

اثر بخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی بر احساس تنهایی و حرمت نفس دانش‌آموزان پرورشگاهی

حسن عظیمی نژاد / دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه آزاد واحد جامع رودهن
مسعود کریمی فر / کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی
احسان دین‌رور / کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی
بدرالسادات دانشمند / استادیار برنامه‌ریزی درسی دانشگاه باهنر کرمان
hasanazimi66@yahoo.com
masoudkarimi.psy@gmail.com
daneshmand@uk.ac.ir
دریافت: ۱۳۹۴/۰۶/۰۳ - پذیرش: ۱۳۹۴/۱۰/۲۸

چکیده

«معنویت» به‌عنوان یک عامل مؤثر، نقش مهمی بر سلامت جسم و روان افراد و به‌ویژه نوجوانان ایفا می‌کند. توجه به این متغیر، زمانی که فرد بدون والد و سرپرستی باشد، بیش از گذشته ضرورت می‌یابد. این پژوهش، با هدف اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی، بر احساس تنهایی و حرمت نفس، در نوجوانان پرورشگاهی انجام شد. نمونه پژوهش، ۴۰ نوجوان ساکن در پرورشگاه‌های شهر کرمان بودند که به صورت تصادفی در چهار گروه قرار گرفتند. به دو گروه آزمایشی، مؤلفه‌های معنوی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شد و دو گروه کنترل، برنامه‌ای دریافت نکردند. با توجه به روش آماری، فقط از یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل پیش از اجرای برنامه درمانی پیش‌آزمون گرفته شد، اما پس از اجرای برنامه درمانی، هر ۴ گروه به پرسش‌نامه‌های احساس تنهایی و حرمت نفس پاسخ دادند. نتایج نشان داد که آموزش مؤلفه‌های معنوی تأثیر معناداری بر احساس تنهایی نوجوانان داشته است ($P < 0/05$)، اما بر مؤلفه حرمت نفس اثربخش نبوده است. مؤلفه‌های معنوی، با اصلاح و بازسازی و سپس، نوسازی درونی و برونی افراد، زمینه رشد، شکوفایی و رستگاری او فراهم می‌کند.

کلیدواژه‌ها: مؤلفه‌های معنوی، احساس تنهایی، حرمت نفس، نوجوانان پرورشگاهی.

مقدمه

«تنهایی»، عبارتی است که همه انسان‌ها کم‌وبیش آن را تجربه نموده‌اند. این مسئله با زندگی هر انسانی همواره همراه بوده است. پیروان مکتب وجودگرایی، بر این اعتقادند که انسان به صورت ذاتی موجودی تنهاست؛ زیرا تمام تلاش‌های افراد برای برقراری ارتباط اعم از کلامی، غیرکلامی و هنری، سرانجام به اتمام می‌رسد و تمامی انسان‌ها در انتهای روز تنها هستند (گیفورد-اسمیت و براونل (Gifford-Smith & Brownell)، ۲۰۰۳). احساس تنهایی، به کمبود و ضعف بارز در روابط بین‌فردی اطلاق می‌شود که به نارضایتی از ارتباطات اجتماعی منتهی می‌گردد (پونزتی و هاپ‌میر (Ponzetti & Hopmeyer)، ۱۹۹۹؛ آشر و پاکت، ۲۰۰۳). همچنین، آشر و پاکت (Asher & Paquette) (۲۰۰۳)، احساس تنهایی را هوشیاری شناختی فرد از نقص در روابط فردی و اجتماعی خود، که به احساس غمگینی، تهی بودن و یا تأسف و حسرت ختم می‌گردد، تعریف کرده‌اند. همچنین، این سازه را می‌توان تجربه عاطفی نامطلوبی تعریف کرد که بر بُعد شناختی نیز تأکید دارد (روتاسالو (Routasalo) و همکاران، ۲۰۰۶). مفهوم این متغیر، به خوبی در پژوهش *براونی و هارست‌مانشاف* (Brownie & Horstmanshof) (۲۰۱۱) بیان شده است. آنها احساس تنهایی را نقص در روابط بین‌فردی با ارزش و یا عدم روابط رضایت‌بخش می‌دانند. این سازه، در گذشته با مفاهیم دیگری همچون افسردگی، خشم، رفتارهای منزوی‌خواه، کم‌رویی عنوان می‌گردید (تیکه (Theeke)، ۲۰۰۹). با این وجود، در ادبیات امروزی، احساس تنهایی خود به صورت یک سازه روان‌شناختی مستقل نسبت به سایر مشکلات در نظر گرفته می‌شود (کاسیوپو (Cacioppo) و همکاران، ۲۰۰۶). بسیاری از پژوهشگران، سال‌های نوجوانی را زمان اوج بروز احساس تنهایی برشمرده‌اند (هاینریش و گالون (Heinrich & Gullone)، ۲۰۰۶؛ آنتوگنولی-تولاند (Antognoli-Toland)، ۲۰۰۰)، به نحوی که شیوع این پدیده در سال‌های نوجوانی را در دامنه ۲۰ تا ۵۰ درصد عنوان نموده‌اند (آنتوگنولی-تولاند، ۲۰۰۰).

مطالعات بسیاری در خصوص مشکلات هیجانی و روان‌شناختی کودکان و نوجوانان، دارای اختلال احساس تنهایی انجام شده است. اهمیت احساس تنهایی در این است که به صورت مستقیم و غیرمستقیم، بر روی عوامل متعددی تأثیرگذار بوده، منشأ بسیاری از اختلال‌ها می‌باشد. مشکلاتی همچون تنش و اضطراب، رفتارهای پرخطر نظیر مصرف سیگار و مواد مخدر (پیج (Page)، ۱۹۹۰)، فرار از مدرسه، افسردگی، اعتیاد به الکل (آشر و پاکت، ۲۰۰۳)، نقص در مهارت‌های اجتماعی، روابط درون‌فردی ضعیف و حرمت نفس پایین (دنیز و هامارتا (Deniz & Hamarta)، ۲۰۰۵)، کم‌رویی (باس (Bas)، ۲۰۱۰؛ شری و همکاران (Sherri)، ۲۰۰۹؛ ارزوکان (Erozkan)، ۲۰۰۹؛ جکسون و همکاران (Jackson)، ۲۰۰۲)، کاهش سازگاری تحصیلی (گارمن (Gorman) و همکاران، ۲۰۱۱)، افزایش حساسیت‌پذیری نسبت به درد (اوئیشی (Oishi) و همکاران، ۲۰۱۳) و بروز افسردگی (چو (Chou)، ۲۰۱۰؛ فونتین (Fontaine) و همکاران، ۲۰۰۹)، از عوارض نقص در این مؤلفه می‌باشد. به نظر می‌رسد، حرمت نفس نیز نقش مهمی در سلامت روان‌شناختی افراد داشته باشد (طاهری و همکاران، ۱۳۹۲).

