

ساخت، اعتبار و پایایی پرسش‌نامه اضطراب هستی (QFEA)

راحله مسعودی ثانی^۱، بهمن بهمنی^{۲*}، علی عسگری^۳، محمدسعید خانجانی^۴، نسیم پاک‌نیا^۵

۱. کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.
۲. استادیار گروه مشاوره دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
۳. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه تهران، تهران، ایران.
۴. دکترای مشاوره توانبخشی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.
۵. کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، طراحی پرسش‌نامه اضطراب هستی (مرگ، آزادی، تنهایی و ناپایداری معنا) و بررسی اعتبار و پایایی آن بود. طرح پژوهشی، مطالعه اکتشافی از نوع ابزارسازی و اعتبارسنجی بود.

روش: این پژوهش دارای سه مرحله بوده است. مرحله اول بررسی مبانی نظری و چهارچوب‌های مفهومی اضطراب هستی؛ مرحله دوم تدوین پرسش‌نامه اضطراب هستی و برآورد اعتبار محتوایی آن؛ و مرحله سوم گسترش اعتباریایی و بررسی پایایی ابزار. به‌منظور برآورد اعتبار و پایایی ابزار ۵۰۵ نفر از کارمندان و دانشجویان ۵ دانشگاه مستقر در شهر تهران با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های نشانگان افت روحیه و اضطراب مرگ به‌عنوان ابزارهای برآورد اعتبار هم‌زمان و همگرا و پرسش‌نامه اضطراب هستی به‌عنوان ابزار اصلی، پاسخ گفتند.

نتایج: یافته‌ها نشان می‌دهد اعتبار محتوایی ابزار بر اساس نظر ۱۰ متخصص، به روش آی. سی. سی. برابر ۰/۹۵ و اعتبار هم‌زمان و همگرا به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۵۵ می‌باشد و تحلیل عاملی اکتشافی و چرخش عامل‌ها به شیوه واریماکس، نشان می‌دهد ساختار نظری پرسشنامه از ۴ عامل تشکیل شده که بر این اساس نام‌گذاری عامل‌ها طبق مبانی نظری صورت گرفت. تحلیل عاملی تأییدی نیز بیانگر نیکویی برازش عامل‌هاست. همچنین پایایی ابزار نیز به روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب برابر ۰/۸۲ و ۰/۸۶ حاصل گشت.

بحث و نتیجه‌گیری: به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت پرسش‌نامه‌ای استاندارد با ۲۹ گویه و ۴ خرده‌مقیاس، برای سنجش اضطراب هستی به زبان فارسی، در دست است.

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

روانشناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۳، شماره ۲، پیاپی ۲۵
پاییز و زمستان ۱۳۹۴
صص: ۱۶۲-۱۵۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۳/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۷/۱۴

Biannual Journal of

Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 13, No. 2, Serial 25

Autumn & Winter
2015-2016

pp.: 151-162

کلید واژه‌ها: اضطراب، اضطراب هستی، اعتبار، پایایی

*Email: bbahmani43@yahoo.com

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

مقدمه

مادام‌العمر است و تا پایان عمر ادامه می‌یابد [۱۱]. تعارض وجودی به خاطر این ایجاد می‌شود که باید برای جهانی معنا پیدا کنیم که خودش فاقد هرگونه طرح و معنایی می‌باشد [۱۰].

بر خلاف غالب دیدگاه‌های معاصر روانشناسی، درمانگران وجودی به بسیاری از اضطراب‌های انسان، به عنوان پدیده ارزشمند و قابل تأمل می‌نگرند [۱۲]. در رویکرد وجودی اضطراب ابزاری مفید و ارزشمند برای کمک به فرد است تا بتواند آگاهی خود را از زندگی افزایش دهد [۱۳]. به گفته کوهن: این آگاهی بیش‌تر با مفاهیم انتزاعی همچون مرگ، نامیدی، یأس، بیگانگی از خود و بی‌معنایی زندگی سروکار دارد [۱۴]؛ اما نکته‌ای که باید بدان توجه داشت اینک: دغدغه‌های وجودی الزاماً در همه افراد منجر به پربیش‌خاطری نمی‌گردد [۱۵].

صاحب‌نظران وجودی بین اضطراب طبیعی^۹ یا وجودی [۹]، آزدگی وجودی^{۱۰} [۱۶] و اضطراب روان‌رنجور^{۱۱} [۹]، تمایز قائل می‌شوند. اضطراب طبیعی یا وجودی پاسخی صادقانه به واقعیات ناگزیر هستی است؛ این اضطراب سرکوب نمی‌شود و در آگاهی می‌ماند؛ به ما کمک می‌کند تا با واقعیات روبرو شویم و آن را بپذیریم. از این‌رو موجبات رشد را فراهم می‌نماید [۹].

اما تجربه هیجان‌های منفی ناشی از مضامین وجودی و اضطراب هستی اغراق‌آمیز می‌تواند منجر به آزدگی وجودی گردد [۱۷، ۱۸]. در واقع به نظر می‌رسد هنگامی که یک بحران شدید، ساختار معنی در زندگی فرد را برهم بریزد و در نتیجه آن، فرد بار اضطراب غیرقابل تحملی را به دوش بکشد و نتواند به گونه مؤثر با واقعیات اجتناب‌ناپذیر هستی کنار بیاید، دچار پدیده آزدگی وجودی شده است [۱۹]. یکی از مظاهر آزدگی وجودی نشانگان افت روحیه^{۱۲} است. در صورتی که فرد نتواند معنای مؤثر و کارآمد جدیدی برای خود بیافریند و آزدگی وجودی‌اش استمرار یابد، بروز روان‌رنجوری قابل پیش‌بینی خواهد بود [۲۰].

اضطراب روان‌رنجور محصول تلاش فرد برای فرار و نادیده گرفتن مقتضیات اجتناب‌ناپذیر هستی از طریق استفاده از مکانیزم‌های دفاعی است و موجب خودفریبی، از خودبیگانگی و دور شدن از واقعیات هستی در فرد می‌شود. این نوع اضطراب معمولاً خارج از آگاهی بوده و فرد را از حرکت باز می‌دارد؛ بدین ترتیب بر خلاف اضطراب طبیعی که سازنده^{۱۳} است، اضطراب روان‌رنجور مخرب و ویران‌کننده^{۱۴} است [۹، ۲۱]. از این‌رو شناخت و تشخیص اضطراب هستی و روان‌رنجوری‌های ناشی از مقابله نادرست با آن، روشن می‌گردد. تاکنون اقداماتی چند در این حیطه صورت گرفته است.

گود و گود مقیاس اضطراب هستی^{۱۵} را بر مبنای رویکرد معنای زندگی، ایجاد کردند [۲۲، ۲۳]. این مقیاس، ۵ عامل را

همه ما انسان‌ها تمایل ذاتی برای رشد، پیشرفت و بقا داریم؛ اما در عین حال باید شجاعت^۱ آن را داشته باشیم تا با جنبه‌های دردناک زندگی نیز روبرو شده و واقعیات هستی^۲ را بپذیریم [۱]. هرگاه پرده‌های روزمرگی از جلو چشم آدمی بیفتد و با مسائل غیرقابل اجتناب هستی روبرو شود، بروز اضطراب هستی حتمی خواهد بود [۲]. صاحب‌نظران وجودی معتقدند: اضطراب هستی چیزی نیست که بر ما عارض شود؛ بلکه همان چیزی است که هستیم. اضطراب، پاسخی صادقانه به آگاهی از احتمال نیستی است [۳]. بر اساس دیدگاه وجودی: مرگ، مسئولیت، تنهایی و ناپایداری معنی از ویژگی‌های ذاتی، قطعی و اجتناب‌ناپذیر هستی انسان، در جهان آفرینش به شمار می‌آید. اضطراب هستی پیامد آگاهی از ویژگی‌های ناپایدار موقعیت‌های انسانی است. در واقع از آنجاکه هریک از ما سخت نیازمند جاودانگی، استواری، هم‌زیستی و هدفمندی زندگی بوده و در عین حال، همگی نیز بالاخره با اجتناب‌ناپذیری مرگ، بی‌پایگی هستی، تنهایی و پوچی روبروی خواهیم شد، لذا این تعارض ما را دچار اضطراب هستی می‌نماید [۴].

