

رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد

زهرا نصیری نژاد

دانشگاه علوم تحقیقات رشت.

نام نویسنده مسئول:

زهرا نصیری نژاد

چکیده

پژوهش حاضر با هدف رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان زن مجرد دانشگاه های شهر رشت در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بود. نمونه ی این پژوهش تعداد ۱۶۰ نفر، براساس نوع پژوهش و متغیرهای پیش بین بود که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و به پرسشنامه های حمایت اجتماعی زیمن و همکاران (۱۹۹۸)، پرسشنامه نگرش های مذهبی سراج زاده و همکاران (۱۳۷۱)، پرسشنامه رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۵) و مقیاس تنهایی راسل (۱۹۹۶) پاسخ دادند. داده های به دست آمده از طریق رگرسیون و همبستگی پیرسون و با نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد بین حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی، نگرش مذهبی با احساس تنهایی رابطه وجود دارد و حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی، بعد اعتقادی و پیامدی نگرش های مذهبی توانسته است احساس تنهایی را در دانشجویان مجرد پیش بینی نماید ($P < 0/01$). بین حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد ($P < 0/01$). بین رضایت از زندگی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد ($P < 0/01$). بین نگرش مذهبی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد ($P < 0/01$).

واژگان کلیدی: حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی، نگرش مذهبی، احساس تنهایی.

مقدمه

از جمله بحرانهای مهم دوران جوانی و حتی سایر دوره های زندگی که سازگاری فرد با محیط را دچار مشکل می کند، احساس تنهایی^۱ است. تغییر و تحولات در دوره ی دانشگاه می توانند مجموعه ی متنوعی از احساسات را علاوه بر احساس هیجان و انتظار مانند احساس تنهایی، ناامیدی در دانشجویان به وجود آورد. دانشجویانی که دارای ویژگی های شخصیتی همچون بدبینی، بدگمانی و کمرویی اند و از حمایت اجتماعی کمتری برخوردارند. یا دارای سبکهای دلبستگی ناایمن و دوسوگرا هستند، احساس تنهایی بیشتری را نشان می دهند. گستردگی ماهیت احساس تنهایی بسیاری از پژوهشگران را بر آن داشته تا افزون بر تعریف و مفهوم سازی، به ارتباط آن با سایر متغیرها بپردازد.

بیان مسئله

یکی از سازه های روان شناختی پیچیده احساس تنهایی است. تغییر و تحولات در دوره دانشگاه، مجموعه متنوعی از احساسات را در دانشجویان به وجود می آورد. علاوه بر احساس هیجان و انتظار، احساس تنهایی نیز ممکن است وجود داشته باشد. تنهایی لزوماً به معنای تنها بودن نیست، ممکن است مدت های طولانی تنها باشیم و به هیچ وجه احساس تنهایی نکنیم. بررسی نحوه تجربه تنهایی در افراد دیگر، بهترین راه برای درک تنهایی است. همه افراد گاه گاهی تنهایی را تجربه می کنیم، اما برخی از مردم با این احساس، روزها، سال ها و گاه تا پایان عمر زندگی می کنند.

احساس تنهایی یک تجربه ذهنی است که ارتباطی به معنای واقعی آن ندارد (روکوچ^۲، ۲۰۰۴). به عبارت دیگر ممکن است فردی روابط اجتماعی محدودی داشته باشد اما به هیچ وجه احساس تنهایی نکند و برعکس (دی جونگ و هونز^۳، ۲۰۰۴). احساس تنهایی نقش مهمی در بررسی فرآیند روانی احساسات و رفتارهای بشری بازی می کند (و و یو^۴، ۲۰۰۸). افرادی که احساس تنهایی می کنند عزت نفس پایینی دارند. احساس تنهایی با فقدان روابط معنی دار، خلق افسرده، انزوای اجتماعی رابطه معنی دار دارد (به نقل از رضایی، صفایی و هاشمی، ۱۳۹۲).

