

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و بیگانگی اجتماعی زنان فرهنگی بازنشسته

فاطمه مقیم^۱، علی ناصری^{۲*}

۱. گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، فارس، ایران
۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد فیروزآباد، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزآباد، فارس، ایران (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ششم، شماره بیست و دوم، تابستان ۱۴۰۳، صفحات ۹۷-۱۰۸

چکیده

احساس تنهایی که به عنوان تضاد میان روابط آرمانی و روابط واقعی افراد تعریف می‌شود و بیگانگی اجتماعی که شرایطی است که فرد در آن خود را جدا از جامعه می‌داند، دو موضوع پراهمیت جوامع امروزی هستند که افراد میان سال و بازنشسته به علت جدا شدن از محیط کار و فوت نزدیکان بیشتر درخطر تجربه آن‌ها هستند. این پژوهش باهدف، اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و بیگانگی اجتماعی زنان فرهنگی بازنشسته‌ی شهر شیراز به روش نیمه تجربی و طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. ۸۰ نفر از بانوان بازنشسته‌ی آموزش و پرورش با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جای گرفتند. ابزارهای به‌کاررفته شامل پرسشنامه احساس تنهایی راسل و پرسشنامه بیگانگی اجتماعی بنی فاطمه بود. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش تنظیم هیجان گروهی مطابق پروتکل گراس قرار گرفتند و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 28 انجام شد. یافته‌ها حاکی از تأیید اثربخشی مداخله آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و نمره کل بیگانگی اجتماعی بوده است ($p < 0/05$)؛ اما اثربخشی این مداخله بر دو مؤلفه بی‌هنجاری و بیگانگی فرهنگی تأیید نشد ($p > 0/05$). بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان آموزش تنظیم هیجان را جهت کاهش احساس تنهایی و بیگانگی اجتماعی پیشنهاد کرد.

واژه‌های کلیدی: آموزش تنظیم هیجان، احساس تنهایی، بیگانگی اجتماعی، بازنشستگی.

مقدمه

بازنشستگی به معنی جدا شدن از کار و مشغله به منظور لذت بردن از اوقات فراغت یا کنار آمدن با مشکلات سلامتی است (آچلی^۱، ۱۹۸۲). با توجه به اینکه سن بازنشستگی از آموزش و پرورش از اواسط ۵۰ سالگی تا ۶۵ سالگی ست افراد بازنشسته به علت افزایش سن و تغییرات روند زندگی با چالش‌های متعددی روبه‌رو هستند (پینکوارت و سورنسن^۲، ۲۰۰۱).

تنهایی و بیگانگی اجتماعی از خطرهای جدی اما نادیده گرفته شده‌ای برای سلامت جامعه هستند و درصد بالایی از جمعیت میان‌سال و سالمند را تحت تأثیر قرار می‌دهد (هولت لونستاد^۳، ۲۰۲۱). دو نوع تعریف رایج از احساس تنهایی وجود دارد؛ اولین تعریف بر رنج ناشی از کمبود ارتباط تمرکز دارد. دومین تعریف که بر مبنای دیدگاه شناختی- اجتماعی است، تنهایی را به عنوان ناهماهنگی تجربه شده بین آن نوع از رابطه‌ی بین فردی که فرد فکر می‌کند دارد و آن نوعی که می‌خواهد داشته باشد معرفی می‌کند (سرمات^۴، ۱۹۷۸). احساس تنهایی تجربه‌ای همگانی ست و همه انسان‌ها فارغ از سن، جنسیت، استعداد، نژاد، مذهب و پایگاه اقتصادی- اجتماعی در دوره‌ای از زندگی خود آن را تجربه خواهند کرد (موواناه و تنتانا^۵، ۲۰۲۰). انتظار می‌رود با بالا رفتن سن، افراد، کاهش شبکه اجتماعی (لانگ و همکاران^۶، ۱۹۹۸؛ لی و مارکیدس^۷، ۱۹۹۰) کاهش فراوانی ارتباطات اجتماعی (اوکان و کیث^۸، ۱۹۹۸) و همچنین کاهش تعداد افرادی که آن‌ها را از نظر عاطفی حمایت می‌کردند (واگنر و همکاران^۹، ۱۹۹۶) را تجربه کنند بنابراین افراد میان‌سال بیشتر در معرض تجربه‌ی حس تنهایی و انزوای اجتماعی هستند. هرچند انزوای اجتماعی و احساس تنهایی بر یکدیگر تأثیرگذار هستند اما هرگز نباید این دو مفهوم را یکی دانست، چراکه تنهایی یک احساس است و برای افراد با ارتباط اجتماعی بالا نیز امکان دارد احساساتی نظیر تنهایی و جدامانندگی^{۱۰} را گزارش کنند و برعکس ممکن است فردی که از نظر اجتماعی تنهاست، احساس تنهایی را تجربه نکند (هاوکل^{۱۱} و کاسیپو، ۲۰۱۰).

انزوای اجتماعی یکی از مؤلفه‌های بیگانگی اجتماعی ست. بنا بر تعریف ارائه شده توسط سیمن بیگانگی شامل بی‌قدرتی، بی‌هنجاری، انزوا اجتماعی، بیگانگی و تنفر از خویش و بی‌معنایی است. سیمن بیگانگی اجتماعی و فرهنگی را حالتی تعریف می‌کند که در آن، فرد حس می‌کند نسبت به هنجارها و ارزش‌های جامعه‌ی خویش بی‌تفاوت و بیگانه شده است (سیمن^{۱۲}، ۱۹۷۵). می‌توان گفت بیگانگی درجه‌ای ست که فرد برای به دست آوردن نقشی در جامعه که مطمئن است به او تعلق دارد احساس ناتوانی می‌کند. چنین فردی خود را از جامعه جدا می‌داند و از پویایی و فعالیت‌های اجتماعی بازخواهد ماند (سیمن،

¹ Atchley

² Pinquart, Sorensen

³ Holt-Lunstad & et al.