به باور کی‌یرکگارد "پدر فلسفه وجودی" هستی پلی بین نبودن قبل از تولد و مرگ است. همه ما آرزو داریم زندگی جاودانه داشته باشیم؛ در عین حال می‌دانیم که خواهیم مرد. این تعارض باعث ایجاد وحشت^۳ و تشویش^۴ می‌شود [۵]. حتمی‌الوقوع بودن، اجتناب‌ناپذیری و کنترل‌ناپذیر بودن مرگ، موجب شده اضطراب مرگ جهانی و همه‌گیر گردد [۶]؛ اما با وجود ناگزیری مرگ، انسان قربانی سرنوشت خود نیست. او در این جهان آزاد است؛ خودش می‌تواند بخواهد و به آنچه انتخاب نموده است دست یابد [۷]؛ اما از سویی پذیرش آزادی به‌طور اجتناب‌ناپذیری با مسئولیت و در نتیجه اضطراب همراه می‌گردد. به اعتقاد سارتر^۵ انسان چیزی نیست جز آنچه خودش می‌سازد و برای تصمیم‌گیری و انتخاب هیچ بنیادی جز وجود خودش وجود ندارد [۸]. این حقیقت بیانگر تنهایی بنیادین انسان است. همه ما تنها وارد این جهان می‌شویم؛ در دنیایی زندگی می‌کنیم که تنها برای خودمان شناخته شده است و تنها آن را ترک می‌گوییم. تنش^۶ به خاطر آگاهی از انزوای مطلق^۷ و آرزو برای تماس^۸ ایجاد می‌شود؛ اما توجه به این مضامین فرد را با موضوع دیگری مواجه می‌نماید: اگر قرار است بمیریم؛ اگر در جهانی زندگی می‌کنیم که هیچ هدف و ماهیتی از خود ندارد و اگر تنهایی^۹؛ پس چرا، چطور و چگونه زندگی کنیم [۴، ۹، ۱۰]. هستی انسان در گرو ساختن معنایی برای زندگی است تا بدان جهت دهد. جستجوی معنا و هدفی مؤثر در زندگی فرایندی

⁹ Normal anxiety

¹⁰ Existential distress

¹¹ Neurotic anxiety

¹² Existential demoralization

¹³ Constructive

¹⁴ Destructive

¹⁵ Existential Anxiety Scale

¹ Courage

² Ontological reality

³ Dread

⁴ Angst

⁵ Sartre

⁶ Tension

⁷ Absolute isolation

⁸ Contact

روش پژوهش

پژوهش حاضر بر پایه طرح پژوهشی اکتشافی و از نوع ابزار سازی و اعتبارسنجی بود تا به کشف مؤلفه‌های اضطراب هستی و تدوین آن در قالب پرسش‌نامه بپردازد و در ضمن اعتبار و پایایی آن را مورد آزمون قرار دهد.

شیوه اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش حاضر و دست‌یابی به اهداف تعیین شده سه مرحله در نظر گرفته شده بود. این سه مرحله از یکدیگر مجزا، ولی باهم مرتبط‌اند.

مرحله نخست بررسی مبانی نظری و تعیین چهارچوب‌های مفهومی اضطراب هستی: در این مرحله ابتدا به مطالعه متون نظری و تجربی مربوط به اضطراب هستی پرداخته شد (۴، ۸، ۹، ۱۰، ۱۴، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸) و عامل‌ها و مؤلفه‌های آن، استخراج گردید. سپس با ۵ نفر از متخصصان حیطة وجودی (۳ روان‌درمانگر وجودی و ۲ متخصص فلسفه وجودی) مصاحبه باز و بدون ساختار انجام گرفت و مؤلفه‌های استخراج شده، با مؤلفه‌های استخراج شده از متون، تطبیق داده شد. در گام بعدی نیز با ۱۲ نفر از اعضای جامعه تحقیق (کارمندان و دانشجویان ۶۰-۲۰ سال) مصاحبه نیمه‌ساختاریافته به عمل آمد و مؤلفه‌های تجربه شده توسط آنان بررسی گردید [۳۹]. در این مرحله تلاش شد تا در طراحی این پرسش‌نامه، ضمن برخورداری از مبانی نظری و علمی کافی، از تجربه مشاوران متخصص در حیطة وجودی و روان‌سنجی نیز بهره‌مند گردیم.

مرحله دوم تدوین پرسش‌نامه اضطراب هستی و بررسی اعتبار محتوا^{۱۳}: در این مرحله گامی فراتر نهادیم. مؤلفه‌های استخراج شده از مرحله اول، به‌صورت‌به‌صورت پرسش‌نامه در آمد و به همراه پرسش‌نامه مناسب‌سازی شده به صاحب‌نظران وجودی ارسال گردید تا ضریب توافق سؤالات^{۱۴} جهت تأیید اعتبار محتوا برآورد شود. بعدازآن پرسش‌نامه مزبور توسط یک متخصص زبان و ادب فارسی ویرایش شد تا ابهامی در سؤالات نباشد. سپس جهت بررسی میزان فهم‌پذیری، سؤالات توسط ۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تکمیل گردید. هدف از اجرای این مرحله بررسی دشواری‌های مربوط به درک گزاره‌ها، رفع ابهامات و حذف یا اصلاح سؤالات نامناسب بود. بدین ترتیب فرم نهایی تدوین گردید. درواقع با اجرای این مرحله بررسی اعتبار محتوا (منطقی و صوری) نیز محقق گردید.

مرحله سوم گسترش اعتباریابی و بررسی پایایی پرسش‌نامه اضطراب هستی:

فرم تدوین شده در مرحله دوم، در نمونه مورد نظر اجرا شد و اعتبار هم‌زمان^{۱۵}، اعتبار سازه^{۱۶} (تحلیل عاملی اکتشافی^{۱۷}، تحلیل

می‌سنجد که عبارت‌اند از: (۱) بی‌هدف بودن کارها؛ (۲) بی‌ارزش بودن معنای زندگی؛ (۳) عدم توانایی در متقاعد کردن دیگران؛ (۴) عدم علاقه نسبت به انجام کارها؛ (۵) عدم احساس مسئولیت نسبت به دیگران [۱۴]. همچنین ویمز و همکاران نیز بر اساس نظریه تیلیش پرسش‌نامه اضطراب هستی^۱ را ایجاد کردند که سه عامل را می‌سنجد. این عوامل شامل: (۱) مرگ و سرنوشت؛ (۲) پوچی و بی‌معنایی^۲ و (۳) احساس گناه و محکومیت^۳ می‌باشد [۲۴]. آلان و شیرر هم بر اساس دیدگاه‌های هوش چندگانه گاردنر، هوش معنوی و روان‌درمانی وجودی، مقیاس افکار وجودی^۴ را تدوین نمودند. این مقیاس، تمایل برای بررسی مسائل بنیادین بشریت، هستی و توانایی در ساختن معنای زندگی را می‌سنجد [۲۵]. همچنین برخی مقیاس‌های دیگر یک عامل از اضطراب هستی را مورد سنجش قرار می‌دهند. برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: پرسش‌نامه اضطراب مرگ کالت و لستر [۲۶]، پرسش‌نامه اضطراب مرگ^۵ تمپلر [۲۷]، پرسش‌نامه احساس تنهایی هستی‌گرا^۶ مایرز^۸ و همکاران که در ایران توسط رحیم‌زاده و همکاران بر روی دانشجویان مدل‌یابی شد و اعتبار و پایایی آن تعیین گردید [۲۸]. همچنین پرسش‌نامه معنابخش بودن زندگی که توسط صالحی طراحی گردید [۲۹]، معنا در زندگی^۹ که توسط مورگان و فارسیدر طراحی گشت [۳۰]، مقیاس معنای زندگی^{۱۰} [۳۱]، پرسش‌نامه معنای زندگی^{۱۱} [۳۲] و مقیاس سطوح معنای وجودی برای پوچی و نگرانی وجودی^{۱۲} [۳۳].

چنانکه تصریح شد، طبق جستجوهای صورت گرفته در پژوهش‌های داخلی و خارجی، علی‌رغم اهمیت و فراگیری اضطراب هستی (مرگ، آزادی و به‌تبع آن مسئولیت، تنهایی و ناپایداری معنا) در زمینه سنجش این سازه پیچیده خلاً وجود دارد؛ زیرا همان‌طور که بیان شد، هیچ پرسش‌نامه دیگری به‌طور مستقیم این چهار نگرانی غایی را نمی‌سنجد.

هدف پژوهش حاضر این بود تا بر مبنای رویکرد فلسفی کی‌یرکگارد و دیدگاه روان‌درمانی یالوم، ابزاری معتبر و پایا در جهت سنجش این چهار نگرانی، ایجاد کند. به این امید که خلاً موجود در این زمینه تا حد زیادی پر گردد و نتایج حاصل در زمینه‌های پژوهشی، زمینه‌یابی‌ها و مداخلات بالینی مورد استفاده قرار گیرد.

¹ Existential Anxiety Questionnaire

² Death and fate

³ Emptiness and Meaninglessness

⁴ Guilt and condemnation

⁵ Scale for Existential Thinking

⁶ Death Anxiety scale

⁷ Existential Loneliness Questionnaire.

