نقش میانجی اجتناب تجربی و نشخوار فکری در رابطه بین روابط موضوعی و احساس تنهایی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد

امیرحسین حسن زاده*[1]، سمیرا رحیمیان[2]

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران (نویسنده مسئول).

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی تهران، تهران، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی‌ویک، پاییز ۱۴۰۵، صفحات ۱۷۴-۱۶۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی اجتناب تجربی و نشخوار فکری در رابطه بین روابط موضوعی و احساس تنهایی در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد انجام شد. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و با روش تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد بود که ۴۲۵۵ نفر از میان آن‌ها بر اساس جدول مورگان ۳۵۱ نفراز بین تمام دانشکده با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های روابط موضوعی بل (۱۹۹۵)، پاسخ نشخوار فکری (۱۹۹۱)، اجتناب تجربی چندبعدی (۲۰۱۱) و مقیاس احساس تنهایی دانشجویان (۱۹۸۴) استفاده شد. جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها نیز از نرم‌افزارهای spss-26 و amos-24 استفاده شد. نتایج نشان داد اثر مستقیم روابط موضوعی بر احساس تنهایی به‌صورت منفی (t =-۳/۹۴ و β=-۰/۲۷)، اثر اجتناب تجربی بر احساس تنهایی مثبت (t =۸/۳۹ و β=۰/۶۱)، اثر نشخوار فکری بر احساس تنهایی مثبت (t =۵/۰۳ و β=۰/۳۸)، اثر روابط موضوعی بر اجتناب تجربی منفی (t =-۴/۹۲ و β=-۰/۳۵) و اثر روابط موضوعی بر نشخوار فکری منفی (t =-۵/۱۴ و β=-۰/۴۰) بود. همچنین، اجتناب تجربی و نشخوار فکری نقش میانجی معناداری را میان روابط موضوعی و احساس تنهایی ایفا می‌کنند؛ بنابراین، توجه به ارتباطات فرد با دیگر افراد و عوامل تأثیرگذار در این امر موضوعی حیاتی و قابل‌توجه است.

واژگان کلیدی: روابط موضوعی، احساس تنهایی، اجتناب تجربی، نشخوار فکری.

مقدمه

گذراندن بخشی از عمر در دانشگاه شرایط مساعدی برای توسعه فردی ایجاد می‌کند. قرار گرفتن در شرایط زندگی دانشجویی با دورانی از زندگی که با بروز اختلالات سلامت روان همراه است در یک بازه سنی قرارگرفته است (فراری و همکاران[1]، ۲۰۲۲). چالش‌ها و دگرگونی‌های زندگی دانشجویان معمولاً با گرایش به مستقل بودن و تداوم احساس تعلق به والدین، اطرافیان و همسالان همزمان است (پلد و مورتی[2]، ۲۰۰۷).

در جهان امروز گسترش فناوری‌های ارتباطی جدید و شیوع بیماری‌های عفونی مسائلی مانند احساس تنهایی، مشکلات سلامت روان و خشونت خانوادگی نیز شدت گرفته است (گالی و همکاران[3]، ۲۰۲۰). این عوامل با مختل کردن ساختار و یکپارچگی اجتماعی، مسیرهای تعامل اجتماعی نامحدود را از بین برده است (بانرجی و رأی[4]، ۲۰۲۰). جایگزین شدن ارتباطات مجازی به‌جای ارتباط چهره به چهره بر اثر گسترش فناوری‌های جدید نیز باعث شایع شدن احساس تنهایی[5] شده است (کانکایا و همکاران[6]، ۲۰۰۹). احساس تنهایی، به معنای درک تنهایی به‌صورت ذهنی است که اگرچه با انزوای اجتماعی متفاوت است اما از طریق مسیرهای مشترک و مختلفی تأثیر منفی بر سلامتی دارد (هوانگ و همکاران[7]، ۲۰۲۰). العمری و همکاران[8] (۲۰۲۱) در پژوهشی دریافتند میزان شیوع بالای احساس تنهایی با افسردگی و اختلال در رضایت از زندگی مرتبط است.