کاست و بارک (Cast & Burke) (۲۰۰۲)، حرمت نفس را جزء عاطفی، یا سنجش خودپنداره تعریف کرده‌اند. حرمت نفس، به‌عنوان نوعی نگرش عاطفی فرد، نسبت به ویژگی‌های خود نیز بیان می‌گردد (جیبوار (Gebauer) و همکاران، ۲۰۰۸). حرمت نفس، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات روانی به عهده دارد، به‌گونه‌ای که مطالعات مختلف، حاکی از وجود رابطه بین حرمت نفس پایین با افسردگی (فرانک (Franck) و همکاران، ۲۰۰۷؛ رابینز (Robins) و همکاران، ۲۰۰۲)، اختلال در سازگاری و وجود اضطراب در بزرگسالی (نیس (Neiss) و همکاران، ۲۰۰۲؛ بیجسترا (Bijstra) و همکاران، ۱۹۹۴) و شکست در گسترش بهنجار شبکه‌های حمایتی اجتماعی (مارشال (Marshall) و همکاران، ۲۰۱۴) می‌باشد. همچنین، حرمت نفس بر ابعاد پیشرفت، روابط با دیگران، سلامت روان و عملکرد تأثیر دارد (کابوتا و ساساکی (Kubota & Sasaki)، ۲۰۰۲). اما اهمیت توجه به احساس تنهایی و حرمت نفس، در محیط‌های پرورشگاهی از این جهت است که شرایط خاص این محیط‌ها، به‌گونه‌ای است که در زمینه‌های مختلف رفتاری، جسمانی، روانی، اختلال و نیز در مهارت‌های کلامی و اجتماعی مشکل ایجاد نموده که این عوامل، موجب عدم برقراری رابطه مطلوب با همسالان و مربیان در پرورشگاه می‌گردد (کیل (Keil) و همکاران، ۲۰۱۲). این خود موجب تأثیر منفی بر روی حرمت نفس و بروز احساس تنهایی می‌گردد؛ چرا که این افراد، به دلیل محرومیت از وجود حتی یکی از والدین، از پرورش دلبستگی در خود، تا حدودی ناتوانند تا بتوانند از این، در جهت ایجاد سازگاری بهتر و بیشتر، در استفاده از مهارت‌های فردی و اجتماعی استفاده نمایند. همان‌گونه که پژوهش‌ها، از رابطه میان دلبستگی به والدین، با کاهش احساس تنهایی پرده برداشته است (رزانسین (Rezaneen)، ۲۰۰۷؛ بوگائرتز (Bogaerts) و همکاران، ۲۰۰۶؛ وی (Wei) و همکاران، ۲۰۰۵؛ دی‌توماسو (Di tommaso) و همکاران، ۲۰۰۳؛ لاروس (Larose) و همکاران، ۲۰۰۲). از سوی دیگر، دین و مذهب به‌عنوان یک کاتالیزور (راه‌گشا)، موجب هدفمندی و معنا در زندگی، و حرمت نفس گردیده و سبب بهبود در آنها شده است. همچنین، بر روی عواملی نظیر احساس تنهایی، شدت افسردگی، شدت اضطراب، وقوع انواع روان‌پریشی، بهیاشی ذهنی، میزان خودکشی و نوع نگرش به آن و نیز ثبات در زندگی زناشویی تأثیر مثبت گذاشته، موجب کاهش آنها می‌شود (آقابابایی، ۲۰۱۴، آقابابایی و بلاچنیو (Blachnio)، ۲۰۱۴؛ کوئینگ (Koenig) و همکاران، ۲۰۰۱)؛ از این‌رو، باورهای مذهبی با اثربخشی بر روی این عوامل، موجب کاهش آنها می‌شود (زرگر و همکاران، ۱۳۸۷؛ ریو و وانگ (Rew & Wong)، ۲۰۰۶؛ کوک (Cook)، ۲۰۰۴؛ استوارت (Stewart)، ۲۰۰۱). می‌توان به معنویت و فرایندهای آن، به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار توجه ویژه‌ای داشت. معنویت، با ویژگی‌های منحصر به فرد خود می‌تواند از بروز اختلال‌های روانی گوناگونی مانند افسردگی، اضطراب جلوگیری و موجب سلامت روان افراد شود (جعفری و همکاران، ۲۰۱۰؛ کوئینگ و همکاران، ۲۰۰۱). معنویت، به باورها و اعمال شخصی اشاره دارد که متأثر از ارتباط با خدا، یا یک قدرت برتر در جهان می‌باشد (ماسون (Mason) و همکاران، ۲۰۰۷). معنویت با ماورالطبیعه، وجود عرفانی و دین سازمان‌یافته ارتباط نزدیکی دارد. هرچند فراتر از دین سازمان‌یافته گسترش یافته است. معنویت، شامل جست‌وجوی وجود متعالی و کشف وجود متعالی است و شامل سفر در طول یک مسیر است که از توجه به سؤال دربارهٔ اعتقاد یا عدم اعتقاد هدایت می‌شود:

اگر معتقد باشد، درنهایت به از خودگذشتگی و سرانجام، به تسلیم شدن می‌انجامد (کوئینگ (Koenig)، ۲۰۱۲). معنویت، شامل مؤلفه‌های گوناگونی است که از جمله آنان، می‌توان به تصور از خدا، تعامل با خدا، معنایابی در رنج و توکل اشاره کرد. تصور از خدا، نوعی تجربه درونی با خدا می‌باشد که به‌عنوان بازنمایی ذهنی افراد، از خداوند نشان داده می‌شود (کوهسار و بناب، ۲۰۱۱). تعامل با خدا نیز فرایندی است که به‌وسیله آن، هر انسانی به فراخور حال خود با خداوند راز و نیاز می‌کند (جهانگیر و همکاران، ۱۳۸۸). معنایابی در رنج که یکی از مؤلفه‌های معنای زندگی می‌باشد، به فعالیت و شدت تمایل افراد به یافتن، ساختن و یا بحث در مورد معنای زندگی و رویدادهای آن اطلاق می‌شود (استگر (Steger) و همکاران، ۲۰۰۶). توکل نیز بدین معناست که فرد اطمینان داشته باشد که اگر در جریان زندگی، هدف صحیح و خداپسندانه‌ای برای خود در نظر بگیرد و کار خود را به خدا واگذارد، خداوند از او حمایت کرده، کارش به بهترین نحو ممکن پیش خواهد رفت (ر.ک: مطهری، ۱۳۷۷). معنا در زندگی افراد، ارتباط معناداری با خودکارآمدی در رسیدن به اهداف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف و انجام آن، تعیین ارزش‌های مشخص در زندگی و در نظر گرفتن اهداف بزرگ‌تر، برای خود دارد (کلیمن (Kleiman) و همکاران، ۲۰۱۳). این عامل، همچنین رابطه قوی و مثبتی با بهزیستی روان‌شناختی (هو (Ho) و همکاران، ۲۰۱۰) و عوامل تغییر مثبت دارد (هیگز و کینگ (Hicks & King)، ۲۰۰۹؛ ترنت (Trent) و همکاران، ۲۰۱۳). اعتقاد به وجود خدا، به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در مؤلفه‌های معنوی نیز ارتباط معناداری با افزایش امید و هدفمندی در زندگی دارد (آقابابایی و همکاران، ۲۰۱۶).

همان‌گونه که بیان شد، یکی از پیامدهای فقدان حفظ رابطه با نیروی معنوی و غیرمادی، احساس تنهایی می‌باشد، بنابراین، موجب افسردگی می‌گردد. برخی پژوهش‌ها، بر رابطه منفی میان باورها و اعمال مذهبی، با تنهایی تأکید نموده‌اند (روکس و کانرز (Roux & Connors)، ۲۰۰۱). مذهب و ایمان، با به‌کارگیری برنامه‌های متنوع، مجموعه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای را با احساس تنهایی به کار گرفته و در این زمینه، نوعی کاربست تلقی گردد (روکیچ (Rokach)، ۱۹۹۶). ویلز (Wills) و همکاران (۲۰۰۳)، در پژوهش خود روی نوجوانان ۱۲ تا ۱۶ ساله دریافتند که مذهبی بودن، مانع از وابستگی فرد به مواد، مصرف سیگار و الکلیسم می‌گردد. این یافته، بر اهمیت احساس تنهایی اشاره دارد که نقص در آن، سوءمصرف مواد و الکل، و استعمال سیگار را در پی دارد؛ زیرا این عامل می‌تواند با تأثیر خود بر روی احساس تنهایی، آن را بهبود نموده، از بروز عوامل پیش‌گفته جلوگیری نماید. پژوهش‌های بسیاری نیز در این زمینه، به نتایج مشابه دست یافتند (ر.ک: پارذینی و همکاران، ۲۰۰۰).