در پژوهش پامکو و میدان^۵ (۲۰۱۰) مشخص گردید که نداشتن محرم راز و میزان حمایت اجتماعی ادراک شده پیش بینی کننده احساس تنهایی هستند. از سویی دیگر حمایت اجتماعی ادراک شده بر وضعیت جسمی، روانی، رضایت از زندگی و جنبه های مختلف کیفیت زندگی افراد اثرات زیادی دارد (کلارا و همکاران، ۲۰۰۳). و به عنوان یک عامل تعدیل کننده مؤثر در مقابله و سازگاری با شرایط استرس زای زندگی شناخته شده است. در مطالعات موجود در این زمینه، حمایت اجتماعی به دو صورت حمایت اجتماعی دریافت شده و ادراک شده مورد مطالعه قرار می گیرد. در حمایت اجتماعی دریافت شده، میزان حمایت های کسب شده توسط فرد مورد تأکید است و در حمایت اجتماعی ادراک شده، ارزیابی های فرد از در دسترس بودن حمایت ها در مواقع ضروری و مورد نیاز بررسی می شود (گلاکت، ۲۰۱۰). مفهوم حمایت اجتماعی ادراک شده به حمایت از دیدگاه ارزیابی شناختی فرد از روابطش اشاره دارد. نظریه پردازان این حوزه بر این باورند که تمام روابطی که فرد با دیگران دارد حمایت اجتماعی محسوب نمی شود؛ مگر اینکه فرد آن ها را به عنوان یک منبع در دسترس و مناسب برای رفع نیازهای ارزیابی کند (کلارا و همکاران، ۲۰۰۳). نتایج ثابتی راجع به اثرات مثبت حمایت اجتماعی در کاهش ابتلای به افسردگی، مشاهده شده است (ترنر و ترنر^۶، ۱۹۹۹). نتایج پژوهش ها نشان می دهند که سطوح بالاتر حمایت اجتماعی با سطوح پایین تر افسردگی و اضطراب، مرتبط است و تصور می شود که حمایت اجتماعی، به عنوان سپری ضربه گیر در مقابل استرس عمل می کند (لاندمن پیترز، هارتمن و وندر پرامپ^۷، ۲۰۰۵).

بررسیهای موجود نشان داده اند که افراد دارای احساس تنهایی دارای خصوصیات می باشند که از آن جمله می توان به رضایت و شادکامی اندک اشاره نمود (داورپناه، ۱۳۸۱؛ به نقل از شاهینی، آسایش، قبادی و صادقی اله آبادی، ۱۳۹۱). رضایت از زندگی، بیانگر نگرش مثبت فرد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کند. رضایت با نیاز دارای ارتباطی فراگیر است. نیاز و رضایت طی زمان دگرگونی می یابند و در یک جامعه، تابع عوامل بسیاری می باشند. عدم همخوانی بین اهداف، تمایلات و نیازها که اکثر به دلیل وجود مسائل و مشکلات خاص پدید می آیند که در بروز نارضایتی مؤثر است (مسعودی و همکاران، ۱۳۸۹؛ به نقل از کوچکی و همکاران، ۱۳۹۱). مناسب ترین فرضیه

¹ Loneliness

² Rokach

³ De Jong & Havens

⁴ Wu & Yao

⁵ Pamukçu & Meydan

⁶ Turner & Turner

⁷ Landman-Peters, Hartman & van der Pompe

از روان شناسی، کشف مسائل سازگاری است که پیدایش تنهایی به طور بارزی با کاهش رضایت از زندگی همبسته شده است (رضایی و منوچهری، ۱۳۸۷).

از جمله متغیرهایی که می تواند بر احساس تنهایی تأثیر گذار باشد نگرش های مذهبی است. نگرش های مذهبی به افراد کمک می کند تا زندگی تحمل پذیرتری داشته باشند و احساس ارزش وجودی افراد را نیز می افزاید. نظام های اعتقادی و مذهب، در این میان چارچوب های جامع و کاملی فراهم می سازند که تعریفی همه جانبه از جهان هستی ارائه می دهند و جایگاه انسان را در آن مشخص می سازند. مذهب تأمین کننده مجموعه ای از شناخت های اجتماعی است که در تفسیر واقعیت، تعریف خود و منبعی از جهت گیری ها برای رفتارها مشارکت دارد. اعتقاد دینی و مذهب به انسان آرامش می دهد، امنیت فرد را تضمین می کند، خلاء های اخلاقی، عاطفی و معنوی را در فرد و اجتماعات استحکام داده و پایگاه محکمی برای انسان در برابر مشکلات و محرومیت های زندگی ایجاد می کند (اسدی نوقانی، ۱۳۸۴؛ به نقل از محمدی، ۱۳۹۰). در همین چارچوب است که می توان پذیرفت، مذهب عرضه کننده، افکار معناداری در مواجهه با رنج ها و تحمل سختی ها و دشواری هاست. تحقیقات نشان داده است که نگرش های مذهبی می تواند در کاهش احساس تنهایی مؤثر باشد (هنریچ و گالون، ۲۰۰۶). با توجه به این مطالب محقق این سوال را مطرح می نماید که آیا بین حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد؟

فرضیه های پژوهش

فرضیه اصلی

حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی، احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد را پیش بینی می نماید.