از جمله متغیرهایی که با احساس تنهایی رابطه دارد، روابط موضوعی[9] است. مطالعات نشان داده‌اند که روابط موضوعی نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان افراد دارد (مین و همکاران[10]، ۲۰۱۶) و همچنین تأثیر روابط والد–فرزند بر احساس تنهایی بررسی‌شده است (گیو و همکاران[11]، ۲۰۱۵). ارتباط والد–فرزند، رفتارها، احساسات و انتظارات والدین و فرزندان است که باعث دستیابی به ایمنی و علاقه می‌شود (کارنس–هالت[12]، ۲۰۱۲). روابط موضوعی مدل‌های هیجانی و شناختی هستند که در ابتدای زندگی شکل می‌گیرند و تجارب بعدی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و ممکن است مثبت، منفی، سازگار یا ناسازگار باشند (سشتی و والنتینو[13]، ۲۰۱۶). روابط درونی‌سازی شده فرد که روان او را تشکیل می‌دهند و روابط فرد با دنیای بیرون که شامل افراد افراد پیرامونش می‌شود، بخش اصلی نظریه روابط موضوعی می‌باشد (سنت‌کلر[14]، ۱۳۸۶). روابط موضوعی بررسی روابط بین فردی، نحوه توسعه چارچوب روابط فرد و اساس روابط درونی‌سازی شده فرد است (جمیل و همکاران، ۱۳۹۴). نتایج پژوهش آب‌یار حسینی، منیرپور و میرزاحسینی (۱۴۰۱) بیانگر این بود که کیفیت روابط والد -کودک، روابط موضوعی و خودشیفتگی ۶۴ درصد از واریانس احساس تنهایی را تبیین می‌کند؛ بنابراین به نظر می‌رسد، احساس تنهایی بر اساس مؤلفه درون‌فردی روابط موضوعی اولیه و مؤلفه بین‌فردی کیفیت ارتباط با والدین قابل تبیین است.

[1] Ferrari & collegeus
[2] Peled & Moretti
[3] Galea
[4] Banerjee & Rai
[5] Loneliness Feeling
[6] Cankaya
[7] Huang & et al
[8] Al Omari & et al
[9] Object relations
[10] Min & et al
[11] Guo & et al
[12] Carnes-Holt
[13] Seshti & Valentino
[14] St. Clair

در این میان به نظر می‌رسد متغیرهای واسطه‌ای و میانجی‌گری هستند که رابطه بین احساس تنهایی و روابط موضوعی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و در شدت و ضعف این رابطه نقش معناداری دارند. از جمله متغیرهایی که دراین‌بین نقش واسطه‌ای دارد نشخوار فکری[1] می‌باشد. یکی از مسائلی که باعث به وجود آمدن نشخوارهای فکری می‌شود، احساس تنهایی است (تونگ و همکاران، ۲۰۲۱). از دیدگاه وانهالست و همکاران[2] (۲۰۱۲) نشخوار فکری نقش واسطه‌ای و تعدیل‌کننده در رابطه بین احساس تنهایی و انزوا و افسردگی دارد. آن‌ها فرض کردند که نشخوار فکری احتمالاً زمانی که فرد احساس تنهایی می‌کند به وجود می‌آید، زیرا تأثیر احساس تنهایی بر تفکر شناختی ثابت شده‌است (هنریچ و گولن[3]، ۲۰۰۶). افرادی که این مسئله در مورد آن‌ها صدق می‌کند، گرایش به سبک‌های اسنادی ناسازگار (اندرسون[4]، ۱۹۹۹) و اعتقادات انعطاف‌ناپذیر در مورد دوستی دارند (لاوالی و پارکر، ۲۰۰۹)؛ که هر دو با نشخوار فکری ارتباط دارند (وانهالست و همکاران، ۲۰۱۲). نتایج پژوهش گزمه، ایری و موسوی (۱۴۰۰) نشان داد که بین احساس تنهایی و نشخوار فکری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بر اساس نتایج پژوهش ترکاشوند، افلاک‌سیر و ایمانی (۱۴۰۳)، احساس تنهایی به‌طور مستقیم و در سطح معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کند.

نشخوار فکری به فکر کردن مداوم و تکرارشونده درباره موقعیت‌ها و بازتاب‌های منفی آن‌ها و درگیرشدن طولانی‌مدت در هیجان‌های گوناگون منفعل مربوط می‌شود (نولن–هوکسما و همکاران[5]، ۲۰۰۸). از دیدگاه مارتین و تسر[6] (۲۰۱۳) نشخوار فکری گروهی از افکار آگاهانه تکراری هستند که هنگامی‌که خواسته‌های پیرامونی فوری که نیاز به افکار دارند حضور ندارند، ایجاد می‌شوند.

به‌طورکلی زمانی که افراد همراه با خلق پایین دچار نشخوار فکری می‌شوند، خاطرات ناامیدکننده بیشتری را یادآوری می‌کنند، برداشت آن‌ها از شرایط خود بدتر می‌شود و نسبت به آینده خود ناامیدتر می‌شوند (لیوبومیرسکی، کالدول و نولن–هوکسما[7]، ۱۹۹۸). بر اساس نظریه شیوه‌های پاسخ نولن هوکسما (۱۹۹۱) نشخوار فکری می‌تواند باعث تفکر ناامیدانه و تداخل آن با رفتارهای مفید شود. گرایش مکرر به تمرکز روی ناراحتی خود که موجب بدتر شدن خلق منفی فرد و بزرگنمایی در مورد ناراحتی‌ها و پریشانی‌ها می‌شود، باعث ادامه پیدا کردن نشخوار فکری می‌شود که این موارد از ویژگی‌های افرادی هستند که دچار نشخوار فکری بیشتری هستند. این واکنش نامناسب نسبت به ناراحتی‌ها و پریشانی‌ها فرد را از حل مسئله مؤثر و راهبردهای مقابله‌ای مناسب منع می‌کند زیرا فرد صرفاً روی ناراحتی‌ها و پریشانی‌ها تمرکز می‌کند (نولن–هوکسما، ویسکو و لیوبومیرسکی[8]، ۲۰۰۸؛ نظامی‌پور، ضرغام‌حاجبی، عبدالمنافی، ۱۳۹۴).

