲۰۱۳). این عامل بیان می‌کند فردی که چنین باور و احساسی ندارد، از بزرگ‌ترین حامی انسان، یعنی خداوند، احساس دوری کرده، و ارتباط صمیمانه‌ای با او ندارد، دچار احساس تنهایی معنوی - مذهبی خواهد شد. این احساس می‌تواند موجب غم، پریشانی و سرگردانی او شود. این موضوع با یافته‌های پالوتزیان و الیسون (۱۹۸۲)، پارگامنت و همکاران (۱۹۹۰) و کیرک‌پاتریک و شاور (۱۹۹۲) در زمینه رابطه میان بهزیستی معنوی و داشتن دلبستگی ایمن به خدا، با احساس تنهایی همسو و همخوان است. پالوتزیان و الیسون (۱۹۸۲) بیان می‌کنند که بهزیستی معنوی از یک‌سو، موجب ایجاد این احساس در فرد می‌شود که نیرویی برتر حامی و پشتیبان او

است، و از سوی دیگر، سبب ایجاد روابط بهتر فرد با دیگران می‌شود. در نتیجه، منابع حمایت اجتماعی او را افزایش و احساس تنهایی را کاهش می‌دهد.

در نهایت، عامل چهارم که بیانگر بعد مثبت تنهایی است، به بررسی ارتباط فرد با خود می‌پردازد. اینکه آیا او می‌تواند زمانی را به خود و رشد شخصی خویش اختصاص دهد، یا خیر؟ مطابق با آنچه که لیندستروم و همکاران (۲۰۰۶) بیان می‌کنند، تنهایی در یک نگاه فلسفی و وجودی، بخشی از هستی است که می‌تواند ثمرات مفیدی برای فرد داشته باشد و همواره به شکل یک ناکارآمدی روان‌شناختی در نظر گرفته نمی‌شود. برخی مزایای تنهایی که لانگ و آوریل (Long & Averill) (۲۰۰۳) به آن اشاره می‌کنند، عبارتند از: خلاقیت، ایجاد فرصتی برای بازسازی ساختار شناختی، ایجاد حس آزادی، آسایش، صمیمیت و معنویت در فرد. این عامل نیز در ارتباط با این یافته‌ها نشان می‌دهد که فرار نکردن فرد از تنهایی خویش و توانایی استفاده مثبت و مناسب از آن، نه تنها منجر به احساس دردناک تنهایی نمی‌شود، بلکه احساس‌های مثبتی را نیز در فرد ایجاد می‌کند. مانند حس آرامش و رهایی از فشارهای زندگی روزمره. همچنین فرد، در خلوت و تنهایی خویش ممکن است به تجارب معنوی دست یابد که این تجارب بیش و بسع تری در رابطه با هستی و زندگی به او دهند و موجب قوی‌تر شدن ارتباط او با منابع معنوی و مذهبی، مانند خدا، اولیاء دین و هستی، و یافتن معنایی اصیل و مثبت برای زندگی شوند.

بنابراین، در یک نگاه کلی می‌توان گفت: کسی که در رابطه خود با اولیاء دین خلأئی را درک می‌کند و به شکل عینی، ارتباط کمی با آنها دارد، در رابطه با زندگی خود احساس پوچی، بی‌هدفی و سرگردانی می‌کند. احساس می‌کند که از جانب خدا نیز هیچ حمایتی دریافت نمی‌کند. در حقیقت، در یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی خویش، یعنی بعد معنوی و مذهبی، دچار نوعی خلأ، اندوه، سردرگمی و پریشانی است که به شکل احساس تنهایی معنوی - مذهبی تجربه می‌شود. از سوی دیگر، فقدان یک ارتباط مثبت با خود و عدم استفاده از فرصت خلوت شخصی، که می‌تواند منجر به رشد شخصی و معنوی فرد شود، نیز این احساس را در فرد ایجاد خواهد نمود. در نگاهی دیگر، اختصاص دادن زمانی به خود برای رشد روحی و کسب آرامش، می‌تواند با رها کردن فرد از فشارهای اجتماعی زندگی روزمره، جنبه‌های مثبت تنهایی را در او تقویت نماید.

