

رابطه سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی با اضطراب وجودی در دانشجویان

زهرا دلجو*
مسعود جان بزرگی**
سعیده بزازیان***
الهام موسوی****

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سطح تحول روانی - معنوی، احساس تنهایی و اضطراب وجودی دانشجویان است. بدین منظور ۳۴۱ نفر از دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه‌های قم به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و تمامی شرکت‌کنندگان با سه آزمون «تحول روانی - معنوی»، «اضطراب وجودی» و «مقیاس احساس تنهایی» مورد بررسی قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که بین «تحول روانی - معنوی» و «اضطراب وجودی» رابطه معکوس وجود دارد ($r = -0.487$) ($P < 0.01$)؛ همچنین، میان «اضطراب وجودی» با «احساس تنهایی» و تمام زیرمقیاس‌های آن نیز در سطح $P < 0.01$ همبستگی مثبت معناداری در حد متوسط وجود دارد و علاوه بر این، نتایج بیانگر آن است که سطح «تحول روانی - معنوی» و «احساس تنهایی» می‌توانند «اضطراب وجودی» را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند ($R^2 = 32/5$). بنابراین، به نظر می‌رسد افزایش سطح «تحول روانی - معنوی» یک عامل کلیدی در کاهش «اضطراب وجودی»، «احساس تنهایی» و در نتیجه ارتقای سلامت روان است.

واژه‌های کلیدی: تحول روانی - معنوی، احساس تنهایی، اضطراب وجودی، سلامت روان

Email: zm_deljoo@yahoo.com
Email: masuodjan@yahoo.com
Email: sbazzazian@gmail.com
Email: ehm.mousavi@gmail.com

* دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر
** دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
*** عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر
**** کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام نور تهران
تاریخ دریافت: ۹۲/۰۱/۲۵ تاریخ تأیید: ۹۲/۰۶/۱۵

مقدمه

اضطراب عامل زیربنایی نابسامانی‌های «روان‌شناختی» و «روان‌تنی» است. در دنیای پیشرفته امروز بسیاری از افراد از احساس تنهایی و ناامیدی رنج می‌برند و در احساسی از بی‌معنایی دست و پا می‌زنند. همین مسئله، ریشه روان‌آزردگی و اضطراب روزمره‌ای است که سلامت روانی آنان را تهدید می‌کند (محمدپور، ۱۳۹۰). مکتب‌ها، اندیشمندان و نویسندگان مختلف، خاستگاه اضطراب را به عوامل متفاوتی نسبت داده‌اند. اسلام؛ ضعف ایمان، دوری از منبع هستی‌بخش، یاد خدا و از خود بیگانگی انسان را منشأ اضطراب و استرس معرفی می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴). رویکرد وجودی؛ خاستگاه اضطراب را مسائل هستی‌شناختی و نگرانی‌های نهایی چون مرگ، تنهایی و بی‌معنایی می‌داند (محمدپور، ۱۳۹۰). اروین یالوم^۱ در این باره می‌گوید: «اگر بر زنده بودنمان و هستی‌مان در دنیا تعمق کنیم و بکشیم تمامی پرت‌اندیشی‌ها و همه مسائل پیش‌پاافتاده را به کناری نهیم و از سنگ بستری که اضطراب از آن برمی‌خیزد، پایین برویم؛ به دلواپسی‌های غایی یعنی مرگ، پوچی، تنهایی و آزادی می‌رسیم» (به نقل از: جاسلسن، ۲۰۰۸؛ ترجمه حبیب، ۱۳۹۰).

کی‌یرکگارد (۱۸۴۴؛ به نقل از: محمدپور، ۱۳۹۰) «اضطراب وجودی» را خاستگاه اولیه بیماری‌های روانی می‌دانست. پل تیلیچ (۱۸۸۶-۱۹۶۵م) اولین منبع اضطراب را آگاهی زیاد ما نسبت به اینکه در یک زمان نامعلوم باید بمیریم می‌داند: هستی مستلزم نیستی است (پروچسکا و نورکراس، ۲۰۱۰). وی اضطراب وجودی را به سه نوع تقسیم می‌کند: الف) «اضطراب مرگ» یا سرنوشت؛ ب) «اضطراب بی‌معنایی» یا پوچی؛ ج) «اضطراب محکومیت» یا گناه (تیلیچ، ۱۹۵۲). پژوهش‌های تجربی ارتباط معنادار اضطراب وجودی با بیماری‌های روانی و معناداری زندگی با سلامت روانی را تأیید می‌کنند (استرچن و حاملی، ۲۰۰۴؛ به نقل از: نورعلیزاده و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹؛ ومزو همکاران، ۲۰۰۴؛ برمن و همکاران، ۲۰۰۶؛ ماسکار و روسن، ۲۰۰۸؛ مرعشی، ۱۳۹۰؛ معینی، ۱۳۸۹).

یکی از سازه‌های پیچیده روان‌شناختی که از زمان فلاسفه مورد بحث بوده «احساس تنهایی» است. در آن زمان احساس تنهایی یک مفهوم مثبت به معنای کناره‌گیری داوطلبانه فرد از درگیری‌های روزمره برای رسیدن به هدف‌های بالاتر مانند «مراقبه»^۷ و «ارتباط با