فرضیه های فرعی

بین حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

بین رضایت از زندگی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

بین نگرش مذهبی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

تعریف های نظری و عملیاتی متغیرها

تعاریف نظری

حمایت اجتماعی ادراک شده: منظور از حمایت اجتماعی ادراک شده میزان دسترسی و ادراک فرد از دسترس بودن، حمایت دیگران، در صورت نیاز به کمک است (فریدلندر، رید، شوپاک و کریبی، ۲۰۰۷). در واقع این مفهوم بازگوکننده برداشت فرد از تبادلات بین فردی در میان اعضای شبکه اجتماعی است که برای فرد، مفید و سودمندشناخته می شود (هوغان، لیندن و نگاریان، ۲۰۰۲).

رضایت از زندگی: از کمپ^{۱۰} (۱۹۹۵؛ ترجمه ماهر، ۱۳۸۵) در تعریف رضایت از زندگی می گوید: رضایت بر تجربه شناختی و داورانه ای دلالت دارد که به عنوان اختلاف ادراک شده بین آرزو و پیشرفت در زندگی (یعنی تحقق آرزو) تعریف می شود. این تعریف طیفی را تشکیل می دهد که از ادراک کامروایی تا حس محرومیت را در برمی گیرد.

نگرش مذهبی: نگرش مذهبی عبارت است از اعتقادات منسجم و یکپارچه توحیدی که خداوند را محور امور می داند و ارزش ها، اخلاقیات، آداب و رسوم و رفتارهای انسان با یکدیگر، طبیعت و با خویشتن را تنظیم می کند (کریک^{۱۱}، ۲۰۰۶).

احساس تنهایی: برخلاف گذشته که "تنهایی" یک مفهوم مثبت به معنای کناره گیری داوطلبانه فرد از درگیریهای روزمره ی زندگی برای رسیدن به هدفهای بالاتر (مانند تعمق، مراقبه و ارتباط با خداوند) تلقی می شد، امروزه در متون روان شناختی "تنهایی" را شامل عناصر اصلی و مهمی مانند احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه های ناخوشایند و منفی روابط از دست رفته و از دست دادن رابطه با دیگری در نظر می گیرند. بنابراین، تنهایی یک تجربه ناشی از نیاز اساسی بشر به تعلق داشتن است که ممکن است مداوم یا موقتی باشد (آشر و پکوت^{۱۲}، ۲۰۰۳).

8. Friedlander, Reid, , Shupak & Cribbie

9. Hogan, Linden & Nagarian

10. Azkmp

11. Kirk

12. Asher & Paquette

رضایت از زندگی

مفهوم رضایت از زندگی

رضایت از زندگی یک مفهوم ذهنی و منحصر به فرد برای هر انسان است که جزء اساسی بهزیستی ذهنی را تشکیل می دهد و عموماً به ارزیابیهای شناختی یک شخص از زندگی خود اشاره دارد. این مفهوم، شامل یک ارزیابی کلی از زندگی بوده و فرآیندی مبتنی بر قضاوت فردی است. در این روند، مقایسه ای بین ملاک های فرضی شخص با زندگی واقعی اش صورت گرفته و هر چه واقعیت زندگی با این ملاک های فرضی نزدیک به هم باشد، شخص احساس رضایت بیشتری از زندگی می کند (دلاهایج، گیلارد و وندام^{۱۳}، ۲۰۱۰).

رضایت از زندگی ارزیابی فرد را از جنبه های گوناگون زندگیش توصیف می کند. به بیان دیگر، می توان گفت رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت کنونی اوست. رضایت از زندگی لازمه یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت بخش فردی است و شامل ارزیابی شناختی افراد از وضعیت زندگی خودشان است در واقع رضایت از زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک (شناختی و عاطفی) شخص از کل زندگی است. به همین دلیل افرادی با رضایت از زندگی بالا هیجان های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت تری دارند و آنها را خوشایند توصیف می کنند، در حالی که افرادی با رضایت از زندگی پایین، خود، گذشته و آینده شان، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می کنند و هیجان های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می کنند. رضایت از زندگی یا احساس ذهنی بهزیستی نیز حوزه ای از روان شناسی مثبت نگار است که تلاش می کند ارزیابی شناختی (قضاوت کلی در مورد رضایت از زندگی) عاطفی (تجربه هیجانات خوشایند و ناخوشایند) مردم از زندگیشان را مورد بررسی قرار می دهد (اوگن^{۱۴}، ۲۰۰۹).

استرلین^{۱۵} (۲۰۰۳) با ترکیب تئوریهای روانشناسانه و اقتصادی برای تبیین رضایت از زندگی تلاش نموده است. وی عامل رضایت در افراد را، میزان فاصله بین آرزوها و سطح دستیابی در هر کدام از حوزه های زندگی و همچنین اهمیت نسبی هر حوزه به لحاظ کارکرد مطلوبی که برای فرد دارد وابسته می داند.