نکته‌ای که باید مدنظر قرار داد، این است که احساس تنهایی را باید از انزوایی و گوشه‌گیری مجزا دانست. در واقع، با اینکه برخی افراد دارای روابط اجتماعی محدودی با اطرافیان خود هستند، ولی احساس تنهایی را تجربه نمی‌کنند. از سوی دیگر، برخی دیگر با وجود برخورداری از شبکه وسیع ارتباطات اجتماعی، دارای احساس‌های نامطلوب تنهایی بوده، از این تجربه رنج می‌برند. لذا وجود احساس تنهایی، نیازمند ارزیابی و درک شخص از روابط

اجتماعی خویش و تطابق حالت کنونی با وضعیت مطلوب و آرمانی موردنظر وی می‌باشد. همان‌گونه که برخی پژوهشگران این استنباط را مبنای تنهایی قرار داده‌اند (هاکلی (Hawkey) و همکاران، ۲۰۰۳).

دوران نوجوانی، به دلیل رشد سریع و تغییرات ناگهانی و فوق‌العاده در ابعاد گوناگون، اعم از جسمانی، روحی، اجتماعی و معنوی، به‌عنوان یک دوره حساس و مهم در رشد ویژگی‌های انتزاعی شخص محسوب می‌گردد. جنبه‌های متفاوت حرمت نفس، اطمینان به نفس، خودکارآمدی، صمیمیت در این دوره، مهم دارای ارزش ویژه‌ای گردیده و خود را بیش از پیش نشان می‌دهند. اما فقدان مهارت‌های مطلوب نوجوانان، در رویارویی با مشکلات زندگی و بحران این دوره از زندگی، موجب گردیده تا این قشر از جامعه، نتواند به درستی تصمیم مناسبی را بگیرد. از سویی، مطالعات بسیاری بر نقش معنویت بر سلامت روانی تأکید نموده‌اند (هیلز (Hills) و همکاران، ۲۰۰۵؛ دولایتل، فارال (Doolittle & Farrell)، ۲۰۰۴؛ یانگ و جانسون (Jang & Johnson)، ۲۰۰۴) و بر آموزش‌های عرفان و معنویت، در افزایش سلامت روان تأکید دارند (اژدری‌فرد و همکاران، ۱۳۸۹). در واقع، یکی از عواملی که می‌تواند بر جنبه‌های گوناگون زندگی نوجوانان و هموار کردن مشکلات این دوران اثرگذار باشد، معنویت و مؤلفه‌های آن می‌باشد و به عبارت دیگر، معنویت (و به‌طور کلی عوامل آن)، به‌عنوان یکی از ملاک‌های مهم برای سنجش مؤلفه‌هایی مانند حرمت نفس و احساس تنهایی در نظر گرفته می‌شود. اما تعیین اثربخشی، این نوع برنامه‌های آموزشی مستلزم شیوه‌مداخله و نیز نوع جامعه آماری می‌باشد. از این‌رو، در این پژوهش تلاش شده است تا به بررسی تأثیر مؤلفه‌های معنوی بر احساس تنهایی و حرمت نفس در نوجوانان پرورشگاهی شهر کرمان پرداخته، تا حدودی خلأ موجود را برطرف، با آموزش روش‌هایی به فرد، در انتخاب راهبردی جهت زندگی هرچه بهتر به وی کمک نماید. بنابر آنچه بیان گردید، فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از:

- مؤلفه‌های معنوی، بر احساس تنهایی نوجوانان پرورشگاهی تأثیر مثبت دارد.

- مؤلفه‌های معنوی، بر حرمت نفس نوجوانان پرورشگاهی تأثیر مثبت دارد.

بررسی عوامل فردی و اجتماعی احساس تنهایی (استوکالی (Stoeckli)، ۲۰۱۰) و غفلت از مؤلفه‌های غیرمادی، گزارش‌های متعدد در زمینه شیوع احساس تنهایی در میان نوجوانان (ر.ک: سجنر و ماهاینا (Sejiner & Mahajna)، ۲۰۰۴) و به تبع آن، اختلال در حرمت نفس و نیز عدم توجه کافی به این مسئله در قلمرو مطالعات روان‌شناختی (برگونو (Berguno) و همکاران، ۲۰۰۴)، موجب شده تا این پژوهش، با هدف بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی بر این عوامل تأثیرگذار در زندگی فردی و اجتماعی فرد، تا حدودی خلأ موجود را برطرف، با آموزش کاربست‌هایی به فرد، در انتخاب راهبردی برای زندگی هرچه بهتر به وی کمک نماید. بنابر آنچه بیان گردید، فرضیه‌های این پژوهش به صورت زیر تدوین می‌گردد:

- مؤلفه‌های معنوی، بر احساس تنهایی نوجوانان پرورشگاهی تأثیر مثبت دارد.

- مؤلفه‌های معنوی، بر حرمت نفس نوجوانان پرورشگاهی تأثیر مثبت دارد.

روش پژوهش

«جامعه آماری» این پژوهش را نوجوانان دختر پرورشگاهی شهر کرمان تشکیل می‌دهند. نمونه مورد بررسی، عبارت بودند از: ۲۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۵ ساله، که پس از اجرای پرسش‌نامه‌های احساس تنهایی و حرمت نفس، شرایط ورود به پژوهش را دارا بودند. این افراد، به صورت تصادفی همراه با دو گروه دیگر، که فاقد پیش‌آزمون بودند، در دو گروه - یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل - قرار گرفتند. به دو گروه آزمایشی کارگاه آموزش، مؤلفه‌های معنوی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شد و دو گروه کنترل برنامه‌ای دریافت نکردند. لازم به یادآوری است، با توجه به اینکه یک گروه از آزمایش و یک گروه از کنترل، فاقد پیش‌آزمون هستند، از این رو، طی مشاوره با کارکنان پرورشگاه‌های مورد مطالعه، افرادی که دارای وضعیت جسمی و روانی نزدیک به هریک از گروه‌ها بودند را مشخص و به‌عنوان دوگروه مذکور، در فرایند پژوهش قرار گرفتند. این پژوهش، از نوع شبه‌تجربی و با روش *سالومون* صورت پذیرفت. هدف از به‌کارگیری این روش، نخست تأثیر واقعی برنامه آموزشی می‌باشد؛ زیرا این برنامه به‌عنوان یک ملاک در پژوهش‌های آتی مورد استفاده قرار خواهد گرفت و دوم سنجش ضریب اعتبار آن می‌باشد تا بدین‌وسیله، بتوان نقاط ضعف و ابهام آن را برای پژوهش‌های آتی برطرف نمود.

ملاک‌های ورود مشارکت‌کنندگان برای اجرای برنامه آموزشی، به این شرح بود:

الف. عدم دریافت هرگونه برنامه آموزشی دیگر در طول دوره پژوهش؛

ب. اعلام رضایت تمام مشارکت‌کنندگان برای انجام پژوهش؛

ج. شرایط سنی مشارکت‌کنندگان؛

د. نداشتن غیبت بیش از دو جلسه.

بیان این نکته ضروری به نظر می‌رسد که گروه کنترل، پس از اتمام جلسات برنامه آموزشی و نیز انجام پس‌آزمون، به‌عنوان گروه آزمایشی در پژوهشی دیگر مورد بررسی قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

مقیاس احساس تنهایی: این مقیاس توسط *آشر* و همکاران (۱۹۸۴) برای سنجش میزان احساس تنهایی در دوران اواخر کودکی و پیش از نوجوانی تهیه گردیده است. این پرسش‌نامه، دارای ۲۴ سؤال می‌باشد که به صورت خودگزارش‌دهی طراحی و در طیف لیکرت ارزش‌دهی می‌شود. ۸ ماده از آن (سؤال‌های ۲-۵-۷-۱۱-۱۳-۱۵-۱۹-۲۳)، مربوط به سرگرمی‌ها و علایق فرد می‌باشد که به آنها امتیازی تعلق نمی‌گیرد. نمره آزمودنی‌ها در دامنه‌ای بین ۱۶ تا ۸۰ می‌باشد. ضریب بازنمایی آن، توسط طراحان با استفاده از دونیمه کردن ۸۳٪، با استفاده از روش اسپیرمن - براون ۹۱٪ و نیز با استفاده از دونیمه کردن گاتمن ۹۱٪ به دست آمد (*آشر* و همکاران، ۱۹۸۴). در ایران نیز ضریب بازنمایی آن، با روش دونیمه کردن ۶۶٪، به روش اسپیرمن - براون ۷۹٪، و با استفاده از دونیمه

کردن گاتمن ۷۹٪ به دست آمد و ضریب آلفای کرونباخ آن را برابر ۸۱٪ محاسبه نمودند (حسین‌چاری و خیر، ۱۳۸۱). صالحی و سیف (۱۳۹۱) نیز ضریب آلفای کرونباخ آن را ۸۸٪ گزارش کردند. آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه، در این پژوهش با اجرا بر روی ۴۰ نفر ۹۴٪ به دست آمد.

