

طراحی بسته آموزشی ارتباط اصیل مبتنی بر نظریه وجودگرا و اثربخشی آن بر احساس معنا و احساس تنهایی دانشجویان^۱

معصومه ذبیحی*، محبوبه فولادچنگ**، فرهاد خرمایی***،
راضیه شیخ‌الاسلامی****

چکیده

هدف پژوهش حاضر طراحی بسته آموزشی ارتباط اصیل و بررسی اثربخشی آن بر معنای زندگی و احساس تنهایی دانشجویان بود. روش پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. بدین منظور، از بین کلاس‌های دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ دو کلاس با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی به‌عنوان گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) معرفی شدند. برای انجام پژوهش ابتدا در شرایط یکسان از هر دو گروه پیش‌آزمون با استفاده از پرسش‌نامه معنای زندگی و مقیاس احساس تنهایی به عمل آمد، سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش ارتباط اصیل قرار گرفتند و اعضای گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات آموزشی برای هر دو گروه در شرایط یکسان پس‌آزمون اجرا شد. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش روابط اصیل منجر به افزایش احساس معنا و کاهش احساس تنهایی در دانشجویان شده است. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت که از آموزش ارتباط اصیل می‌توان برای افزایش معنای زندگی و کاهش احساس تنهایی در دانشجویان استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، ارتباط اصیل، معنای زندگی

^۱ این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روان‌شناسی تربیتی است.

*دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (masi.zabihi@gmail.com)

**دانشیار بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول).

(foolad@shirazu.ac.ir)

***دانشیار بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (khormaei@shirazu.ac.ir)

****دانشیار بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (sheslami@shirazu.ac.ir)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ تاریخ دریافت مقاله نهایی: ۱۴۰۲/۰۵/۰۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴

مقدمه

روان‌شناسی وجودگرا^۱ یکی از شاخه‌های روان‌شناسی است که تحت‌تأثیر فلاسفه وجودگرایی پس‌از جنگ‌های جهانی رشد یافت و پیشگامان آن به امید حل مشکلات روان‌شناختی افراد، از جمله مشکل بی‌معنایی و تنهایی انسان معاصر، به بحث‌های هستی‌گرایانه روی آوردند. در همین راستا، روان‌شناسی وجودگرا بر آگاهی از معنای زندگی^۲ شخص به‌عنوان راهی برای سلامت روان تمرکز دارد؛ زیرا چنانچه فرد نتواند معنایی در زندگی خویش بیابد، احساس پوچی به او دست می‌دهد، از زندگی ناامید می‌شود و ملالت و خستگی از زندگی تمام وجودش را فرا می‌گیرد. Frankl (1984)، به‌زیستی را در یافتن معنا و مفهوم زندگی می‌داند. جستجوی معنا، مهم‌ترین انگیزه انسان است که او را از دیگر موجودات متمایز می‌کند. احساس معنا و هدف چیزی است که رسیدن به آن سبب کمال و شکوفایی شخصیت آدمی می‌شود و اختلال روانی را از میان برمی‌دارد (Carson, 2000).

هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، با دیگران ملاقات می‌کند، محو آثار هنری می‌شود و یا به دامان طبیعت پناه می‌برد، وجود معنا را در خود احساس می‌کند. همچنین هنگامی که فردی احساس کند که وجود و هستی‌اش به یک منبع نامتناهی پیوند خورده است و خود را متکی به چهارچوب‌ها و تکیه‌گاه‌های گسترده و قابل اتکا همچون فلسفه‌ای که برای زندگی انتخاب کرده است، می‌بیند، معنا را احساس می‌کند (Frankl, 1984). به‌طور کلی می‌توان گفت معنای زندگی اشاره به نوعی از احساس ارتباط با خالق هستی، داشتن هدف در زندگی، تعقیب و نیل به اهداف باارزش و رسیدن به تکامل دارد. بنابراین معنای زندگی در اصل دارای ماهیتی شناختی است زیرا شامل باورهای افراد در راستای هدفمندی در زندگی است (Yao & Zhong, 2014).

در این زمینه برخی یافته‌ها حاکی از آن هستند که جستجوی معنا سهم بسزایی در تبیین رفتار نوجوانان و جوانان دارد (Brassai, Piko, & Steger, 2012) و برخی دیگر نیز نشان داده‌اند که فقدان معنا دارای پیامدهای منفی است که یکی از آن‌ها که در زمره مسائل روان‌شناختی و رشد اجتماعی نیز قرار می‌گیرد، احساس تنهایی^۳ است (Macià et al., 2021). احساس تنهایی یک تجربه ذهنی منفی است که از برآورده نشدن انتظارات فرد درباره کمیت و کیفیت روابط اجتماعی خویش نشأت می‌گیرد، به‌گونه‌ای که هرچه اختلاف بین این ارزیابی شناختی با آنچه که فرد از روابط اجتماعی خود انتظار دارد بیشتر باشد، وی احساس تنهایی بیشتری خواهد کرد (Hawkey

¹. existential psychology

². meaning of life

³. loneliness

(Cacioppo, 2010). اگرچه احساس تنهایی، پدیده‌ای همگانی و اجتناب‌ناپذیری است که به سراغ همه انسان‌ها صرف‌نظر از نژاد، سن، جنسیت و فرهنگ می‌آید (Rokach & Venegas, 2012)، اما در اواخر دوره نوجوانی و اوایل جوانی (سن دانشگاهی) خطر تجربه احساس تنهایی افزایش می‌یابد (Ang & Mansor, 2012; Diener & Seligman, 2005).

Yalom (2008)، انسان را با سه شکل متفاوت از تنهایی مواجه می‌کند که عبارت است از: تنهایی بین‌فردی^۱، تنهایی درون‌فردی^۲ و تنهایی وجودی^۳. تنهایی بین‌فردی به صورت احساس جدافتادگی و بی‌کسی تجربه می‌شود و به معنای دور افتادن از آدم‌ها است، به گونه‌ای که انسان دنیای روابط خود را آسیب‌دیده می‌بیند و زندگی را عبث و بیهوده تلقی می‌کند. در تنهایی درون‌فردی، شخص در درون خودش احساس گم‌گشتگی و سردرگمی دارد و هویت درونی خود را تکه‌تکه احساس می‌کند. یالوم این نوع تنهایی را فرایندی تلقی می‌کند که در آن اجزای مختلف وجود از هم فاصله می‌گیرند. تنهایی وجودی، همان تنهایی انسان در جهان هستی است که هنگامی که با سایر انسان‌ها هستیم تاحدی کاهش می‌یابد، اما همچنان باقی می‌ماند، به طوری که Jasselsen (2014/1393)، در این زمینه معتقد است: انسان تنها به دنیا می‌آید و تنها از دنیا می‌رود و در طول زندگی هم دائما باید تنش میان آرزوهایش برای ارتباط با دیگران را با آگاهی از اینکه تنها هست، مدیریت کند. از بین اشکال مختلف مطرح‌شده در زمینه تنهایی، تنهایی بین‌فردی مورد نظر در پژوهش حاضر است. تنهایی بین‌فردی همان احساس تنهایی است که فرد در نبود روابط بین‌فردی مناسب با دیگران بدان دچار می‌شود و با تنهایی وجودی مطرح‌شده در نظریه وجودگرا متفاوت است. بنابراین آنچه در این پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد عواملی است که روی احساس تنهایی بین‌فردی تأثیرگذار باشد؛ زیرا پیامدهای این نوع تنهایی است که می‌تواند مشکل‌ساز تلقی شود. درحالی‌که فرد با پذیرش تنهایی وجودی به سمت روابط اصیل حرکت می‌کند و این روابط منجر به کاهش احساس تنهایی از نوع تنهایی بین‌فردی می‌شود (Ettema, Derksen, & van Leeuwen, 2010; Yalom, 2017).