⁸ Mayers

⁹ Meaning life Measure

¹⁰ Meaning In Life scale

¹¹ Meaning in Life Questionnaire

¹² Emptiness and Existential concern

¹³ Content validity

¹⁴ ICC

¹⁵ Concurrent Validity

¹⁶ Construct Validity

¹⁷ Exploratory Factor Analysis

ابزارهای پژوهش

با توجه به این که پژوهش حاضر در سه مرحله انجام گرفت، ابزار پژوهش نیز در هر مرحله متفاوت بوده است. در مرحله اول از مصاحبه به‌عنوان اصلی‌ترین روش پژوهش کیفی [۴۰]، استفاده شد. نخستین مصاحبه‌ها به‌صورت‌تبع‌صورت تخصصی با مشاوران و متخصصان با رویکرد وجودی انجام گرفت و متن مصاحبه ضبط گردید. زمان مصاحبه در دامنه ۲۵ تا ۹۰ دقیقه و با میانگین ۵۵ دقیقه بود. مصاحبه‌های بعدی به‌صورت‌تبع‌صورت نیمه‌ساختاریافته با کارمندان و دانشجویان دانشگاه، در دامنه سنی ۶۰-۲۰ انجام گرفت. در این مصاحبه‌ها نیز که به‌طور میانگین ۳۵ دقیقه به طول انجامید، متن مصاحبه ضبط گردید.

مرحله دوم پرسش‌نامه مناسب‌سازی شده محقق‌ساخته جهت داوری سؤالات (برآورد اعتبار محتوا): این پرسشنامه دارای ۳ بخش است. در بخش نخست، از مخاطب خواسته شد سؤالات را در دامنه ۱ تا ۱۰ امتیاز دهد و اگر مورد قابل توجهی در ذهن دارد، در ستون ملاحظات، ذکر نماید. بخش دوم شامل ۳ سؤال است و مخاطب کل سؤالات را در ۴ درجه "کاملاً موافق، موافق، مخالف و کاملاً مخالف" درجه‌بندی می‌نمود. در بخش سوم که به‌صورت‌تبع‌صورت بازپاسخ است، از مخاطب خواسته شد تا نکته‌ای را که برای بهبود پرسش‌نامه به ذهنش می‌رسد را یادداشت نماید. مرحله سوم:

۱) مقیاس نشانگان افت روحیه [۲۰، ۴۱]: طبق نتایج حاصل از پژوهش بهمنی و همکاران [۲۰] اضطراب هستی‌بالا پیش‌بینی‌کننده نشانگان افت روحیه می‌باشد؛ از این‌رو این آزمون با هدف برآورد اعتبار هم‌زمان به کار گرفته شد. طبق تعریف کیسان و همکاران این نشانگان می‌تواند در طیفی از دل‌سردی و کم شدن اعتماد تا ناامیدی و یأس متغیر باشد. اگرچه نشانگان افسردگی و اضطراب در نشانگان افت روحیه وجود دارد، لیکن این نشانگان چیزی بیش از افسردگی و اضطراب است و خود را به‌صورت ناتوانی در کنار آمدن با مسائل، افسردگی و تسلیم‌شدگی نشان می‌دهد [۴۲]. در راستای سنجش نشانگان افت روحیه، کیسان و همکاران آزمون را ایجاد کردند. این آزمون دارای ۵ خرده‌مقیاس است: فقدان معنا، ملالت، یأس، درماندگی، احساس شکست. پایایی این مقیاس از طریق فرمول آلفای کرونباخ در دامنه (۸۹-۷۱) به دست آمد و اعتبار همگرا و واگرای آن نیز در زبان اصلی تأیید گردید. این آزمون در ایران توسط نقیایی و بهمنی ترجمه و اجرا گردید و آلفای آن ۸۶٪ به دست آمد [۲۰].

۲) آزمون اضطراب مرگ کالت-لستر [۲۶]: مبتنی بر این نکته که اولین منبع اضطراب، روبرو شدن فرد با نیستی خود است و اضطراب هستی در مواجهه با تهدید نیستی در ما ریشه دوانده است [۳] و همچنین با در نظر گرفتن این که یکی از خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه اضطراب هستی^۶، اضطراب مرگ است، برای سنجش اعتبار همگرای آن، از پرسش‌نامه اضطراب مرگ کالت و لستر استفاده گردید.

عاملی تأییدی^۱ و اعتبار همگرا^۲ و پایایی^۳ (به روش بازآزمایی^۴ و آلفای کرونباخ^۵) تعیین گردید. هدف از اجرای این مرحله، بررسی قابلیت کاربرد ابزار ساخته شده برای سنجش اضطراب هستی بود.

آزمودنی

الف) جامعه آماری: جامعه آماری در پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان و کارمندان دارای سن (۶۰-۲۰) سال از دانشگاه‌های مستقر در شهر تهران بود.

ب) نمونه پژوهش: نمونه آماری در این پژوهش، در هر مرحله متفاوت بود.

در مرحله نخست، ۵ نفر از متخصصان آگاه به رویکرد وجودی و ۱۲ نفر از جامعه هدف به‌صورت‌تبع‌صورت غیر تصادفی (داوطلبانه) انتخاب گردیدند. میانگین سنی جامعه هدف ۳۵/۶ و انحراف استاندارد آن ۷/۲۴ بود. ملاک انتخاب متخصصان در این مرحله داشتن تدریس در کارگاه‌های با محوریت اگزستانسیالیسم و انجام پژوهش در این حیطه بود.

در مرحله دوم فرم ماقبل آخر جهت تأیید اعتبار محتوایی در اختیار ۱۰ تن از متخصصان ذی‌ربط قرار گرفت. روش نمونه‌گیری در این گام به‌صورت‌تبع‌صورت در دسترس بود.

در مرحله آخر با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای خوشه‌ای، ۵۲۰ پرسش‌نامه توزیع گردید که با توجه به ناقص بودن برخی از آن‌ها، ۵۰۵ پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. نمونه از میان دانشجویان و کارمندان دارای سن (۶۰-۲۰) از دانشگاه‌های تهران، علوم بهزیستی و توانبخشی، علامه طباطبایی، تربیت مدرس و علوم تحقیقات به تفکیک سن و جنس انتخاب شد. چنانکه در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بیش‌تر شرکت‌کنندگان دارای مدرک کارشناسی می‌باشند (۵۳/۲۶ درصد) و کم‌ترین فراوانی در مقطع دکترا مشاهده می‌شود (۲/۹ درصد). در مورد سن و جنس نیز بین گروه‌ها اختلاف معناداری وجود ندارد.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه

متغیر	فراوانی	
	درصد	تعداد
سن	۲۹-۲۰	۱۲۵
	۳۹-۳۰	۱۲۳
	۴۹-۴۰	۱۳۰
	۶۰-۵۰	۱۲۷
جنس	مؤنث	۲۶۱
	مذکر	۲۴۴
وضعیت تأهل	مجرد	۱۵۱
	متاهل	۳۵۴
مقطع تحصیلی	دیپلم و زیر دیپلم	۱۴۷
	کارشناسی	۲۶۹
	کارشناسی ارشد	۷۴
	دکترا	۱۵

^۱ Confirmatory Factor Analysis

^۲ Convergent Validity

^۳ Reliability

^۴ Test- retest

^۵ Cronbach's alpha

^۶ Unable to coping

^۷ QFEA

حجم نمونه از آزمون «کی. ام. ا.»^۳ استفاده شد. مقدار آن باید برابر یا بالاتر از ۰/۶۰ باشد؛
 (۵) آزمون کرویت بارتلت^۴: به منظور حصول اطمینان از اینکه همبستگی بین متغیرها برابر صفر نیست مورد استفاده قرار گرفت؛
 (۶) انتخاب نوع چرخش: با توجه به اینکه بهترین روش برای دستیابی به یک ساختار عاملی ساده متعامد چرخش واریماکس^۵ است، این روش مناسب تشخیص داده شد؛
 (۷) تحلیل عاملی اکتشافی: عامل‌هایی که مقدار ویژه^۶ آن بالاتر از ۱ باشد، انتخاب شدند [۴۶].

پس از اجرای تحلیل عاملی اکتشافی، جهت آزمون برازش عامل‌های به‌دست‌آمده، تحلیل عاملی تأییدی مورد استفاده قرار گرفت، در تحلیل عاملی تأییدی محقق به‌طور آشکار فرضیه‌هایی مطرح می‌کند و آن را به‌بوته آزمایش می‌گذارد. بدین منظور شاخص‌های نیکویی برازش «جی. ای. ای.»^۷، «ای. جی. ای. ای.»^۸، «سی. ای. ای.»^۹، «آر. ام. ای. ای.»^{۱۰} و χ^2 محاسبه گردید. چنانچه میزان «جی. ای. ای.»^۷، «ای. جی. ای. ای.»^۸ و «سی. ای. ای.»^۹ بزرگ‌تر از ۰/۹ باشد، بیانگر برازندگی مطلوب است. میزان «آر. ام. ای. ای.»^{۱۰} که نشانگر خطای مجذورات میانگین است هرچه کوچک‌تر باشد مطلوب‌تر است. خطای کوچک‌تر از ۰/۰۵ نشانگر برازش مطلوب، کم‌تر از ۰/۰۸ برازش متوسط و بالاتر از ۰/۰۸ برازش ضعیف را نشان می‌دهد. میزان خی دو نیز باید بزرگ‌تر از جدول باشد و بسیار حساس به حجم نمونه است [۴۷].