نظر دانشمندان در مورد رضایت از زندگی

عوامل متعددی را در افزایش رضایت افراد از زندگی مطرح کرده اند. این عوامل را می توان در دو دسته عوامل زیستی (نظیر آمادگی ژنتیکی و سلامت جسمانی) و عوامل اجتماعی روانی (نظیر روابط اجتماعی مطلوب) و نیازهای روانی طبقه بندی نمود. بر اساس نظر مازلو^{۱۶} انسان ها دارای پنج دسته نیازهای فطری^۱ می باشند:

نیازهای جسمی^۲

نیاز به امنیت^۳

نیاز به روابط اجتماعی و محبت^۴

نیاز به تأیید و احترام^۵

نیاز به خویشتن یابی^۶ (مازلو، ۱۹۷۷: ۸۵ به نقل از رفیع پور، ۱۳۷۸).

باید متذکر شد که اولاً در هر یک از این دسته ها، تعدادی از نیازهای شبیه و نزدیک به هم جای می گیرند. مثلاً در دسته چهارم نیاز به احترام، نیاز به قدرشناسی، حفظ آبرو و غرور، کسب ارزش و منزلت و... در کنار هم قرار می گیرند. ثانیاً بر اساس نظر مازلو این نیازها دارای سلسله مراتب هستند: نیازهای پایین یا دون و نیازهای عالی. یعنی برای انسان ها ابتدا نیازهای جسمی (نیاز پایین) مهم هستند. پس از ارضاء نیازهای جسمی، نیاز به امنیت مطرح می شود و بعد از آن «روابط» و سپس «احترام» تا بالاخره به دنبال رفع همه نیازها، نیاز متعالی به تفکر درباره معنی و محتوا (به خود رسیدن) مطرح می شود (رفیع پور، ۱۳۷۸).

¹³ Delahijaij, Gaillard&Vandam

¹⁴ . Ongen

¹⁵ . Sterlin

¹⁶ . Maslow

2. Instinctoid

3. Physiological Needs

4. Security, Safety

5. Affiliation, Love

6. Recognition, Esteem

7. Self Actualization

پیشینه پژوهش

پژوهش های داخلی

کلاتری و حسینی زاده آرانی (۱۳۹۴) به بررسی دین، سلامت روان و احساس تنهایی بررسی نسبت میان میزان دینداری و سلامت روان با احساس تنهایی پرداخت. جامعه آماری مورد مطالعه، کلیه شهروندان ۴۸ + سال تهرانی هستند که ۲۵۱ نفر از آن ها با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شده، توسط پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفته و داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته حاکی از آن هستند که میزان دینداری اکثر شهروندان تهرانی در حد متوسط رو به بالا بوده، بالغ بر نیمی از آن ها احساس تنهایی را در حد متوسط رو به پایین تجربه کرده و اکثریت آن ها از وضعیت سلامت روان مطلوبی برخوردارند. همچنین میان میزان دینداری و سلامت روان با احساس تنهایی رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

بیرامی و همکاران (۱۳۹۳) به بررسی ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی اجتماعی عاطفی با اعتیاد به اینترنت در جامعه ی دانشجویی پرداختند. ۱۷۳ نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز به صورت تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و علاوه بر اطلاعات دموگرافیک به پرسشنامه های حمایت اجتماعی ادراک شده، احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی و اعتیاد به اینترنت پاسخ دادند. نتایج نشان داد نمرات افراد در حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی با اعتیاد به اینترنت ارتباط معناداری وجود داشت.

پژوهش های خارجی

لی و گلدستین^{۱۷} (۲۰۱۵) به بررسی احساس تنهایی، استرس، و حمایت اجتماعی در بزرگسالان جوان پرداختند. نمونه پژوهش شامل ۶۳۶ جوانان قومی متنوع کالج یوآ در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال بودند. همچنین بیشتر حجم نمونه را زنان تشکیل می دادند. نتایج نشان داد ارتباط بین حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در بعدهای در حمایت از دوستان و یا شریک عاشقانه (اما نه از خانواده) منفی و معنادار بود.

هو، هو، هونگ و زنگ^{۱۸} (۲۰۱۵) به بررسی رضایت از زندگی، عزت نفس، و تنهایی در بزرگسالان و بزرگسالان علاقمند به جنس مخالف در چین پرداختند. نمونه ای به حجم ۵۵۰ نفر بودند که در دو گروه ۲۷۵ نفر (علاقمند به جنس مخالف و غیر علاقمند) قرار گرفتند. نتایج نشان که متغیرهای جمعیت شناختی، احساس تنهایی، و عزت نفس می تواند رضایت از زندگی در هر دو پیش بینی نماید.