1. Yalom

3. Sturgeon & Hamley

5. Berman, Weems & Stickle

7. meditation

2. Josselson

4. Weems et al.

6. Mascaro & Rosen

خداوند» تلقی می‌شد؛ اما امروزه در روان‌شناسی به احساس تنهایی، مثبت پرداخته نمی‌شود بلکه آن را حالتی در نظر می‌گیرند که فرد فقدان روابط با دیگران را ادراک یا تجربه می‌کند (دی. یانگ گیرولد،^۱ ۱۹۹۸؛ به نقل از: رحیم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰). برخی از پژوهشگران مانند ویس (۱۹۷۳) و فروم - ریچمن^۲ (۱۹۵۹) احساس تنهایی را یک تجربه منفی شدید می‌دانند که فرد از به یادآوری آن فعالانه اجتناب می‌کند (دی. یانگ گیرولد، ۱۹۹۸؛ به نقل از: رحیم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰). کیلین انیز^۳ (۱۹۹۸) «احساس تنهایی» را یک موقعیت ناراحت‌کننده، فراگیر و فرساینده توصیف می‌کند؛ این موقعیت احساسی را در فرد ایجاد می‌کند که گویی او تنهاترین فرد در دنیا است و می‌تواند فرد را به‌طور کلی منزوی و بیکار کند، چنان که گویی زندگی‌اش بدون هدف است (به نقل از: رایت، ۲۰۰۵). یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که احساس تنهایی یک عامل «سبب‌شناختی» در سلامتی و بهزیستی جمعیت‌های گوناگون می‌باشد. این پژوهش‌ها «اضطراب»، «افسردگی» و «رفتارهای پرخطر» را از جمله مشکلاتی می‌دانند که معمولاً تصور می‌شود از احساس تنهایی ممتد منتج می‌شوند (راسل،^۴ ۱۹۹۶؛ پاژ و کل،^۵ ۱۹۹۱؛ به نقل از: واحدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ آشر و پاکت،^۶ ۲۰۰۳؛ حسین چاری و خیر، ۱۳۸۱؛ واحدی، ۱۳۸۸؛ واحدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ هومن و همکاران، ۱۳۸۹؛ نجفی و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش رحیم‌زاده و همکاران (۱۳۹۰)، تنهایی مذهبی (معنوی) به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی احساس تنهایی شناسایی شد که به نظر متخصصان به تکیه‌گاه‌های روانی فرد پوشش می‌دهد و از دست دادن آنها موجب احساس تنهایی می‌شود و شامل رابطه فرد با خدا، ایمان و انجام دادن اعمال مذهبی، و نیز ناتوانی در راز و نیاز، عبادت و صحبت با خدا، احساس از دست دادن خدا، تصویر موقتی بودن و بازگشت‌ناپذیر بودن همه چیز و... می‌باشد.

بشر امروز با داشتن چنین احساسات ناخوشایند، باید به تنهایی بار سهمگین گمگشتگی و اضطراب ناشی از آن را نیز به دوش بکشد. هر انسانی می‌خواهد دلیل «هستی» خود در این جهان و علت «وجودی» خویش را بداند. بسیاری از افراد افسرده و مضطرب و در آن میان دانشجویان، مدیران موفق و نخبگان جامعه از احساس «گمگشتگی» و «سرگردانی» رنج می‌برند و درباره ارزش و معنای زندگی از خود سؤال می‌کنند؛ پس آیا نمی‌توان وجود غایتی

1. De Jong Gierveled

3. Killeeniz

5. Page & Cole

2. Fromm-Reichmann

4. Russell

6. Asher & Paquette

را که بتواند به زندگی معنا دهد، عامل اصلی بهزیستی و پیشگیری از بسیاری اختلال‌های روانی دانست؟ (دادستان، ۱۳۸۹).

به عقیده دادستان (۱۳۸۹) یک حس غایت پایدار، به منزله سپری علیه تنیدگی عمل می‌کند؛ وی دستیابی به معنا و غایت در زندگی را یک ابزار مؤثر در درمانگری می‌داند. در این میان، دین و مذهب به عنوان هسته اصلی معنویت از مهم‌ترین عواملی است که زندگی بشری را معنا می‌بخشد و از رنج‌ها و تنیدگی‌ها رهایی می‌دهد. یونگ تأکید می‌کند که دینداری و ارتباط با لایتنهای است که انسان را از بیهودگی‌ها نجات می‌بخشد، امیال و حالات او را دگرگون می‌سازد و بیماری‌های روانی را درمان می‌کند (آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵). اساساً از اهداف عمده دین، رها ساختن انسان‌ها از چنگال پوچ‌گرایی^۱ و گرداب ترس از تنهایی،^۲ راهنمایی آنها در گام برداشتن در مسیر زندگی هدفمند، بامعنا و درست و رساندن به تعالی و خوشبختی است.^۳ برای کسانی که از هدایت الهی برخوردارند، ترس و غمی نیست^۴ و آنان به وسیله ارتباط با خدا و استعانت از عوامل مذهبی به آرامش رسیده‌اند.^۵ درحقیقت، قرآن در آیات اعتقادی به تبیین اصل «معناداری زندگی» و در آیات احکام و اخلاق، به «راه و روش زندگی معنادار» می‌پردازد (به نقل از: نورعلیزاده و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹).

مذهب به اعتقاد برخی پژوهشگران با تأثیر بر سبک زندگی و چگونگی حل تعارض‌های ارزشی به دو سؤال اساسی انسان درباره هدف زندگی و معنای فعالیت‌ها و استعداد‌های او پاسخ می‌دهد و بدین ترتیب به «وحدت‌یافتگی» سازمان روان‌شناختی و معنوی و «خودنظم‌دهی» انسان کمک می‌کند (جان‌بزرگی، ۱۳۸۶).

معنویت به عنوان یک ساخت همواره دستخوش تحول است و تحت تأثیر تحول شناختی قرار می‌گیرد. به‌رغم اینکه تعداد اندکی از نظریه‌پردازان در زمینه مذهب و ایمان مذهبی به نظریه‌پردازی پرداخته‌اند، ولی در بررسی متون موجود در این زمینه به الگوهای برمی‌خوریم که تلاش کرده‌اند دین را از روی آوردهای تحولی مورد واریسی قرار دهند. این الگوها بر این نکته تأکید دارند که معنویت به موازات تحول شناختی و تحول روانی اجتماعی متحول می‌شود (جان‌بزرگی، ۱۳۸۶).

۱. «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْتُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمن، ۱۱۵) و «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا» (سوره ص، ۲۷).

۲. «إِنْ أَوْحَشْتَهُمُ الْعُرْيَةَ أَنَّهُمْ ذِكْرُكَ» (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۷).

۳. «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (انشقاق، ۶).

۴. «فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۳۸).

۵. «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۶).