Macià et al. (2021) در یک مطالعه مقطعی رابطه‌ای قوی بین نمرات پایین معنای زندگی در بزرگسالی و احساس تنهایی زیاد مشاهده کردند. احساس تنهایی و معناداری زندگی رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند، به گونه‌ای که داشتن معنا در زندگی نقش مهم و غیرقابل انکاری در کاهش احساس تنهایی و مقابله مؤثر با حوادث و رویدادهای زندگی دارد و می‌تواند از ما در برابر احساس تنهایی محافظت کند (Lambert et al., 2013). با این حال، تنهایی به عنوان تجربه‌ای ذهنی شامل قضاوت معنا و کفایت ارتباطات اجتماعی می‌شود که مستلزم چهارچوب شناختی

¹. interpersonal loneliness

². intrapersonal loneliness

³. existential loneliness

برگرفته از ارزش‌ها و انتظارات فرد است. به همین دلیل است که شرایط اجتماعی مشابه (مانند مجرد بودن، داشتن دوستان کم، کار کردن به تنهایی و غیره) در افراد مختلف، فرهنگ‌ها یا حتی دوره‌های تاریخی اغلب باعث ایجاد تفاوت‌های بسیار متفاوتی در احساس تنهایی می‌شوند (Klinenberg, 2016; Snell, 2017). به بیان دیگر، فقدان معنا در تعاملات اجتماعی بیشتر از تعداد یا فراوانی این تعاملات، اغلب به‌عنوان عامل اصلی تعیین‌کننده تنهایی معرفی شده است (Macià et al., 2021).

به عقیده (Dunn, Dunn, and Bayduza, 2007)، احساس تنهایی یکی از مشکلات رایج در دوران نوجوانی است که می‌تواند روابط اجتماعی فرد را نامتعادل سازد و او را درگیر مشکلات عاطفی و روانی-اجتماعی نماید. این اتفاق به‌نوبه خود می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی اساسی در آینده فردی شود؛ به‌طوری که می‌توان گفت چنانچه فرد احساس تنهایی نماید، نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و به همین دلیل دچار افسردگی شده و افسردگی نیز پیامدهایی از جمله افکار خودکشی را به دنبال خواهد داشت (Write, 2005). از سوی دیگر، افرادی که مشکلات مداومی در ایجاد و حفظ روابط با دیگران دارند به آشفتگی‌های روان‌شناختی از جمله احساس تنهایی دچار می‌شوند (Goossens et al., 2009). به بیان دیگر، فقدان تماس رودررو و جدایی از دیگران، علاوه بر اینکه بر احساس فاصله اجتماعی در روابط تاثیر می‌گذارد، منجر به احساس تنهایی به‌ویژه در جوانان نیز می‌شود (Bandura, 2002). بنابراین تنهایی، می‌تواند متأثر از روابط بین‌فردی تلقی شود.

با توجه به آنچه بیان گردید برخی اندیشمندان اعتقاد دارند که افراد برای رسیدن به زندگی معنادار می‌توانند روش‌های مختلفی همچون برقراری روابط صمیمانه بین‌فردی را به کار گیرند (Diener & Seligman, 2005; Pargament & Mahoney, 2002). تعامل مثبت با اطرافیان در قالب روابط اجتماعی موجب می‌شود تا نوجوانان احساس تنهایی کمتری تجربه کنند و درکی عمیق‌تر از معنای زندگی داشته باشند (Rathi & Rastogi, 2007). بنابراین برای فهم زندگی سالم و رهایی از احساس تنهایی و بی‌معنایی در زندگی، برقراری روابط با دیگران، بسیار مهم تلقی می‌شود (Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008). به این صورت که طرد کردن بین‌فردی اغلب باعث احساس بی‌معنایی در زندگی می‌شود، درحالی‌که بودن در روابط نزدیک و صمیمانه منجر به افزایش احساس معنا می‌گردد (Steger & Frazier, 2006). به نظر می‌رسد این روابط نزدیک و صمیمانه فراتر از به‌کارگیری صرف مهارت‌های ارتباطی باشد.

براساس نظریه وجودگرا، اصالت^۱ در روابط بین‌فردی، راهگشای بسیاری از مسائل ارتباطی است. اصالت، تمایل فرد برای رفتار مطابق با احساسات، افکار و نگرش‌های اصیل و واقعی است

^۱. authentic

(Baker, Tou, Bryan, & Knee, 2017). Rogers (1961)، فرد اصیل را شخصی می‌داند که خودش را به فعلیت می‌رساند. از نظر Cloninger (1993)، شخص اصیل کسی است که گشودگی به تجربه بالایی دارد، می‌تواند در لحظه زندگی کند و در عین حال در روابط خود سازگار و انعطاف‌پذیر باشد. در این میان Yalom (1980)، براساس نظریه‌های Maslow (1968)، Fromm (1958) و (1949)، برقراری رابطه اصیل^۱ با هم‌سالان را نوعی عنصر اخلاقی می‌داند و با تاکید بر روابط اصیل، تفاوت بین روابط بین‌فردی با انگیزه رشد^۲ و با انگیزه کمبود^۳ را این‌گونه توضیح می‌دهد: فرد با انگیزه رشد کمتر، وابسته و مدیون دیگران است، به ستایش و محبت دیگران نیاز کمتری دارد و کمتر برای افتخارات، اعتبار و پاداش مضطرب می‌شود. برعکس، در روابط افراد با انگیزه کمبود، عشق هم به چیز دیگری تبدیل می‌شود که از آن می‌توان با عنوان دیگرانی نام برد که ما از آن‌ها جهت رفع کمبودهای خویش استفاده می‌کنیم. از آنجایی که Yalom (2017)، در تعریف ارتباط اصیل به عشق عاری از نیاز اشاره می‌کند، می‌توان افراد با انگیزه کمبود را افرادی دانست که در روابط خود از افراد برای رفع نیازهای خود استفاده می‌کنند. بدین ترتیب به نظر می‌رسد روابط اصیل براساس نظریه Yalom (2017)، با انگیزه کمبود هم‌راستا نبوده و هدف از ایجاد روابط اصیل شاید حرکت از انگیزه کمبود به سمت انگیزه رشد در روابط باشد. Yalom (2017)، معتقد است جوهره روابط اصیل در این است که فرد در پی تغییر دادن و کنترل دیگری بر نمی‌آید، بلکه با تمام وجود به سمت دیگری حرکت می‌کند و این امر منجر به رشد واقعی دو طرف می‌گردد.