کرن، وایتلی، تهیل و الوی^{۱۹} (۲۰۱۴) در پژوهش ی به بررسی احساس تنهایی، روابط اجتماعی و سلامت و رفاه در جوامع محروم پرداخت. نمونه ای با حجم ۴۳۰۲ بزرگسالان در سراسر ۱۵ جوامع انتخاب گردید. تجزیه و تحلیل داده با استفاده از رگرسیون لجستیک، صورت گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که محل سکونت یکی از پیش بینی کننده های احساس تنهایی است و رفتار با همسایگان یکی از راههای مقابله با احساس تنهایی است.

طرح پژوهش

از آنجاییکه هدف پژوهش رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد بود؛ روش تحقیق این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری: جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان زن مجرد دانشگاه های شهر رشت (آزاد، پیام نور، دانشگاه گیلان و دانشکده فنی و حرفه ای) در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ بودند

نمونه و روش نمونه گیری: از بین دانشجویان دانشگاه های شهر رشت براساس تعداد متغیرها و نوع پژوهش به ازای هر متغیر پیش بین ۲۰ تا ۵۰ آزمودنی (دلور، ۱۳۸۹) و به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند (۸ متغیر پیش بین * ۲۰ = ۱۶۰ نفر). برای انتخاب نمونه پژوهش دانشجویان دانشگاه های شهر رشت (آزاد، پیام نور، دانشگاه گیلان و دانشکده فنی و حرفه ای) انتخاب شدند، سپس از رشته های موجود در هر دانشگاه به قیدقرعه رشته های حقوق، روانشناسی، حسابداری، زبان انگلیسی، شیمی، میکروبیولوژی، برق، کشاورزی،

¹⁷. Lee & Goldstein

¹⁸. Hu, Hu Huang & Zheng

¹⁹. Kearns, Whitley, E; Tannahill, C; Ellaway

انتخاب شدند. در هر رشته تحصیلی به قید قرعه دانشجویهای یک کلاس (کلاس های تخصصی مربوط به همان رشته و از هر کلاس ۲۰ نفر) انتخاب شدند.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

برای تحلیل داده های آماری حاصل از پرسشنامه های این پژوهش از روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. بدین صورت که برای توصیف ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها و داده های شاخص های آمار توصیفی فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد به کار گرفته شد. برای معناداری فرضیه های پژوهش از رگرسیون چند متغیره و همبستگی پیرسون استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۲۰ انجام شد.

بررسی فرضیه های پژوهش

فرضیه اصلی: حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی، احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد را پیش بینی می نماید.

جدول ۴-۵: ماتریس همبستگی بین حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی، نگرش مذهبی با احساس تنهایی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. احساس تنهایی	-	-۰/۵۱**	-۰/۳۴**	-۰/۴۳**	-۰/۰۹	-۰/۲۸**	-۰/۱۲
۲. حمایت اجتماعی		-	۰/۳۴	۰/۲۵	۰/۱۵	۰/۱۴	۰/۲۲
۳. رضایت از زندگی			-	۰/۴۵	۰/۲۹	۰/۳۵	۰/۱۷
۴. بُعد اعتقادی				-	۰/۱۱	۰/۱۹	۰/۳۱
۵. بُعد تجربه ای					-	۰/۲۴	۰/۳۲
۶. بُعد پیامدی						-	۰/۱۴
۷. بُعد مناسکی							-

** $p < 0/01$

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود مقادیر همبستگی بین حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی، نگرش مذهبی با احساس تنهایی بجز ابعاد تجربه ای و مناسکی نگرش مذهبی از نظر آماری معنی دار است ($p < 0/01$).

جدول ۴-۶: خلاصه تحلیل رگرسیون رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی، نگرش مذهبی با احساس تنهایی

همبستگی	مجدور همبستگی	R^2	خطای	F	Sig
چند گانه R	چند گانه R^2	تعدیل یافته	استاندارد	تغییرات	
۰/۵۷	۰/۳۳	۰/۳۱	۹/۹	۱۳/۵۱	۰/۰۰۱

نتایج رگرسیون به روش همزمان، جدول (۴-۶) نشان می دهد که حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی توانسته اند ۳۳ درصد واریانس احساس تنهایی (متغیر ملاک) را تبیین کند.