به‌منظور برآورد اعتبار همگرا و هم‌زمان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید؛ در تقسیم‌بندی‌ها، همبستگی کوچک یا ضعیف ضریب بین ۰-۲۹، ۱۰- همبستگی متوسط ضریب ۰-۳۹ و همبستگی قوی ضریب بالاتر از ۵۰ در نظر گرفته می‌شود. به‌منظور برآورد پایایی ابزار، دو روش همسانی درونی و بازآزمایی مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی همسانی درونی از آلفای کرونباخ استفاده گردید. آلفای بالاتر از ۰/۷۰ قابل قبول است. برای بررسی پایایی بازآزمایی نیز از همبستگی پیرسون استفاده گردید [۴۶].

نتایج

از آنجاکه پژوهش حاضر دارای سه مرحله بود، نتایج نیز به تفکیک هر مرحله ارائه گردید:

در مرحله نخست منابع سه‌گانه پژوهش (متون نظری و تجربی، مصاحبه با صاحب‌نظران ذی‌ربط و مصاحبه با اعضای جامعه هدف) مورد تحلیل محتوا قرار گرفت و مؤلفه‌های اضطراب

این پرسش‌نامه دارای ۳۲ سؤال و ۴ خرده‌مقیاس (ترس از مرگ خود، ترس از مردن خود، ترس از مرگ دیگران و ترس از مردن دیگران) می‌باشد. این ابزار میزان اضطراب مرضی مرگ آزمودنی را مورد آزمون قرار می‌دهد [۴۳]. لستر پایایی این مقیاس را به ترتیب برای هریک از خرده‌مقیاس‌ها ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۷۲ و ۰/۸۷ به دست آورد. در ایران برای اولین بار در پژوهش نادری و اسماعیلی فرم تجدیدنظرشده آن روی نمونه ۲۰۰ نفری از دانشجویان اجرا شد که اعتبار همگرای آن از طریق همبسته کردن با مقیاس اضطراب مرگ تمپلر ۰/۵۷ به دست آمد. پایایی آن نیز از طریق آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شد که به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۶۸ گزارش شده است [۴۴].

(۳) پرسش‌نامه اضطراب هستی به‌عنوان ابزار اصلی پژوهش به کار گرفته شد. این پرسش‌نامه از نوع مداد-کاغذی^۱ و عینی^۲ است که با هدف سنجش اضطراب هستی طراحی شده است و دارای ۲۹ گزاره و ۴ خرده‌مقیاس (۱) اضطراب مرگ و نیستی؛ (۲) اضطراب مسئولیت؛ (۳) اضطراب تنهایی و (۴) اضطراب معناست. از آزمودنی خواسته می‌شود میزان نگرانی که با خواندن هر گویه در او ایجاد می‌شود را در یک مقیاس ۴ درجه‌ای، مشخص نماید. نمره آزمودنی می‌تواند بین ۲۹ تا ۱۱۶ متغیر باشد. نمره پایین نشانگر نادیده انگاشتن اضطراب هستی و نمره بالا نشانگر تجربه اضطراب هستی بالا می‌باشد. برآورد اعتبار و پایایی این ابزار نیز از اهداف اجرای این پژوهش بود.

شیوه تحلیل داده‌ها

در پژوهش حاضر داده‌ها به‌صورت کیفی و کمی مورد تحلیل قرار گرفتند؛ در مرحله نخست به‌منظور تدوین مؤلفه‌های مناسب در طراحی پرسش‌نامه، از تحلیل محتوا استفاده گردید. در مرحله دوم برای برآورد اعتبار محتوا از روش آی. سی. سی. استفاده شد و شاخص‌های توصیفی همچون میانگین و انحراف استاندارد امتیازاتی که داوران به سؤالات دادند، نیز مورد بررسی قرار گرفت. در بیش‌تر مقالات ضریب قابل قبول برای توافق داوران ۰/۷ ذکر شده است [۴۵].

در مرحله سوم به‌منظور انجام تحلیل عاملی اکتشافی و تعیین عامل‌های مناسب، گام‌های زیر طی گردید:

(۱) بررسی میانگین هر عبارت یا درجه مطلوبیت: عبارتی مناسب تحلیل عاملی می‌باشد که میانگین آن نزدیک به عبارت‌های ممکن باشد؛

(۲) محاسبه ضریب همبستگی هر گویه با نمره کل یا قدرت تشخیص: عبارتی که همبستگی تصحیح‌شده آن کم‌تر از ۰/۲۰ است، باید از تحلیل حذف گردد؛

(۳) بررسی ماتریس همبستگی: اگر هیچ‌یک از ضرایب به ۳۰ نرسیده باشد، نمی‌توان از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده نمود؛

(۴) بررسی کفایت نمونه‌گیری: به‌منظور حصول اطمینان از

³ KMO

⁴ Bartlett

⁵ varimax rotation

⁶ Eigen value

⁷ Goodness Of Fit Index (GFI)

⁸ Adjusted Goodness Of Fit Index (AGFI)

⁹ Comparative Fit Index (CFI)

¹⁰ Root Mean Square Error Of Approximation (RMSEA)

¹ Paper and pencil tests

² Objective tests

هستی استخراج گردید. بر اساس متون نظری ۴ عامل و ۴۲ مؤلفه استخراج شد. عامل‌ها عبارت‌اند از: اضطراب مرگ، اضطراب آزادی و به تبع آن مسئولیت، اضطراب تنهایی و اضطراب معنا. سپس

جدول ۲. تحلیل مؤلفه‌های اصلی پی. سی.

ارزش ویژه	بار عاملی	گویه‌ها		
۲/۰۹	۰/۷۱	عامل اول: اضطراب معنا		
		۱۹- باید به دنبال هدفی باشیم که ارزش دنبال کردن را داشته باشد.		
		۱۲- باید برای یافتن نقش و جایگاهمان در این جهان تلاش کنیم.		
		۷- زندگی به خودی خود پوچ و بی‌معناست.		
		۲۵- ما باید به دنبال چیزی باشیم که به زندگی مان معنا و جهت ببخشد.		
		۲۹- نمی‌دانیم آخر و عاقبتمان چه می‌شود.		
		۱۵- انسان نمی‌تواند دریابد علت رنج‌هایی که در زندگی می‌کشد چیست.		
		۲۳- ما نمی‌دانیم علت خلق شدن و زندگی کردن ما چیست.		
		۳- انسان نمی‌داند در آینده چه بر سرش می‌آید.		
		۳/۳۷	عامل دوم: اضطراب مسئولیت	
۱/۶۳	۰/۶۲	۲۱- انسان خودش مسئول اصلی گرفتاری‌ها و رنج‌های زندگی‌اش است.		
		۲۶- علت اصلی اغلب بیماری‌ها به خودمان برمی‌گردد.		
		۲۷- نقش اصلی درمان بیماری با خود فرد است.		
		۱۳- فرد خودش مسئول عواقب تصمیماتی است که می‌گیرد.		
		۱۷- انسان خودش مسئول تغییر زندگی‌اش است و نه سرنوشت.		
		۱- انسان خودش زندگی را برای خویش تلخ می‌کند.		
		۵- فرد در برابر تمام اتفاقات زندگی‌اش مسئول است.		
		۹- در نهایت مسئولیت ساختن زندگی هر فرد بر عهده خودش است.		
		۰/۳۸	عامل سوم: اضطراب تنهایی	
		۱/۷۶	۰/۶۵	۱۴- افراد نمی‌توانند در هنگامی که تنها هستند شاد باشند.
۱۸- انسان در شناخت نزدیک‌ترین افراد زندگی‌اش هم ناکام می‌ماند				
۱۰- دنیای افراد باهم خیلی فرق دارد.				
۲۲- درد دل کردن با دیگران هم نمی‌تواند ما را آرام کند.				
۶- انسان‌ها نمی‌توانند به‌طور کامل یکدیگر را درک کنند.				
۲- حتی با دیگران بودن هم نمی‌تواند ما را از تنهایی درآورد.				
۰/۴۴	عامل چهارم: اضطراب مرگ			
۱/۵۶	۰/۶۶			۲۰- جسم انسان با مرگ نابود می‌شود.
				۴- روزی عمرمان به پایان می‌رسد.
				۲۴- ممکن است زندگی پس از مرگ وجود نداشته باشد.
		۱۶- پس از مرگ حتی عزیزانمان هم فراموشمان می‌کنند.		
		۲۸- روزی می‌آید که در این دنیا نخواهیم بود.		
		۱۱- مرگ پیر و جوان ندارد و در هر لحظه ممکن است اتفاق بیفتد.		
		۰/۳۵	۸- دنیا بدون ما هم به همان روال قبلیش ادامه می‌یابد.	
		۰/۳۲		

P < ۰/۰۱

۳۱ گویه‌ای به همراه پرسش‌نامه مناسب‌سازی شده جهت برآورد اعتبار محتوا، به ۱۰ نفر از صاحب‌نظران وجودی ارسال گردید و از آنان خواسته شد تا ضمن اظهار نظر در رابطه با هر گویه، به آن نمره بین ۱-۱۰ دهند. داده‌های حاصل در نسخه «اس. پی. اس. بیست و یک»^۱ وارد گردید و ضریب توافق داوران (آی. سی. اس. سی.) محاسبه گردید. ضریب توافق بین داوران درباره گویه‌ها برابر ۰/۹۵ است. این نکته بیانگر ضریب توافق بسیار مطلوبی است. در ضمن، در این گام بنا به تحلیل توصیفی نظر داوران یک گویه از ۳۱ گویه حذف گردید.