از طرفی براساس نظریه وجودگرا افراد برای مواجهه صحیح با تنهایی بین‌فردی، به برقراری روابط اصیل با دیگران نیاز دارند و این امر تنها زمانی محقق می‌شود که تنهایی وجودی خویش را بپذیرند و با آن کنار بیایند (Ettema et al., 2010; Yalom, 2017). نظریه وجودگرا، احساس تنهایی را بیان‌کننده ماهیت انسانی می‌داند که تنها به دنیا می‌آید، تنها زندگی می‌کند و در نهایت تنها از دنیا می‌رود. بنابراین تمرکز این دیدگاه کمک به افراد است تا تنهایی وجودی را بپذیرند و با آن زندگی کنند. پذیرش تنهایی وجودی، فرد را به سمت اصالت بیشتر و روابط اصیل معنی‌دار با دیگر انسان‌ها هدایت می‌کند، ارتباط وی با دیگران را دگرگون می‌سازد و در نهایت به رشد شخصی و بین‌فردی می‌انجامد (Ettema et al., 2010; Yalom, 2017). به طوری که می‌توان گفت فرد با پذیرش تنهایی وجودی به سمت روابط اصیل حرکت می‌کند که این روابط منجر به کاهش احساس تنهایی می‌شود. بدین ترتیب Yalom (2017)، ارتباط اصیل با دیگران را مهم‌ترین منبع در دسترس برای کاستن از وحشت و اضطراب تنهایی می‌داند. در عین حال، اگر کسی بتواند از

². authentic relationship

³. growth motivation

⁴. lack of motivation

تنهایی وجودی‌اش غافل نشود و اصالت را در زندگی اجتماعی خود حفظ کند، می‌تواند با احساس تنهایی خود مقابله کرده و مسئولیت زندگی خود را بر دوش بگیرد و برای معنادگی به آن برنامه‌ریزی کند (Yalom, 1980). بنابراین طبق این دیدگاه، افرادی که سطوح پایینی از روابط اصیل را تجربه می‌کنند، احساس تنهایی عاطفی بیشتری داشته و می‌توان انتظار داشت آموزش روابط اصیل بتواند بر کاهش میزان احساس تنهایی تأثیرگذار باشد. در واقع، فرد در رابطه اصیل تغییر می‌کند، غنی و توانمند می‌شود و در نهایت، از احساس تنهایی‌اش کاسته می‌شود (Yalom, 2017). بنابراین از جمله عواملی که می‌توان انتظار داشت تحت‌تأثیر روابط اصیل قرار گیرد، احساس تنهایی است.

با توجه به اهمیت ارتباط اصیل، پژوهشگران دریافته‌اند که یکی از فرصت‌های پیشرفت در این زمینه از طریق آموزش عملی ارتباطات وجودی است. آن‌ها در تعدادی از این بررسی‌ها به این نتیجه رسیدند که آموزش در زمینه ارتباطات اصیل با در نظر گرفتن مسائل وجودی به دلیل ایجاد مهارت ارتباطات بین‌فردی عمیق‌تر، در زندگی شخصی افراد تأثیر مثبتی دارد (Paal, Helo, & Frick, 2015). مبانی نظری جهت آموزش ارتباط اصیل را باید در فلسفه روان‌شناسی وجودی یافت که با سوالاتی در رابطه با اساسی‌ترین مسائل وجودی از قبیل معنای وجودی فرد، آزادی، تنهایی و مرگ سروکار دارد (Frankl, 1984; Yalom, 1980).

بر اساس مبانی نظری و مطالب پیش‌گفته، آموزش‌هایی که تاکنون مهارت‌های مورد نیاز در روابط بین‌فردی را مورد توجه قرار داده‌اند، عمدتاً به رفتار دیگران و پیامدهای آن‌ها توجه می‌کنند. هرچند که افراد به وسیله مهارت‌های ارتباطی می‌توانند درگیر برهم‌کنش‌های بین‌فردی و فرایند ارتباطی شوند و در آن اطلاعات، افکار و احساسات خود را به واسطه مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان بگذارند (Dickson, Hargie, O'Donnell, & McMullan, 2008)، اما به نظر می‌رسد که این مهارت‌ها، روابط بین‌فردی را به صورت سطحی مورد توجه قرار داده و از عمق این ارتباطات غافل مانده است. به عبارت دیگر، آموزش‌هایی که به صورت عمده در زمینه ارتباطات بین‌فردی در پژوهش‌ها به کار می‌روند، اغلب بر مهارت‌هایی همچون توانایی گوش دادن فعالانه، توانایی ابراز احساسات و مهار آن‌ها و نیز کنار آمدن با احساسات و عواطف دیگران، توانایی دریافت و ارسال پیام‌های واضح و همچنین توانایی کشف معنای حقیقی پیام‌های کلامی و غیرکلامی در ارتباطات اجتماعی، توجه می‌کنند (Goleman, 1995)، که این‌گونه مهارت‌ها مسائل بنیادین روابط بین‌فردی را مورد توجه قرار نمی‌دهند و فاقد پیش‌نیازهای روابط اصیل هستند. بنابراین نیاز به طراحی یک بسته آموزشی روابط اصیل که مبتنی بر نظریه وجودگرا باشد و مسائل وجودی را مد نظر قرار دهد، احساس شد. بسته‌ای که با افزایش کیفیت روابط بین‌فردی بتواند بر میزان احساس تنهایی و احساس معنا نقش مؤثری داشته باشد. در نتیجه مسئله اصلی پژوهش

حاضر آن است که آیا براساس آموزش‌هایی که از دیدگاه وجودگرا استخراج می‌شود و بر روابط اصیل تاکید دارد می‌توان پیامدهای مثبت مورد ادعای این دیدگاه از قبیل ارتقای احساس معنا و کاهش احساس تنهایی را افزایش داد؟ در همین راستا در پژوهش حاضر یک بسته آموزشی روابط اصیل براساس نظریه وجودگرا طراحی شد. پس از تهیه این بسته آموزشی و اجرای آن در گروه دانشجویان، سؤالی که مطرح شد این بود که آیا این بسته آموزشی، توانسته به‌گونه مطلوب، تغییراتی که درصدد آن است را ایجاد نماید. بنابراین این پژوهش با هدف طراحی بسته آموزشی و اثربخشی آموزش اصول ارتباط اصیل بر احساس معنا و احساس تنهایی انجام پذیرفت و در راستای این هدف فرضیه‌های زیر تدوین شدند:

(۱) آموزش روابط اصیل منجر به افزایش احساس معنا در دانشجویان می‌شود.

(۲) آموزش روابط اصیل منجر به کاهش احساس تنهایی در دانشجویان می‌شود.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف در دسته پژوهش‌های کاربردی و از نظر اجرا در زمره پژوهش‌های شبه-آزمایشی^۱ است. نوع طرح در این پژوهش، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش، آموزش ارتباط اصیل به‌عنوان متغیر مستقل و معنای زندگی و احساس تنهایی به‌عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند.