متغیر میانجی دیگری که رابطه بین احساس تنهایی و روابط موضوعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اجتناب تجربی[9] است. بر اساس نظریه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد[10] (ACT)، اجتناب تجربی به یک استراتژی خودتنظیمی اشاره دارد که مستلزم تلاش برای

[1] Rumination
[2] Vanhalst & collegeus
[3] Heinrich& Gullone
[4] Anderson
[5] Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky
[6] Martin, Tesser
[7] Lyubomirsky, Caldwell, Nolen-Hoeksema
[8] Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky
[9] Experiential Avoidance
[10] Acceptance and Commitment Therapy

کنترل یا اجتناب از محرک‌های ناخوشایند یا دردناک (مانند احساسات بدن، احساسات، افکار و خاطرات) است (هیز و همکاران، ۱۹۹۶). این استراتژی اجتناب ممکن است به‌طور موقت تطبیقی باشد، درحالی‌که می‌تواند در درازمدت زمانی که به یک استراتژی غالب تبدیل شود مضر باشد (هیز و همکاران، ۱۹۹۶). همچنین اجتناب تجربی به‌عنوان عدم تمایل به در تماس ماندن با احساسات، افکار، خاطرات، و احساسات جسمی آزاردهنده تعریف‌شده است، به‌گونه‌ای که انجام این کار در درازمدت آسیب ایجاد می‌کند (هیز، استروسال و ویلسون[1]، ۲۰۱۲). این یک فرآیند عملکردی است که با طیف وسیعی از آسیب‌شناسی روانی، از جمله افسردگی، اضطراب، و اختلالات بیرونی مرتبط است (چاولا و استافین[2]، ۲۰۰۷). بسیاری از تظاهرات به‌ظاهر نامرتبط آسیب‌شناسی روانی (مانند فاصله‌گذاری عاطفی، انزوا، تشریفات اجباری، پرخوری و پاک‌سازی، سوءمصرف مواد، خودآزاری و خودکشی) را می‌توان در راستای تلاش برای جلوگیری از پریشانی در کوتاه‌مدت مشاهده کرد (اوون و همکاران[3]، ۲۰۱۸). لذا هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش میانجی اجتناب تجربی و نشخوار فکری در رابطه بین روابط موضوعی و احساس تنهایی بود.

روش پژوهش

این پژوهش از جمله پژوهش‌های توصیفی و همبستگی از نوع تحلیل مسیر است. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانشجویان ورودی ۱۴۰۴ دانشگاه فردوسی بود که تعداد آن‌ها ۴۲۵۵ نفر می‌باشد. از میان آن‌ها بر اساس جدول مورگان ۳۵۱ نفراز بین تمام دانشکده با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. چهار دانشکده دانشگاه و چهار رشته از هر دانشکده به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. با حضور در کلاس‌های درس بعد از معرفی هدف پژوهش و تاکید بر محرمانه بودن اطلاعات پرسشنامه‌ها به دانشجویان تحویل داده شد و پرسشنامه‌های تکمیل شده جمع آوری شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه روابط موضوعی بل (BORRTI): این پرسشنامه در سال ۱۹۹۵ توسط بل و بل[4] برای سنجش کارکردهای ایگویی کیفیت روابط موضوعی ساخته شد. این آزمون در اصل برای اندازه‌گیری اثرات بالینی روانکاوی درازمدت برای اسکیزوفرنیا طراحی شد؛ اما به مرور در بسیاری از زمینه‌های پژوهشی از جمله آسیب‌شناسی روانی و رفتار بهنجار کاربرد پیدا کرد. پرسشنامه مذکور ۴۵ گویه دارد که چهار عامل بیگانگی (ALN)، دل‌بستگی ناایمن (AI)، خودمیان بینی (EGO) و بی کفایتی اجتماعی (SI) را برای سنجش روابط موضوعی پوشش می‌دهد (بل و بل، ۱۹۹۵). بل و بل (۲۰۰۷) ضریب پایایی مقیاس روابط، موضوعی با فاصله زمانی دو هفته را بین ۰/۵۸ تا ۰/۹۰ و با فاصله زمانی ۱۳ هفته بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند (بل و بل، ۲۰۰۷). در ایران این پرسشنامه توسط قلی‌زاده (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه پدر با کیفیت روابط موضوعی در دو نوبت به فاصله دو هفته اجرا شد؛ و پایایی هر یک از خرده مقیاسها در نمونه ایرانی عبارت بودند از: بیگانگی ۰/۶۰، دل‌بستگی ناایمن ۰/۶۴، خودمیان بینی ۰/۸۰ و بی کفایتی اجتماعی ۰/۶۱ (کوچکی راوندی، منیرپور و ارج، ۲۰۱۵). مسگریان، آزاد فلاح، فراهانی، و قربانی (۱۳۹۶) با استفاده از آلفای کرونباخ ضرایب پایایی این پرسشنامه را بین ۰/۶۶ تا ۰/۷۷ و ضریب اعتبار دو نیمه کردن آن را ۰/۶۰ تا ۰/۷۷ بدست آوردند.