در مرحله سوم از پژوهش، در راستای تحلیل عاملی اکتشافی پرسش‌نامه اضطراب هستی، ابتدا درجه مطلوبیت سؤالات مورد

در گام بعدی با متخصصان حیطة وجودی مصاحبه‌ای به عمل آمد و ۳۷ مؤلفه بر اساس عامل‌های استخراج شده از متون، استخراج گشت. سرانجام از طریق مصاحبه با ۱۲ تن از اعضای جامعه هدف، ۳۵ مؤلفه از اضطراب هستی تجربه شده منطبق بر متون استخراج شد [۳۹].

در نهایت برخی مؤلفه‌هایی که با اضطراب هستی به‌طور مستقیم ارتباط کم‌تری داشت حذف گردید. مثلاً فقدان، از دست دادن، احساس دل‌تنگی پس از مرگ، همچنین مؤلفه‌هایی که باهم هم‌پوشانی داشتند و به هم نزدیک بودند در هم ادغام شدند و با تأکید بر تجربه اضطراب هستی توسط جامعه هدف، مؤلفه‌هایی استخراج شد.

در مرحله دوم مؤلفه‌های استخراج شده در قالب پرسش‌نامه

^۱ SPSS 21

بیش‌ترین میانگین متعلق به خرده‌مقیاس مسئولیت است $m=20$. میزان چولگی^۲ و کشیدگی^۳ حاکی از این است که جامعه مورد بررسی با توزیع نرمال تفاوت چندانی ندارد. همچنین همبستگی خرده‌مقیاس‌ها نیز بیانگر رابطه متوسط و قوی با یکدیگر و با نمره کل است که در سطح $0/01$ معنادار است (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج حاصل از بررسی اعتبار همگرا و هم‌زمان پرسش‌نامه اضطراب هستی

اضطراب مرگ	اضطراب مسئولیت	اضطراب نهای	اضطراب معنا	اضطراب هستی
۰/۶۵	۰/۱۸	۰/۳۹	۰/۴۸	۰/۵۵
۰/۶۷	۰/۴۹	۰/۵۹	۰/۷۱	۰/۸۲

به منظور برآورد اعتبار همگرا از پرسش‌نامه اضطراب مرگ کالت-لستر استفاده شد چنانکه در جدول ۵ مشاهده می‌شود، همبستگی پرسش‌نامه‌های اضطراب هستی و اضطراب مرگ کالت-لستر برابر $0/۵۵$ است که بیانگر اعتبار همگرای قابل قبول می‌باشد. در خرده‌مقیاس‌ها نیز بیش‌ترین همبستگی بین خرده‌مقیاس مرگ خود (پرسش‌نامه اضطراب مرگ کالت-لستر) با اضطراب مرگ (در پرسش‌نامه اضطراب هستی) $r=0/65$ مشاهده می‌شود. این یافته نشان می‌دهد این دو سازه با هم مرتبط می‌باشد.

همچنین به منظور برآورد اعتبار هم‌زمان از پرسش‌نامه نشانگان افت روحیه استفاده گردید. ضریب همبستگی نمره کل دو آزمون برابر $0/۸۲$ است. این نکته بیانگر مطلوب بودن اعتبار هم‌زمان پرسش‌نامه تدوین شده با پرسش‌نامه نشانگان افت روحیه است. بیش‌ترین میزان همبستگی خرده‌مقیاس‌ها نیز در خرده‌مقیاس اضطراب معنا مشاهده می‌شود. $r=0/7$. بر این اساس می‌توان ادعان داشت بین اضطراب معنا و نشانگان افت روحیه رابطه قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

جهت محاسبه اعتبار آزمون از دو روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) و بازآزمایی استفاده شد. نتایج آماری حاصل از آلفای کرونباخ پرسش‌نامه اضطراب هستی برابر با $0/۸۲$ بود. این یافته بیانگر این است که پرسش‌نامه تدوین شده از همسانی درونی رضایت‌بخشی برخوردار است. همچنین نتایج حاصل از ضریب همبستگی ناشی از اجرای دو بار آزمون در فاصله زمانی دو هفته برابر $0/۸۶$ است که در سطح $0/01$ معنادار می‌باشد.

بررسی قرار گرفت؛ میانگین گویه‌ها در دامنه $2/22$ (سؤال ۱۹: باید به دنبال هدفی باشیم که ارزش دنبال کردن را داشته باشد) و $2/72$ (سؤال ۱۰: دنیای افراد خیلی باهم فرق دارد) قرار داشت (گام اول)؛ در گام دوم قدرت تشخیص سؤالات مورد ارزیابی قرار گرفت که ضریب همبستگی تمامی گویه‌ها بیش‌تر از $0/20$ بود؛ کمترین همبستگی $0/32$ متعلق به سؤال ۲ (حتی با دیگران بودن هم نمی‌تواند ما را از تنهایی درآورد) و بیش‌ترین همبستگی برابر $0/62$ متعلق به سؤال ۱۹ (باید به دنبال هدفی باشیم که ارزش دنبال کردن را داشته باشد) می‌باشد؛ در گام سوم ماتریس همبستگی (30×30) مورد بررسی قرار گرفت؛ از 900 همبستگی به‌دست‌آمده همبستگی 205 تای آن بالاتر از $0/30$ بود؛ در گام چهارم آزمون «کی. ام. ا.» اجرا گشت و مقدار آن $0/79$ حاصل گردید؛ این نکته بیانگر کفایت حجم نمونه برای اجرای تحلیل عاملی است؛ در گام پنجم آزمون کروییت بارتلت اجرا گردید. سطح معناداری در این آزمون کم‌تر از $0/01$ می‌باشد. این بدان معناست که ماتریس همبستگی در جامعه صفر نیست. درنهایت تحلیل عاملی حاصل از چرخش واریمکس ۴ عامل را نشان داد که مقدار ویژه عامل‌ها بیش از ۱ بود و $0/32$ از واریانس پرسش‌نامه اضطراب هستی را تبیین می‌کند و دارای شباهت زیادی با تئوری مورد نظر است؛ به جز سؤال ۱ (زندگی کوتاه است) که با هدف سنجش اضطراب مرگ طراحی شده بود؛ اما بر روی عامل معنا قرار گرفت؛ از این‌رو از لیست سؤالات حذف گردید. نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی در جدول ۲ قابل مشاهده است.

نام‌گذاری عامل‌ها با توجه به بررسی متون نظری و تجربی موجود در زمینه اضطراب هستی و همچنین موضوع سؤالات قرار گرفته بر روی عامل‌ها صورت گرفت.

عامل یکم: اضطراب معنا با ۸ سؤال: ۳، ۷، ۱۲، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۹ و ۲۵

عامل دوم: اضطراب مسئولیت با ۸ سؤال: ۱، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۶ و ۲۷.

عامل سوم اضطراب نهای با ۶ سؤال: ۲، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۲. و درنهایت اضطراب مرگ با ۷ سؤال: ۴، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۰، ۲۴ و ۲۸.

جدول ۳. شاخص‌های ارزیابی برازش مدل ۴ عاملی پرسش‌نامه اضطراب هستی

χ^2	RMSEA	CFI	AGFI	GFI	مدل ۴ عاملی
۱۶۴/۸۳	۰/۰۶۱	۰/۹۳	۰/۸۲	۰/۸۶	

جهت تحلیل عاملی تأییدی از نرم‌افزار لیزرل^۱ استفاده گردید. چنانکه در جدول ۳ انعکاس یافته است، شاخص‌های نیکویی برازش در حد رضایت‌بخشی بوده است. افزون بر این، از آنجاکه تمامی سؤالات روی عامل مورد نظر قرار گرفت، لذا در این گام، هیچ‌یک از سؤالات حذف نگردید.

همچنین بررسی میانگین خرده‌مقیاس‌ها نشان می‌دهد

^۲ Skewness

^۳ Kurtosis

^۱ Lisrel

متغیر است. چارک ۷۵ درصدی نیز برای اضطراب تنهایی برابر ۱۸ و در خرده‌مقیاس‌های دیگر در دامنه ۲۳-۲۲ متغیر است. در مورد نمره کل نیز میانگین برابر ۷۲ (نمره گرد شده)، میانه برابر ۷۵ و چارک ۲۵ درصدی و ۷۵ درصدی به ترتیب برابر ۶۹ و ۸۰ می‌باشد.