در نهایت، بیان این مطلب ضروری است که این پژوهش، با تهیه مقیاسی معتبر برای سنجش احساس تنهایی معنوی - مذهبی، گامی مقدماتی در زمینه تعیین ماهیت این شکل از احساس تنهایی است که می‌توان با بررسی و توجه بیشتر به متون دینی و مذهبی، مبانی نظری آن را

تقویت نمود. در مجموع، نتایج حاصل از تحلیل عاملی و بررسی نتایج همسانی درونی و بازآزمایی پرسش‌نامه احساس تنهایی معنوی- مذهبی (S-RLQ)، حاکی از روا و معتبر بودن مقیاس مذکور برای سنجش این سازه روان‌شناختی است، نشان می‌دهد که نتایج حاصل از آن در مطالعات پژوهشی و بالینی معتبر و قابل اعتماد است. اما از آنجاکه این ابزار، نخستین مقیاس منسجم برای سنجش و اندازه‌گیری احساس تنهایی معنوی- مذهبی است و در جمعیت دانشجویان اعتباریابی شده است، لازم است که در پژوهش‌های آتی، این سازه روان‌شناختی و اعتبار این ابزار در جمعیت‌های دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد. ممکن است بر اساس مطالعات بعدی، لازم شود که تغییراتی در این پرسش‌نامه و محتوای آن اعمال گردد.

یکی از موضوعاتی که می‌تواند در این زمینه مورد توجه تحقیقات بعدی قرار گیرد، تفاوت‌های ناشی از سطح اعتقادات مذهبی افراد، در میزان احساس تنهایی معنوی- مذهبی است. به عبارت دیگر، شاید بتوان گفت: افراد دیندار، به دلیل آنکه پیوندهای عمیق‌تری را میان خود و خداوند شکل می‌دهند و پایبندی بیشتری به انجام رفتارهای دینی دارند، احساس تنهایی کمتری در این زمینه داشته باشند. اما لازم است این موضوع بر اساس نوع جهت‌گیری‌های مذهبی افراد، مورد بررسی قرار گیرد. همچنین در مطالعات بعدی می‌توان به بررسی تفاوت زنان و مردان در میزان احساس تنهایی در هریک از این عوامل پرداخت.

علاوه بر این، این حالت از احساس تنهایی، نشان می‌دهد که باورها و رفتارهای دینی در میان جوان و دانشجویان بسیار حائز اهمیت است. بی‌توجهی به آنها منجر به تجربه‌های ناخوشایندی مانند پوچی و تنهایی می‌شود. در نتیجه، لازم است که طراحی برنامه‌هایی برای تقویت ارزش‌های دینی و ارتقای سطح دینداری در جوانان، بیش از پیش مورد توجه سازمان‌ها و نهادهایی که با این گروه در ارتباط‌اند، مانند خانواده‌ها، دانشگاه‌ها و... قرار گیرد.

## منابع

- آذربایجانی، مسعود، ۱۳۸۷، «مقیاس سنجش دینداری، تهیه و ساخت آزمون جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام»، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (شماره انتشار ۸۱، روان‌شناسی ۱۰).
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- اعظم‌آزاده، منصوره و عاصفه توکلی، ۱۳۸۶، «فردگرایی، جمع‌گرایی و دینداری»، *انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، سال سوم، ش ۹، ص ۱۰۱-۱۲۵.
- خداپناهی، محمدکریم و محمود حیدری، ۱۳۸۱، «بررسی اثر آهنگ زیارت کعبه بر سلامت عمومی حجاج»، *روان‌شناسی*، سال هفتم، ش ۲۸، ص ۳۳۰-۳۴۱.
- خوشاوی، فاطمه، ۱۳۹۰، *رابطه هویت دینی با شادمانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد آموزش بزرگسالان، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- رحیم‌زاده، سوسن و همکاران، ۱۳۹۰، «مبانی مفهومی احساس تنهایی: یک مطالعه کیفی»، *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، سال هشتم، ش ۳۰، ص ۱۲۳-۱۴۱.
- رحیم‌زاده، سوسن، ۱۳۹۰، *ساختار عاملی و مدلی برای احساس تنهایی در دانشجویان ایرانی*، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران، ۱۳۹۰، *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- صادقی، منصوره سادات، ۱۳۸۴، *بررسی رابطه بین روش تربیت دینی با تصور از خدا در دانشجویان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- قنبرزاده، محمد، ۱۳۸۷، *رابطه احساس معنابخش بودن زندگی با کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پستان و مقایسه آن با افراد غیرمبتلا*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- کلاین، پل، ۱۳۸۰، *راهنمای آسان تحلیل عاملی*، ترجمه سیدجلال‌الدین صدرالسادات و اصغر مینایی، تهران، سمت.
- متقی‌هندی، حسام‌الدین، ۱۴۰۹ق، *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، بیروت، مؤسسه الرساله.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- محمدی‌ری‌شهری، محمد، ۱۳۷۷، *میزان‌الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحديث.
- مظاهری، محمدعلی و همکاران، ۱۳۹۰، *مثالث ایمان: الگوی ابعادی رابطه انسان با خدا*، قم، دارالحديث.
- واحدی، شهرام و همکاران، ۱۳۸۹، «الگوی میانجی‌گری احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی، بهزیستی معنوی، فاصله اجتماعی و افسردگی دانشجویان دختر»، *روان‌شناسی کاربردی*، سال چهارم، ش ۴ (۱۶)، ص ۷-۲۴.
- وولف، دیوید، ۱۳۸۶، *روان‌شناسی دین*، ترجمه محمد دهقانی، تهران، رشد.
- هومن، حیدرعلی و همکاران، ۱۳۸۹، «مدلیابی احساس تنهایی بر پایه ساختار بهزیستی معنوی، خودکارآمدی و رضایت از زندگی»، *تحقیقات روان‌شناختی*، ش ۷، ص ۱۹-۳۲.
- هومن، حیدرعلی، ۱۳۸۵، *تحلیل داده‌های چندمتغیری در پژوهش رفتاری*، تهران، بیک فرهنگ.
- یالوم، اروین، ۱۳۹۰، *روان‌درمانی اگزستانسیال*، ترجمه سپیده حبیب، تهران، نی.