⁴ sermat

⁵ Muawanah, Tentama

⁶ Lang

⁷ Lee & Markides

⁸ Okun & Keith

⁹ Wagner & et all

¹⁰ disconnection

¹¹ Hawkley

¹² seemen

۱۹۹۷). اولین مرحله بیگانگی اجتماعی، احساس یأس اجتماعی است. در این مرحله فرد خود را در برابر سختی‌های ساختاری جامعه ناتوان دیده و به مرور به سمت انزوا از جامعه و تنهایی کشیده می‌شود (توفیق‌یان فر و حسینی، ۱۳۹۱)؛ مسلم است که افراد بازنشسته به دلیل از دست دادن موقعیت و نقش اجتماعی که سال‌ها به آن وابسته بوده‌اند احساس بیگانگی و تنهایی را تجربه خواهند کرد. احساس تنهایی و بیگانگی اغلب به عنوان یک هیجان منفی ناشی از درک یک نیاز اجتماعی برآورده نشده، تعریف و عملیاتی می‌شوند (هاوکلی و کاسیو، ۲۰۱۰)؛ به این ترتیب می‌توان با یک تنظیم هیجان چهارچوب‌دار علاوه بر درک بهتر این دو مسئله، به راه مؤثرتر و هدفمندتری برای کاهش این احساسات دست یافت (پریس و همکاران^۱، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان، توانایی تأثیرگذاری روی این مسئله است که چه هیجان‌اتی داشته باشیم، و چگونه آن‌ها را تجربه کنیم. مهم است یاد بگیریم هیجان‌ات منفی خود را نیز تنظیم کنیم؛ به نحوی که بتوانیم آن‌ها را پذیرفته و تحمل کنیم (گرینبرگ^۲، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان عامل مهم و تأثیرگذاری بر کاهش هیجان‌ات منفی و همچنین عملکرد بهتر در تعاملات اجتماعی ست (ستارپور و همکاران، ۱۳۹۳). این مفهوم شامل تمامی راهبردهای هوشیارانه و نا هوشیارانه‌ای است که ما به منظور افزایش، حفظ و یا کاهش یک یا چند پاسخ هیجانی به کار می‌بریم (گراس^۳، ۱۹۹۹) همچنین تنظیم هیجان با افزایش عزت نفس و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است (بارت و سالوی^۴، ۲۰۰۲) و حتی بروز واکنش‌های مناسب در برخورد با موقعیت‌های اجتماعی مختلف را افزایش می‌دهد (توگاد و فردریکسون^۵، ۲۰۰۲).

مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که استراتژی‌های تنظیم هیجان بر هر دو مدل شناختی و اجتماعی احساس تنهایی تأثیرگذار است (کرنز و کریون^۶، ۲۰۱۷). دمیچی و همکاران نیز در پژوهشی تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و صمیمیت اجتماعی را نشان دادند. همچنین پریس و همکاران در پژوهشی تحت عنوان تنهایی و تنظیم هیجان دریافتند که راهبردهای تنظیم هیجان افراد در میزان احساس تنهایی آن‌ها تأثیرگذار است. به علاوه تحقیقات نشان داده‌اند که افراد میان سال و سالمند به دلیل شرایط شغلی، درآمد، مسئولیت‌های مراقبتی و از دست دادن ارتباطات اجتماعی ناشی از بازنشستگی یا فوت نزدیکان، به طور خاص بیشتر در معرض تجربه‌ی احساس تنهایی هستند (بیسون^۷، ۲۰۰۳) و در این بین بانوان به علت از طولانی‌تر بودن دوره‌ی زندگی نسبت به مردان و وجود احتمال بیشتر تجربه بیوگی یا ایفا کردن نقش مراقبت از همسر، مخصوصاً در سنین بالا، تنهایی بیشتری را تجربه خواهند کرد (فیدلر^۸، ۱۹۷۶) به علاوه با شیوع بیماری کووید ۱۹ و آغاز قرنطینه خانگی و فاصله‌گذاری اجتماعی، احساس تنهایی و بیگانگی اجتماعی رشد چشم‌گیری در جوامع مختلف داشته است (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۰)، حتی قبل از شیوع این بیماری نیز شواهد بسیاری وجود داشت که نشان می‌داد بسیاری از مردم از نظر اجتماعی بیگانه یا تنها هستند. این دو مؤلفه می‌توانند در مواردی مانند خودکشی یا خشونت خانگی تأثیرات خود را به سرعت، و یا در مسائلی مانند بروز بیماری‌های

¹ Preece & et al.

² Leslie S. greenberg

³ gross

⁴ Barrett & Salovey

⁵ Tugade & Fredrickson

⁶ Kearns, Creaven

⁷ beeson

⁸ Fidler

مرگبار همچون بیماری‌های قلبی و عروقی اثر خود را در درازمدت نشان دهند (هولت لانستد و همکاران^۱، ۲۰۱۵) حتی این امکان وجود دارد که بیگانگی اجتماعی و احساس تنهایی در ابتلا به بیماری کرونا تأثیرگذار بوده باشند چراکه این دو مؤلفه پیش‌بین‌های سلامت روان پایین هستند، یک آنالیز از سوابق پزشکی نشان داده است افرادی که تشخیص یک اختلال روانی را کسب کرده‌اند و سلامت روان کمتری دارند درصد بیشتری از ابتلا، بستری یا فوت به علت کرونا را نشان می‌دهند (وانگ، و همکاران^۲، ۲۰۲۰). مسائل بیان شده نشان از اهمیت و ضرورت انجام مطالعه‌ی حاضر داشت و پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی و بیگانگی اجتماعی زنان فرهنگی بازنشسته انجام گرفت.