به طور کلی، الگوهای تحولی نمای ساختاری دین و ایمان فرد را به عنوان روشی برای استنباط و تفسیر واکنش فرد نسبت به «نگرانی غایی زندگی» ارائه می‌کند و بیان می‌دارد که ما به جای پرداختن سطحی به ارزش‌ها و باورهای فرد، باید از سطح «تحول معنوی» او آگاه باشیم (برامر و دیگران، ۱۹۹۳؛ به نقل از: جان بزرگی و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین روی‌آورد‌های تحولی بر این نکته تأکید دارند که دین در مراحل مختلف زندگی به شکلی خاص و متناسب با تحول روان‌شناختی درک می‌گردد؛ بنابراین، اشخاص همواره در معرض تحول مفهوم غایت زندگی، مرگ و نیز تحول مفهوم خداوند قرار می‌گیرند. «الگوهای تحولی»، با تأکید بر تحول دین و ایمان مذهبی فرد به ما کمک می‌کند تا پنجه‌درافکنی‌های خود با معنای غایی و نیز شیوه معنادمی به زندگی را در دوره‌های مختلف درک کنیم. اگر بپذیریم که بسیاری از افراد از طریق تأکید بر آرمان‌های معنوی می‌توانند بر عادت‌های مخرب و الگوهای ناکارآمد خود غلبه کنند، باید بگوییم که شناخت الگوهای تحول دین تنها راه موفقیت در درمانگری مبتنی بر کاربرد مذهب در روان‌درمانگری به شمار می‌آید (جان بزرگی، ۱۳۸۶). ورتینگتون^۱ (۱۹۸۹) به هفت الگوی مختلف برای تحول دین دست یافته است. یکی از مهم‌ترین الگوهای تحولی، الگوی فولر (۱۹۸۶ و ۱۹۸۴) است که شامل هفت مرحله می‌باشد. جنیا^۲ (۱۹۹۵) نیز مراحل تحول روانی - معنوی انسان را از زاویه بالینی معرفی کرده و آن را طی پنج مرحله توصیف می‌کند: دین «خودمیان‌بین»؛^۳ دین «جزمی‌نگرانه» یا «دگمانتیک»؛^۴ دین «برزخی» یا «گذاری»؛^۵ دین «بازساخت‌یافته»؛^۶ دین متعالی (به نقل از: جان بزرگی و همکاران، ۱۳۹۰).

پژوهش‌های بسیاری تأثیر مثبت دینداری و عوامل مذهبی بر افزایش سطح بهزیستی و سلامت جسمی و روانی، ایجاد آرامش، امید و معناداری در زندگی را به دست آورده‌اند (بهرامی و تاشک، ۱۳۸۳؛ جان بزرگی، ۱۳۸۶؛ یعقوبی، ۱۳۸۹؛ رفیعی هنر و جان بزرگی، ۱۳۸۹؛ غباری بناب و همکاران، ۱۳۹۰؛ جان بزرگی و همکاران، ۱۳۹۰؛ هولزر، ۲۰۱۱). همچنین، بررسی‌های کسبیر^۷ (۲۰۰۹) نشان داده است که درک تقدس و روحانیت به افراد کمک می‌کند تا اضطراب وجودی خود را کنترل کنند و از آثار مخرب آن در امان باشند. میچل^۸ (۲۰۰۹) نیز بیان می‌کند که احتمال زنده ماندن افراد با سطح دینداری بالاتر، در هر موقعیت بیشتر از دیگران بوده و حضور مکرر در شعائر دینی با کاهش مرگ و میر همراه است. در نتیجه، توجه به

1. Worthington
3. egocentric faith
5. transitional faith
7. Kesebir

2. Genia
4. Dogmatic faith
6. reconstructed faith
8. Michael

نتایج تحقیقات انجام‌شده در این باب می‌تواند بیانگر این نکته باشد که مذهب با پاسخ دادن به سؤالات اساسی و غایی انسان و نیز قدرت معنادهی به زندگی می‌تواند باعث کاهش اضطراب وجودی، احساس تنهایی و پیامدهای ناخوشایند مربوط به آنها باشد. با توجه به آنچه گفته شد، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤالات است که آیا بین تحول روانی - معنوی، احساس تنهایی و اضطراب وجودی رابطه‌ای وجود دارد؟ و آیا تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی می‌تواند اضطراب وجودی را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند؟

روش

تحقیق حاضر از نظر طرح تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانشجویان دختر شهر قم در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ و به تعداد ۱۳۳۵۳ نفر بودند. با توجه به حجم جامعه آماری و مراجعه به جدول مورگان تعداد ۳۴۱ نفر از دانشجویان به عنوان نمونه انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شده و به پرسشنامه‌های تحول روانی - معنوی جان‌بزرگی (۱۳۹۱)، اضطراب وجودی گود (۱۹۷۴) و مقیاس احساس تنهایی دهشیری و همکاران (۱۳۸۷) و برخی سؤالات مربوط به ویژگی‌های جمعیت‌شناختی پاسخ دادند. درنهایت، پس از اینکه حدود ۴۱۰ نفر پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند، پس از جدا کردن موارد ناقص و مشکل دار ۳۴۱ پرسشنامه برای انجام تحلیل‌های آماری استخراج شد. داده‌ها با استفاده از نسخه بیستم نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در تحلیل داده‌ها از محاسبه ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد.

ابزارهای این پژوهش عبارتند از: مقیاس اضطراب وجودی گود (۱۹۷۴)، پرسشنامه احساس تنهایی دهشیری و همکاران (۱۳۸۷) و مقیاس تحول روانی - معنوی جان‌بزرگی (۱۳۹۱).

مقیاس اضطراب وجودی، این مقیاس را لورنس و کاترینا گود (۱۹۷۴) در ۳۲ ماده ساخته‌اند. این آزمون در پژوهش نورعلیزاده و جان‌بزرگی (۱۳۸۹) به روش آلفای کرونباخ اعتباریابی گردید که ضریب آلفای خوبی برابر با $\alpha = 0/888$ به دست آمد. همسانی درونی این پرسشنامه به روش دونیمه‌سازی نیز به دست آمد که عبارت است از: بخش اول $= 0/721$ و بخش دوم $= 0/862$.

پرسشنامه احساس تنهایی، این مقیاس توسط دهشیری و همکاران (۱۳۸۷) در ایران ساخته و اعتباریابی شده است و متشکل از سه عامل تنهایی ناشی از «روابط خانوادگی»، «تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان» و «نشانه‌های عاطفی تنهایی» می‌باشد. از مجموع ۳۸ سؤال این پرسشنامه،

۱۶ سؤال مربوط به خرده‌مقیاس روابط خانوادگی، ۱۱ سؤال مربوط به خرده‌مقیاس ارتباط با دوستان و ۱۰ سؤال مربوط به نشانه‌های عاطفی تنهایی است. اعتبار این مقیاس و خرده‌آزمون‌های آن با روش آلفای کرونباخ و روش بازآزمایی محاسبه شده است. این ضریب برای کل مقیاس ۰/۹۱، برای خرده‌مقیاس روابط خانوادگی ۰/۸۰، برای خرده‌مقیاس ارتباط با دوستان ۰/۸۸ و برای خرده‌مقیاس نشانه‌های عاطفی تنهایی ۰/۷۹ بوده است.