[1] Hayes, Strosahl & Wilson
[2] Chawla & Ostafin
[3] Owen & collegeus
[4] Bel & Bel

مقیاس احساس تنهایی دانشجویان (SLFS): پرسشنامه احساس تنهایی به وسیله آشر و همکاران (۱۹۸۴) ساخته شده و دارای ۲۴ گویه است که ۸ گویه آن انحرافی است و به موضوعات مورد علاقه آزمودنی‌ها مربوط است؛ اما در نمره گذاری مقیاس احساس تنهایی از آن‌ها استفاده نمی‌شود؛ بنابراین گویه‌های اصلی مقیاس ۱۶ گویه می‌باشد. هدف از گویه‌های انحرافی این است که آزمودنی‌ها با احساس آرامش و راحتی بیشتری نگرش‌های خود را ابراز و از بروز پاسخ‌های جهت دار جلوگیری شود. این مقیاس، دو مؤلفه احساس تنهایی عاطفی و احساس تنهایی اجتماعی را می‌سنجد. پژوهش‌های انجام شده با این مقیاس حکایت از اعتبار و پایایی مناسب مقیاس دارد؛ به‌عنوان مثال پایایی این مقیاس در پژوهش ولیمالای (۲۰۱۰) ۰/۸۱ به دست آمد. همسانی درونی مقیاس در پژوهش رضایی و همکاران (۲۰۱۳) ۰/۸۱ به دست آمد. حسین چاری و خیر (۱۳۸۱) روایی آن را با روش تحلیل عاملی با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس، مناسب بهدست آوردند. پایایی مقیاس نیز با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه پاسخ نشخوار فکری (RRS): پرسشنامه پاسخ نشخوار فکری توسط نولن-هوکسما و مورو[1] (۱۹۹۱) تدوین شده است، که در آن واکنشهای خلقی منفی ارزیابی شده است .این پرسشنامه شامل دو زیر مقیاس پاسخهای نشخواری و پاسخهای پرت کننده حواس می‌باشد که هریک دارای ۱۱ گویه است که مجموعاً شامل ۲۲ عبارت می‌باشد .نمره گذاری این مقیاس با استفاده از لیکرت ۴ درجه (هرگز=۱، گاهی اوقات=۲، اغلب اوقات=۳ و همیشه=۴) انجام می‌پذیرد. نمره کل نشخوار فکری نیز به وسیله جمع همه ماده محاسبه می‌شود. ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایای این مقیاس برابر با ۰/۹ و برای خرده مقیاس‌های آن برابر با ۰/۹۲ و ۰/۹۸ گزارش شده است (باقری‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۰). روایی پرسشنامه با استفاده از همبسته کردن با عقاید فراشناختی ۰/۶۵ در سطح یک هزارم مطرح شد که نشان دهنده روایی ملاکی قابل قبول آن می‌باشد (خسروی و همکاران، ۲۰۱۴).

پرسشنامه اجتناب تجربی چندبعدی (MEA[2]) : پرسشنامه اجتناب تجربی چندبعدی (MEAQ) توسط گامز و همکاران[3] (۲۰۱۱) تدوین شده است. دارای ۶۲ گویه در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای می‌باشد. ۶ خرده مقیاس اجتناب رفتاری، پریشانی گریزی، تعویق، حواس پرتی/فرونشانی، انکار/سرکوبی و تحمل پریشانی دارد. پرسشنامه مذکور در جمعیت‌های بالینی و غیر بالینی اعتبار و پایایی مطلوبی نشان داده است. گامز و همکاران اعتبار و پایایی خارجی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کردند (گامز و همکاران، ۲۰۱۴). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش اسماعیلیان، دهقانی، اکبری و حسنوند (۱۳۹۵) برای هر یک از ابعاد پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۹، ۰/۹۳، ۰/۸۷، ۰/۸۱ و ۰/۸۴ بود و ضریب همبستگی کل پرسشنامه را با مقیاس هیجان‌خواهی زاکرمن ۰/۴۱ به دست آوردند که نشان‌دهنده روایی ملاکی همزمان این پرسشنامه است.