جدول ۴-۷: آزمون تجزیه و تحلیل واریانس برای معنی داری پیش بینی احساس تنهایی بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات MS	F	سطح معنی داری
	SS	Df			
رگرسیون	۱۰۶۶۴/۲۶	۶	۱۷۷۷/۳۸	۱۹/۱۵	۰/۰۰۱
باقی مانده	۱۴۱۹۹/۹۸	۱۵۳	۹۲/۸۱		
جمع	۲۴۸۶۴/۲۴	۱۵۹			

همانطور که در جدول فوق دیده می شود؛ مقدار $F(153, 6) = 19/15$ بدست آمده معنی دار است ($P < 0/01$)؛ بنابراین با اطمینان ۰/۹۹ نتیجه می گیریم که پیش بینی احساس تنهایی بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی معنی دار است و متغیر پیش بین (حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی) قدرت پیش بینی متغیر ملاک (احساس تنهایی) را دارند؛ بنابراین مجاز به تحلیل و گزارش نتایج رگرسیون می باشیم.

جدول ۴-۸ - خلاصه نتایج رگرسیون پیش بینی احساس تنهایی بر اساس حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی

مدل	ضریب غیر استاندارد (b)	خطای معیار	ضرایب استاندارد B	t	سطح معنی داری
مقدار ثابت	۹۹/۸۸	۴/۸۴		۲۰/۶۲	۰/۰۱
حمایت اجتماعی	-۰/۵۱	۰/۰۸	-۰/۴۲۰	-۶/۷۰	۰/۰۱
رضایت از زندگی	-۰/۳۱	۰/۱۴	-۰/۱۵۴	-۲/۲۵	۰/۰۳
بُعد اعتقادی	-۰/۶۱	۰/۱۶	-۰/۲۷۳	-۳/۷۸	۰/۰۱
بُعد تجربه ای	-۰/۱۲	۰/۱۴	-۰/۰۵۵	-۰/۸۵	۰/۴۰
بُعد پیامدی	-۰/۵۴	۰/۲۱	-۰/۱۶۶	-۲/۶۲	۰/۰۱
بُعد مناسکی	۰/۰۷	۰/۱۱	۰/۰۴۲	۰/۶۲	۰/۵۴

با توجه به نتایج جدول ۴-۸، حمایت اجتماعی با مقدار B استاندارد -۰/۴۲۰، رضایت از زندگی با مقدار B استاندارد -۰/۱۵۴، بُعد اعتقادی با مقدار B استاندارد -۰/۲۷۳ و بُعد پیامدی با مقدار B استاندارد -۰/۱۶۶، به طور معکوس توانسته اند احساس تنهایی را پیش بینی کنند ($P < 0/01$)؛ ابعاد تجربه ای و مناسکی نقش معنی داری در تبیین واریانس احساس تنهایی نداشته اند. (۰/۱۶۶) بُعد پیامدی - (۰/۲۷۳) بُعد اعتقادی - (۰/۱۵۴) رضایت از زندگی - (۰/۴۲۰) حمایت اجتماعی - ۹۹/۸۸ = احساس تنهایی

فرضیه های فرعی

فرضیه فرعی ۱: بین حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

جدول ۴-۹ - همبستگی حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی

متغیر	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (sig)
حمایت اجتماعی ادراک شده	-۰/۵۱	۰/۰۱

همانطور که در جدول (۴-۹) مشاهده می شود؛ بین حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی همبستگی به میزان ($r = -0/51$) دارد که از نظر آماری معنی دار است ($P < 0/01$)؛ لذا می توان نتیجه گرفت که با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، احساس تنهایی دانشجویان زن مجرد کاهش می یابد.

فرضیه فرعی ۲: بین رضایت از زندگی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

جدول ۴-۱۰ - همبستگی رضایت از زندگی با احساس تنهایی

متغیر	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (sig)
رضایت از زندگی	-۰/۳۴	۰/۰۱

همانطور که در جدول (۴-۱۰) مشاهده می شود؛ بین رضایت از زندگی با احساس تنهایی همبستگی به میزان ($r = -0/34$) دارد که از نظر آماری معنی دار است ($P < 0/01$)؛ لذا می توان نتیجه گرفت که با افزایش رضایت از زندگی، احساس تنهایی دانشجویان زن مجرد کاهش می یابد.

فرضیه فرعی ۳: بین نگرش مذهبی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

جدول ۴-۱۱ - همبستگی نگرش مذهبی با احساس تنهایی

متغیر	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (sig)
بُعد اعتقادی	-۰/۴۳	۰/۰۱
بُعد تجربه ای	-۰/۰۹	۰/۱۲
بُعد پیامدی	-۰/۲۸	۰/۰۱
بُعد مناسکی	-۰/۱۲	۰/۰۷

همانطور که در جدول (۴-۱۱) مشاهده می شود؛ بین بُعد اعتقادی با احساس تنهایی همبستگی به میزان ($r = -0.43$) و بُعد پیامدی با احساس تنهایی همبستگی به میزان ($r = -0.28$) دارد که از نظر آماری معنی دار است ($P < 0.01$)؛ لذا می توان نتیجه گرفت که با افزایش بُعد اعتقادی و پیامدی، احساس تنهایی دانشجویان زن مجرد کاهش می یابد؛ ابعاد بُعد تجربه ای و مناسکی همبستگی معنی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد بدست نیامد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اصلی

- حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی، احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد را پیش بینی می نماید.