مقیاس حرمت نفس روزنبرگ (RSES): روزنبرگ، این آزمون را در سال ۱۹۸۹ برای بررسی و ارزیابی حرمت نفس افراد تهیه نمود. این آزمون، دارای ۱۰ سؤال می‌باشد که به صورت خودگزارش دهی اجرا می‌شود. پاسخ موافق به هریک از سؤالات ۱ تا ۵، (+۱) دریافت می‌کند و پاسخ مخالف به هریک از سؤالات ۱ تا ۵، (-۱) دریافت می‌کند. پاسخ موافق، به هریک از سؤالات ۶ تا ۱۰، (-۱) دریافت می‌کند و پاسخ مخالف، به هریک از سؤالات ۶ تا ۱۰، (+۱) دریافت می‌کند. نمره (۱۰) بیانگر حرمت نفس بسیار بالا و نمره (-۱۰)، دلالت بر حرمت نفس بسیار پایین دارد (نمره بالا، حرمت نفس بالا؛ نمره پایین، حرمت نفس پایین) (برخوری و همکاران، ۱۳۸۸). در مقیاس فوق، ضریب همبستگی تک‌تک سؤالات نسبت به کل سؤالات حداکثر ۷۳٪ و حداقل ۴۴٪ گزارش گردید (گای (Guay) و همکاران، ۲۰۱۰). در پژوهشی که محمدی (۱۳۸۴) انجام داد، ضریب آلفای کرونباخ آن ۶۹٪ و ضریب بازآزمایی، به روش دومینه سازی ۶۸٪ به دست آمد. همچنین، در پژوهش مذکور ضریب بازآزمایی این پرسش‌نامه، به فاصله یک هفته ۷۷٪، ۲ هفته ۷۳٪ و ۳ هفته ۷۸٪ محاسبه گردید. بشلیبه و هاشمی‌شیخ‌شبان (۱۳۹۰)، ضریب آلفای کرونباخ این آزمون را ۸۷٪ محاسبه نمودند. آلفای کرونباخ پرسش‌نامه این پژوهش با اجرا بر روی ۴۰ نفر ۹۵٪ به دست آمد.

برنامه آموزشی و شیوه اجرا: در این پژوهش، از برنامه مؤلفه‌های معنوی، که توسط پژوهشگران طراحی گردید، استفاده شده است. برای ساخت و بررسی اثربخشی کاربست حاضر، ابتدا از منابع مختلف در حوزه معنویت (کتب دینی و روان‌شناسی)، چند منبع مفید و کارآمد انتخاب و پس از مطالعه آنها، مؤلفه‌های مهم و پرکاربرد انتخاب گردید. در مرحله بعد، بر مطالعه منابع مربوط به مؤلفه‌های مهم تمرکز نموده، میزان دخالت هر عامل در عوامل دیگر بررسی گردید. با توجه به اینکه مهارت‌های مربوط در این رشته، دارای تنوع و هم‌پوشانی بسیار می‌باشد، تلاش گردید تا مواد هر جلسه، به گونه‌ای منسجم و پیوسته ارائه گردد تا در فرایند اجرا، تداخلی صورت نگیرد. پس از تدوین، برنامه در اختیار چند تن از استادان دانشگاه‌های شهر تهران قرار گرفت و پس از رفع ابهام و نقاط ضعف، برای اجرا بر روی جامعه هدف آماده گردید. طرح کلی جلسات آموزش، مؤلفه‌های معنوی به این صورت بود:

جلسات اول و دوم و سوم: برقراری رابطه، تعیین اهداف و قوانین گروه، توصیف خداوند به‌عنوان یک دوست و تفکر پیرامون ویژگی‌های دلخواه برای یک دوست ایده‌آل، صحبت در مورد ویژگی‌های خداوند، که در قرآن بیان شده است (خواندن آیه‌هایی از قرآن که بیانگر ویژگی‌های خداوند است و بحث در مورد آنها)، خواندن شعر و داستان در مورد ویژگی‌های خداوند برای فهم بهتر نوجوانان، مقایسه ویژگی‌های یک دوست ایده‌آل با ویژگی‌های خدا در قرآن، ارائه تکلیف.

جلسات چهارم و پنجم: مرور تکالیف جلسه قبل و دادن بازخورد، صحبت کردن در مورد آرزوهای نوجوانان (دو دسته از آرزوها مورد بحث قرار گرفت: آرزوهای گذشته که به آنها رسیده‌اند و آرزوهایی که اکنون دارند)، بحث در مورد چگونگی برقراری رابطه با خداوند، به‌عنوان یک دوست و این موضوع که آیا خداوند صدای ما را می‌شنود؟ و آیا می‌شود با خدا حرف زد؟ بحث در مورد دو آیه از قرآن، با مضمون دو سؤال یاد شده. خواندن شعر برای تفهیم بهتر مطلب. ارائه تکالیف.

جلسات ششم، هفتم و هشتم: مرور تکالیف جلسه قبل و دادن بازخورد، صحبت کردن در مورد آن دسته از اتفاقاتی که در زندگی همه ما می‌افتد که ما آنها را دوست نداریم و گاهی به خاطر آنها، از دست خداوند ناراحت و یا عصبانی می‌شویم. خواندن داستان، برای تفهیم بهتر مطالب، بحث در مورد آیه‌ای از قرآن با همین مضمون، ارائه تکالیف.

جلسات نهم و دهم: مرور تکالیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بیان تعریفی از توکل، با خواندن یک داستان، صحبت کردن در مورد تجارب نوجوانان از زمان‌هایی که به خداوند توکل کرده‌اند، خواندن آیه‌ای از قرآن، با این مضمون و بحث در مورد آن، مرور کلی از مطالب گفته شده در این کلاس، اجرای پس‌آزمون.

برای پی‌بردن به میزان اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی، بر احساس تنهایی و حرمت نفس در نوجوانان پرورشگاهی، مقیاس‌های اجرا شده در مرحله پیش‌آزمون، دوباره و پس از گذشت ۷ روز به افراد گروه آزمایش و کنترل ارائه و نمره‌گذاری شد.

یافته‌های پژوهش

نتایج عملکرد دو گروه آزمایشی و کنترل، بر اساس میانگین و انحراف معیار در احساس تنهایی و حرمت نفس در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. عملکرد دو گروه آزمایشی و کنترل بر اساس میانگین و انحراف معیار در احساس تنهایی و حرمت نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون		پیش‌آزمون			آزمون
حرمت نفس	احساس تنهایی	حرمت نفس	احساس تنهایی	متغیر شاخص	گروه
۲/۴۰	۴۷/۸۵	۲/۹۰	۴۷/۴۰	میانگین	کنترل
۳/۹۲	۸/۴۸	۴/۸۶	۹/۷۳	انحراف استاندارد	
۴/۷۵	۴۴/۲۰	۲/۵۰	۵۳/۶۰	میانگین	آزمایشی
۳/۴۷	۱۲/۴۳	۳/۳۷	۱۰/۹۱	انحراف استاندارد	

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، نمرات میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش در احساس تنهایی و حرمت نفس در پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون تغییر چشمگیری کرده است.