با توجه به جدول ۶ میانگین امتیازات کسب شده در خرده-مقیاس اضطراب مرگ (۱۷)، آزادی و معنا در دامنه ۲۰-۱۹ است و در خرده‌مقیاس اضطراب تنهایی ۱۵ است. میانه نیز برای اضطراب مرگ (۱۸)، اضطراب تنهایی (۱۵) و دو خرده‌مقیاس دیگر در دامنه ۲۱-۲۰ متغیر می‌باشد. چارک ۲۵ درصدی برای اضطراب تنهایی ۱۳ و برای خرده‌مقیاس‌های دیگر بین ۱۸-۱۷

جدول ۵. ویژگی‌های توصیفی خرده‌مقیاس‌ها

خرده‌مقیاس	تعداد سؤالات	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی	اضطراب مرگ	اضطراب مسئولیت	اضطراب تنهایی	اضطراب معنا
اضطراب مرگ	۷	۱۹	۳/۸۳	-۰/۳۲	-۰/۱۸				
اضطراب مسئولیت	۸	۲۰	۳/۸۳	-۰/۷۹	-۰/۳	۴۶			
اضطراب تنهایی	۶	۱۵	۳/۶۴	-۰/۱۴	۰/۲۲	۵۲	۴۸		
اضطراب معنا	۸	۱۹	۴/۶	-۰/۳۲	۰/۲۸	۶۲	۴۶	۴۸	
اضطراب هستی	۲۹	۷۴	۱۱/۱۴	-۰/۱۲	-۰/۵۶	۸۸	۷۴	۶۶	۸۵

جدول ۶. مشخصه‌های آماری نمره‌ها در گروه نمونه

میانگین	میانه	چارک ۲۵ درصدی	چارک ۷۵ درصدی
۱۷	۱۸	۱۷	۲۲
۲۰	۲۱	۱۸	۲۳
۱۵	۱۵	۱۳	۱۸
۱۹	۲۰	۱۷	۲۲
۷۲	۷۳	۶۹	۸۰

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ساخت پرسش‌نامه اضطراب هستی (بر اساس رویکرد وجودی کی‌یرکگارد و دیدگاه روان‌درمانی یالوم)، اعتباریابی و بررسی پایایی آن، صورت گرفته است. طبق نتایج به‌دست آمده از تحلیل عاملی، پرسش‌نامه حاضر از ۴ عامل تشکیل شده که این یافته منطبق بر متون نظری اگزیستانسیالیسم است. بر اساس نتایج حاصل از تحلیل محتوای متون اگزیستانسیالیسم، محور اصلی اضطراب هستی شامل اضطراب مرگ، آزادی، تنهایی و ناپایداری معنا می‌باشد [۴، ۹، ۱۰، ۳۴، ۳۶].

مؤلفه‌های استخراج شده در حیطه اضطراب مرگ عبارت است از: آگاهی از گذرنده و فانی بودن [۳، ۴، ۹]، ترس از نابودی، محدود بودن زمان زندگی [۴، ۴۸]، میل به جاودانگی ضمن آگاهی از مرگ [۲، ۴۹]، تنهایی مطلق مرگ، کنترل‌ناپذیری مرگ [۴، ۵۰]، رویارویی با مرگ خویش، همگانی بودن مرگ [۴، ۴۸]، به پایان رسیدن احتمالات با مرگ [۴۷، ۵۱]، نامعلوم بودن زمان مرگ [۳، ۱۰، ۳۴، ۴۸].

مؤلفه‌های اضطراب آزادی و به تبع آن مسئولیت دربرگیرنده: پذیرفتن مسئولیت سرنوشت خود [۴، ۳۷]، مسئولیت رنج‌ها و شادی‌های زندگی [۴، ۹]، بیمار شدن و درمان آن، مسئولیت انتخاب نحوه زندگی [۴]، مسئولیت تغییر خود [۴، ۵۰]، تصمیم‌گیری و انتخاب [۴، ۴۸، ۵۲]، تحقق بخشیدن به خود [۴، ۱۷] می‌باشد.

مؤلفه‌های مرتبط با اضطراب تنهایی شامل: تعارض ناشی از آگاهی از جدا ماندن هم از دنیا و هم از مخلوقات و آرزو برای برقراری ارتباط. آرزو برای جزئی از یک کل بودن [۴]، آگاهی از منحصر به فرد بودن در جهان، مواجه شدن با همه مسائل به تنهایی [۴، ۴۸]، احساس غربت [۴، ۵۰]، اعتقاد به عدم درک دیگران از تجارب [۲۲، ۴] است.

در نهایت مؤلفه‌های مربوط به اضطراب معنا بدین شرح است: پوچ و بی‌معنا بودن زندگی [۴، ۲۲، ۳۴، ۵۳]، نبودن هیچ چیز مطلق در زندگی [۴]، یافتن پاسخی برای چرایی زندگی [۴، ۹، ۲۲، ۲۵، ۳۲، ۳۳]، جهت‌دادن به زندگی [۹]، یافتن چیزی که فرد بخواهد به خاطرش زندگی کند یا بجنگد [۴، ۲۲]، پیش‌بینی‌ناپذیری آینده [۴، ۲۲، ۳۴]، اعتقاد به داشتن تکلیف مهم در زندگی [۴، ۳۲، ۴۸]، یافتن نقش و جایگاهمان در زندگی و جست‌وجوی چیزی که به زندگی اهمیت ببخشد [۱۱، ۲۲، ۲۵، ۳۳].

بدین ترتیب می‌توان گفت: مؤلفه‌های پرسش‌نامه اضطراب هستی همخوان با مؤلفه‌های ذکر شده در متون نظری و تجربی است؛ همچنین یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از مطلوبیت ویژگی‌های روان‌سنجی (اعتبار و پایایی) پرسش‌نامه اضطراب هستی می‌باشد. جهت محاسبه اعتبار محتوا از ضریب توافق بین داوران در درجه‌بندی سؤالات استفاده گردید. ICC= 0/95.

از آنجاکه نمره پایین و بالا در پرسش‌نامه اضطراب هستی قابل تأمل می‌باشد، با توجه به چارک ۲۵ درصدی و ۷۵ درصدی، نمره پایین‌تر از ۶۹ و بالاتر از ۸۱ باید مورد توجه قرار گیرد. نمره پایین نمایانگر نادیده انگاشتن اضطراب هستی و احتمالاً استفاده نابه‌جا از مکانیزم‌های دفاعی و در نتیجه زندگی محدود و نورو است؛ نمره خیلی بالا هم ممکن است با پاسخ نااصیل و در نتیجه آزرده‌گی وجودی توأم گردد.

اما ذکر نکاتی چند در باب دشواری‌های پژوهش نیز لازم به نظر می‌رسد: نکته مهم پیرامون قدرت تبیین ابزار است. عامل‌های تشکیل‌دهنده پرسش‌نامه مزبور روی هم ۳۲ درصد واریانس کل را تبیین می‌کنند. در حالی که یک ابزار خوب حداقل ۵۰ درصد واریانس بین متغیرها را تبیین می‌کند. علاوه بر این، پرسش‌نامه حاضر در گروه نمونه دانشگاهی توزیع شد. از این رو تعمیم آن به گروه‌های دیگر نیازمند احتیاط بیشتر و انجام پژوهش‌های بیشتر است. در ضمن ساخت ابزاری برای سنجش سازه‌های پیچیده چون اضطراب هستی، دشوار و وقت‌گیر بوده و لذا نیازمند پژوهش‌هایی در جهت تکامل بیشتر می‌باشد.

منابع

- 1- Migdal, L. (1995). The structure of existential well-being and its relation to other well-being constructs. Graduate dissertation, Graduated dissertation, University of Detroit, Michigan.
- 2- Popoic, Y. (2003). Existential anxiety and Existential joy. *Journal of Practical philosophy*, pp 32- 39.
- ۳- پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جانسی (۱۳۸۷). نظام‌های روان‌درمانی (تحلیل فرانظری). ترجمه یحیی سیدمحمدی، ویراست ششم، تهران، نشر روان.
- ۴- یالوم، اروین د، (۱۳۹۱). روان‌درمانی اگزیستانسیال. ترجمه سپیده حبیب، چاپ سوم، تهران، نشر نی.
- 5- Zimberoff, D. Hartman, D. (2001). Existential issues in heart center therapies; a development of approach. *Journal of heart center therapies*, 4 (1), pp 3- 55.
- 6- Niemiec, R. M. Schulenberg, S. E. (2011). Understanding death attitudes; the integration of movies, positive psychology and meaning management. *Death studies*, Vol 35, pp 387- 407.
- 7-Kalantarkoosheh, S. M. (2011). Efficacy of Existential Freedom Training in Marital Satisfaction of Iranian Woman. *Australian Journal of Basic and Applied Science*, 5 Vol 12, pp 872- 876.
- ۸- داوطلب، محسن؛ علوی‌تبار، هدایت؛ نصری، عبدالله (۱۳۸۵).