مقیاس تحول روانی - معنوی، این پرسشنامه براساس معیارهای بالینی مراجعان روان‌شناختی که جنیا (۱۹۹۵)، آن را گزارش کرده است، توسط جان بزرگی (۱۳۹۱) با جهت‌گیری فرهنگی و دینی تهیه شده است. این ابزار پانزده ماده دارد و هر ماده آن دارای پنج گزینه می‌باشد که منطبق با پنج مرحله تحول روانی - معنوی جنیا (۱۹۹۵) است. پژوهشگر جهت بررسی همسانی درونی این مقیاس در جمعیت ایرانی آن را روی ۳۴۱ دانشجوی مؤنث اجرا کرد و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۸ به دست آورد. میانگین و انحراف استاندارد نمرات نیز به ترتیب ۱۰/۴۴ و ۶/۷۰۱ گزارش شد.

یافته‌ها

در جدول شماره ۱ ضرایب همبستگی پیرسون جهت بررسی ارتباط میان متغیرهای پژوهش (تحول روانی - معنوی، اضطراب وجودی، احساس تنهایی و زیرمقیاس‌های آن) ارائه شده است.

جدول ۱: ضرایب همبستگی پیرسون برای تعیین ارتباط میان متغیرهای پژوهش

شخص	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. تحول روانی - معنوی	۱					
۲. اضطراب وجودی	۰/۴۸۷**	۱				
۳. احساس تنهایی	۰/۳۹۸**	۰/۴۶۵**	۱			
۴. احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده	۰/۳۴۴**	۰/۴۳۳**	۰/۸۲۵**	۱		
۵. احساس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان	۰/۱۹۳**	۰/۲۰۷**	۰/۷۰۸**	۰/۲۸۳**	۱	
۶. نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی	۰/۳۸۰**	۰/۴۱۲**	۰/۷۱۰**	۰/۴۳۵**	۰/۳۴۳**	۱

** ۰/۰۱ < P

همان‌گونه که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، نتایج حاکی از آن است که میان سطح تحول روانی - معنوی و اضطراب وجودی همبستگی منفی و معناداری در سطح (P < ۰/۰۱) وجود دارد (r = -۰/۴۸۷)؛ بدین معنا که هرچه سطح تحول روانی - معنوی افزایش یابد، اضطراب وجودی کمتر می‌شود.

همچنین، براساس نتایج مندرج در جدول شماره ۱ میان اضطراب وجودی و احساس تنهایی به صورت کلی ($r=0/465$) و تمام زیرمقیاس‌های آن؛ شامل احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده ($r=0/433$)، احساس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان ($r=0/207$) و نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی ($r=0/412$) همبستگی‌های مثبت و معناداری مشاهده می‌شود ($P<0/01$)؛ یعنی با افزایش احساس تنهایی، اضطراب وجودی نیز افزایش می‌یابد.

همچنین، براساس نتایج مندرج در جدول شماره ۱ میان سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی به صورت کلی ($r=-0/398$) و تمام زیرمقیاس‌های آن، شامل احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده ($r=-0/344$)، احساس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان ($r=-0/193$) و نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی ($r=-0/380$) همبستگی‌های منفی و معناداری مشاهده می‌شود ($P<0/01$)؛ یعنی با افزایش سطح تحول روانی - معنوی نمره احساس تنهایی و تمام زیرمقیاس‌های آن کاهش می‌یابد.

جهت پیش‌بینی اضطراب وجودی از روی سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی، پس از بررسی مفروضه‌های تحلیل رگرسیون از جمله نرمال بودن توزیع نمرات براساس نتایج آزمون کولموگراف اسمیرنوف ($P>0/05$)، استقلال خطاها با توجه به مقدار عددی آزمون دوربین - واتسون ($1/876$)، خطی بودن رابطه میان متغیرهای پیش‌بین با توجه به رسم نمودار پراکنش و عدم وجود هم‌خطی چندگانه با توجه به شاخص‌های ضریب تحمل (تولرنس) و عامل تورم واریانس (VIF) از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شده است.

در جدول شماره ۲ نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام به منظور پیش‌بینی اضطراب وجودی از روی سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی نشان داده شده است.

جدول ۲: پیش‌بینی اضطراب وجودی از روی سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر پیش‌بین	
۰/۰۰۰۱	۱۰۵/۶۰۳	۳۶۲۶/۴۹۹	۱	۳۶۲۶/۴۹۹	رگرسیون	تحول روانی - معنوی
		۳۴/۳۴۱	۳۳۹	۱۱۶۴۱/۵۱۸	باقیمانده	
			۳۴۰	۱۵۲۶۸/۰۱۸	کل	
۰/۰۰۰۱	۸۱/۲۵۱	۲۴۷۸/۶۰۰	۲	۴۹۵۷/۲۰۰	رگرسیون	احساس تنهایی
		۳۰/۵۰۵	۳۳۸	۱۰۳۱۰/۸۱۷	باقیمانده	
			۳۴۰	۱۵۲۶۸/۰۱۸	کل	

همان‌گونه که ملاحظه می‌شود نسبت‌های معنادار F نشان‌دهنده آن است که متغیرهای پیش‌بین (سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی) از قدرت تبیین بالایی برخوردار هستند ($P < 0/05$).

در جدول شماره ۳ ضریب تعیین و نسبت‌های تحلیل رگرسیون ارائه شده است.

جدول ۳: ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون مربوط به پیش‌بینی اضطراب وجودی

از روی سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی

متغیر پیش‌بین	R	R ²	خطای استاندارد	B	β	t	سطح معناداری
تحول روانی - معنوی	۰/۴۸۷	۰/۲۳۸	۰/۰۳۵	-۰/۲۵۹	-۰/۳۵۹	-۷/۳۷۰	۰/۰۰۰۱
احساس تنهایی	۰/۵۷۰	۰/۳۲۵	۰/۰۱۷	۰/۱۱۱	۰/۳۲۲	-۶/۶۰۵	۰/۰۰۰۱

براساس نتایج مندرج در جدول شماره ۳ سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی با هم توانایی تبیین ۳۲/۵ درصد از واریانس تغییرات اضطراب وجودی را به‌طور معنادار دارند. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، سطح تحول روانی - معنوی به‌تنهایی توانایی تبیین ۲۳/۸ درصد از واریانس اضطراب وجودی را دارد و با اضافه شدن مؤلفه احساس تنهایی این میزان به ۳۲/۵ درصد می‌رسد؛ بنابراین، به نظر می‌رسد که تحول روانی - معنوی سهم بیشتری در پیش‌بینی اضطراب وجودی دارد.

ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نیز نشان می‌دهد که در مدل اول متغیر تحول روانی - معنوی ($\beta = -0/359$) با توجه به آماره t می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب وجودی را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کند؛ همچنین، در مدل دوم با اضافه شدن متغیر احساس تنهایی ($\beta = 0/322$) با توجه به آماره t دو متغیر تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی با هم می‌توانند تغییرات مربوط به اضطراب وجودی را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کنند.

جهت پیش‌بینی اضطراب وجودی از روی مؤلفه‌های احساس تنهایی پس از بررسی مفروضه‌های تحلیل رگرسیون از جمله نرمال بودن توزیع نمرات براساس نتایج آزمون کولموگراف اسمیرنوف ($P > 0/05$)، استقلال خطاها با توجه به مقدار عددی آزمون دوربین - واتسون^۱ (۲/۰۵۶)، خطی بودن رابطه میان متغیرهای پیش‌بین با توجه به رسم نمودار پراکنش و عدم وجود هم‌خطی چندگانه با توجه به شاخص‌های ضریب تحمل (تولرنس)^۲ و عامل تورم واریانس (VIF)^۳ از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شده است.

1. Durbin-Watson

2. Tolerance

3. Variance Inflation Factor

در جدول شماره ۴ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام به منظور پیش بینی اضطراب وجودی از روی زیرمقیاس های احساس تنهایی (احساس تنهایی ناشی از روابط با خانواده، احساس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان، نشانه های عاطفی احساس تنهایی) ارائه شده است.

جدول ۴: پیش بینی اضطراب وجودی از روی مؤلفه های احساس تنهایی

سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	متغیر پیش بین
۰/۰۰۰۱	۷۸/۴۰۷	۲۸۶۸/۰۰۲	۱	۲۸۶۸/۰۰۲	رگرسیون احساس تنهایی
		۳۶/۵۷۸	۳۳۹	۱۲۴۰۰/۰۱۶	باقیمانده ناشی از ارتباط با خانواده
			۳۴۰	۱۵۲۶۸/۰۱۸	کل
۰/۰۰۰۱	۵۶/۱۱۲	۱۹۰۲/۸۷۰	۲	۳۸۰۵/۷۴۰	رگرسیون نشانه های عاطفی احساس تنهایی
		۳۳/۹۱۲	۳۳۸	۱۱۴۶۲/۲۷۷	باقیمانده
			۳۴۰	۱۵۲۶۸/۰۱۸	کل

همان گونه که در جدول شماره ۴ مشاهده می شود؛ از میان مؤلفه های مذکور، زیرمقیاس های احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده و نشانه های عاطفی احساس تنهایی توانایی پیش بینی اضطراب وجودی را دارند. نسبت های معنادار F بیانگر آن است که متغیرهای پیش بین (احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده و نشانه های عاطفی احساس تنهایی) از قدرت تبیین خوبی برخوردار هستند ($P < ۰/۰۵$).

در جدول شماره ۵ ضریب تعیین و نسبت های تحلیل رگرسیون ارائه شده است.

جدول ۵: ضریب تعیین و ضرایب رگرسیون مربوط به پیش بینی اضطراب وجودی از روی مؤلفه های احساس تنهایی

سطح معناداری	t	β	B	خطای استاندارد	R^2	R	متغیر پیش بین
۰/۰۰۰۱	۵/۹۹۳	۰/۳۱۴	۰/۱۹۱	۶/۰۴۸	۰/۱۸۸	۰/۴۳۳	احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده
۰/۰۰۰۱	۵/۲۵۹	۰/۲۷۵	۰/۳۰۳	۵/۸۲۳	۰/۲۴۹	۰/۴۹۹	نشانه های عاطفی احساس تنهایی

همان گونه که مشاهده می شود؛ احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده و نشانه های عاطفی احساس تنهایی با هم توانایی تبیین ۲۴/۹ درصد از واریانس تغییرات اضطراب وجودی را به طور معنادار دارند. براساس نتایج مندرج در جدول شماره ۵ احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده به تنهایی توانایی تبیین ۱۸/۸ درصد از واریانس اضطراب وجودی را دارد و با اضافه شدن مؤلفه نشانه های عاطفی احساس تنهایی این میزان به ۲۴/۹ درصد می رسد؛ بنابراین، به نظر می رسد که مؤلفه احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده سهم بیشتری در پیش بینی اضطراب وجودی دارد.

ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که در مدل اول زیرمقیاس احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده ($\beta=0/314$) با توجه به آماره t می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب وجودی را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کند؛ همچنین، در مدل دوم با اضافه شدن زیرمقیاس نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی ($\beta=0/275$) با توجه به آماره t دو متغیر احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده و نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی با هم می‌توانند تغییرات مربوط به اضطراب وجودی را با اطمینان ۹۹٪ پیش‌بینی کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین رابطه بین «سطح تحول روانی - معنوی»، «احساس تنهایی» و «اضطراب وجودی» انجام شد. نتایج پژوهش حاکی از آن است که بین تحول روانی - معنوی و اضطراب وجودی رابطه‌ای معکوس وجود دارد. این امر نشان‌دهنده این است که هرچه سطح تحول روانی - معنوی بالاتر باشد، اضطراب وجودی کمتر است. این یافته با نتایج مطالعات گذشته از جمله یافته‌های هولزر (۲۰۱۱)، ومز و همکاران (۲۰۰۴)، برمن و همکاران (۲۰۰۶)، ماسکار و روسن (۲۰۰۸)، کسبیر (۲۰۰۹)، مرعشی (۱۳۹۰)، معینی (۱۳۸۹)، غباری‌بناب و همکاران (۱۳۹۰) و نورعلیزاده و جان‌بزرگی (۱۳۸۹) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اگر هسته مرکزی حالات «روان‌آزردگی» را اضطراب بدانیم (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۵) و طبق نظر روان‌درمانگران وجودی بپذیریم که اضطراب «روان‌آزردگی» از «اضطراب وجودی» منشعب می‌شود، آن وقت است که می‌توانیم رابطه سلامت روان با معنویت و مذهب را به‌روشنی دریابیم. به اعتقاد کیلینبل (۱۹۷۲): به نقل از: مرعشی، (۱۳۹۰) با توجه به موضوع اضطراب وجودی است که مسائل معنوی ارتباط منحصر به فرد و قطعی با سلامت روان پیدا می‌کند؛ زیرا همان‌گونه که اشاره شد، اضطراب وجودی در پاسخ به سؤالات اساسی و غایی هر انسان یعنی مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی به وجود می‌آید. به قول تیلیچ (۱۹۵۲) «اضطراب، از دست دادن یک مسئله غایی و تشویش درباره فقدان یک معنا است که معنابخش همه معانی می‌باشد». مذهب و دین چارچوبی را از نظر معنوی فراهم می‌کند که باعث وحدت‌یافتگی درونی افراد می‌گردد، به‌ویژه مذاهبی که توحید یافتگی آنها در سطح بالاتری است (جلالی‌تهرانی، ۲۰۰۱؛ به نقل از: جان‌بزرگی، ۱۳۸۶). چنان که پیش‌تر اشاره شد، دینداری و مناسک مذهبی یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر سلامت روانی و کاهش اضطراب است. به عقیده کی‌پرگارد، دین راهی برای پایان دادن

به دلهره و اضطراب یا «آشوب درونی»^۱ است. در بحران وجودی، تنها پناهگاه ایمن، دین است. در این پناهگاه شخص می‌تواند با لایزال ارتباط برقرار کند (محمدپور، ۱۳۹۰).

از دیگر نتایج این پژوهش آن است که میان اضطراب وجودی با احساس تنهایی و زیرمقیاس‌های آن رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با یافته‌های پاژ و کل (۱۹۹۱؛ به نقل از: واحدی و همکاران، ۱۳۸۹)؛ آشرو و پاکت (۲۰۰۳)؛ چاری و خیر (۱۳۸۱)، احدی (۱۳۸۸)؛ واحدی و همکاران (۱۳۸۹) و نجفی و همکاران (۱۳۹۰) مبنی بر اینکه اضطراب می‌تواند یکی از مشکلات منتج شده از احساس تنهایی باشد، هماهنگ است؛ همچنین، به اعتقاد پروچسکا و نورکراس (۲۰۱۰) احتمال طرد شدن از جانب دیگران و تنهایی معمولاً برای افراد اضطراب‌آور است که با یافته این پژوهش همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که در واقع احساس تنهایی یک مسئله جدی است که رشد روانی را مختل می‌کند؛ تنهایی فرد را با امواج سهمگینی از عواطف ناخوشایند روبه‌رو می‌سازد (می، ۱۹۹۴). این احساسات ناخوشایند و این باور که فرد باید به تنهایی بار سهمگین گمگشتگی و اضطراب ناشی از آن را به دوش بکشد، احتمالاً خود برای فرد اضطراب را به ارمغان می‌آورد.

همچنین مطابق با یافته دیگر این پژوهش میان سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی و زیرمقیاس‌های احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده، احساس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان و نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. در این راستا هیچ پژوهشی که رابطه این دو متغیر را بررسی کرده باشند، یافت نشد؛ بنابراین، به پژوهش‌هایی اشاره شده که احساس‌های ناخوشایند همراه با احساس تنهایی را فرامی‌خوانند و البته رابطه منفی با هوش معنوی، بهزیستی معنوی و سایر متغیرهای مربوط به کاربرد معنویت و مذهب در زندگی را دارند و از این جهت همسو با پژوهش حاضر می‌باشند. از جمله می‌توان به مطالعات آشرو و پاکت (۲۰۰۳)، احدی (۱۳۸۸)، نجفی و همکاران (۱۳۸۹)، هومن و همکاران (۱۳۸۹) و رحیم‌زاده و همکاران (۱۳۹۰) اشاره کرد. به‌طور کلی، این نتایج از این فرضیه که معنویت و مذهب می‌تواند باعث کاهش احساس تنهایی شود، حمایت می‌کنند. پالوتزیان و الیسون^۲ (۱۹۸۲)؛ به نقل از: هومن و همکاران، (۱۳۸۹) برای تبیین این پدیده ضمن تعریف «بهزیستی معنوی» به عنوان «رضایت شخصی»، در ارتباط شخص با یک وجود برتر و حسی از هدفمندی در زندگی، بیان می‌کنند که این

1. inner turmoil

2. Paloutzian & Ellison

«رضایت شخصی» و «احساس هدفمندی» در زندگی باعث می‌شود که فرد احساس کند یک نیروی برتر از او محافظت می‌کند و به او توجه دارد؛ از طرف دیگر، «بهنیستی معنوی» باعث ارتباط بهتر با افراد دیگر می‌شود و در نتیجه، منابع حمایت فرد را افزایش می‌دهد و جهت‌گیری واقع‌بینانه‌ای درباره فقدان و محرومیت به فرد می‌دهد. در طول زمان افراد ممکن است امر مقدس را جایگزین نقصان‌ها، شکست‌ها و آسیب‌های حاصل از دل‌بستگی با موضوعات انسانی سازند؛ یعنی خداوند را به عنوان عامل جبران‌کننده فقدان، عدم حضور، یا بی‌کفایتی چهره دل‌بستگی در نظر می‌گیرند و بدین ترتیب، از به وجود آمدن احساس تنهایی و پیامدهای دردناک آن جلوگیری می‌کنند.