تحلیل کوواریانس در واقع، نوعی تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی است که هدف آن، حذف اثر بعضی از متغیرها از متغیر وابسته و سپس، تحلیل واریانس نمره‌های مانده است (سرمد و همکاران، ۱۳۸۳). در این پژوهش،

با کنترل آماری پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر تصادفی کمکی، یا همپراش (کوواریت)، میانگین نمره‌های پس‌آزمون دو گروه تعدیل می‌شوند. نتایج تحلیل کوواریانس، گروه‌های آزمایشی و کنترل، در مؤلفه‌های حرمت نفس و احساس تنهایی در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲. مقایسه داده‌های استنباطی گروه‌های آزمایشی و کنترل با استفاده از تحلیل کوواریانس در مؤلفه‌های حرمت نفس و احساس تنهایی

sig	F	MS	df	SS	منبع پراش	
۰/۱۲	۲/۵۹	۷/۳۶	۱	۷/۳۶	اثر پیش‌آزمون	حرمت نفس
۰/۰۸	۳/۳۴	۹/۵۰	۱	۹/۵۰	بین گروه‌ها	
		۲/۸۳	۳۵	۴۸/۲۲	خطای درون گروهی	
۰/۰۴	۴/۸۰	۹۱/۸۵	۱	۹۱/۸۵	شرایط آزمایشی اثر پیش‌آزمون	احساس تنهایی
۰/۰۰۳	۱۱/۶۹	۲۲۳/۴۸	۱	۲۲۳/۴۸	گروه‌ها بین گروه‌ها	
		۱۹/۱۰	۳۵	۳۲۴/۷۷	خطا خطای درون گروهی	

با توجه به جدول ۲، در مؤلفه احساس تنهایی ملاحظه می‌شود که مقدار اثر پیش‌آزمون با نسبت $F(1,35)=4/80$ ، در سطح معناداری $P<0/05$ ، معنادار است؛ یعنی هر دو گروه از نظر احساس تنهایی، تا اندازه‌ای متفاوت بوده‌اند که به وسیله تحلیل کوواریانس، معنادار بودن تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون شادکامی، هر دو گروه آزمایشی و کنترل را پس از لحاظ کردن تفاوت اولیه بین دو گروه، در پیش‌آزمون آزمودیم و به این نتیجه رسیدیم که دو گروه در پس‌آزمون، با نسبت $F(1,35)=11/69$ ، در سطح معناداری $P<0/05$ ، با هم تفاوت معنی‌داری داشته‌اند؛ یعنی پس از آموزش مؤلفه‌های معنوی به نوجوانان، گروه آزمایش به‌طور معناداری بیش از گروه گواه به سوالات آزمون احساس تنهایی پاسخ دادند. پس فرضیه اول پژوهش، که بر نقش مثبت مؤلفه‌های معنوی بر احساس تنهایی اشاره دارد، در سطح معناداری $P<0/05$ ، مورد قبول واقع شد. اما در مؤلفه حرمت نفس، ملاحظه می‌شود که مقدار اثر پیش‌آزمون با نسبت $F(1,35)=2/59$ ، در سطح معناداری $P<0/12$ ، معنادار است؛ یعنی هر دو گروه از نظر حرمت نفس، فاقد هرگونه تفاوتی بوده‌اند. این عدم معناداری، تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون خوش‌بینی هر دو گروه آزمایشی و کنترل، به وسیله تحلیل کوواریانس با نسبت $F(1,35)=3/34$ ، در سطح معناداری $P<0/08$ ، مشاهده شد؛ یعنی پس از آموزش مؤلفه‌های معنوی به نوجوانان، گروه آزمایش و کنترل، تفاوت چندانی در پاسخ به سوالات پرسش‌نامه حرمت نفس نداشتند. پس این فرضیه پژوهش که: «نوجوانان پرورشگاهی که برای آنها کارگاه آموزشی مؤلفه‌های معنوی برگزار شده است، نسبت به گروه گواه عملکرد بهتری در متغیر حرمت نفس خواهند داشت»، رد شد.

در مؤلفه حرمت نفس ملاحظه می‌شود که مقدار اثر پیش‌آزمون، با نسبت $F(1,35)=2/59$ ، در سطح معناداری $P<0/12$ ، معنادار است؛ یعنی هر دو گروه از نظر حرمت نفس دارای شباهتی بوده‌اند. این عدم معناداری، تفاوت بین

میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون حرمت نفس هر دو گروه آزمایشی و کنترل، به وسیله تحلیل کوواریانس با نسبت $F(1,35)=3/34$ ، در سطح $P<0/08$ ، مشاهده شد؛ یعنی پس از آموزش مؤلفه‌های معنوی به نوجوانان، گروه آزمایش و کنترل تفاوت چندانی در پاسخ به سؤالات آزمون حرمت نفس پاسخ نداشتند. پس فرضیه دوم پژوهش، که بر نقش مثبت مؤلفه‌های معنوی بر حرمت نفس اشاره دارد، رد شد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش، با هدف بررسی اثر مؤلفه‌های معنوی بر احساس تنهایی و حرمت نفس، در نوجوانان پرورشگاهی دختر انجام شد. نتایج نشان داد که کاربست فوق می‌تواند احساس تنهایی را بهبود بخشد، اما اثربخشی بر حرمت نفس تأیید نشد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس نشان داد که اثربخشی روش مذکور، در احساس تنهایی نوجوانان پرورشگاه در سطح معناداری $P<0/05$ تأیید می‌شود و تفاوت معناداری در نتایج نمرات نوجوانان دو گروه، در اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقیاس احساس تنهایی آشر و همکاران مشاهده شد.

فرضیه اول پژوهش، اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی بر افزایش حرمت نفس نوجوانان پرورشگاهی بود که این فرضیه در سطح $0/08$ رد شد. این نتیجه، با یافته‌های دیکئی (Dickie) و همکاران (۲۰۰۶)، بخشایش (۱۳۹۰)، رائی (۱۳۸۱) و شمسی‌اسفندآبادی و نژادنادری (۱۳۸۸) همخوان نیست. یکی از روش‌های برقراری ارتباط با خدا، دعا می‌باشد. از این منظر، این پژوهش با نتایج پژوهش‌های پارگامنت و همکاران (۱۹۹۸) و اولور (O'Laioire) (۱۹۹۷)، مبنی بر رابطه مثبت دعا با حرمت نفس همخوان نیست. همچنین، آموزش مؤلفه‌های معنوی موجب تقویت در نگرش مذهبی افراد می‌شود؛ زیرا این روش براساس کتاب‌ها و منابع دینی تدوین گردیده، دارای بنیان مذهبی می‌شود. در این زمینه، پژوهش‌های بسیاری مبنی بر رابطه تقویت نگرش‌های مذهبی، با افزایش حرمت نفس و کاهش علائم افسردگی صورت گرفته است (کیز و ریتزس (Keyes & Reitzes)، ۲۰۰۷؛ تروینو (Trevino) و همکاران، ۲۰۰۷؛ جان‌بزرگی، ۱۳۸۶). با این حال، نتایج این پژوهش‌ها با مطالعه حاضر همخوان نیست. اما به این یافته باید با دیده تردید و احتیاط اشاره نمود؛ زیرا از طرفی با ضریب اعتبار اندکی رد شده است و از سوی دیگر، مطالعات از تأثیر مثبت وجود برنامه‌های مدون در دوران بلوغ، بر افزایش حرمت نفس سخن به میان آورده است (میتروفان و کانستانتین (Mitrofan & Constantin)، ۲۰۱۵؛ مکاری و همکاران، ۱۳۹۲).

این یافته، از چندین جهت قابل بررسی است: نخست می‌تواند از برنامه آموزشی نشأت بگیرد؛ زیرا برنامه آموزشی حاضر، برای اولین بار تدوین و نیز اجرا گردید و پیش از اجرا به لحاظ نظری (و نه عملی) تأیید شده است. بنابراین احتمال نادیده گرفتن ساختار شخصیتی و نیز بُعد درونی انسان در شرایطی خاص را تا حدودی نادیده گرفته است. احتمال بعدی، به شیوه اجرا مربوط می‌گردد. در این حالت، ممکن نوع اجرای آن بر روی جامعه هدف دارای نواقص و کاستی‌هایی بوده است که این حالت‌ها، موجب تأثیر بر روی نتیجه‌گیری شده است. همچنین، تعداد و

فواصل بین جلسات را نیز باید در نظر گرفت. افزون بر این، می‌توان به جامعه نیز به‌عنوان یک جنبه دیگر توجه داشت. این یعنی جامعه آماری با توجه به شرایط خاص (بدون والد) نیاز به بررسی عمیق‌تر و جامع‌تری دارد تا بتوان بر حرمت نفس آنها تأثیر مثبت داشت.