یافته بیانگر توافق بالای متخصصان در رابطه با ارتباط مؤلفه‌ها با اضطراب هستی می‌باشد. افزون بر این، طی بررسی اعتبار هم‌زمان و همگرا نیز نتایج مطلوبی حاصل گردید. بنابر نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش لیانگ و اسپل [۵۱] و بهمنی و همکاران [۲۰] انتظار می‌رفت رابطه مثبت و معناداری بین اضطراب هستی و نشانگان افت روحیه مشاهده گردد. به گفته لیانگ و اسپل اضطراب هستی بالا با آزرده‌گی وجودی و از جمله نشانگان افت روحیه رابطه مستقیم دارد. همچنین مطالعه بهمنی و همکاران که در بین مادران کودکان مبتلا به بیماری‌های بالقوه مهلک صورت گرفت نیز نشان می‌دهد: بین اضطراب هستی و نشانگان افت روحیه همبستگی مثبت وجود دارد (در این پژوهش برای سنجش اضطراب هستی از مقیاس اضطراب هستی گود و گود استفاده شده بود). در پژوهش حاضر، ضریب همبستگی آزمون‌های نشانگان افت روحیه [۲۰، ۴۱] و پرسش‌نامه اضطراب هستی به روش پیرسون، با ۹۹٪ اطمینان برابر ۰/۸۲ است. افزون بر این بنا بر نتایج حاصل از پژوهش حاضر، بیش‌ترین همبستگی در خرده مقیاس‌ها، بین اضطراب معنا با نشانگان افت روحیه مشاهده گردید. $r=0/71$. این یافته همسو با نتایج تحقیق لی و همکاران است. آنان اذعان داشتند: زندگی فاقد معنا یا حاوی معنای اندک با آزرده‌گی وجودی ارتباطی مستقیم دارد [۵۳].

افزون بر این، بنا به گفته رولومی تعارضی که اضطراب هستی را ایجاد می‌کند، تعارض میان بودن و نبودن است [۵۴]. از سوی دیگر از آنجاکه یکی از خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه اضطراب هستی، اضطراب مرگ است، انتظار می‌رفت همبستگی مثبتی بین اضطراب مرگ کالت و لستر و پرسش‌نامه اضطراب هستی مشاهده گردد. همبستگی پرسش‌نامه اضطراب هستی با اضطراب مرگ کالت و لستر $r= 0/55$ و همبستگی خرده‌مقیاس اضطراب مرگ در پرسش‌نامه اضطراب هستی با پرسش‌نامه اضطراب مرگ کالت و لستر برابر ۰/۶۶ می‌باشد. $P < 0/01$. این نکته مؤید مطلوبیت اعتبار همگرا می‌باشد. همچنین نتایج حاصل از بررسی پایایی آزمون نیز نشان‌دهنده ثبات و تکرارپذیری پاسخ‌دهی و همسانی درونی آزمون است.

علاوه بر این، با توجه به مدت‌زمان اجرای آزمون (کم‌تر از ۱۰ دقیقه)، امکان اجرای آن به‌صورت انفرادی و گروهی و شیوه آسان تحلیل آزمون - امتیازی که از ویژگی‌های ابزار خوب است [۵۵] - و با توجه به برخورداری ابزار از اعتبار و پایایی قابل قبول، پیش‌بینی می‌شود پرسش‌نامه ساخته شده در جهت سنجش اضطراب هستی ابزار مناسبی باشد. از آنجاکه در مطالعات داخل و خارج از کشور ابزاری برای سنجش اضطراب هستی که دربرگیرنده هر چهار مضمون وجودی (مرگ و نیستی، آزادی و مسئولیت، تنهایی و بی‌معنایی) باشد یافت نشد، به نظر می‌رسد، این ابزار می‌تواند راهگشای پژوهش‌های فراوانی در آینده گردد و در ضمن برای درمانگران در حیطه شناخت و تشخیص نگرانی‌های وجودی درمان‌جویان و تمییز آن از آزرده‌گی‌های وجودی، کمک شایانی خواهد بود. این عامل می‌تواند پتانسیل دید کاربردی‌تر و علمی‌تر را برای روان‌درمانگران و پژوهشگران به ارمغان آورد.

- ۱۸- اسکندری، مهدی؛ بهمنی، بهمن؛ حسنی، فریبا؛ دادخواه، علی‌اصغر؛ نقیایی، مانده (۱۳۹۲). اثربخشی گروه‌درمانی شناختی وجودگرا بر افسردگی والدین کودکان مبتلا به سرطان. روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، سال ۲۱، شماره ۱۰، صص ۵۱-۴۱.
- ۱۹- دهخدا، آیدا؛ بهمنی، ب؛ دادخواه، علی‌اصغر؛ گودرزی‌پور، کوروش (۱۳۹۲). اثربخشی شناخت‌درمانی معنویت‌محور بر کاهش علائم افسردگی مادران کودکان مبتلا به سرطان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، گروه آموزشی مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- ۲۰- نقیایی، مانده؛ بهمنی، ب (۱۳۹۲). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تلفیق رویکرد وجودگرایی با مدل اولسون در رضایت‌مندی زناشویی و کارکرد خانواده زنان ماستکتومی شده و همسرانشان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، گروه مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- ۲۱- گُری، جerald، (۱۳۹۰). نظریه و کاربست مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. ویراست هفتم، تهران، نشر ارسباران.
- 22-Good, L. R. Good, K. C. (1974). A preliminary measure of existential anxiety. Psychological Report, Vol 4, pp 72- 74.
- 23-Hullete, M. A. Herritage, J. (1994). A Validation study of the Existential Anxiety Scale. Journal of Tennessee, pp 1-16.
- 24-Weems, C. F. Costa, N. M. Dehon, C. Berman, S. (2004). Existential Anxiety Questionnaire (EAQ). Development and scoring information. Journal of Anxiety, stress and coping, Vol 17, pp 383- 399.
- 25- Allan, B. A. Shearer, C. B. (2012). The scale for Existential Thinking. International journal of Transpersonal studies, Vol 31, pp 21- 37.
- ۲۶- نادری، فرح، روشن، خدیجه، (۱۳۹۰). رابطه هوش معنوی و هوش اجتماعی با اضطراب مرگ زنان سالمند. فصل‌نامه علمی- پژوهشی زن و فرهنگ، سال ۲، شماره ۶، صص ۶۷-۵۵.
- ۲۷- رجیبی، غلام‌رضا، بحرانی، محمد، (۱۳۸۰). تحلیل عاملی سؤال‌های مقیاس اضطراب مرگ. مجله روانشناسی، ۲۰، صص ۳۴۵-۳۳۲.
- روانکاو و وجودی از دیدگاه سارتر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- 9-May, R. Yalom, I. (2000). Existential Psychotherapy in Corsini R & Wedding D. Current psychotherapies, Itasca Illinois, F, E, Peacock publisher, Inc.
- 10-Sand, L. (2008). Existential challenge and coping in palliative care; experiences of patients and family members. Published by Karolinska institute.
- 11-Suri, P. (2010). Working with the elderly; An Existential - Humanistic Approach. Journal of Humanistic Psychology, Vol. 57, pp 175- 188.
- ۱۲- اسکندری، مهدی؛ بهمنی، بهمن؛ حسنی، فریبا (۱۳۹۰). اثربخشی گروه‌درمانی وجودگرا بر امیدواری و افسردگی والدین فرزندان سرطانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد، واحد علوم تحقیقات.
- ۱۳- بهمنی، بهمن؛ اعتمادی، احمد؛ شفیق‌آبادی، عبدالله؛ دلاور، علی (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی دو روش "شناخت‌درمانی آموزش‌محور به سبک مایکل فری" و "گروه‌درمانی شناختی/ وجودگرا" بر امیدواری، عزت نفس و کیفیت زندگی زنانی که پس از شروع درمان غیرمنتشر پستان، علائم افسردگی از خود بروز داده‌اند. رساله دکتری، تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۴- هومن، حیدرعلی؛ رضایی، نورمحمد؛ رضایی، علی‌محمد؛ شهریار احمدی، منصوره؛ براتیان اول، مسعود (۱۳۹۰). بررسی پایایی و روایی مقیاس اضطراب هستی در دانشجویان مقطع متوسطه استان ایلام. مجله مطالعات.
- 15-Blinderman, C, Charny, N. I. Mad, P, (2005). Existential issues do not necessarily result in Existential suffering: Lessons from cancer patients. Journal of Palliative medicine, Vol 19, pp 71- 80.
- 16-Strang, P. (1998). Cancer Pain- A provoker of Emotional, Social and Existential Distress. Acta Oncol, 37, pp 641- 644.
- 17-Lehto, R. H. (2011). The challenge of Existential issues in Acute nursing consideration with the patients with diagnosis of Lung Cancer. Online Exclusive CNE article/ Clonplus Podcast/ Journal club.