جامعه آماری کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. در مطالعات آزمایشی حداقل تعداد شرکت‌کنندگان در هر گروه بایستی ۱۵ نفر باشد (Sarmad, Bazargan, & Hejazi, 2015). در این پژوهش، دو کلاس مجزا به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی به‌عنوان گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) در نظر گرفته شدند. هر دو گروه با پیش‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. نقش پیش‌آزمون در این طرح، اعمال کنترل بر متغیرهای مزاحم است که نمره آن به‌عنوان متغیر همایند در تحلیل کواریانس مورد استفاده قرار گرفت تا تاثیر تفاوت‌های قبلی در متغیر وابسته کنترل گردد. ابتدا برای اعضای دو گروه توضیحات لازم درباره نحوه پاسخ‌گویی به سوالات داده شد و اعلام رضایت از جانب آن‌ها دریافت گردید. پس از اجرای پیش‌آزمون در هر دو گروه، کار مداخله آغاز گردید. گروه آزمایش طی ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه، برنامه آموزش ارتباط اصیل را دریافت کرد. هر جلسه با یک هدف برگزار شد و در آن ضمن بررسی تکالیف جلسه قبل، از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد تکالیفی را انجام دهند. پایان جلسات نیز با بررسی بازخورد همان جلسه همراه بود. در طی این مدت اعضای گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی را دریافت نکردند. پس از اتمام دوره ۸ جلسه‌ای

^۱. quasi-experimental research

کار مداخله‌ای، اعضای گروه آزمایش و گواه به همان شیوه اجرا در پیش‌آزمون، با پس‌آزمون ارزیابی شدند.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: اشتغال به تحصیل در دوره کارشناسی دانشگاه شیراز، عدم‌ابتلای دانشجو به اختلالات روان‌شناختی و اینکه هم‌زمان تحت آموزش یا درمان روان‌شناختی دیگری نباشد، که این موضوع از طریق مصاحبه اولیه توسط پژوهشگر بررسی شد. ملاک‌های خروج نیز عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی، اینکه دانشجو تحت آموزش یا درمان روان‌شناختی دیگری باشد، و اینکه به‌دلایل جسمی یا روان‌شناختی قادر به ادامه همکاری نباشد یا تمایل به همکاری نداشته باشد. به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در پژوهش، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند و آنها مجاز هستند هر زمان که تمایلی به ادامه همکاری ندارند پژوهش را ترک کنند. همچنین گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت تا بعد از اتمام دوره آزمایشی، جلسات آموزش برای آن‌ها نیز اجرا شود. قابل ذکر است که طرح این پژوهش در کمیته اخلاق دانشگاه شیراز بررسی و با شناسه اخلاق IR.US.PSYEDU.1402.014 مصوب گردید.

طراحی بسته آموزشی و نحوه اجرا: در بخش اول پژوهش که شامل مطالعه مقدماتی است، ابتدا متون علمی و پژوهشی موجود براساس نظریه‌های Rogers (1961) و Cloninger (1993) در جهت توصیف ویژگی‌های انسان اصیل، نظریه Buber (1958) برای بررسی ارتباطات «من-تو» و «من-آن»، نظریه Maslow (1968) برای تفکیک روابط بین‌فردی با انگیزه رشد و انگیزه کمبود، نظریه‌های Fromm (1949) و Yalom (2017) جهت بررسی همه‌جانبه مفهوم ارتباط اصیل، در راستای طراحی بسته آموزشی پژوهش حاضر، مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت. در ادامه، روایی محتوایی این بسته آموزشی با استفاده از نظر متخصصان روان‌شناسی تربیتی مورد بررسی و تایید قرار گرفت. صاحب‌نظران شامل ۲ نفر از اساتید رشته روان‌شناسی تربیتی، ۳ نفر از دانشجویان دکتری رشته روان‌شناسی تربیتی و ۳ نفر از افراد متخصص در زمینه روان‌شناسی وجودگرا بودند. برای بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی، از نسبت روایی محتوایی^۱ و شاخص روایی محتوایی^۲ استفاده شد. جهت محاسبه نسبت روایی محتوایی ابتدا از ۸ متخصص پیش‌گفته خواسته شد تا با توجه به اهداف هر جلسه آموزشی محتوای هر جلسه را بر روی طیف لیکرت سه درجه‌ای از نظر ضروری بودن در سه طبقه «ضروری است»، «مفید است اما ضروری نیست» و «ضرورتی ندارد»، طبقه‌بندی کنند. سپس نسبت روایی محتوا مطابق با Lawshe (1975)، برای همه جلسات محاسبه شد و مقدار آن در تمام موارد بالاتر از ۰/۸۵ به دست آمد که بدین ترتیب روایی

^۱. Content Validity Ratio (CVR)

^۲. Content Validity Index (CVI)

محتوایی بسته‌های آموزشی مورد تایید قرار گرفت. قابل ذکر است طبق جدول Lawshe (1975)، زمانی که تعداد افراد پنل متخصصان حداقل ۸ نفر باشد لازم است مقدار این شاخص حداقل برابر با ۰/۷۵ باشد.

در مورد شاخص روایی محتوا نیز متخصصان پیش‌گفته محتوای جلسات را از نظر مربوط بودن در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از ۱ تا ۴ طبقه‌بندی کردند. برای محاسبه این شاخص بدین صورت عمل شد که نسبت تعداد متخصصانی که به محتوای هر جلسه نمره ۳ و یا ۴ داده بودند تقسیم بر تعداد کل متخصصان (۸) گردید و بدین ترتیب حداقل مقدار برای این شاخص ۰/۸۱ به دست آمد. با توجه به اینکه مقدار محاسبه‌شده بالاتر از ۰/۷۵ بود، بنابراین روایی محتوایی بسته‌های آموزشی تایید گردید.

قابل ذکر است که طبق نظر متخصصان اشکالات بسته آموزشی رفع شد و پیشنهادهای آن‌ها اعمال گردید. سپس طی یک مطالعه مقدماتی که توسط پژوهشگر انجام شد، بسته طراحی‌شده بر روی یکی از کلاس‌های دانشجویی در دسترس اجرا شد و پیامد اجرای بسته آموزشی بر روی دانشجویان مورد مشاهده و بحث و گفتگو با دانشجویان قرار گرفت. این مطالعه مقدماتی برای بررسی روایی سازه بسته آموزشی مورد استفاده قرار گرفت.

این بسته آموزشی شامل هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود که توسط متخصصین مورد بررسی و بازبینی قرار گرفت و اصلاحات اولیه در آن اعمال گردید. پس از آن در قالب درس مهارت‌های زندگی توسط پژوهشگر تدریس شد و از نظر اجرایی مورد ارزیابی قرار گرفت و اشکالات محتوایی و اجرایی برطرف گردید و در نهایت در آخرین اجرا به صورت کارگاه هشت جلسه‌ای اجرا و اصلاحات نهایی در آن صورت گرفت. در جدول ۱ سرفصل جلسات آورده شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی ارتباط اصیل

جلسه	هدف	محتوا
اول	زمینه‌سازی استقرار عوامل اصلی و ضروری برای ایجاد فضای گروهی	در این جلسه برای اولین بار گروه فعالیت خود را به‌طور رسمی آغاز می‌کند و اعضا با همدیگر قوانین را وضع می‌کنند. پس از آن آشنایی با مفاهیم اولیه دیدگاه وجودگرایی صورت می‌پذیرد و مفهوم اضطراب‌های وجودی معرفی و تفاوت آن با اضطراب روان‌نژند ^۱ بیان می‌شود. در انتها شرح وجود و ماهیت و ارائه مثال‌هایی از اهمیت تقدم وجود بر ماهیت مطرح می‌گردد.
دوم	ادامه آشنایی با مفاهیم پایه نظریه وجودگرایی	مرور اجمالی جلسه اول و بررسی تکلیف ارائه‌شده، به چالش کشاندن پاسخ اعضا به سؤال من چه کسی هستیم؟ پس از آن بحث در مورد مفهوم خودآگاهی در گروه و بررسی این مفهوم در دیدگاه وجودی. ترغیب اعضا به