یافته دوم این پژوهش، عبارت است از: اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنوی، بر بهبود احساس تنهایی نوجوانان پرورشگاهی و بررسی نتایج پس‌آزمون و مقایسه آن با نتایج حاصل از اجرای پیش‌آزمون، که نتایج نشان داد، این فرضیه در سطح ۰/۰۵ تأیید می‌شود. نتایج آن با نتایج تحقیقات بسیاری، از جمله سودانی و همکاران (۱۳۹۱)، اندرسون (Anderson) (۲۰۰۷)، بلیر (Blair) (۲۰۰۴) و لنت (Lent) (۲۰۰۴)، مینی بر اثربخشی معنی‌درمانی گروهی بر احساس تنهایی و همچنین، با یافته پژوهش روکس و کانرز (Roux & Connors) (۲۰۰۱)، مینی بر رابطه منفی میان باورها و اعمال مذهبی با تنهایی همخوانی دارد. از سوی دیگر، بهبود در مؤلفه احساس تنهایی، موجب جلوگیری و یا در صورت بروز، کاهش میزان افسردگی در افراد می‌شود. این عامل، در برخی از پژوهش‌ها (رابی (Rabbi) و همکاران، ۲۰۰۳؛ روکیچ و همکاران، ۲۰۰۳) اثبات شده است که همسو با نتیجه این مطالعه می‌باشد. مذهب و ایمانج با به‌کارگیری برنامه‌های گوناگون، مجموعه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای را با احساس تنهایی به کار گرفته، در این زمینه به‌عنوان نوعی کاربست قلمداد می‌گردند (روکیچ (Rokach)، ۱۹۹۶)؛ به نحوی که اعمال مذهبی و روی آوردن به این‌گونه اعمال، موجب جلوگیری از بروز تنیدگی و بهبود سلامت روانی می‌گردد (لودر (Lauder) و همکاران، ۲۰۰۶). دین همواره به‌عنوان یک حقیقت واحد، یکی از ارکان مهم و نیرومند در طول زندگی انسان بوده است (کوئینگ، ۱۹۹۸). معنویت به‌عنوان بُعدی از هستی فرد، که به وی انسانیت عطا می‌کند و با جلوه‌های مهم شخص در ارتباط بوده و نیز به فرد در مقابله با مشکلات زندگی کمک می‌کند (ووقان (Vaughan)، ۲۰۰۳؛ سوینتون و پاتیزون (Swinton & Pattison)، ۲۰۰۱). مؤلفه‌های معنوی، با برخورداری از بنیانی مذهبی و با فاکتورهای خود، می‌تواند در فرایند دستیابی به زندگی بهتر و در نتیجه، لذت بردن از زندگی نقش عمده‌ای را ایفا نماید. این روش، با تأکید بر جنبه‌های مختلف ارتباط با خدا و در واقع خدا را به‌عنوان یک دوست ایده‌آل انگاشتن و با او بودن در همه حال، تصور از خدا به‌عنوان یک وجود مهربان و بخشنده، توکل و ایمان بر او در هنگام نیاز برای آرامش قلبی و اطمینان خاطر، معنایابی حتی در رنج، سختی‌ها و مشکلات، توانایی اثربخشی قابل‌توجهی را بر سازگاری هرچه بهتر در زندگی داشته باشد. همچنین، بر نحوه ادراک و اندیشه فرد تأثیر مثبت می‌گذارد. این کاربست، با تأکید بر سازه‌هایی چون یافتن معنای شخصی در زندگی و معنای رنج و استفاده از تکنیک‌های منحصر به فرد و تکلیف‌هایی که در آن به جامعه هدف داده می‌شود، گام‌های مؤثری در جهت اثرگذاری بر فکر و ذهن او می‌گذارد. از سوی دیگر، اعتقادات مذهبی و وجود ایمان به خدا و وجود یک قدرت لایزال و

مطلق، قدرت تحمل ناکامی‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین، موجب حفظ سلامت روان‌شناختی شده و نیز جلوگیری از اختلالات روانی و بیماری‌های جسمی می‌شود و از این راه، سبب افزایش امید به آینده می‌گردد (یانگ و ماو (Yang & Mao)، ۲۰۰۷).

باید توجه داشت که معنویت به‌عنوان بُعدی از هستی فرد می‌باشد که به وی انسانیت عطا می‌کند و با جلوه‌های مهم شخص در ارتباط بوده، به فرد در مقابله با مشکلات زندگی کمک می‌کند (ووقان، ۲۰۰۳؛ سوینتون و پاتیزون، ۲۰۰۱)؛ از سوی دیگر، معنویت به‌عنوان یک تجربه شخصی، موجب یاری نمودن به دیگران، دوستی نسبت به دیگران و رضایت از زندگی می‌شود (امیدواری، ۱۳۸۷). این امر خود موجب بهبود احساس تنهایی و حرمت نفس خواهد شد. به‌عنوان مثال، فرد در ابتدا دارای نوعی باور انعطاف‌ناپذیر نسبت به خداوند، به‌عنوان وجودی سخت‌گیر و فاقد هر نوع بخشش و عطف می‌باشد. پس از مداخله، نحوه برقراری ارتباط با خدا را فرا می‌گیرد که این آموزش‌ها، حتی می‌تواند به فرد در نحوه برقراری ارتباط صحیح و احترام به دیگران مؤثر واقع شود. در مرحله بعدی، آموزش که شامل تکنیک‌های معنادهی می‌باشد، وی به بسط و توسعه فرض‌های خود در مورد زندگی می‌پردازد و به فلسفه جدیدی در مورد زندگی دست می‌یابد که همان وجود معنا و هدف در زندگی می‌باشد. در مرحله آخر، توکل بر خداوند قرار دارد که این جریان، به او در ایجاد بینشی قوی و درست نسبت به خدا، هستی و سایر انسان‌ها کمک شایانی می‌کند.

نکته قابل توجه در این نوع آموزش، این است که تنها به کاربرد بهنجار اکتفا نمی‌شود، بلکه شرکت‌کننده به گام نهادن در مسیری که سراسر رشد معنوی و یافتن معنای زندگی را در پی دارد، ترغیب می‌گردد که این مسیر، حتی تا پایان دوره درمان و چه بسا پس از آن نیز ادامه داشته باشد. بنابراین، می‌توان از روش مورد بحث به‌عنوان شیوه‌ای مناسب برای کاهش اختلالاتی چون افسردگی، که از عواقب وجود احساس تنهایی می‌باشد، ایجاد یک هویت ایمن و مناسب و جلوگیری از بروز ناسازگاری به کار برد و به مراجع در نیل به رشد، بالندگی و یافتن معنا و هدف در زندگی کمک شایانی نمود.

از محدودیت‌های این پژوهش، می‌توان به عدم آزمون پیگیری برای سنجش دقیق‌تر از اثربخشی، کاربست و جامعه آماری به نسبت کوچک اشاره نمود. همچنین، پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آینده، تأثیر این رویکرد را بر سایر سازه‌ها و متغیرهای روان‌شناختی نظیر ناسازگاری، پرخاشگری، اضطراب، افسردگی بررسی نمایند تا تبیین جامع‌تری از ادغام این رویکرد فراهم شود.