داده‌ها با استفاده از نرم افزارهای spss-26 و amos-24 تجزیه‌وتحلیل داده‌های این پژوهش در دو سطح یافته‌های استنباطی و توصیفی مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج آمار استنباطی برای بررسی همبستگی بین متغیرها از همبستگی پیرسون و مدل پژوهش با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت و حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

[1] Nolen-Hoeksema & Morrow
[2] Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ)
[3] Gamez & collegeus

یافته‌ها

میانگین سنی و انحراف معیار شرکت‌کنندگان پژوهش نیز ۲۳/۵۵± ۴/۱۶ بود.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مقیاس‌های پژوهش

شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
اجتناب تجربی	۴۹/۳۹	۸/۵۸	-۰/۲۶	-۰/۸۸
نشخوار فکری	۴۱/۳۵	۳/۸۸	۰/۴۸	-۰/۰۹
روابط موضوعی	۱۸/۶۳	۵/۱۲	۰/۳۷	-۰/۴۴
احساس تنهایی	۲۸/۶۱	۴/۱۰	-۰/۹۸	۰/۲۳

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول فوق نشان داده‌شده است. همچنین طبق جدول فوق، ارزش‌های چولگی و کشیدگی نشان می‌دهد که متغیرهای پژوهش توزیع نرمال دارند.

یکی از مفروضه‌های الگویابی تحلیل مسیر نرمال بودن توزیع چندمتغیری است. برای این منظور در نرم‌افزار ایموس از ضریب کشیدگی چندمتغیری ماردیا استفاده می‌شود. مقدار ضریب ماردیا برای داده‌های پژوهش حاضر برابر با ۳/۱۹ است که نشان می‌دهد مفروضه نرمال بودن چندمتغیره برقرار است. برای بررسی نرمال بودن تک متغیری یک معیار کلی توصیه می‌کند که چنانچه کجی و کشیدگی در بازه (۲، ۲-) نباشند داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند. بر اساس داده‌های جدول (۱) مشخص می‌شود که شاخص کجی و کشیدگی هیچ‌یک از نشانگرها خارج از بازه (۲، ۲-) نیست و بنابراین می‌توان آن‌ها را نرمال یا تقریب نرمال در نظر گرفت. جهت بررسی عدم وجود هم‌خطی بین متغیرهای مستقل از شاخص تحمل و عدم تراکم واریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول (۲) نشان داده‌شده است.

جدول ۲. شاخص تحمل واریانس و عامل تراکم واریانس به‌منظور ارزیابی عدم وجود اثر هم خطی بین متغیّرهای مستقل

متغیرهای پیش‌بین	تحمّل	عامل تراکم واریانس
اجتناب تجربی	۰/۹۷	۱/۰۹
نشخوار فکری	۰/۹۷	۱/۰۹
روابط موضوعی	۰/۹۴	۱/۱۳

در جدول فوق چون شاخص تحمّل واریانس نزدیک به (۱) است؛ لذا هیچ‌یک از متغیّرهای پیش‌بین با سایر متغیّرهای پیش‌بین اثر هم خطی ندارد. همچنین مقدار شاخص عامل تراکم واریانس کمتر از (۲) است لذا بین متغیرهای پیش‌بین اثر هم‌خطی وجود ندارد. نظر به این‌که اساس الگویابی تحلیل مسیر بر مبنای ماتریس واریانس- کوواریانس یا همبستگی بین متغیرها است، لذا در جدول (۳) ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش گزارش‌شده است.

جدول ۳. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	اجتناب تجربی	نشخوار فکری	روابط موضوعی	احساس تنهایی
اجتناب تجربی	۱			
نشخوار فکری	۰/۳۷**	۱		
روابط موضوعی	-۰/۳۴**	-۰/۴۱**	۱	
احساس تنهایی	۰/۵۹**	۰/۳۸**	-۰/۲۸**	۱

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد رابطه بین متغیرهای پژوهش، در سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار می‌باشند ($p<0.05$). به‌منظور پاسخ به پرسش اصلی پژوهش مبنی بر اینکه آیا مدل تبیین احساس تنهایی دانشجویان با توجه به روابط موضوعی و نقش میانجی اجتناب تجربی و نشخوار فکری با داده‌های تجربی برازش دارد؟ از الگوی تحلیل مسیر و نرم‌افزار ایموس نسخه ۲۴ بهره برده شده است. در جدول (۴) مهم‌ترین شاخص‌های آزمون برازش مدل مفهومی پژوهش گزارش‌شده است. شاخص R^2 میزان