روش پژوهش

پژوهش حاضر کاربردی و نوع پژوهش کمی با روش نیمه تجربی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل با روش نمونه‌گیری در دسترس بوده است که به‌صورت گمارش تصادفی در گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. جامعه آماری پژوهش حاضر بازنشستگان زن فرهنگی حاضر در کانون بازنشستگان آموزش و پرورش شهر شیراز در سال ۱۴۰۲ بود؛ که حداقل یک سال از بازنشستگی آن‌ها می‌گذشت. برآورد حجم نمونه با استفاده از نرم‌افزار G^*Power انجام شد و با در نظر گرفتن پارامترهای ورودی شامل اندازه اثر بین متوسط تا زیاد (۰/۳۶)، سطح خطای آلفای ۵ درصد، توان آماری ۸۵ درصد و در نظر گرفتن ۲ گروه و ۲ متغیر کنترلی، درنهایت حجم نمونه نهایی برابر با ۷۲ به دست آمد که شامل ۳۶ نفر در هر گروه می‌شود. در این پژوهش با در نظر گرفتن احتمال ریزش، ۸۰ نفر وارد تحلیل شدند که شامل هر گروه ۴۰ نفر بود که بعد از افت آزمودنی‌ها، حجم نمونه نهایی شامل ۷۴ نفر شد که شامل ۳۶ نفر در گروه کنترل و ۳۸ نفر در گروه آزمایش بود. جهت اجرای این پژوهش با کسب مجوزهای لازم برای حضور و انجام کار پژوهشی در کانون بازنشستگان، پرسشنامه‌های احساس تنهایی و بیگانگی اجتماعی را بین بانوان بازنشسته‌ی حاضر در کانون پخش، و سپس از بین آن‌ها، افرادی را که نمره‌ای بالاتر از میانگین کسب کرده و دارای ملاک‌های ورود به پژوهش بودند انتخاب کرده و به‌طور تصادفی در گروه کنترل و آزمایش قراردادیم. ملاک‌های ورود به این پژوهش شامل رضایت آگاهانه، عدم استفاده از داروهای خاص، گذشت حداقل یک سال از بازنشستگی و عدم شرکت هم‌زمان در سایر برنامه‌های آموزشی یا روان‌درمانی بودند. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل عدم همکاری در انجام پژوهش و تکالیف، مصرف داروی خاص، ابتلا ناگهانی به بیماری و درگیری با مسائل خانوادگی یا قانونی بود. در ادامه به افراد حاضر در هر دو گروه، مسائل مربوط به ملاحظات اخلاقی مانند اصل رازداری و رضایت آگاهانه را توضیح داده و از آن‌ها پیش‌آزمون گرفته شد سپس تنها گروه آزمایش علاوه بر شرکت در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تحت ۸ جلسه آموزشی تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس نیز قرار گرفتند. در پایان از هر دو گروه کنترل و آزمایش، پس‌آزمون گرفته شد و نمرات آن با نمرات پیش‌آزمون مورد مقایسه قرار گرفت. مداخله موردنظر مطابق با پروتکل آموزش تنظیم هیجان گراس در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، یک‌بار در هفته و به‌صورت

¹ Holt-Lunstad & et al.

² Wang

گروهی انجام گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و از طریق نرم‌افزار SPSS-28 انجام گرفت. شرح مختصر جلسات این مداخله در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. مراحل آموزش راهبردهای تنظیم هیجان گراس

پروتکل آموزش تنظیم هیجان گراس	
جلسه	محتوای فعالیت جلسه
اول	اجرای پیش‌آزمون، معارفه افراد نمونه پژوهش با یکدیگر، بیان ضرورت آشنایی و استفاده از تنظیم هیجان در زندگی، تعریف هیجان، شناخت انواع هیجان و توضیح درباره فرآیند بیولوژیکی و اثرگذاری هیجان بر کارکرد روزانه، تکلیف خانگی و نوشتن انواع هیجانات تجربه‌شده توسط اعضای گروه تا جلسات آینده.
دوم	آموزش راهمایی جهت افزایش تجربه مثبت، آموزش آگاهی از تجربه‌های مثبت، ایجاد تجربه مثبت از طریق تجسم ذهنی صحنه‌های شادی‌بخش و غفلت از نگرانی.
سوم	آموزش راههای کاهش هیجانات منفی، آموزش آگاهی از تجربیات منفی و کاهش هیجانات منفی، آموزش جهت تلاش برای به دست گرفتن کنترل زندگی، تغذیه کافی و ورزش، مراقبت از خود با مراجعه به‌موقع به پزشک.
چهارم	آموزش در راستای شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالات هیجانی، آموزش راهبرد بازایی و تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان.
پنجم	آموزش جهت شناسایی میزان و نحوه‌ی استفاده از راهبردهای بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، مواجهه آموزش ابراز هیجان، اصلاح رفتار از طریق تقویت‌کننده‌های محیطی، آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.
ششم	توجه آگاهانه به هیجان فعلی، توجه کامل به هیجان مثبت و منفی خود و پذیرش آن بدون قضاوت و ابراز صحیح هیجان.
هفتم	آموزش ارزیابی مجدد و ابراز هیجانات مثبت و منفی، آموزش ارزیابی از هیجانات و توجه به پیامدهای هر هیجان و تلاش برای ابراز مناسب و بازداری از ابراز نامناسب هیجان.
هشتم	آموزش تغییر هیجانات منفی از طریق عمل برخلاف هیجان تجربه‌شده مانند ترس، خشم و استرس.

برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه‌ی احساس تنهایی راسل (۱۹۹۶) و از خودبیگانگی اجتماعی بنی فاطمه (۱۳۹۰) استفاده شده است.