- عسگری، علی (۱۳۹۴). ساخت، رواسازی و اعتباریابی پرسش‌نامه اضطراب هستی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، گروه مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ۴۰- دلاور، علی (۱۳۸۹). روش تحقیق در روان‌شناس و علوم تربیتی. تهران، نشر ویرایش.
- 41- Kissane, D. W. Clark, D. M. Street, A. F. (2004). Demoralization symptom: A relevant psychiatric diagnosis for palliative care. *Journal of palliative care*, Vol 17, pp 12- 21.
- 42-Briggs, L. (2011). Demoralization and psychological distress in refugees: From research to practice. *Journal of social work in psychological health*, Vol 24, pp 335- 346.
- ۴۳- موزیری، عباس؛ بهمنی، بهمن؛ نظری، علی محمد (۱۳۹۲). اثربخشی گروه‌درمانی وجودی بر اضطراب مرضی مرگ در سالمندان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، گروه آموزشی مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ۴۴- نادری، فرح و شکوهی، مینا (۱۳۸۸). رابطه خوش‌بینی، شوخ‌طبعی و بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ در پرستاران بیمارستان گلستان شهر اهواز. یافته‌های نو در روان‌شناسی. سال ۱۰، شماره ۴، ۲۲، صص ۹۴-۸۵.
- ۴۵- میرهادی، ح، معظمی، ف، یوسفی‌پور، ب، گل‌کاری، ع، (۱۳۹۲). طراحی پرسش‌نامه فارسی جهت سنجش آگاهی مریبان بهداشت مدارس در مواجهه با آسیب‌های دندانی. مجله دانشکده دندان‌پزشکی اصفهان، ۲، صص ۱۴۴-۱۳۵.
- ۴۶- نائیتیان، محمدرضا؛ نیک‌آذین، امیر؛ شجری، محمدرضا (۱۳۹۴). ساختار عاملی، اعتبار و پایایی پرسش‌نامه سلامت عمومی GHQ-28 در نوجوانان ایرانی. دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، سال ۲۱، شماره ۱۰، صص ۱۷۲-۱۵۹.
- ۴۷- روشن چلی، رسول؛ میرزایی، صدیقه؛ نیک‌آذین، امیر (۱۳۹۴). اعتبار و پایایی مقیاس چندبعدی رضایت جنسی زنان (SSSW) در نمونه‌ای از زنان ایرانی. روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، سال ۲۱، شماره ۱۰، صص ۱۴۰-۱۲۹.
- 48- Langle, A. Orgler, C. M. Kundi. (2005). the Existential Scale (ES). *European psychotherapy*, 4 (1), pp 157- 173.
- 49- Espinoza V. M, Sunhueza A. O. Barriga, O. ۲۸- رحیم‌زاده، سوسن؛ پور اعتماد؛ حمیدرضا؛ عسگری، علی؛ حجت، محمدرضا (۱۳۹۰). ساختار عاملی و مدلی برای احساس تنهایی در دانشجویان. رساله دکتری، تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
- ۲۹- یهادری خسروشاهی، جعفر، محمودعلیلو، مجید، (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین سبک‌های هویت با معنای زندگی دانشجویان. مطالعات روان‌شناختی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهراء، سال ۸، شماره ۲، صص ۱۶۴-۱۴۲.
- ۳۰- نادى، محمدعلی، سجادیان، ایلناز، (۱۳۹۱). مقایسه تحول شناختی در دانشجویان در درک از معناداری در زندگی. نشریه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. ۱۳، صص ۲۷-۱۸.
- ۳۱- ترک مقدم، لادن، (۱۳۸۸). ارزیابی معنای زندگی در بیماران سرطانی. فصل‌نامه اخلاق پزشکی، سال ۳، صص ۹۸-۸۵.
- 32- Steger, M. F. Frazier, P. Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, Vol 53, pp 80- 93.
- 33- Hazeli, C. G. (1984). A scale for Measuring Existential level for Emptiness and Existential concern. *Journal of psychology*, Vol 117, pp 177- 182.
- ۳۴- یالوم، اروین د (۱۳۹۰). خیره به خورشید: غلبه بر هراس از مرگ. ترجمه مهدی غیریایی، چاپ دوم، تهران، نشر مؤسسه نیکونشر.
- ۳۵- کی‌یرکگارد، سورن، (۱۳۸۸). بیماری به سوی مرگ. ترجمه رؤیا منجم، تهران، نشر پرسش.
- 36- Poiman, L. P. (1990). Kierkegard on Faith and Freedom. *Philosophy of religion*, Vol 27, pp 41- 61.
- ۳۷- یالوم، اروین، د، (۱۳۸۹). مامان و معنای زندگی. ترجمه سپیده حبیب، چاپ سوم، تهران، انتشارات قطره.
- ۳۸- سارتر، ژان پل (۱۳۹۱). اگزیستانسیالیسم و اصالت بشر، تهران، چاپ دهم، انتشارات دیبا.
- ۳۹- مسعودی ثانی، راحله؛ بهمنی، بهمن؛ خانجانی، محمدسعید؛

journal of cancer care, Vol 19, pp 30- 38.

52-Spinelli, E. (2007). Practicing Existential Psychotherapy; The relational world, Sage publications Ltd.

53-Lee, V. Cohen, R. Edgar, L. Leizner, M. Gagnon, A. (2006). Meaning making intervention during breast or colorected cancer treatment improve self-esteem, optimism and self efficiacy. *Social & Medicine*, Vol 62, pp 3133- 3145.

(2011). Validation of Collett-Lester's Fear of Death Scale in a sample of nursing students. *Lation AM Enfermagem*, 19 (5), pp 1172- 1181.

50- Mayers, A. M. Khoo, S. Svartberg, M (2002). The Existential Loneliness Questionnaire Background, Development and Priliminary Findings. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (9), pp 1183- 1193.

51-Leung, D. Splan, M. (2010). Alleviating Existential Distress of cancer patients; can relational ethics guide clinicians? *European*

پیوست

پرسش‌نامه اضطراب هستی QFEA

پاسخ‌دهنده گرامی؛ لطفاً هریک از ۳۰ عبارت زیر را مطالعه و مشخص کنید که تا چه حد ناراحت و نگران می‌شوید. میزان ناراحتی خود را با علامت زدن در جدول مقابل آن درجه‌بندی فرمایید. پیشاپیش از بذل عنایت شما بسیار متشکرم.

ردیف	گویه	اصلاً	کمی	زیاد	بسیار زیاد
۱	انسان خودش زندگی را برای خویش تلخ می‌کند.	۱	۲	۳	۴
۲	حتی با دیگران بودن هم نمی‌تواند ما را از تنهایی درآورد.	۱	۲	۳	۴
۳	انسان نمی‌داند در آینده چه بر سرش می‌آید.	۱	۲	۳	۴
۴	روزی عمرمان به پایان می‌رسد.	۱	۲	۳	۴
۵	فرد در برابر تمام اتفاقات زندگی‌اش مسئول است.	۱	۲	۳	۴
۶	انسان‌ها نمی‌توانند به‌طور کامل یکدیگر را درک کنند.	۱	۲	۳	۴
۷	زندگی به‌خودی‌خود پوچ و بی‌معناست.	۱	۲	۳	۴
۸	دنیا بدون ما هم به همان روال قبلیش ادامه می‌یابد.	۱	۲	۳	۴
۹	درنهایت مسؤلیت ساختن زندگی هر فرد بر عهده خودش است.	۱	۲	۳	۴
۱۰	دنیای افراد باهم خیلی فرق دارد.	۱	۲	۳	۴
۱۱	مرگ پیر و جوان ندارد و در هر لحظه ممکن است اتفاق بیفتد.	۱	۲	۳	۴
۱۲	باید برای یافتن نقش و جایگاهمان در این جهان تلاش کنیم.	۱	۲	۳	۴
۱۳	فرد خودش مسئول عواقب تصمیماتی است که می‌گیرد.	۱	۲	۳	۴
۱۴	افراد نمی‌توانند در هنگامی که تنها هستند شاد باشند.	۱	۲	۳	۴
۱۵	انسان نمی‌تواند دریابد علت رنج‌هایی که در زندگی می‌کشد چیست.	۱	۲	۳	۴
۱۶	پس از مرگ حتی عزیزانمان هم فراموشمان می‌کنند.	۱	۲	۳	۴
۱۷	انسان خودش مسئول تغییر زندگی‌اش است و نه سرنوشت.	۱	۲	۳	۴
۱۸	انسان در شناخت نزدیک‌ترین افراد زندگی‌اش هم ناکام می‌ماند.	۱	۲	۳	۴
۱۹	باید به‌دنبال هدفی باشیم که ارزش دنبال کردن را داشته باشد.	۱	۲	۳	۴
۲۰	جسم انسان با مرگ نابود می‌شود.	۱	۲	۳	۴
۲۱	انسان خودش مسئول اصلی گرفتاری‌ها و رنج‌های زندگی‌اش است.	۱	۲	۳	۴
۲۲	درد دل کردن با دیگران هم نمی‌تواند ما را آرام کند.	۱	۲	۳	۴
۲۳	ما نمی‌دانیم علت خلق شدن و زندگی کردن ما چیست.	۱	۲	۳	۴
۲۴	ممکن است زندگی پس از مرگ وجود نداشته باشد.	۱	۲	۳	۴
۲۵	ما باید به‌دنبال چیزی باشیم که به زندگی‌مان معنا و جهت ببخشد.	۱	۲	۳	۴
۲۶	علت اصلی اغلب بیماری‌ها به خودمان برمی‌گردد.	۱	۲	۳	۴
۲۷	نقش اصلی درمان بیماری با خود فرد است.	۱	۲	۳	۴
۲۸	روزی می‌آید که در این دنیا نخواهیم بود.	۱	۲	۳	۴
۲۹	نمی‌دانیم آخر و عاقبتمان چه می‌شود.	۱	۲	۳	۴