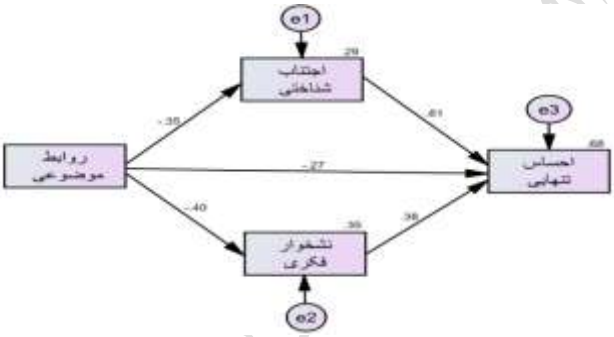
واریانس تبیین شده متغیرهای نهفته درون‌زا را نشان می‌دهد. چین[1] مقادیر R^2، ۰/۶۷، ۰/۳۳ و ۰/۱۹ را به ترتیب قوی، متوسط و ضعیف توصیف می‌کند. ضریب تعیین متغیر احساس تنهایی در مدل پژوهش ۰/۶۸ است که نشان می‌دهد متغیرهای برون‌زا و میانجی می‌توانند ۶۸ درصد از تغییرات احساس تنهایی را پیش‌بینی کنند.

جدول ۴. شاخص‌های برازش الگوی پیشنهادی و الگوی نهایی

شناسه‌های برازش	χ^2/df	GFI	PCFI	PNFI	CFI	IFI	RMSEA
الگوی نهایی پژوهش	۱/۹۵۴	۰/۹۲۸	۰/۷۸۹	۰/۷۸۶	۰/۹۴۵	۰/۹۳۱	۰/۰۶۲

*میزان قابل‌قبول شاخص‌ها PCFI, PNFI (>.5)، CFI, GFI, IFI (>.9)، RMSEA (<.8)، CMIN/DF (<۳ خوب، <۵ قابل‌قبول)

به‌طورکلی در کار با برنامه ایموس هر یک از شاخص‌های به‌دست‌آمده به‌تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی الگو نیستند و این شاخص‌ها را در کنار هم بایستی تفسیر نمود. نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که شاخص‌های برازش مدل درمجموع از وضعیت مطلوبی بهره‌مند شده‌اند و بنابراین پاسخ به فرضیات پژوهش بلامانع است. در ادامه ضرایب مسیر استانداردشده مدل پژوهش در شکل (۱) و جدول (۵) ارائه‌شده است.



شکل ۱. الگوی پژوهش در حالت ضرایب استانداردشده

جدول ۵. ضرایب و معناداری اثرات مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استانداردشده	t	sig
احساس تنهایی	روابط موضوعی	مستقیم	-۰/۳۳	-۰/۲۷	-۳/۹۴	۰/۰۰۱
احساس تنهایی	اجتناب تجربی	مستقیم	۰/۸۹	۰/۶۱	۸/۳۹	۰/۰۰۱
احساس تنهایی	نشخوار فکری	مستقیم	۰/۷۴	۰/۳۸	۵/۰۳	۰/۰۰۱
اجتناب تجربی	روابط موضوعی	مستقیم	-۰/۴۴	-۰/۳۵	-۴/۹۲	۰/۰۰۱
نشخوار فکری	روابط موضوعی	مستقیم	-۰/۵۰	-۰/۴۰	-۵/۱۴	۰/۰۰۱

بر طبق آزمون ضرایب شکل (۱) و نتایج جدول فوق، ضرایب استانداردشده مستقیم همه متغیرها در سطح ۹۵٪ اطمینان معنادار بوده است. ارتباط روابط موضوعی با احساس تنهایی به‌صورت مستقیم برابر با (t =-۳/۹۴ و β=-۰/۲۷)، ارتباط اجتناب تجربی و احساس تنهایی برابر با (t =۸/۳۹ و β=۰/۶۱)، ارتباط نشخوار فکری و احساس تنهایی برابر با (t =۵/۰۳ و β=۰/۳۸)، ارتباط روابط موضوعی با احساس تنهایی به‌صورت مستقیم برابر با (t =-۴/۹۲ و β=-۰/۳۵) و ارتباط روابط موضوعی با نشخوار فکری به‌صورت مستقیم برابر با (t =-۵/۱۴ و β=-۰/۴۰) بود.

جهت بررسی نقش میانجی نشخوار فکری و اجتناب شناختی بین روابط موضوعی و احساس تنهایی دانشجویان از آزمون سوبل استفاده شد.

[1] Chin

جدول ۶. ضرایب و معناداری اثر غیرمستقیم روابط موضوعی و احساس تنهایی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	نوع اثر	ضریب استاندارد نشده	β استانداردشده	آماره سوبل	sig
احساس تنهایی	روابط موضوعی	به‌واسطه اجتناب شناختی	-۰/۳۹	-۰/۲۱	۲/۵۶	۰/۰۰۱
احساس تنهایی	روابط موضوعی	به‌واسطه نشخوار فکری	-۰/۳۷	-۰/۱۵	۲/۰۸	۰/۰۰۱