پرسشنامه احساس تنهایی: پرسشنامه احساس تنهایی دارای ۲۰ سؤال است و بر اساس طیف لیکرت با سؤالاتی مانند (آیا احساس می‌کنید که هر وقت که بخواهید می‌توانید برای خود هم‌صحبتی پیدا کنید؟) به سنجش احساس تنهایی می‌پردازد. در این پرسشنامه آزمودنی‌ها میزان موافقت خود را در یک طیف چهاردرجه‌ای "از ۱ = هرگز تا ۴ = همیشه" مشخص می‌کنند. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۸۰ خواهد بود. هر چه امتیاز حاصل‌شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر احساس تنهایی خواهد بود و بالعکس. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده در پژوهش پورعباس (۱۳۹۷) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷۸ برآورد شد.

پرسشنامه بیگانگی اجتماعی: به‌منظور سنجش و ارزیابی بیگانگی اجتماعی می‌توان از پرسشنامه‌ای که توسط بنی فاطمه در سال ۱۳۹۰ طراحی شده است، استفاده کرد. این پرسشنامه دارای ۲۶ گویه و ابعاد بی‌قدرتی، بی‌معنایی، بی‌هنجاری، انزوای اجتماعی، تنفر از خود و تنفر فرهنگی است. این پرسشنامه با استفاده از طیف لیکرت نمره‌گذاری می‌شود در این پرسشنامه آزمودنی‌ها میزان موافقت خود را در یک طیف پنج‌درجه‌ای "از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم" مشخص می‌کنند.

در پژوهش بنی فاطمه و رسولی (۱۳۹۰) روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه موردبررسی و تأیید قرارگرفته است و پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مقدار ۰/۸۳ به‌دست‌آمده است. بررسی مقادیر آلفای کرونباخ نشان داد که آلفای کرونباخ تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۷۰ بود. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس احساس تنهایی برابر با ۰/۸۷ و مقیاس بیگانگی اجتماعی برابر با ۰/۸۵ بود. همچنین تمامی مؤلفه‌های بیگانگی اجتماعی دارای ضریب آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۷۰ بودند. یافته‌ها نشان داد با توجه به مقادیر آلفای کرونباخ که بیشتر از ۰/۷۰ بود، پایایی پرسشنامه‌ها تأیید شد.

یافته‌ها

بررسی اطلاعات جمعیت شناختی نشان داد که میانگین سنی در گروه آزمایش ۶۳/۳۵ و در گروه کنترل ۶۲/۱۴ بود و مطابق آزمون تی گروه‌های مستقل، از نظر سنی دو گروه آزمایش و کنترل همگن بودند. در جدول ۲ به توصیف متغیرهای اصلی و مؤلفه‌های آن‌ها با شاخص‌های آماری میانگین و انحراف استاندارد پرداخته شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرها به تفکیک گروه و زمان

متغیر	زمان	گروه آموزش تنظیم هیجان		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
احساس تنهایی	پیش‌آزمون	۴۰/۹۴	۶/۵۳	۴۲/۰۸	۷/۴۴
	پس‌آزمون	۳۶/۹۲	۶/۲۳	۴۲/۲۴	۷/۸۱
بی‌قدرتی	پیش‌آزمون	۱۳/۵۶	۳/۴۴	۱۳/۹۵	۲/۶۸
	پس‌آزمون	۱۱/۶۹	۳/۱۳	۱۳/۸۹	۲/۵۴
بی‌هنجاری	پیش‌آزمون	۹/۴۴	۲/۳۰	۱۰/۷۶	۲/۲۱
	پس‌آزمون	۹/۰۶	۱/۹۴	۱۰/۵۳	۲/۲۱
بی‌معنایی	پیش‌آزمون	۱۲/۳۹	۳/۹۲	۱۱/۲۹	۲/۳۷
	پس‌آزمون	۱۰/۸۹	۳/۰۵	۱۱/۵۳	۲/۳۰
انزوای اجتماعی	پیش‌آزمون	۱۴/۵۳	۲/۲۹	۱۳/۵۰	۳/۰۰
	پس‌آزمون	۱۱/۵۰	۲/۰۹	۱۳/۶۸	۳/۰۸
بیگانگی از خود	پیش‌آزمون	۱۲/۱۱	۲/۷۸	۱۲/۸۷	۲/۷۸
	پس‌آزمون	۱۰/۲۸	۲/۲۷	۱۲/۵۰	۲/۸۸
بیگانگی فرهنگی	پیش‌آزمون	۱۷/۱۱	۲/۹۵	۱۶/۳۲	۳/۱۹
	پس‌آزمون	۱۶/۲۸	۲/۸۴	۱۵/۸۲	۳/۱۹
بیگانگی اجتماعی (کل)	پیش‌آزمون	۷۹/۱۴	۸/۰۷	۷۸/۶۸	۶/۵۲
	پس‌آزمون	۶۹/۶۹	۶/۳۹	۷۷/۹۵	۶/۳۹