منابع

- امیدواری، سپیده، ۱۳۸۷، «سلامت معنوی، مفاهیم و چالش‌ها»، *پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم*، ش ۱، ص ۱۷-۵۸.
- بخشایش، علیرضا، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه توکل بر خدا، عزت‌نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۲، ص ۷۹-۹۸.
- برخوری، حمید و همکاران، ۱۳۸۸، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت‌نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت»، *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ش ۲، ص ۱۳۱-۱۴۴.
- بشلیده، کیومرث و سیداسماعیل هاشمی‌شیرازی، ۱۳۹۰، «بررسی ارتباط میان ابعاد مثبت و منفی عزت‌نفس با سلامت روانی از طریق نقش میانجی‌گر فرسودگی شغلی در زنان متأهل و مجرد»، *مناوره و روان‌درمانی خانواده*، ش ۱، ص ۸۲-۱۰۰.
- ازدروی‌فرد، سیما و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان»، *اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، ش ۲(۵)، ص ۱۰۶-۱۲۷.
- جان‌بزرگی، مسعود، ۱۳۸۶، «جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان»، *پژوهش در پزشکی*، ش ۴، ص ۳۴۵-۳۵۰.
- جهانگیر، اکرم، و همکاران، ۱۳۸۸، «نقش دعا در ارتقای سلامت: چشم‌اندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید علمی»، *اخلاق پزشکی*، ش ۳(۹)، ص ۱۵۱-۱۶۱.
- حسین‌چاری، مسعود و محمد خیر، ۱۳۸۱، «بررسی کارایی یک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در دانش‌آموزان دوره راهنمایی»، *علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ش ۱، ص ۴۶-۵۹.
- راثی، مهدی، ۱۳۸۱، *بررسی رابطه گرایش دینی با عزت‌نفس و خودکارآمدی در بین دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان شهر تبریز در سال تحصیلی ۸۱-۸۰*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تبریز، دانشگاه تبریز.
- زرگر، یداله و همکاران، ۱۳۸۷، «بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی (هیجان‌خواهی، ابراز وجود، سرسختی روان‌شناختی)، نگرش مذهبی و رضایت زناشویی با آمادگی اعتیاد به مواد مخدر در کارکنان یک شرکت صنعتی در اهواز»، *علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ش ۱، ص ۹۹-۱۱۲.
- سرمد، زهره و همکاران، ۱۳۸۳، *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*، چ سوم، تهران، آگه.
- سودانی، منصور و همکاران، ۱۳۹۱، «اثربخشی معنادرمانی گروهی بر احساس تنهایی مردان بازنشسته»، *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ش ۱، ص ۴۳-۵۴.
- شمس اسفندآبادی، حسن و سمیرا نژادنادری، ۱۳۸۸، «بررسی مقایسه‌ای کیفیت زندگی و نگرش مذهبی در افراد معتاد و غیرمعتاد شهر کرمان»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش ۱، ص ۱۳۹-۱۵۲.
- صالحی، لیلی و دیبا سیف، ۱۳۹۱، «الگوی پیش‌بینی احساس تنهایی بر مبنای تعامل معلم با دانش‌آموز و ابعاد ادراک شایستگی در میان نوجوانان با و بدون نقص بینایی»، *روان‌شناسی افراد استثنایی*، ش ۵، ص ۴۳-۶۴.
- طاهری، مهدی و همکاران، ۱۳۹۲، «رابطه بین سبک‌های هویت، شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال چهاردهم، ش ۱ (پیاپی ۵۱)، ص ۷۲-۸۲.
- محمدی، نوراله، ۱۳۸۴، «بررسی مقدماتی اعتبار و قابلیت اعتماد مقیاس حرمت خود روزنبرگ»، *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ش ۱، ص ۳۱۳-۳۲۰.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، *انسان و سرنوشت*، قم، صدرا.
- مکاری، هدی، و همکاران، ۱۳۹۲، «تأثیر آموزش بهداشت دوران بلوغ بر عزت‌نفس نوجوانان»، *پژوهش پرستاری*، ش ۳، ص ۴۷-۵۷.
- Aghababaei, N, 2014, God, the good life, and HEXACO: The relations among religion, subjective well-being and personality, *Mental Health, Religion and Culture*, v. 17(3), p. 284-290.
- Aghababaei, N, & Blachnio, A, 2014, Purpose in life mediates the relationship between

- religiosity and happiness: Evidence from Poland. *Mental Health, Religion and Culture*, v. 17(8), p. 827–831.
- Aghababaei, N, et al, 2016, Predicting subjective well-being by religious and scientific attitudes with hope, purpose in life, and death anxiety as mediators, *Personality and Individual Differences*, v. 90, v. 93–98
- Anderson, A, 2007, Logotherapy and spirituality, a course in Victor Frankel: Logotherapy, Available at <http://www.Worshapers.org.uk>.
- Antognoli-Toland, P.L, 2000, Adolescent loneliness: Testing a predictive model, *Journal of Theory Construction & Testing*, v. 4(1), p. 7-13.
- Asher, S.R, & Paquette, J.A, 2003, Loneliness and peer relation in childhood, *Current Directions in Psychological Science*, v. 12(3), p. 75-78.
- Asher, S.R, et al, 1984, Loneliness in children, *Child Development*, v. 55, p. 1456-1464.
- Bas, G, 2010, An investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary students in a Turkish sample, *International Online Journal of Educational Sciences*, v. 2(2), p. 419-440.
- Berguno, G, et al, 2004, Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and quality of teacher interventions, *The Qualitative Report*, v. 9(3), p. 483-499.
- Bijstra, J.O, et al, 1994, The relationship between social skills and psycho-social functioning in early adolescence, *Personality and Individual Differences*, v. 16(5), p. 767-776.
- Blair, RG, 2004, *Loneliness in Elderly people*, School of Sociology, Granada, University of Granada.
- Bogaerts, S, et al, 2006, Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment, *Social Behavior and Personality*, v. 34(7), p. 797-812.
- Brownie S, & Horstmanshof, L, 2011, The management of loneliness in aged care residents: an important therapeutic target for gerontological nursing, *Geriatric Nursing*, v. 32, p. 318-325.
- Cacioppo, J.T, et al, 2006, Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses, *Psychology and Aging*, v. 21, p. 140-151.
- Cast, A.D, & Burke, P.J, 2002, A theory of self-esteem, *Journal of Social Forces*, v. 80, p. 1041-1068.
- Chou K.L, 2010, Moderating effect of apolipoprotein genotype on loneliness leading to depressive symptoms in Chinese older adults, *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, v. 18, p. 313-322.
- Cook, C, 2004, Addiction and spirituality, *Journal of Addiction*, v. 99, p. 539–551.
- Deniz, M.E, & Hamarta, E.A.R, 2005, An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students, *Social Behavior and Personality*, v. 33(1), p. 19-30.
- Dickie, J.R, et al, 2006, Mother, father, and self: sources of young adults? god concepts,