- Peplau, L. A. & Perlman, D, 1982, *Perspectives on loneliness. In Loneliness: A Sourcebook of Current Theory*, Research and Therapy, L.A. Peplau, & D. Perlman (Eds). Wiley-Interscience: New York.
- Rokach, A, & et al, 2013, Cancer patients, their caregivers, and coping with loneliness, *Psychology, Health & Medicine*, v. 18 (2), p. 1-10.
- Rokach, A, & Venegas, G, 2012, Can religiosity affect how we cope with loneliness? *European Psychiatry*, v. 27, Supplement 1.
- Roux, A. L, & Connors, J, 2001, A cross - cultural study into loneliness amongst university students, *South African Journal of Psychology*, v. 31 (2), p. 46-52.
- Roux, A. L, 2009, The Relationship Between Adolescents' Attitudes Toward Their Fathers and Loneliness: A Cross-Cultural Study, *Journal of Child And Family Studies*, v. 18 (2), p. 219-226.
- Ryan, M. C, & Patterson, J, 1987, Loneliness in the elderly, *Journal of Gerontological Nursing*, v. 13 (5), p. 6-12.

- Asher, S. R. & Paquette, J. A, 2003, Loneliness and Peer Relations in Childhood, *Current Directions in Psychological Science*, v. 12 (3), p. 75-78.
- Deniz, M. E; & et al, 2005, An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in sample of Turkish student, *Social Behaviour and Personality*, v. 33 (1), p. 19-32.
- Ettema, E. J, & et al, 2010, Existential loneliness and end - of-life care : A systematic review, *Theoretical Medicine and Bioethics*, v. 31, p. 141-169.
- Fromm, E, 1956, *The Art of Loving*, Printed in The United State of America, Harper & Brothers, New York, N.Y. 10022.
- Grimes, K, 2008, *Coming to College: Correlations between Loneliness, Homesickness and Spiritual Well-Being*, Research Seminar course in the Psychology Department at John Brown University, Siloam Springs, Arkansas.
- Kirkpatrick, L. A, & Shaver, P. R, 1992, An attachment-theoretical approach to romantic love and religious beliefs, *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 18 (3), p. 266-275.
- Long, C. R, & Averill, J. R, 2003, Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone, *Journal for the Theory of Social Behavior*, v. 33 (1), p. 21-44.
- Long, C. R, & et al, 2003, Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences, *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 29 (5), p. 578-583.
- Maselko, J, & Kubzansky, L. D, 2006, Gender differences in religious practices, spiritual experiences and health: Results from the US General Social Survey, *Social Science & Medicine*, v. 62 (11), p. 2848-2860.
- Mayers, A. M, & et al, 2002, The Existential Loneliness Questionnaire: Background, Development, and Preliminary Findings, *Journal of Clinical Psychology*, v. 58 (9), p. 1183-1193.
- Mijoskovick, B. L, 1979, *Loneliness in Philosophy*, Psychology and Literature, Assen: Van Corcum.
- Moustakas, C. E, 1961, *Loneliness. Englewood Cliffs*, NJ: Prentice-Hall. <http://www.books.google.com/2013/08>.
- Nilsson, B, & et al, 2006, Is Loneliness a psychological Dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, v. 20 (1), p. 93-101.
- Paloutzian, R. F, & Ellison, C. W, 1982, *Loneliness, Spiritual Well - Being, and the Quality of Life*, In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of current theory, research, and therapy*, New York, Wiley Interscience. Retrieved from <http://www.books.google.com>. 15/08/2013.
- Pargament, K. I, & et al, 1990, God Help Me (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events, *American Journal of Community Psychology*, v. 18 (6), p. 793-824.