نتایج جدول درباره متغیر احساس تنهایی نشان داد که میانگین در گروه آموزش تنظیم هیجان روند کاهشی داشت و از ۴۰/۹۴ به ۳۶/۹۲ رسید و در گروه کنترل میانگین از ۴۲/۰۸ به ۴۲/۲۴ رسید و افزایش اندکی به میزان ۰/۱۶ داشت. همچنین در رابطه با متغیر بیگانگی اجتماعی نتایج نشان داد این متغیر در گروه آموزش تنظیم هیجان از ۷۹/۱۴ در پیش‌آزمون با کاهش ۹/۴۵ نمره‌ای به ۶۹/۶۹ رسید و در گروه کنترل میانگین بیگانگی اجتماعی از ۷۸/۶۸ در پیش‌آزمون با کاهش اندک ۰/۷۳ نمره‌ای به ۷۷/۹۵ رسید. نتایج نشان داد میانگین شش مؤلفه بی‌قدرتی، بی‌هنجاری، بی‌معنایی، انزوای اجتماعی، بیگانگی از خود و بیگانگی فرهنگی نیز در گروه آموزش تنظیم هیجان کاهش نسبتاً قابل‌توجهی داشت. برای تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده در این پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای به‌کارگیری آزمون تحلیل کوواریانس لازم است ابتدا پیش‌فرض‌های آن رعایت شده باشد. توزیع نرمال متغیرها با کمک مقادیر کجی و کشیدگی و آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد و مقدار چولگی (کجی) تمامی متغیرها در دامنه ± 2 به دست آمد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که فرض توزیع نرمال متغیرها را نمی‌توان رد کرد ($p > 0/001$). سپس مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیونی بررسی شد که نشان داد سطح معنی‌داری در تمامی موارد بیشتر از مقدار ۰/۰۵ است ($p > 0/05$). مفروضه همگنی واریانس‌ها از دیگر مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس است که با آزمون لوین به بررسی آن پرداخته شد و یافته‌ها نشان داد سطح معنی‌داری آزمون لوین برای تمامی متغیرها مقدار قابل قبولی داشت و کمترین مقدار برابر با

۰/۱۴۵ بود. همچنین به این دلیل که برای بررسی اثربخشی مداخله بر مؤلفه‌های بیگانگی اجتماعی از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد، نیاز به بررسی مفروضه‌ی همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس داشتیم که به‌وسیله‌ی آزمون ام‌باکس سنجیده شد و نتایج نشان داد این مفروضه نیز مانند سایرین برقرار است ($p > 0/05$) و می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد. در جدول ۳ نتیجه تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) اثربخشی مداخله آموزش تنظیم هیجان آمده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل آنکوا به‌منظور آزمون اثربخشی مداخله بر احساس تنهایی

منبع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره F	مقدار p	اندازه اثر
گروه	۳۲۷/۷۸	۱	۳۲۷/۷۸	۷۴/۱۷	< ۰/۰۰۱	۰/۵۱۱
پیش‌آزمون	۳۲۹۹/۸۳	۱	۳۲۹۹/۸۳	۷۴۶/۶۵	< ۰/۰۰۱	۰/۹۱۳
خطا	۳۱۳/۷۸	۷۱	۴/۴۲	-		

مداخله آموزش تنظیم هیجان بر احساس تنهایی تأیید شد ($p < 0/05$). سطح معنی‌داری اثر گروه کمتر از ۰/۰۵ بود و نشان از تأیید اثربخشی مداخله آموزش تنظیم هیجان از نظر آماری داشت. همچنین بررسی میانگین‌های تعدیل‌شده با آزمون بونفرونی نشان داد میانگین تعدیل‌شده احساس تنهایی در گروه مداخله برابر با ۳۷/۴۸ بود که به میزان ۴/۲۲ نمره کمتر از گروه کنترل بود و نشان داد مداخله آموزش تنظیم هیجان توانست موجب کاهش احساس تنهایی شود. در جدول ۴ نتیجه تحلیل کوواریانس تک متغیره اثربخشی مداخله آموزش تنظیم هیجان بر نمره کل بیگانگی اجتماعی آمده است. همچنین بررسی میانگین‌های تعدیل‌شده با آزمون بونفرونی نیز نشان داد میانگین تعدیل‌شده بیگانگی اجتماعی در گروه مداخله برابر با ۶۹/۵۱ بود که به میزان ۸/۶۱ نمره کمتر از گروه کنترل بود.

جدول ۴. نتایج تحلیل آنکوا به‌منظور آزمون اثربخشی مداخله بر بیگانگی اجتماعی (نمره کل)

منبع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره F	مقدار p	اندازه اثر
گروه	۱۳۶۶/۹۶	۱	۱۳۶۶/۹۶	۱۲۸/۹۵	< ۰/۰۰۱	۰/۶۷۷
پیش‌آزمون	۲۲۸۷/۹۴	۱	۲۲۸۷/۹۴	۲۲۹/۳۰	< ۰/۰۰۱	۰/۷۷۸
خطا	۶۵۱/۵۹	۷۱	۹/۱۸			

نتایج جدول ۴ نشان داد اثربخشی مداخله آموزش تنظیم هیجان بر نمره کل بیگانگی اجتماعی تأیید شد ($p < 0/05$). سطح معنی‌داری اثر گروه کمتر از ۰/۰۵ بود و نشان از تأیید اثربخشی مداخله آموزش تنظیم هیجان از نظر آماری داشت. همچنین بررسی میانگین‌های تعدیل‌شده با آزمون بونفرونی نیز نشان داد میانگین تعدیل‌شده بیگانگی اجتماعی در گروه مداخله برابر با ۶۹/۵۱ بود که به میزان ۸/۶۱ نمره کمتر از گروه کنترل بود و همپوشانی بین حد پایین و حد بالای میانگین در دو گروه مشاهده نشد و نشان داد مداخله آموزش تنظیم هیجان توانست موجب کاهش بیگانگی اجتماعی شود. به‌منظور بررسی اثربخشی مداخله بر مؤلفه‌های بیگانگی اجتماعی (بی‌قدرتی، بی‌هنجاری، بی‌معنایی، انزوای اجتماعی، بیگانگی از خود و بیگانگی فرهنگی) از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره به منظور سنجش اثربخشی مداخله بر مؤلفه‌های بیگانگی اجتماعی