همبستگی بین حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی، نگرش مذهبی با احساس تنهایی بجز ابعاد تجربه ای و مناسکی نگرش مذهبی از نظر آماری معنی دار است. حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی، بُعد اعتقادی و بُعد پیامدی، به طور معکوس توانسته اند احساس تنهایی را پیش بینی کنند.

فرضیه های فرعی

- بین حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

بین حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی همبستگی منفی وجود دارد که از نظر آماری معنی دار است. تحقیقات نشان داده است این مقوله بر سلامت روانی، اجتماعی و جسمی افراد اثر می گذارد و افراد دارای حمایت اجتماعی بالا از سلامت جسمی روانی و اجتماعی بالاتری برخوردارند و در مقابل تنشهای زندگی سازگاری بهتری را از خود نشان می دهند، و همچنین اینکه وجود حمایت اجتماعی مناسب سبب کاهش میزان احساس تنهایی می گردد.

- بین رضایت از زندگی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

بین رضایت از زندگی با احساس تنهایی همبستگی منفی وجود دارد که از نظر آماری معنی دار است. در این روند، مقایسه ای بین ملاک های فرضی شخص با زندگی واقعی اش صورت گرفته و هر چه واقعیت زندگی با این ملاک های فرضی نزدیک به هم باشد، شخص احساس رضایت بیشتری از زندگی می کند. افرادی با رضایت از زندگی بالا هیجان های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت تری دارند و آنها را خوشایند توصیف می کنند. به عبارتی فردی که رضایت از زندگی بالایی دارد، تجربه احساسات و عواطف مثبت بیشتری را هم داشته و مجموعه آنها منجر به افزایش بهزیستی ذهنی فرد می گردد.

- بین نگرش مذهبی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد رابطه وجود دارد.

بین بُعد اعتقادی و بُعد پیامدی با احساس تنهایی همبستگی منفی و معنی دار وجود دارد؛ لذا می توان نتیجه گرفت که با افزایش بُعد اعتقادی و پیامدی، احساس تنهایی دانشجویان زن مجرد کاهش می یابد؛ ابعاد بُعد تجربه ای و مناسکی همبستگی معنی با احساس تنهایی در دانشجویان زن مجرد بدست نیامد.

در واقع نگرش های مذهبی به افراد کمک می کند تا زندگی تحمل پذیرتری داشته باشند و احساس ارزش وجودی افراد را نیز می افزاید. نظام های اعتقادی و مذهب، در این میان چارچوب های جامع و کاملی فراهم می سازند که تعریفی همه جانبه از جهان هستی ارایه می دهند و جایگاه انسان را در آن مشخص می سازند. شهرهای عصر مدرن، شبکه های اجتماعی شهری را دچار تغییر و تحول کرده و روابط اجتماعی را در هر شکل آن سست و سیال کرده اند. این ناپایداری در روابط اجتماعی و سستی شبکه ها خود منشأ شکل گیری احساس تنهایی است.

محدودیت های پژوهش

- ۱- عدم کنترل متغیرهایی چون وضعیت اقتصادی- اجتماعی که می تواند پاسخدهی به سوالات پرسشنامه را تحت تأثیر قرار دهد.
- ۲- استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای اندازه گیری متغیرهاست که احتمال دارد پاسخهای غیر دقیقی در افراد برانگیزد.
- ۳- عدم وجود پژوهش مشابه و جدید که مقایسه و تبیین یافته را با مشکل مواجه ساخت.

پیشنهادهای پژوهشی

- ۱- پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی، شاخص های توصیفی همچون سن، شغل، طبقه اقتصادی - اجتماعی در پژوهش مورد بررسی قرار گیرد تا تأثیر این عوامل در احساس تنهایی مشخص گردد.
- ۲- برای جمع آوری اطلاعات علاوه بر پرسشنامه از شیوه های دیگر (مصاحبه، مشاهده و ...) استفاده شود و اطلاعات تنها متکی به پرسشنامه نباشد.
- ۳- توصیه می شود محققین در آینده پژوهش هایی در حیطه احساس تنهایی با متغیر های روان شناختی مختلف انجام دهند تا نتایج مطلوبی به دست آید.