^۱. neurotic anxiety

بیان احساسات و افکارشان و تمرکز بر اینجا و اکنون.		
سوم	آشنایی با حوزه زمان و کوتاهی زندگی	پرداختن به تکلیف و مباحث جلسه قبل. بررسی نگرش تفکر اعضا نسبت به مرگ و نیستی. به چالش کشیدن اعضا توسط رهبر گروه. آشنا شدن با اضطراب مرگ به عنوان یک مضمون وجودی که فرد نسبت به آن آگاهی یافته و به جای انکار یا تحریف آن را بپذیرد. بررسی تجارب اعضا درباره فقدان و سوگ و ارائه بازخورد. مواجهه تجسمی اعضا با مرگ. تشریح نقش مرگ در زندگی توسط رهبر گروه و مشارکت اعضا.
چهارم	پرداختن به مفاهیم آزادی، حق انتخاب و وجود محدودیت‌ها	بررسی تجارب اعضا در موقعیت‌های چالش‌انگیز زندگی و آزادی در انتخاب. تمرکز بر انتخاب‌هایی که تاکنون در زندگی داشته و فهمیدن جایگاهشان در انتخاب‌هایی که داشته‌اند. تشریح ارتباط بین آزادی و مسئولیت توسط رهبر گروه و ترغیب اعضا به تصمیم‌گیری مجدد. تحلیل وجودی مفهوم مسئولیت‌پذیری در رشد شخصی و رشد روابط انسانی.
پنجم	آشنایی با تنهایی وجودی به عنوان واقعیت غیرقابل اجتناب و چالش آن در زندگی	بررسی پاسخ اعضا به سؤال‌های «آیا من احساس تنهایی می‌کنم؟» و «آیا تنهایی رنج آور است؟» و به چالش کشاندن آن‌ها. بیان تجارب اعضا از احساس تنهایی که در زندگی داشته‌اند. تشریح مفهوم تنهایی طبق دیدگاه وجودی و آشنایی با مفهوم اضطراب تنهایی به عنوان یک مضمون وجودی و تفاوت آن با تنهایی درون‌فردی و تنهایی بین‌فردی توسط رهبر گروه. شرح مسئولیت برآمده از تنهایی برای تحمل رنج‌های شخصی.
ششم	تنهایی وجودی و ارتباط اصیل	مرور اجمالی و پرداختن به تکلیف و مباحث جلسه گذشته. به چالش کشیدن اعضا در زمینه مشکلات در روابط. شرح مفهوم روابط اصیل از دیدگاه یالوم و روابط من-تو در دیدگاه بوبر، روابط بین‌فردی با انگیزه رشد و انگیزه کمبود در دیدگاه مازلو. ارتباط بین تنهایی وجودی با مرگ و آزادی و رشد فردی.
هفتم	عشق ورزیدن اصیل به شیوه عشق‌عاری از نیاز	پرداختن به تکلیف و مباحث جلسه قبل. مشارکت اعضا و پاسخ به این پرسش که چطور می‌توان به شیوه عاری از نیاز با دیگران ارتباط برقرار کرد؟ شرح ویژگی‌های یک رابطه بالغانه از دیدگاه یالوم در پرتوی نتایج مشابه بوبر، مزلو و فروم و سپس استفاده از همین الگو برای نشان دادن شکل متضاد آن یعنی ماهیت روابط ناکام و به مقصد نرسیده. اجزای اساسی عشق بالغانه و رشد یافته به گونه‌ای که فرد بایستی به یگانگی و منحصر به فرد بودن طرف مقابل احترام بگذارد و پاسخ‌گوی نیازهای وی باشد. در نهایت ارتباط بین تنهایی وجودی و ناهنجارهای روانی بین‌فردی توسط رهبر گروه مورد بررسی قرار گرفت.

هشتم	تحلیل وجودی	بررسی پاسخ اعضا به سؤال‌های «آیا زندگی دارای هدف و معنا است؟» و «من برای چه زندگی می‌کنم؟» و بحث در مورد آن‌ها و ارائه بازخورد.
	هدفمندی و	پرداختن به تجارب اعضا درباره احساس پوچی و بیهودگی. چالش از دست
	معناجویی در	دادن معنای زندگی. گفتگوی اعضا درباره اهداف گذشته و یافتن معناهای
	زندگی و رسیدن به	پنهان. شرح ارتباط معنای زندگی به مسئولیت و انتخاب. پذیرش رنج‌ها و
	چرایی در زندگی	مسئولیت‌های زندگی و تجلی ارائه زندگی در تغییر سبک زندگی. تبیین
		ارتباط بین مفاهیم خودآگاهی، مرگ، آزادی، مسئولیت، تنهایی و روابط اصیل
		و بی‌معنایی و تبیین چالش‌های آینده اعضا در نتیجه تغییرات رفتاری و روان-
		شناختی و بیان احساسات و نگرش اعضا درباره مطالب بیان‌شده در کل دوره
		و اختتام.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه معنای زندگی: پرسش‌نامه معنای زندگی^۱ توسط Steger در سال 2010 با ۱۰ گویه ساخته شده است. این پرسش‌نامه شامل دو بعد معنا در زندگی، یعنی حضور معنا (۵ گویه) و جستجوی معنا (۵ گویه) است. نمره‌گذاری آن بر مبنای مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) صورت می‌گیرد. پژوهش‌ها پایایی و ثبات نمره‌های پرسش‌نامه و روایی همگرا و افتراقی آن را نشان داده‌اند (Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008; Steger & Shin, 2010). به‌عنوان نمونه Temane, Khumalo, & Wissing (2014) میزان ضریب همبستگی مؤلفه حضور معنا با مقیاس بهزیستی معنوی-وجودی را ۰/۶۲ (روایی همگرا) و با پرسش‌نامه سلامت بیمار، ۰/۳۴- (روایی افتراقی) و ضریب همبستگی مؤلفه جستجوی معنا با پرسش‌نامه سلامت بیمار را ۰/۲۰ (روایی همگرا) و با مقیاس رضایت از زندگی، ۰/۲۰- (روایی افتراقی) گزارش کردند. Steger (2010) نیز همسانی درونی را برای هر دو خرده‌مقیاس براساس آلفای کرونباخ بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ محاسبه کرده و ضریب پایایی بازآزمایی در فاصله زمانی یک ماه را ۰/۷۰ برای زیرمقیاس حضور معنا و ۰/۷۳ برای زیرمقیاس جستجوی معنا به دست آورده است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش Peymanfar, Aliakbari Dehkordi, and Mohtashmi (2013) نیز ۰/۸۹ گزارش شد. در این پژوهش، ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

مقیاس احساس تنهایی: مقیاس احساس تنهایی^۲ توسط Russell, Peplau, and Cutrona در سال 1980 ساخته شد که شامل ۲۰ گویه (۱۰ گویه منفی و ۱۰ گویه مثبت) بوده و نمره‌گذاری آن

¹ Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

² University of California Los Angeles Loneliness Scale

به صورت ۱ (هرگز)، ۲ (به ندرت)، ۳ (گاهی) و ۴ (همیشه) است. ولی نمره گذاری گویه‌های ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰ برعکس است محدوده نمره‌ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. همسانی درونی برای نسخه جدید تجدیدنظر شده از طریق آلفای کرونباخ، ۰/۷۸ گزارش شد. ضریب پایایی آزمون به روش بازآزمایی توسط Russell et al. (1980)، برابر با ۰/۸۹ گزارش شده است. در این پژوهش ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد که نشان می‌دهد این مقیاس ثبات درونی رضایت بخشی برای دانشجویان ایرانی دارد.