متغیر وابسته	میانگین تعدیل شده		اختلاف میانگین	مجموع مجذورات	df	مقدار F	مقدار p	اندازه اثر (مجذورات اتا)
	آموزش تنظیم هیجان	کنترل						
بی‌قدرتی	۱۱/۸۲	۱۳/۷۷	۱/۹۵	۵۷/۵۱	۱	۳۱/۴۹	<۰/۰۰۱	۰/۳۲۳
بی‌هنجاری	۹/۵۵	۱۰/۰۶	۰/۵۰۴	۳/۸۵	۱	۲/۵۴	۰/۱۱۶	۰/۰۳۷
بی‌معنایی	۱۰/۳۴	۱۲/۰۴	۱/۷۰	۴۳/۷۱	۱	۳۸/۰۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۶۶
انزوای اجتماعی	۱۱/۱۱	۱۴/۰۵	۲/۹۴	۱۳۱/۱۵	۱	۸۶/۳۴	<۰/۰۰۱	۰/۵۶۷
بیگانگی از خود	۱۰/۴۹	۱۲/۳۰	۱/۸۱	۵۰/۰۱	۱	۳۹/۰۳	<۰/۰۰۱	۰/۳۷۲
بیگانگی فرهنگی	۱۵/۹۲	۱۶/۱۵	۰/۲۲۹	۰/۷۹۴	۱	۰/۳۴۹	۰/۵۵۷	۰/۰۰۵

نتایج نشان از تأیید اثربخشی مداخله آموزش تنظیم هیجان بر کاهش بیگانگی اجتماعی (نمره کل و چهار مؤلفه بی‌قدرتی، بی‌معنایی، انزوای اجتماعی و بیگانگی از خود) داشت اما اثربخشی مداخله بر دو مؤلفه بی‌هنجاری و بیگانگی فرهنگی تأیید نشد ($p > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد مداخله آموزش تنظیم هیجان توانست موجب کاهش احساس تنهایی شود. در راستای این فرضیه، پژوهش‌های دیگری نیز در خارج و داخل از ایران انجام شده و نتایج مشابهی به دست آمده است. نتایج این یافته با پژوهش‌هایی از جمله پژوهش کشاورز افشار و همکاران (۱۴۰۱)، برونو و لوتواک^۱ (۲۰۰۹)، یلدیز^۲ (۲۰۱۶)، وانگ و همکاران (۲۰۱۷)، پریس و همکاران (۲۰۲۱)، هیز و همکاران^۳ (۲۰۲۲)، آلفونسی و همکاران^۴ (۲۰۲۲) همسو است. بر اساس تعریف ارائه شده از احساس تنهایی در پژوهش وانگ پاکران و همکاران^۵ (۲۰۲۰) مبنی بر اینکه احساس تنهایی تضاد بین روابط آینده آل و روابطی فرد در حال حاضر است، می‌توان چنین گفت که، از آنجاکه در این پژوهش به افراد گروه آزمایش بر اساس مدل گراس آموزش ایجاد، افزایش و آگاهی از تجارب مثبت از طریق تجسم صحنه‌ها و خاطرات شادی بخش و غفلت از نگرانی و همچنین آموزش راه‌هایی برای کاهش و آگاهی از تجارب منفی، آموزش شناسایی ارزیابی‌های غلط و تأثیر این ارزیابی‌ها بر حالات فیزیولوژیک، آموزش تشخیص هیجانات سازگار و ناسازگار و پذیرش هیجانات بدون قضاوت و همچنین آموزش تغییر هیجانی به وسیله عمل برخلاف هیجاناتی مانند ترس، خشم و... داده شد؛ این آموزش‌ها با افزایش مهارت تنظیم هیجان افراد گروه آزمایش، به آن‌ها کمک کرده است تا کیفیت روابط صمیمانه خود را افزایش داده و احساس تنهایی کمتری تجربه کنند. ضمن اینکه ماروکی و هوکسما^۶ (۲۰۱۵) نیز در پژوهشی رابطه‌ی بین افزایش کیفیت و صمیمیت روابط و استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان را نشان داده‌اند. علت این نتیجه می‌تواند این باشد که چون تنهایی یک احساس منفی است بنابراین افرادی که در هیجانات خود اغراق می‌کنند و هیجانات منفی خود را حفظ می‌کنند (مثلاً از طریق نشخوار فکری) یا افرادی که تجارب هیجانی خود را به

¹ Bruno & Lutwak,

² Yildiz

³ Hayes, Carlyle & et al.

⁴ Alfonsi

⁵ Wongpakaran

⁶ Marroquín & Nolen-Hoeksema

حداقل می‌رسانند و در حفظ هیجانات مثبت خود مشکل دارند، بیشتر در خطر تجربه یک تأثیر منفی مانند احساس تنهایی خواهند بود در نتیجه آموزش تنظیم هیجان می‌تواند تأثیرات به سزایی در کاهش احساس تنهایی داشته باشد.