- Journal for the Scientific Study of Religion*, v. 45(1), p. 57-71.
- Di-Tommaso, E, et al, 2003, Attachment styles, social skills and loneliness in young adults, *Personality and Individual Differences*, v. 35, p. 303-312.
- Doolittle, B.R, & Farrell, M, 2004, The association between spirituality and depression in an urban clinic, The Primary Care Companion, *Journal of Clinical Psychiatry*, v. 6(3), p. 114-118.
- Erozkan, A, 2009, The predictors of loneliness in adolescents, *Journal of Elementary Education Online*, v. 8(3), p. 809-819.
- Fontaine, R.G, et al, 2009, Loneliness as a partial mediator of the relation between low social preference in childhood and anxious/depressed symptoms in adolescence, *Development and Psychopathology*, v. 21, p. 479-491.
- Franck, E, et al, 2007, Implicit but not explicit self-esteem predicts future depressive symptomatology, *Behavior Research and Therapy*, v. 45(10), p. 2448-2455.
- Gebauer, J.E, et al, 2008, How much do you like your name? An implicit measure of global self-esteem, *Journal of Experimental Social Psychology*, v. 44, p. 1346-54.
- Gifford-Smith, M.E, & Brownell, C.A, 2003, Childhood peer relationships: social acceptance, friendships and peer networks, *Journal of School Psychology*, v. 41, p. 235-284.
- Gorman, A. H, et al, 2011, Unpopularity and disliking among peers: partially distinct dimensions of adolescents' social experiences, *Journal of Applied Developmental Psychology*, v. 32, p. 208-217.
- Guay, F, et al, 2010, Academic self-concept, autonomous academic motivation, and academic achievement: Mediating and additive effects, *Learning and Individual Differences*, v. 20(6), p. 644-653.
- Hawkey, L.C, et al, 2003, Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors, *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 85, p. 105-120.
- Heinrich, M.L, & Gullone, E, 2006, The clinical significance of loneliness: a literature review, *Clinical Psychology Review*, v. 26, p. 695-718.
- Hicks, J.A, & King, L.A, 2009, Positive mood and social relatedness as information about meaning in life, *The Journal of Positive Psychology*, v. 4(6), p. 471-482.
- Hills, J, et al, 2005, Spirituality and distress in palliative care consultation, *Journal of Palliative Medicine*, v. 8(4), p. 782-788.
- Ho, M.Y, et al, 2010, The role of meaning in life and optimism in promoting well-being, *Personality and individual differences*, v. 48(5), p. 658-663.
- Jackson, T, et al, 2002, Towards explaining the association between shyness and loneliness: a path analysis with american college students, *Social Behavior & Personality*, v. 30(3), p. 263-270.
- Jafari, E, et al, 2010, Spiritual well-being and mental health in university students, *Procedia -*

- Social and Behavioral Sciences*, v. 5, p.1477-1481.
- Jang, S.J, & Johnson, B.R, 2004, Explaining religious effects on distress among African Americans, *Journal for the Scientific Study of Religion*, v. 43(2), p. 239-260.
- Keil, M, et al, 2012, *A prospective study of growth and development of children recently adopted from orphanage care. Pediatric Endocrinology Nursing society*, 15th International & 14th European Congress of Endocrinology.
- Keys, C.L, & Reitzes, D.C, 2007, The role of religious identity in the mental health of older working and retired adults, *Aging & Mental Health*, v. 11(4), p. 434-443.
- Kleiman, E.M, et al, 2013, Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model, *Journal of Research in Personality*, v. 47(5), p. 539-546.
- Koenig, H.G, 2012, *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*, ISRN psychiatry.
- Koenig, H.G, et al, 2001, *Handbook of Religion and Health*, New York, Oxford University Press, 1st Edition.
- Koenig, H.G, 1998, *Handbook of religion and mental health*, New York, Academic Press.
- Koohsar, A.A.H, & Bonab, B.G, 2011, Relation among quality of image of God with somatization and phobic anxiety in college students, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, v. 29, p. 218-222.
- Kubota, Y, & Sasaki, S, 2002, Aerobic exercise and self-esteem in children, *Journal of Behavioral Medicine*, v. 24, p. 127-135.
- Larose, S, Guay, F, & Boivion, M, 2002, Attachment, social support and loneliness in young adulthood: a test of two models, *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 28, p. 684-693.
- Lauder, W, et al, 2006, Social capital, age and religiosity in people who are lonely, *Journal of Clinical Nursing*, v. 15, p. 334-340.
- Lent, R.W, 2004, Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment, *Journal of Counseling Psychology*, v. 51, p. 482-509.
- Marshall, S.L, et al, 2014, Is self-esteem a cause or consequence of social support? A four year longitudinal study, *Child Development*, v. 85(3), p. 1275-1291.
- Mason, M, et al, 2007, The spirituality of young Australians, *International Journal of Children's Spirituality*, v. 12(2), p. 149-163.
- Mitrofan, I, & Constantina, V, 2015, The Effects of Creative Improvisation through Literature Technique on Self-Esteem, in a Unifying Personal Development Group, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, v. 187, p. 575-579.
- Neiss, M.B , et al, 2002, Self-esteem: A behavioral genetic perspective, *European Journal of Personality*, v. 16, p. 351-67.

- O'Laoire, S, 1997, An experimental study of the effects of distant, intercessory prayer on self-esteem, anxiety and depression, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, v. 3(6), p. 38-53.
- Oishi, S, et al, 2013, Felt understanding and misunderstanding affect the perception of pain, slant, and distance, *Social Psychological and Personality Science*, v. 4(3), p. 259-266.
- Page, R.M, 1990, Loneliness and adolescent health behavior, *Journal of Health Education*, v. 21 (5), p. 14-17.
- Pardini, D.A, et al, 2000, Religious faith and spirituality in substance abuse recovery, *Journal of Substance Abuse Treatment*, v. 19, p. 347-354.
- Pargament, K.I, et al, 1998, Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors, *Journal for the Scientific Study of Religion*, v. 37(4), p. 710-724.
- Ponzetti, J.J, & Hopmeyer, A, 1999, Loneliness among college students, *Journal of Family Relations*, v. July, p. 336-340.
- Rabbi, M, et al, 2003, Spirituality, depression, and loneliness among Jewish seniors residing in New York City, *The Journal of pastoral care and counseling*, v. 57(3), p. 305-318.
- Rew, L, & Wong, Y.A, 2006, Systematic review of associations among religiosity/spirituality and adolescent health attitudes and behaviors, *Journal of Adolescent Health*, v. 38, p. 433-442.
- Rezan Ceen, A, 2007, The Turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-A): Initial development and validation, *Social Behavior and Personality*, v. 35(6), p. 717-734.
- Robins, R.W, et al, 2002, Global self-esteem across the life span, *Psychology and Aging*, v. 17, p. 423-434.
- Rokach, A, et al, 2003, The experience of loneliness of Canadian and Czech youth, *Journal of Adolescence*, v. 26, p. 267-282.
- Rokach, A, 1996, The subjectivity of loneliness and coping with it, *Psychological Reports*, v. 79, p. 475-481.
- Routasalo, P.E, et al, 2006, Social contacts and their relationship to loneliness among people a population based study, *Journal of Gerontology*, v. 52, p. 181-187.
- 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.
- Sejiner, R, & Mahanja, S, 2004, How the future orientation of traditional Israeli Palestiangirls links beliefs about women's roles and academic achievement, *Psychology of Women Quarterly*, v. 28, p. 122-135.
- Sherri, D.F, et al, 2009, Humor styles as mediators of the shyness loneliness relationship, *North American Journal of Psychology*, v. 11(2), p. 56-70.
- Steger, M.F, et al, 2006, The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of counseling psychology*, v. 53(1), p. 80-87.

- Stewart, C, 2001, The influence of spirituality on substance use of college students, *Journal of Drug Education: Substance Abuse Research and Prevention*, v. 31(4), p. 343–351.
- Stoeckli, G, 2010, The role of individual and social factors in classroom loneliness, *The Journal of Educational Research*, v. 103, p. 28-39.
- Swinton, K.S, & Pattison, S, 2001, Spirituality, come all ye faithful, *Health Services Research*, v. 111(5786), p. 24-25.
- Theeke, L.A, 2009, Predictors of loneliness in U.S. adults over age sixty-five, *Archives of Psychiatric Nursing*, v. 23(5), p. 387-96.
- Trent, J, et al, 2013, Processing fluency, positive affect, and judgments of meaning in life, *The Journal of Positive Psychology*, v. 8(2), p. 135-139.
- Trevino, K.M, et al, 2007, Religious coping and physiological, psychological, social, and spiritual outcomes in patients with HIV/AIDS: cross-sectional and longitudinal findings, *AIDS and Behavior*, v. 14(2), p. 379-389.
- Vaughan, f, 2003, What is spiritual intelligence?, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, v. 42(2), p. 16-32.
- Wei, M, et al, 2005, Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness and subsequent depression for freshman college students: A Longitudinal study, *Journal of Counseling Psychology*, v. 52(4), p. 602-614.
- Wills, T.A, et al, 2003, Buffering effect of Religiosity for adolescents substance use, *Psychology of Addictive Behavior*, v. 17(1), p. 24-31.
- Yang, K.P, & Mao, X.Y, 2007, A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey, *International Journal of Nursing Studies*, v. 44(6), p. 999-1010.