یک روش مورداستفاده برای سنجش معنی‌داری اثر متغیر واسطه آزمون سوبل (۱۹۸۲) است که مستقیماً معنی‌داری ab را نسبت به توزیع بهنجار Z با استفاده از خطای استاندارد متغیر میانجی می‌سنجد. بدین ترتیب که پس از تقسیم حاصل‌ضرب دو ضریب غیراستانداردی که مسیرهای متغیر واسطه را تشکیل می‌دهند بر خطای استاندارد این حاصل‌ضرب، نسبت به‌دست‌آمده با جدول توزیع بهنجار مقایسه می‌شود؛ اگر نسبت به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۱/۹۶ باشد نتیجه گرفته می‌شود که اثر متغیر میانجی معنی‌دار است. آنچه از نتایج جدول فوق برمی‌آید این است که روابط موضوعی اثر غیرمستقیم به‌واسطه نشخوار فکری و اجتناب شناختی بر احساس تنهایی دانشجویان دارد، بنابراین فرضیه مطرح‌شده در ارتباط باوجود رابطه غیرمستقیم بین روابط موضوعی با احساس تنهایی دانشجویان با ۹۵ درصد اطمینان تأیید می‌شود ($p<0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی اجتناب تجربی و نشخوار فکری در رابطه بین روابط موضوعی و احساس تنهایی در دانشجویان بود. یافته‌ها نشان داد بین روابط موضوعی و اجتناب تجربی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. نتایج این یافته به‌نوعی با پژوهش امرسون[1] و همکاران (۲۰۱۹) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت شواهد اولیه بیانگر این امر است که تجربه بدرفتاری در دوران کودکی، می‌تواند باعث ایجاد سطوح بالایی از اجتناب تجربی در دوران بزرگ‌سالی افراد شود (کیونگ[2] و همکاران، ۲۰۲۳).

از طرفی دیگر اجتناب تجربی را می‌توان سازه‌ای چندبُعدی دانست که شامل اجتناب عاطفی، رفتاری و شناختی است و از ترکیبی از رویکردهای تجربی، رفتاری، روان‌پویشی، شخصیت پایه، موج سوم و شناختی - رفتاری نشأت می‌گیرد (لهرباچ[3] و همکاران، ۲۰۲۳). بر این اساس، ابعاد این سازه عبارت‌اند از: ۱- اجتناب رفتاری، که اجتناب موقعیتی از ناراحتی‌های جسمانی و آشفتگی است؛ ۲- انزجار از آشفتگی، که عدم پذیرش آشفتگی یا نگرش منفی در مورد آشفتگی را شامل می‌شود؛ ۳- تعلل، که نشان از به تأخیر انداختن آشفتگی پیش‌بینی‌شده دارد؛ ۴- حواس‌پرتی/ توقف، که سعی در نادیده گرفتن توقف یا متوقف کردن آشفتگی را شامل می‌شود؛ ۵- سرکوبی/ انکار، که فاصله گرفتن و دوری از آشفتگی است؛ و ۶- تحمل پریشانی، که تمایل به داشتن رفتار مؤثر در مواجهه با آشفتگی است (شاملی و صادق‌زاده، ۲۰۱۹). بر این اساس می‌توان گفت هرچقدر فرد در تجارب گذشتهٔ خود (که ازجمله مهم‌ترین این روابط، ارتباط با مراقب اولیه است) با مشکل و ناسازگاری روبه‌رو باشد، در آینده بیشتر احتمال دارد که دچار اجتناب تجربی شود.

دیگر نتیجه این مطالعه نشان داد که بین روابط موضوعی و نشخوار فکری رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یافته‌های حاصل از این پژوهش با نتایج مطالعه دانشمند و همکاران (۱۴۰۳) همسو می‌باشد. در توضیح این یافته می‌توان به این امر اشاره نمود زمانی که روابط موضوعی برای افراد درونی می‌شوند، به‌مانند قطعات سازنده ذهن عمل می‌کند که دربرگیرنده بازنمایی‌های خود و موضوع (مراقب اولیه) می‌باشد و این بازنمایی‌ها در پردازش هیجانی به افراد کمک می‌کند (کرنبرگ[4]، ۲۰۱۵). بر این اساس روابط

[1] Emerson
[2] Xiong
[3] Lehrbach
[4] Kernberg

موضوعی ناسالم باعث می‌شود فرد درگیر احساساتی ازجمله گناه، نشخوار، بی‌ارزشی و ناتوانی در برآورده نمودن انتظارات و معیارهای درونی مشخص شود (سکووسکی و پیرگرسون[1]، ۲۰۲۱). بر این اساس، افرادی که رابطه ایمنی با مراقب اولیه خود نداشته‌اند، یکی از مشکلات و چالش‌هایی که در آینده با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند نشخوار فکری است؛ خصوصاً نشخوار در مورد اینکه دوست‌داشتنی نیستند و دیگران آن‌ها را دوست ندارند (سکووسکی و پیرگرسون، ۲۰۲۱).