همچنین یافته‌های دیگر این پژوهش نشان از تأیید اثربخشی مداخله آموزش تنظیم هیجان بر کاهش بیگانگی اجتماعی (نمره کل و چهار مؤلفه بی‌قدرتی، بی‌معنایی، انزوای اجتماعی و بیگانگی از خود) داشت. نتایج حاصل از این فرضیه با پژوهش‌های دیگری در داخل و خارج ایران مانند پژوهش‌های بنی فاطمه و رسولی (۱۳۹۰)، حجتی و همکاران (۱۳۹۹)، چن و همکاران^۱ (۲۰۲۰) گو و یائو^۲ (۲۰۲۳)، گو و فانگ^۳ (۲۰۲۳) همسو است. می‌توان چنین گفت که بیگانگی اجتماعی نگرش فرد را تغییر داده و از این طریق بر رفتار وی در جامعه تأثیر می‌گذارد، در نتیجه فرد قادر به پیش‌بینی شرایط آینده و تصمیم‌گیری منطقی برای رسیدن به رشد و کمال در جامعه نخواهد بود (آقاحسینی و ربانی، ۱۳۸۴). چنین فردی به علت عدم توانایی در کنترل و پیش‌بینی فعالیت‌ها، خود را ناتوان می‌بیند و احساس می‌کند در سرنوشت خود نقشی ندارد. بیگانگی اجتماعی به شکل ناتوانی و احساس تأثیرگذار نبودن بر محیط، باعث بروز تضاد میان ارزش‌های فردی و ارزش‌های جامعه یعنی همان انزوای اجتماعی می‌شود، فردی که از نظر اجتماعی منزوی ست سطح بالایی از هیجانات و رفتارهای مخرب را از خود نشان می‌دهد (تراستی^۴ و همکاران، ۱۹۹۳). این احساس ناتوانی به وسیله‌ی کاهش توانایی برقراری رابطه با دیگران، تأثیرگذاری بر محیط و درونی کردن ارزش‌های اجتماعی، سلامت روان فرد را تهدید می‌کند (عطادخت و همکاران، ۱۳۹۷). آموزش تنظیم هیجان به عنوان یک برنامه راهبردی، به وسیله‌ی کنترل کردن هیجانات منفی و کاهش آن‌ها و آموزش نحوه استفاده مناسب از هیجانات، می‌تواند باعث ارزیابی درست و پاسخ مناسب به محرک‌های بیرونی و در نتیجه افزایش سازگاری اجتماعی شود. در تبیین این یافته‌ها بر اساس نظریه اریک فروم که می‌توان گفت، بیگانگی وضعیتی ست که جامعه‌ی صنعتی برای انسان به وجود آورده است. فروم هسته‌ی اصلی بیگانگی را دور شدن از خود می‌داند به این معنی که انسان احساس می‌کند، کنترلی بر اعمال و احساسات خود ندارد و به جای اینکه او اعمال و افکارش را کنترل کند این اعمال، احساسات و افکار وی هستند که او را کنترل می‌کنند (پیترز^۵، ۲۰۱۶)، همچنین سیمن در نظریه بیگانگی اجتماعی خود اظهار می‌دارد که بیگانگی در جامعه‌ی معاصر حالتی ست که فرد قادر به یادگیری نحوه‌ی کنترل عواقب و نتایج رفتار خود نیست و واکنشی منفعلانه و ناسازگار در قبال جامعه از خود نشان می‌دهد. با در نظر گرفتن این تعاریف می‌توان چنین گفت که آموزش تنظیم هیجان جهت کاهش احساس بیگانگی اجتماعی مفید واقع خواهد شد، چراکه بر اساس مدل گراس، فرد در تنظیم هیجان می‌آموزد که چگونه سوار بر احساسات و هیجانات خود باشد و در برخورد با موقعیت‌های مختلف هیجانات مناسبی از نظر نوع و شدت ابراز کند، در نتیجه عواقب هیجان تجربه‌شده‌ی خود را تا حدودی پیش‌بینی خواهد کرد.

نتایج نشان‌دهنده اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش احساس تنهایی و بیگانگی اجتماعی بانوان بازنشسته بود. بنابراین با

توجه به اثبات تأثیر مثبت آموزش تنظیم هیجان بر دو متغیر احساس تنهایی و بیگانگی، پیشنهاد می‌شود ادارات و سازمان‌ها برای

¹ Chen, Lin

² Gu, Yao, & et al.

³ Gu, Fang & et al.

⁴ Trusty

⁵ Peters

کارمندان در آستانه بازنشستگی خود کارگاه‌های آموزش تنظیم هیجان برگزار کنند تا از افزایش میزان احساس تنهایی و بیگانگی اجتماعی پس از بازنشستگی جلوگیری به عمل آید.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی با کد اخلاق IR.IAU.KAU.REC.1402.040 که توسط کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی به تصویب رسیده است. در این پژوهش به منظور رعایت اصول اخلاقی اطلاعات شرکت‌کنندگان محرمانه ماند و همچنین رضایت‌نامه کتبی شرکت آگاهانه در پژوهش نیز از آزمودنی‌ها اخذ شد.

تضاد منافع

پژوهش حاضر بدون حمایت مالی انجام گرفته و نتایج آن برای پژوهشگر تضاد منفعی به دنبال نداشته است.

سپاسگزاری

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش همکاری کرده و یاری‌رسان بودند کمال تشکر را داریم.

منابع

- آقاحسینی، حسین؛ و ربانی، رسول. (۲۰۰۵). تحلیلی از مفهوم «ازخودبیگانگی» در شعر ناصرخسرو. علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ۴۲(۲۲)، ۱۶۳-۱۷۴.
- بنی فاطمه، حسین؛ رسولی، زهره. (۱۳۹۰). بررسی میزان بیگانگی اجتماعی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز و عوامل مرتبط با آن. جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۲(۱)، ۱-۲۶.
- توفیق‌یان‌فر، علی‌حسن و حسینی، احمد (۱۳۹۱). بررسی بیگانگی اجتماعی جوانان و عوامل مرتبط با آن. فصلنامه مطالعات جامعه، شناختی جوانان، ۳(۸)، ۴۵-۵.
- حجتی سبینی، رحیم؛ مرادی، علی؛ کاظمی پور ثابت، شهلا و پوریوسفی، حمید. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر سالمندی بر ازخودبیگانگی اجتماعی آن‌ها (مورد مطالعه: سالمندان ساکن آسایشگاه‌های شهر رشت). تغییرات اجتماعی - فرهنگی، ۱۷(۴)، ۲۴-۳۹.
- صدری دمیرچی، اسماعیل؛ اسدی شیشه گران، سارا؛ اسماعیلی قاضی ولویی، فریبا. (۲۰۱۶). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تنظیم شناختی هیجان، احساس تنهایی و صمیمیت اجتماعی زنان دارای همسر معتاد. فصلنامه علمی پژوهشی مددکاری اجتماعی، ۵(۲)، ۳۷-۴۶.
- عطادخت، اکبر؛ فلاحتی، وحید؛ احمدی، شیرین. (۲۰۱۷). نقش ازخودبیگانگی تحصیلی و احساس تنهایی در پیش‌بینی گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر. سلامت اجتماعی و اعتیاد، ۱۴(۴)، ۹۷-۱۱۲.
- کشاورز، افشار؛ سلمانی، فرشته و غلامعلی‌لواسانی، مسعود. (۲۰۲۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان به مادران بر احساس تنهایی و مسئولیت‌پذیری نوجوانان دختر. فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۶۱(۱۷)، ۲۸۷-۳۰۴.
- Alfonsi, V., Varallo, G., Scarpelli, S., Gorgoni, M., Filosa, M., De Gennaro, L., ... & Franceschini, C. (2023). 'This is the last episode': the association between problematic binge-watching and loneliness, emotion regulation, and sleep-related factors in poor sleepers. *Journal of sleep research*, 32(1), e13747.