شیوه اجرا و گردآوری داده‌ها: در این پژوهش بعد از طراحی بسته آموزشی و اجرای پیش‌آزمون برای هر دو گروه، برای گروه آزمایش روش آموزشی ارتباط اصیل شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. پس از پایان دوره آموزش، هر دو گروه پس‌آزمون را تکمیل کردند. با توجه به شرایط مربوط به شیوع بیماری کووید-۱۹، اجرای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آموزش به صورت مجازی از طریق نرم‌افزار اسکایپ انجام شد. با توجه به اینکه شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد مؤلفه‌های مهم آموزش از دیدگاه وجودگرایان خودآگاهی و یافتن معنایی برای زندگی از طریق آزادی، انتخاب و مسئولیت است (Paal et al., 2015)، بنابراین در این دوره آموزشی تلاش شد دانشجو با بحث و مشارکت در کلاس به مباحث مورد نظر دست پیدا کند و به صورت خلاقانه درگیر فرایند یادگیری شود، به طوری که مفاهیم از طریق اظهارنظرهای شخصی دانشجویان در خلال بحث‌های کلاسی برداشت شود.

در این مطالعه از روش تحلیل کواریانس چندمتغیری^۱ و تحلیل کواریانس تک‌متغیری^۲ برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 صورت گرفت.

یافته‌ها

ابتدا نتایج مربوط به آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) دو گروه آزمایش و کنترل در شرایط پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد ملاحظه قرار گرفت (جدول ۲). طبق جدول ۲، در هر دو متغیر وابسته بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت وجود دارد و برای تعیین معنی‌داری این تفاوت با در نظر گرفتن تفاوت‌های اولیه در پیش‌آزمون، از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد.

¹. Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA)

². Analysis of Covariance (ANCONA)

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنای زندگی و احساس تنهایی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
معنای زندگی	آزمایش	۴۵/۴۰	۸/۶۳	۵۴/۱۰	۵/۳۵
	کنترل	۴۶/۰۳	۸/۳۵	۴۶/۴۱	۶/۹۶
احساس تنهایی	آزمایش	۵۰/۵۵	۹/۸۵	۴۷/۸۰	۷/۳۹
	کنترل	۵۱/۰۶	۹/۰۶	۵۱/۲۶	۷/۷۵

پیش‌از بررسی تحلیلی نتایج در رابطه با فرضیه‌های پژوهش، از رعایت مفروضه‌های نرمال بودن داده‌ها، همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌های مورد مطالعه (با آزمون لَوْن) و همچنین همگنی شیب‌های رگرسیون (با آزمون ام باکس) برای استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری اطمینان حاصل شد. نتایج بررسی مفروضه همگنی واریانس حاکی از رعایت این مفروضه بود (جدول ۳).

جدول ۳. نتایج بررسی فرض همگنی واریانس‌ها (آزمون لَوْن) برای متغیرهای وابسته

متغیرها	df ₁	df ₂	F	سطح معنی‌داری
معنای زندگی	۱	۳۸	۱/۷۰	۰/۲۰۲
احساس تنهایی	۱	۳۸	۴/۳۵	۰/۴۵۰

نتایج حاصل از آزمون ام باکس جهت بررسی برابری ماتریس‌های کواریانس به لحاظ آماری معنی‌دار نشد ($P=۰/۵۱$, $F=۲/۰۹$, $\text{Box's } M=۱۳/۹۸$) که حاکی از آن است که برقراری مفروضه برابری ماتریس‌های کواریانس نیز مورد تایید قرار گرفت. برای بررسی پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها نیز از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد و نتایج معنی‌دار نبود (جدول ۴). بنابراین می‌توان گفت که مفروضه نرمال بودن داده‌ها نیز برقرار بود.

جدول ۴. نتایج بررسی پیش فرض نرمال بودن متغیرهای معنای زندگی و احساس تنهایی

آزمون کولموگروف- اسمیرنف	معنای زندگی		احساس تنهایی	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
مقدار آزمون	۰/۱۲۲	۰/۱۴۶	۰/۱۳۰	۰/۱۰۲
سطح معنی داری	۰/۲۰۰	۰/۰۶۰	۰/۱۴۴	۰/۲۰۰

بعد از اطمینان از رعایت مفروضه‌ها، جهت بررسی دو فرضیه پژوهش مبنی بر این که آموزش روابط اصیل سبب افزایش احساس معنا و کاهش احساس تنهایی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می‌شود از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری برای بررسی اثر مداخله بر معنای زندگی و احساس تنهایی

آزمون	مقدار	F	درجه آزادی	درجه	سطح	مجذوراتای
			فرضیه	آزادی خطا	معنی داری	تفکیکی
اثر پیلاپی	۰/۵۵۷	۱۱/۷۴	۳	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶
لامبدای ویلکز	۰/۴۴۳	۱۱/۷۴	۳	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶
اثر هاتلینگ	۱/۲۵۸	۱۱/۷۴	۳	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶
بزرگترین ریشه روی	۱/۲۵۸	۱۱/۷۴	۳	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶

همان گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان می‌دهد که مقدار F چندمتغیری ($F=11/74$) معنی دار است. بنابراین بین گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (معنای زندگی و احساس تنهایی) تفاوت معنی داری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت در ادامه دو تحلیل کواریانس یکراهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل از آن در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس یکراهه در متن مانکوا برای مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون معنای

زندگی و احساس تنهایی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	مجذور اتای تفکیکی
پیش‌آزمون معنای زندگی	۴۸۵/۸۳	۱	۴۸۵/۸۳	۳۰/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۱
گروه	۵۲۱/۷۰	۱	۵۲۱/۷۰	۳۲/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۵۲
خطا	۴۷۵/۷۵	۳۰	۱۵/۸۶			
کل	۱۴۴۵/۸۹	۳۴				
پیش‌آزمون احساس تنهایی	۸۷/۶۰	۱	۸۷/۶۰	۱۳/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۱۱
گروه	۷۱/۳۲	۱	۷۱/۳۲	۱۲/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۱۹
خطا	۷۳۴/۴۳	۳۰				
کل	۸۲۱۴۴/۰۰	۳۵				