یافته دیگر پژوهش حاضر حاکی از آن است که سطح تحول روانی - معنوی و احساس تنهایی نقش معناداری در پیش‌بینی اضطراب وجودی دارند. همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، پژوهش‌های مختلف ارتباط میان معنویت و اضطراب را تأیید کرده‌اند (از جمله: ماسکار و روسن، ۲۰۰۸؛ نورعلیزاده و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹). به اعتقاد می (۱۹۹۴)، اضطراب مثل خوشی و لذت یا غم و اندوه، عاطفه‌ای در میان دیگر عواطف نیست، بلکه ویژگی «هستی‌شناختی» انسان است که ریشه در وجود واقعی وی دارد. از نظر او اضطراب یک تهدید پیرامونی نیست که ممکن است آن را داشته باشیم و یا واکنشی باشد که بتوان آن را کنار سایر واکنش‌ها طبقه‌بندی کرد، بلکه اضطراب حالتی است که همواره اساس و مرکز وجود فرد را نشانه گرفته و تهدید می‌نماید؛ در واقع، اضطراب تجربه تهدید به نیستی قریب‌الوقوع است (می، ۱۹۹۴)؛ بنابراین، می‌توان انتظار داشت که بالا رفتن سطح تحول روانی - معنوی با افزایش معنای زندگی و رها کردن فرد از باورهای مربوط به نیستی، پوچی و بی‌معنایی می‌تواند او را از بند اضطراب‌های آزاردهنده رهایی بخشد. شاید بتوان گفت که اضطراب وجودی و احساس تنهایی تأثیری دوسویه بر هم دارند. به اعتقاد جیمز بوجتال (۱۹۶۵)؛ به نقل از: پروچسکا و نورکراس، ۲۰۱۰) انزوا و تنهایی بنیادی انسان در این دنیا از شرایط گریزناپذیر زندگی است و موجب اضطراب می‌شود. به عقیده وجودگرایان، صرف نظر از اینکه انسان با دیگران چقدر صمیمی است، نه او هرگز می‌تواند آنها باشد و نه آنها او، انسان‌ها در تجربه‌های یکدیگر سهیم می‌شوند، ولی همیشه در معرض این تهدید قرار دارند که هیچ‌گاه یکدیگر را به‌طور کامل درک نکنند. از این گذشته، انسان‌ها می‌دانند که تصمیم‌گیری برای دنبال کردن مسیر منحصر به فردشان و آفریدن معنای خودشان برای زندگی شاید باعث شود که دیگران نخواهند با آنها باشند. احتمال چنین طردی، اضطراب کاملاً تنها بودن را به باری آورد (پروچسکا و نورکراس، ۲۰۱۰). روکاچ (۱۹۹۸)؛ به نقل از: رایت،

۲۰۰۵) ایمان و مذهب را یکی از راه‌های کنار آمدن با احساس تنهایی می‌دانند. به عقیده روبینز (۱۹۶۴؛ به نقل از: فرخی، ۱۳۸۶) فعالیت‌های مذهبی با اتصال فرد به منبع متعال او را از حضور دیگران بی‌نیاز می‌سازند. با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که افزایش سطح تحول روانی - معنوی و معنویت با ایجاد روابط معنادار به کنترل احساس تنهایی و در نتیجه کاهش اضطراب ناشی از آن منتهی می‌شود. همچنین، نتایج نشان داد که تحول روانی - معنوی اضطراب وجودی را بهتر از احساس تنهایی پیش‌بینی می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت همان‌گونه که در تعاریف اضطراب وجودی آمده است، این اضطراب در پاسخ به نگرانی‌های نهایی و غایی زندگی هر فرد سر برمی‌آورد. از طرف دیگر، مذهب چارچوبی از یک حس غایت‌گسترده فراهم می‌کند که می‌تواند هدف‌های کوتاه‌مدت هر فرد را در درون خود جای داده و به آن معنا دهد و بدین‌سان انسان را از خطر پوچی، بی‌معنایی و... رهایی بخشد. همچنین، براساس یافته‌ها از میان زیرمقیاس‌های احساس تنهایی مؤلفه‌های احساس تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده و نشانه‌های عاطفی احساس تنهایی، توانایی پیش‌بینی اضطراب وجودی را داشتند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که شاید احساس تنهایی ناشی از روابط با دوستان از این جهت توان پیش‌بینی اضطراب وجودی را ندارد که بیشتر در اثر ضعف در روابط بین فردی و اجتماعی و نیاموختن مهارت ارتباطی به وجود آمده است نه در پاسخ به سؤالات اساسی و غایی زندگی فرد؛ زیرا براساس تعاریف احساس تنهایی از دیدگاه‌های مختلف، نخستین مؤلفه‌ای که از این تعاریف بازشناسی می‌شود، نارسایی در روابط اجتماعی فرد است و البته سن آزمودنی‌ها نیز نکته بسیار مهمی است که در تبیین این نتیجه باید مد نظر قرار گیرد، شاید در سنین پایین‌تر این نتیجه متفاوت شود.

محدودیت‌ها و پیشنهادها

از جمله محدودیت‌های این پژوهش اجرای آن بر روی یک جنسیت یعنی دختران بود. پژوهش حاضر با استفاده از پرسشنامه انجام گرفته و محدودیت تمامی تحقیقات پرسشنامه‌ای از جمله درجه اعتماد به پاسخ آزمودنی‌ها را دارد. با توجه به انجام این پژوهش در شهر قم، نمونه مورد بررسی معرف دانشجویان کل کشور نیست؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، نمونه مورد بررسی متشکل از دو جنس باشد. برای مطالعه دقیق‌تر روابط حاکم بر این متغیرها، بهتر است در پژوهش‌های آینده مجموعه بزرگ‌تری از متغیرهای مربوطه (مانند معنایابی، هدفمندی، ترس از مرگ و غیره) به‌طور همزمان مورد بررسی قرار

گیرند تا بتوان تبیین‌های دقیق‌تری از میزان و نوع رابطه بین آنها ارائه داد. همچنین، با توجه به اینکه اضطراب وجودی مسئله‌ای شایع است و تاکنون مطالعات اندکی در مورد آن انجام شده است، یافتن راه‌های تازه برای مهار آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و درنهایت، آنچه که در روند درمان مراجعان به خصوص مراجعان مذهبی بسیار تأثیرگذار است توجه به سطوح تحول روانی معنوی آنان است که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده موفقیت در درمان و ماندگاری آثار آن باشد.