- Atchley, R. C. (1982). Retirement as a social institution. *Annual review of sociology*, 8(1), 263-287.
- Barrett, L. F., & Salovey, P. (Eds.). (2002). *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence*. Guilford Press.
- Beeson, R. A. (2003). Loneliness and depression in spousal caregivers of those with Alzheimer's disease versus non-caregiving spouses. *Archives of psychiatric nursing*, 17(3), 135-143.
- Bruno, S., Lutwak, N., & Agin, M. A. (2009). Conceptualizations of guilt and the corresponding relationships to emotional ambivalence, self-disclosure, loneliness and alienation. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 487-491.
- Chen, H., Lin, X., Heath, M. A., & Ding, W. (2020). Family violence and oppositional defiant disorder symptoms in Chinese children: The role of parental alienation and child emotion regulation. *Child & Family Social Work*, 25(4), 964-972.
- Fidler, J. (1976). Loneliness-the problems of the elderly and retired. *Royal Society of Health Journal*, 96(1), 39-41.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gu, H., Fang, L., & Yang, C. (2023). Peer victimization and adolescent non-suicidal self-injury: the mediating role of alienation and moderating role of mindfulness. *Journal of interpersonal violence*, 38(3-4), 3864-3882.
- Gu, H., Yao, Y., He, F., & Cheng, Y. (2023). Harsh parenting and adolescent non-suicidal self-injury: a moderated mediation model of alienation and cognitive reappraisal. *Child Abuse & Neglect*, 141, 106188.
- Hawkey, 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.
- Hayes, S., Carlyle, M., Haslam, S. A., Haslam, C., & Dingle, G. (2022). Exploring links between social identity, emotion regulation, and loneliness in those with and without a history of mental illness. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(3), 701-734.
- Holt-Lunstad, J. (2021). A pandemic of social isolation?. *World Psychiatry*, 20(1), 55.
- Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American psychologist*, 72(6), 517.
- Hwang, T. J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., & Ikeda, M. (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *International psychogeriatrics*, 32(10), 1217-1220.
- Kearns, S. M., & Creaven, A. M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness?. *Personality and mental health*, 11(1), 64-74.
- Lee, D. J., & Markides, K. S. (1990). Activity and mortality among aged persons over an eight-year period. *Journal of Gerontology*, 45(1), S39-S42.
- Marroquín, B., & Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of personality and social psychology*, 109(5), 836.

- Muawanah, A., & Tentama, F. (2020). Analysis construct validity and reliability of loneliness scale. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(2), 3969-3974.
- Okun, M. A., & Keith, V. M. (1998). Effects of positive and negative social exchanges with various sources on depressive symptoms in younger and older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 53(1), P4-P20.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 135-151.
- Peters, M. (2016). Erich Fromm on resonance and alienation. In *Fromm Forum (English Edition—ISSN 1437-1189)*, 20/2016, Tuebingen (Selbstverlag), pp. 24-34. (Vol. 19).
- Piquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and applied social psychology*, 23(4), 245-266.
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J., & Allan, A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth Emotion Regulation Competency Inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135, 229-241.
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974.
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974.
- Sattarpour, F., Ahmadi, E., & Gharamaleki, H. B. (2014). Effectiveness emotion regulation training on reduction of symptoms depression students. *Shenakht J Psychol Psychiatry*, 1(1), 31-8.
- Seeman, M. (1959). On the meaning of alienation. *American sociological review*, 783-791.
- Seeman, M. (1975). Alienation Studies. *Annual Review of Sociology*, 1, 91-123.
- Sermat, V. (1978). Sources of loneliness. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death*.
- Trusty, J., & Dooley-Dickey, K. (1993). Alienation from school: An exploratory analysis of elementary and middle school students' perceptions. *Journal of Research & Development in Education*.
- Wagner, M., Schütze, Y., & Lang, F. R. (1996). Soziale beziehungen alter menschen. In *Die berliner altersstudie* (pp. 301-319). Akademie-Verlag.
- Wang, Q., Xu, R., & Volkow, N. D. (2021). Increased risk of COVID-19 infection and mortality in people with mental disorders: analysis from electronic health records in the United States. *World Psychiatry*, 20(1), 124-130.
- Wong, A., Chau, A. K., Fang, Y., & Woo, J. (2017). Illuminating the psychological experience of elderly loneliness from a societal perspective: A qualitative study of alienation between older people and society. *International journal of environmental research and public health*, 14(7), 824.
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., Suradom, C., Varnado, P., & Kuntawong, P. (2020). Development and validation of a 6-item Revised UCLA Loneliness Scale (RULS-6) using Rasch analysis. *British Journal of Health Psychology*, 25(2), 233-256.
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple Mediation of Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Loneliness and Positivity in Adolescents. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 41(186), 1-10.