با توجه به جدول ۶، نتایج تحلیل کواریانس یکراهه (آنکوا) در متن مانکوا نشان می‌دهد که پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیرهای وابسته بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات معنای زندگی ($\text{partial } \eta^2 = 0/52$, $p < 0/001$)، $F(1, 30) = 32/90$ و احساس تنهایی ($\text{partial } \eta^2 = 0/19$)، $F(1, 30) = 12/91$, $p < 0/001$ برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین با ملاحظه مجذور اتای تفکیکی برای معنای زندگی و احساس تنهایی به ترتیب ۰/۵۲ و ۰/۱۹ می‌توان نتیجه گرفت که مداخله آزمایشی منجر به تغییراتی در گروه آزمایش شده است. به این صورت که ۵۲ درصد از واریانس نمرات معنای زندگی و ۱۹ درصد از واریانس احساس تنهایی ناشی از مداخله آزمایشی بوده است. بنابراین آموزش ارتباط اصیل بر افزایش معنای زندگی و کاهش احساس تنهایی تأثیر مثبت داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ارتباط اصیل بر معنای زندگی و احساس تنهایی دانشجویان انجام گرفت. در راستای دستیابی به این هدف، یافته‌های حاصل در ارتباط با فرضیه اول پژوهش حاکی از این است که آموزش روابط اصیل منجر به افزایش احساس معنای دانشجویان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های Diener and Pargament and Mahoney (2002)،

Wong و (2006) Steger and Frazier، (2007) Rathi and Rastogi، (2005) Seligman (2010) هم‌راستا است که معتقدند یک رابطه اصیل منجر به ایجاد احساس معنا در زندگی می‌شود که این امر با ایجاد یک رابطه واقعی توسط افراد آغاز می‌گردد. در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت طرد کردن بین‌فردی اغلب باعث احساس بی‌معنایی در زندگی می‌شود، درحالی‌که بودن در روابط نزدیک و صمیمانه منجر به افزایش احساس معنا می‌گردد (Steger & Frazier, 2006). بنابراین برقراری ارتباط اصیل یک بخش اساسی در بسته آموزشی تدوین‌شده برای رسیدن به معنای زندگی محسوب می‌شود و نمی‌توان تأثیر این مؤلفه را در جهت‌گیری زندگی نادیده گرفت. همچنین یافته‌های به‌دست‌آمده از آزمون فرضیه دوم پژوهش نشان می‌دهد که آموزش روابط اصیل منجر به کاهش احساس تنهایی دانشجویان می‌شود. این یافته نیز با یافته‌های Yalom (2017) و Ettema et al. (2010) هم‌راستا است. با توجه به اینکه افراد دارای مشکلات مداوم در ایجاد و حفظ روابط با دیگران، به آشفتگی‌های روان‌شناختی از جمله احساس تنهایی دچار می‌شوند (Goossens et al., 2009)، به نظر می‌رسد آنچه در این بین می‌تواند به کاهش این احساس تنهایی منجر شود، برقراری روابط اصیل است. ایجاد روابط اصیل با دیگران، از آنجایی که رضایت از رابطه را به دنبال دارد، منجر می‌شود افراد احساس تنهایی کمتری تجربه کنند. به عبارت دیگر بالاترین میزان احساس تنهایی زمانی است که افراد درک درستی از ایجاد رابطه بین‌فردی اصیل نداشته باشند. با افزایش تجربه در ایجاد و حفظ این نوع رابطه، احساس تنهایی کاهش می‌یابد.

به‌طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده اثر مثبت آموزش روابط اصیل بر افزایش احساس معنا و کاهش احساس تنهایی است. این پژوهش ارتباط اصیل را از منظر فلسفی و بنیادین، پیش روی فراگیران قرار می‌دهد و متناسب با محتوایی که در هر مرحله پیاده‌سازی می‌شود به ایجاد آگاهی‌هایی عمیق در آنان دامن می‌زند و بدین ترتیب است که می‌توان انتظار داشت اثربخشی بیشتری در زمینه برقراری روابط اصیل بین‌فردی داشته باشد. از آنجایی که یکی از مهم‌ترین مشکلات در سنین نوجوانی و جوانی عدم توانایی برقراری روابط به‌شکل اصیل است و برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته در آموزش و پرورش و آموزش عالی، این هدف مهم یعنی توانایی برقراری روابط اصیل را محقق نمی‌سازد؛ بنابراین دانش‌آموزان و دانشجویان، آگاهی و مهارت لازم در زمینه‌های ارتباطی را پیدا نکرده و در زمینه مسائل بنیادین همچون احساس معنا و احساس تنهایی با چالش‌هایی روبرو هستند.

بنابراین اهمیت بسته آموزشی روابط اصیل از آن جهت مورد توجه قرار می‌گیرد که آگاهی در زمینه مسائل وجودی را اساس کار قرار داده است و این آگاهی می‌تواند زمینه‌ساز مسائلی عمیق در زندگی فردی شود. به عبارت دیگر، این بسته به‌نوعی به عمق مسائل روابط بین‌فردی می‌پردازد.

از جمله این مسائل می‌توان به احساس معنا و احساس تنهایی اشاره کرد که هر یک از آن‌ها می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی، نقش تاثیرگذاری داشته باشد. براین اساس به دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت پیشنهاد می‌شود که جهت استفاده از این بسته آموزشی در گروه‌های سنی دانشجویی اهتمام ورزند. همچنین به لحاظ جنبه کاربردی پژوهش حاضر می‌توان گفت ورود سازه ارتباط اصیل به حیطه آموزش ممکن است پژوهش‌گران را ترغیب کند تا نگاه تازه‌ای به آموزش روابط بین‌فردی داشته باشند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر محدود بودن نمونه به دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز است. از این رو لازم است در تعمیم نتایج به گروه‌های تحصیلی دیگر احتیاط نمود. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش عدم گمارش تصادفی شرکت‌کنندگان و عدم استفاده از مرحله پیگیری به دلیل محدودیت زمانی بود. همچنین اجرای مجازی برنامه آموزشی پژوهش به دلیل شرایط ناشی از همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ از جمله محدودیت‌های دیگر پژوهش به شمار می‌آید. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اثر آموزش روابط اصیل روی گروه‌های سنی مختلف اجرا شود و میزان تاثیرگذاری مداخله بر آن‌ها سنجیده شود. همچنین به نظر می‌رسد این بسته آموزشی به دلیل تاکیداتی که بر رابطه فرد با خودش دارد، بر روی متغیرهای دیگری نظیر بهزیستی روان‌شناختی یا خودشفقت‌ورزی تاثیر قابل توجهی داشته باشد. بنابراین، توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی اثربخشی این بسته آموزشی بر بهزیستی روان‌شناختی و خودشفقت‌ورزی نیز مورد بررسی قرار گیرد. موضوعی که به دلیل محدودیت‌های پژوهشی، قابل بررسی در پژوهش حاضر به‌عنوان یک پژوهش واحد نبود.

منابع

- Ang, C. S., & Mansor, A. T. (2012). An empirical study of selected demographic variables on loneliness among youths in Malaysian University. *Asia Life Sciences*, 21(1), 107-121.
- Baker, Z. G., Tou, R. Y., Bryan, J. L., & Knee, C. R. (2017). Authenticity and well-being: Exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 113(2), 235-239.
- Bandura, A. (2002). Growing primacy of human agency in adaptation and change in the electronic era. *European Psychologist*, 7(1), 27-39.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62(4), 719-734.
- Buber, M. (1958). The I-thou theme, contemporary psychotherapy, and psychodrama. *Pastoral Psychology*, 9(5), 57-58.
- Carson, V. (2000). Mental Health nursing. *Journal of Religion and Health*, 37, 2-3.