پیشنهادهای کاربردی

- ۱- با توجه به فرضیه اصلی و رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی با احساس تنهایی پیشنهاد می شود تمهیداتی برای افزایش دریافت حمایت اجتماعی از سوی خانواده و دوستان، رضایت از زندگی و نگرش مذهبی فراهم آورد و با توانمندسازی دانشجویان در برقراری مهارت های ارتباط اجتماعی مناسب، به ارتقای سلامت روان و کاهش تنهایی آنها کمک کرد.
- ۲- با توجه به فرض فرعی اول و رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده با احساس تنهایی توصیه می شود که افراد درخواست های حمایتی مورد نیاز خود را مطرح نمایند تا شبکه های حمایتی اقدامات لازم را به عمل آورند تا فرد قادر باشد با تعامل با دیگران بر مشکلات شخصی و اجتماعی خود فائق آید.
- ۳- براساس فرضیه فرعی دوم و رابطه بین رضایت از زندگی با احساس تنهایی در پیشنهاد می شود که در مراکز دانشگاهی به منظور افزایش رضایت از زندگی در دانشجویان کارگاه هایی در طول سال های تحصیلی برگزار گردد که شاهد افزایش بهزیستی و رضایت از زندگی دانشجویان گردد.
- ۴- با توجه به فرضیه فرعی سوم و رابطه بین نگرش مذهبی با احساس تنهایی توصیه می گردد به تقویت نگرش های مذهبی به عنوان یک عامل پیشگیری کننده بروز مشکلات در زندگی و یک عامل تقویت کننده سلامت، شادمانی و رضایت مندی از زندگی، توجه بیشتری شود. مسئولین ذیربط می توانند با برنامه ریزی های مناسب به تقویت باورهای مذهبی دانشجویان بپردازند.

منابع و مراجع

- [۱] اباذری، یوسف علی (۱۳۸۳). رضایت از زندگی و ارزیابی اجتماعی (کارگاه تحلیل یافته های پیمایش ارزش ها و نگرش های ایرانیان). تهران: طرح های ملی.
- [۲] احمری طهران، هدی؛ حیدری، اکرم؛ کچویی، احمد؛ مقیسه، مریم.و ایرانی، آزاد (۱۳۸۷). همبستگی بین نگرش نسبت به امور مذهبی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، شماره ۳، دوره ۳، صفحه ۵۶-۵۱.
- [۳] امیر کافی، مهدی (۱۳۸۸). بررسی احساس امنیت و عوامل مؤثر بر آن (مورد مطالعه: شهر تهران). فصلنامه تحقیقات علوم اجتماعی ایران، شماره ۱، صفحه ۲۶-۱.
- [۴] چراغی، مونا؛ مولوی، حسین (۱۳۸۵). رابطه بین ابعاد مختلف دینداری و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه اصفهان. مجله پژوهش های تربیتی دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان، شماره ۲، صفحه ۲۲-۱.
- [۵] حسام، مسلم؛ آسایش، حمید؛ قربانی، مصطفی؛ شریعتی، علیرضا؛ نصیری، حسین (۱۳۹۰). ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده، سلامت روان و رضایت از زندگی در دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه های دولتی شهر گرگان. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان. شماره ۱، دوره ۸، صفحه ۴۱-۳۴.
- [۶] حسین چاری، مسعود؛ خیر، محمد (۱۳۸۱). بررسی کارایی یک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در دانش آموزان دوره راهنمایی. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره نوزدهم، شماره اول، پیاپی ۳۷، صفحه ۵۹-۴۶.
- [7] Argyle, M; Lu, L. (1990). The happiness of extroverts. *Personality and individual differences*, 11, 1011-1017.
- [8] Anderson, C. A. (1999). Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of American and Chinese students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 482-499.
- [9] 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(10), 107-121.
- [10] Asher, S.R; Paquette, J.A (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions*
- [11] in *Psychological Science*, 12(3) 75-8.
- [12] Cacioppo, J.T; Hughes, M.E; Waite, L.J; Hawkley, L.C; Thisted, R.A (2006). Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Psychology and Aging*, 21(1): 140-151.
- [13] Cramer, K. M; Barry, J. E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: A comparison of subscales. *Personality and Individual Differences*, 27, 491-502.
- [14] Donovan, N; Halpern, D. (2002). Life satisfaction: the state of knowledge and implications for government. retrieved from: Nicholas, Donovan @ cabinet of hedonic psychology.
- [15] Delahij, R; Gaillard, A; Vandam, A (2010). Hardiness and the response to stressful situation, investigating mediating processes, 49:386-390.
- [16] Deniz, M. E; Hamarta, E; Ari, 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 Behaviour and Personality*, 33, 19-32
- [17] Diener, E; Suh, E. M; Lucas, R. E; Smith, H. L (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- [18] Disch, William B; Harlow, Lisa L.; Campbell, James F; Dougan, Thomas R. (2000) "Student Functioning, Concerns, And Socio-Personal Well – Being". *Social Indicators Research*, 51(1), 41-74.