منابع

- آذربایجانی، مسعود؛ سیدمهدی موسوی اصل (۱۳۸۵)، درآمدی بر روان‌شناسی دین، تهران: سمت؛ قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- احدی، بتول (۱۳۸۸)، «رابطه احساس تنهایی و عزت نفس با سبک‌های دلبستگی دانشجویان»، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ش ۱، ص ۹۶-۱۱۲.
- بهرامی احسان، هادی و آناهیتا تاشک (۱۳۸۳)، «ابعاد رابطه میان جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی و ارزیابی مقیاس جهت‌گیری مذهبی»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، ش ۳۴(۲): ۴۱-۶۳.
- تیلیچ، پل (۱۹۵۲)، شجاعت بودن، ترجمه فرهاد مرادپور، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- جاسلسن، روتلن (۲۰۰۸)، اروین یالوم، روان‌درمانگر قصه‌گو، ترجمه سپیده حبیب، تهران: دانژه.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۶)، «جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان»، مجله پژوهش در پزشکی، ش ۴(۳۱): ۳۴۵-۳۵۰.
- _____ (۱۳۸۶)، «دین در خلال تحول و شیوه‌های درمانگری مبتنی بر مذهب»، روان‌شناسی، عرصه‌ها و دیدگاه‌ها، تهران: سمت.
- _____؛ امین جان‌بزرگی و حسین فاکر (۱۳۹۰)، «ارزیابی تحول روانی - معنوی در درمانگری مراجعان مذهبی»، دو فصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۸، ص ۴۹-۷۰.
- حسین چاری، مسعود و محمد خیر (۱۳۸۱)، «بررسی کارایی یک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در دانش‌آموزان دوره راهنمایی، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ش ۳۷، ص ۴۶-۵۹.
- دادستان، پریخ (۱۳۸۹)، «دستیابی به معنا و غایت در زندگی: یک ابزار مؤثر درمانگری»، فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ش ۳۳.
- دهشیری، غلامرضا؛ احمد برجعلی؛ منصوره شیخی و مجتبی حبیبی عسکرآباد (۱۳۸۷)، «ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تنهایی در بین دانشجویان»، فصلنامه روان‌شناسی، ش ۱۲(۴۷): ۲۸۲-۲۹۶.
- رحیم‌زاده، سوسن؛ حمیدرضا پوراعتماد؛ علی عسگری و محمدرضا حجت (۱۳۹۰)، «مبانی مفهومی احساس تنهایی: یک مطالعه کیفی»، فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ش ۳۰، ص ۱۲۳-۱۴۱.

رفیعی هنر، حمید و مسعود جان بزرگی (۱۳۸۹)، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، روان‌شناسی و دین، ش ۳(۱): ۳۱-۴۲.

شفیع‌آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری (۱۳۸۵)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

غباری بناب، محمدباقر؛ علی‌اکبر حدادی کوهسار و مریم سروش (۱۳۹۰)، «رابطه سبک دلبستگی به خدا و اضطراب وجودی در دانشجویان»، چکیده مقالات نخستین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی دین و فرهنگ، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

فرخی، آزاده (۱۳۸۶)، «مقایسه احساس تنهایی کارکنان مددکار و غیرمددکار سازمان بهزیستی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهراء.

محمدپور، احمدرضا (۱۳۹۰)، ویکتور امیل فرانکل بنیانگذار معنادرمانی، تهران: دانش. مرعشی، سیدعلی (۱۳۹۰)، تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب وجودی و هوش معنوی در دانشجویان دانشکده صنعت نفت اهواز، رساله دکترای تخصصی روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

معینی، زهره (۱۳۸۹)، آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر مهارت‌های مقابله‌ای و کاهش اضطراب وجودی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه بجنورد.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

می، رولو (۱۹۹۴)، کشف وجود، ترجمه سیدمحمدباقر حسینی فیاض، تهران: دانش. نجفی، محمود؛ غلامرضا دهشیری؛ منصوره شیخی و سولماز دبیری (۱۳۹۰)، «نقش حرمت خود و مؤلفه‌های تنهایی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، ش ۲۲، ص ۱۵۵-۱۷۱.

نورعلیزاده، مسعود و مسعود جان بزرگی (۱۳۸۹)، «رابطه اضطراب وجودی و اضطراب مرضی و مقایسه آنها در سه گروه افراد بزهکار، عادی و مذهبی»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، ش ۳(۲): ۲۹-۴۴.

واحدی، شهرام؛ جلیل فتح‌آبادی و سونیا اکبری (۱۳۸۹)، «الگوی میانجی‌گری احساس تنهایی هیجانی و اجتماعی، بهزیستی معنوی، فاصله اجتماعی و افسردگی دانشجویان دختر»، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ش ۴(۱۶): ۷-۲۴.

- هومن، حیدرعلی؛ حسن احدی؛ مژگان سپاه‌منصور و منصوره شیخی (۱۳۸۹)، «مدل‌یابی احساس تنهایی بر پایه ساختار بهزیستی معنوی، خودکارآمدی و رضایت از زندگی»، تحقیقات روان‌شناختی، ش ۲(۷): ۱۹-۳۲.
- یعقوبی، ابوالقاسم (۱۳۸۹)، «بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه همدان»، مجله پژوهش در نظام‌های آموزشی، ش ۴(۹): ۸۵-۹۵.
- Asher, S. R. & J. A. Paquette (2003), "Loneliness and Peer Relations in Childhood", *Current Directions in Psychological Science*, 12(3): 75-78.
- Berman, S. L.; C. F. Weems & T. R. Stickle (2006), "Existential Anxiety in Adolescents: Prevalence, Structure, Association with Psychological Symptoms and Identity Develop", *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3): 303-310.
- Holzer, K. (2011), *Spiritualwel-Being and Anxiety: The Relationship and Underlying Constructs*, Dissertation, Doctor of Psychology, Alder School of Professional Psychology.
- Kesebir, P. (2009), *Pereiving the World in Sacred Terms: It's Buffering Function Against Death Anxiety*, Dissertation, Doctor of Philosophy, University of Illinois at Urbana-champaign.
- Mascara, N. & D. H. Rosen (2008), "Assessment of Existential Meaning and its Longitudinal Relations with Depressive Symptoms", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(6): 576-599.
- Michael, E. & L. B. Willoughby (2009), "Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Axplanations, and Implications", *Psychological Bulletin*, 135(1): 69-93.
- Prochaska, J. O. & J. C. Norcross (2010), *System of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* (7th ed.), USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Weems, C. F.; N. M. Costa; C. Dehon & S. L. Berman (2004), "Paul Tillich's Theory of Existential Anxiety: A Preliminary Conceptual and Empirical Analysis, Anxiety, Stress & Coping", *An International Journal* 17, pp.383-399.
- Wright, S. L. (2005), *Loneliness in the Workplace*, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Canterbury.