- Cloninger, S. C. (1993). *Theories of personality: Understanding persons*. NJ: Prentice Hall.
- Dickson, D., Hargie, O., O'Donnell, A., & McMullan, C. (2008). *Learning to deal with difference in the workplace*. Unknown Publisher.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2005). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Dunn, J. C., Dunn, J. G., & Bayduza, A. (2007). Perceived athletic competence, sociometric status, and loneliness in elementary school children. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 5-17.
- Ettema, E. J., Derksen, L. D., & van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31(2), 141-169.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Fromm, E. (1949). *Man for himself*. London: Routledge & Kegan Paul LTD.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 890-894.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Jasselsen, R. (2014/1393). *Ervin D. Yalom*. Translated by Sepideh Habib. Tehran: Danje. [In Persian]
- Klinenberg, E. (2016). Social isolation, loneliness, and living alone: identifying the risks for public health. *American Journal of Public Health*, 106, 786-787.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Macià, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., Pascual-Leone, A., & Bartrés-Faz, D. (2021). Meaning in life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Frontiers in Psychology*, 12(4), 2-10.
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd Ed.). New York: D. Van Nostrand.
- Paal, P., Helo, Y., & Frick, E. (2015). Spiritual care training provided to healthcare professionals: a systematic review. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 69(1), 19-30.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2002). *Spirituality*. *The Oxford handbook of positive psychology*, 2(5), 69-80.
- Peymanfar, E., Aliakbari Dehkordi., M & Mohtashmi, T. (2013). Comparison of loneliness and a sense of meaning in life of the elders with levels of different religious attitudes. *Ravanshenasi va Din*, 5(4), 41-52. [In Persian]
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rokach, A., & Venegas, G. (2012). P-901- Can religiosity affect how we cope with loneliness? *European Psychiatry*, 27(S1), 1-13.

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-485.
- Sarmad, Z., Bazargan, A., & Hejazi, E. (2015). *Research Methods in Behavioral Sciences*. (3rd Ed.). Tehran: Agah Publications. [In Persian]
- Snell, K. D. M. (2017). The rise of living alone and loneliness in history. *Social History*, 42(2), 2-28.
- Steger, M. F. (2010). *MLQ description scoring and feedback packet. Personal Correspondence.packet*. <http://www.michaelfsteger.com/wpcontent/uploads/2013/12/MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf>
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2006). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678.
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logotherapy*, 33, 95-104
- Temane, L., Khumalo, I. P., & Wissing, M. P. (2014). Validation of the Meaning in Life Questionnaire in a South African context. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 51-60.
- Wong, P. T. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-397.
- Write, L. (2005). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(3), 1-19.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*, 36(3-4), 283-297.
- Yalom, I. D. (2017). *The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients*. New York: Harper Perennial.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

Extended Abstract

Designing and Examining the Effectiveness of a Package in Genuine Relationships based on the Theory of Existentialism on the Meaning of Life and Loneliness in University Students

Masoomeh Zabihi*, Mahboobeh FouladChang**, Farhad Khormaei***,
Razieh Sheikholeslami****

Introduction: Existential psychology, a branch of psychology that emerged under the influence of existentialist philosophers post-world wars, sought to address people's spiritual dilemmas, including the issues of meaninglessness and loneliness in modern humans. This branch of psychology emphasizes understanding the meaning of one's life as a pathway to mental health. The absence of meaning in life can lead to feelings of emptiness, disappointment, and pervasive boredom and fatigue. In this context, some findings suggest that the search for meaning significantly contributes to explaining the behavior of teenagers and young adults. Other studies have shown that a lack of meaning can have negative consequences, one of which is a feeling of loneliness, a significant issue in psychological and social development. According to existentialist theory, authenticity in interpersonal relationships is the solution to many communication problems. Authenticity refers to an individual's willingness to behave in accordance with their genuine feelings, thoughts, and attitudes. The essence of authentic relationships lies in not seeking to change or control the other, but wholeheartedly moving towards the other, leading to the genuine growth of both parties. Given the importance of authentic relationships, researchers have identified practical training in existential communication as a promising avenue for progress in this field. Some studies have concluded that training in authentic relationships, considering existential issues, positively impacts personal lives by fostering deeper interpersonal communication skills. Therefore, there was a perceived need to design an educational package on authentic relationships based on existentialist theory and existential issues. A package that, by enhancing the quality of interpersonal relationships, could effectively address feelings of loneliness and the sense of meaning. Consequently, the primary research question is whether teachings derived from

* PhD student in Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran (masi.zabihi@gmail.com)

** Associate Professor of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. (Corresponding Author) (foulad@shirazu.ac.ir)

*** Associate Professor of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. (khormaei@shirazu.ac.ir)

**** Associate Professor of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. (sheslami@shirazu.ac.ir)

the existentialist perspective, emphasizing authentic relationships, can enhance positive outcomes such as the sense of meaning and reduce feelings of loneliness. In this regard, the current research designed a training package on authentic relationships based on existential theory. After preparing this educational package and implementing it among a group of students, the question arose whether this educational package could effectuate the desired changes.

Research Hypotheses: The current research aimed to design an educational package and evaluate the effectiveness of teaching the principles of authentic relationships on the sense of meaning and feelings of loneliness. In line with this goal, the following hypotheses were examined:

1. Teaching authentic relationships leads to an increase in students' sense of meaning.
2. Teaching authentic relationships leads to a decrease in students' feelings of loneliness.

Method: This research, classified as applied research in terms of purpose and quasi-experimental in terms of implementation, utilized a pre-post-test design with a control group. The study considered authentic relationships training as the independent variable, with the meaning of life and loneliness as dependent variables. The research population comprised all undergraduate students of Shiraz University during the 2021-2022 academic year. Two separate classes were selected via available sampling and randomly assigned as the experimental group (20 participants) and the control group (20 participants). Both groups underwent a pre-test evaluation. Initial instructions on answering the questions were provided to both groups, and their consent was obtained. Following the pre-test, the intervention commenced. The experimental group participated in an authentic relationships training program, consisting of eight 90-minute sessions. Upon completion of the intervention, both the experimental and control groups were evaluated with a post-test, mirroring the pre-test procedure. This study employed MANCOVA to investigate the hypothesis "Evaluating the effectiveness of authentic communication training on the sense of meaning and loneliness among Shiraz University students" and ANCOVA to investigate the hypotheses "Determining the effect of authentic relationship education on the sense of meaning among Shiraz University students" and "Determining the effect of teaching authentic relationships on the feeling of loneliness among Shiraz University students". Hypotheses were tested using SPSS-24 software.

Results: A comparison of pre-test and post-test scores for both groups revealed that authentic relationships training increased the sense of meaning and decreased feelings of loneliness among students. The results suggest that authentic relationships training can enhance the meaning of life and alleviate feelings of loneliness among university students. Furthermore, it was concluded that the experimental intervention accounted for 52% of the changes in the variance of the meaning of life scores and 19% of the changes in the variance of feelings of loneliness.

Discussion: In conclusion, authentic relationship training positively influences the enhancement of life's meaning and the reduction of feelings of loneliness.

Keywords: authentic relationship, loneliness, meaning of life