به‌علاوه، این مطالعه نشان داد بین روابط موضوعی و احساس تنهایی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. این یافته همسو با یافته‌های مطالعه توپالوگلو[2] (۲۰۱۷)، احمدیان و حجتی (۱۴۰۳) و آب یار حسینی و همکاران (۱۳۹۹) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت کیفیت پایین روابط موضوعی با مراقب اولیه، باعث می‌شود میان روابطی که فرد مایل به داشتن آن‌ها است و روابطی که در دنیای واقعی با دیگران برقرار می‌کند، فاصله وجود داشته باشد و این فاصله باعث افزایش احساس تنهایی در فرد می‌شود (جعفری سلطان‌آبادی و همکاران، ۱۴۰۰). به بیانی دیگر، عدم توانایی در حفظ رابطه با افراد مهم زندگی می‌تواند باعث بالا رفتن گوشه‌گیری و بروز احساس تنهایی شده و به دنبال آن، فرد احساس نامطلوبی را درنتیجه کاستی و عدم دسترسی به روابط نزدیک و مناسب با دیگران تجربه کند (دروژدوویچ[3]، ۲۰۲۰). بر این اساس، اگر فردی روابط ناخوشایندی در بدو تولد تجربه کرده باشد، در بزرگ‌سالی نیز بنا بر دلایل مختلف نمی‌تواند روابط سالم و امنی را ایجاد کند و درنتیجه دچار احساس تنهایی می‌شود. احساس تنهایی را می‌توان تجربه‌ای ذهنی و شدید از نارسایی و کاستی در روابط اجتماعی یا ارتباط بین فردی تعریف کرد (میتلند[4]، ۲۰۲۰).

یافته دیگر مطالعه نشان داد بین اجتناب تجربی و احساس تنهایی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهششی[5] و همکاران (۲۰۱۶) و میلکو[6] (۲۰۲۳) می‌باشد. در توضیح این یافته می‌توان به این امر اشاره نمود که افرادی که دارای سطوح بالایی از احساس تنهایی هستند، به دنبال آن سطوح بالایی از اجتناب تجربی را نیز عنوان می‌کنند (میلکو، ۲۰۲۳). اجتناب تجربی، که می‌توان آن را عدم تمایل به قرار گرفتن در تجربیات آزارنده درونی، یا کوشش برای کنترل و اجتناب از این تجربیات درونی دانست، با گستره‌ای از علائم آسیب‌شناختی روانی همراه است (هیزسلکتون و اویستیس[7]، ۲۰۲۰)، که هدف آن کم شدن یا تغییر افکار و احساسات ناراحت‌کننده می‌باشد (لوین[8] و همکاران، ۲۰۱۸).

همچنین این مطالعه نشان داد بین نشخوار فکری و احساس تنهایی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش وان هالست[9] و همکاران (۲۰۱۲)، گنزالو[10] و همکاران (۲۰۱۶)، تانهیم[11] و همکاران (۲۰۲۲)، سنگانی و دشت بزرگی (۱۳۹۷)، محمدی و همکاران (۱۳۹۸)، سلطانی و همکاران (۱۴۰۱) و ترکاشوند و همکاران (۱۴۰۳) بود. در توضیح این یافته می‌توان گفت نشخوار فکری فرایندی شناختی را شامل می‌شود که در آن، فرد به شکل پی‌درپی و منفعلانه بر معنا، علت‌ها و نتایج

[1] Sekowski, Prigerson
[2] Topaloglu
[3] Drożdżowicz
[4] Maitland
[5] Shi
[6] Mielock
[7] Hayes-Skelton, & Eustis
[8] Levin
[9] Vanhalst
[10] Gonzalo
[11] Tunheim

هیجانات منفی تمرکز می‌کند (ویلیامسون[1] و همکاران، ۲۰۲۱). به عبارتی، زمانی که این فعالیت روانی در مدت زمان طولانی رخ دهد، تفکر فرد از الگوی نشخوار پیروی می‌کند (بالسامو[2] و همکاران، ۲۰۱۵). این افکار منفی به دنبال خود تأثیرات منفی زیادی ازجمله احساس تنهایی بر زندگی فرد خواهند داشت (ساندلر[3] و همکاران، ۲۰۱۳).

علاوه بر یافته‌های ذکرشده، پژوهش نشان داد اجتناب تجربی نقش میانجی معناداری را میان روابط موضوعی و احساس تنهایی ایفا می‌کند. با توجه به اینکه پژوهش حاضر برای نخستین بار انجام‌گرفته است، امکان مقایسه این یافته با پژوهش‌های دیگر وجود ندارد. در توضیح این یافته احساس تنهایی را می‌توان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بحران‌های بشر در دوره‌های مختلف زندگی دانست که به شکل قابل‌توجهی بر سازگاری فرد با محیط تأثیر می‌گذارد (بوکر[4] و همکاران، ۲۰۲۴). به شکلی که آمارها نشان می‌دهد از هر ۴ نفر، ۱ نفر دچار احساس تنهایی می‌باشد (امرسون[5] و همکاران، ۲۰۲۱). ذهن و روان کودک از طریق تجارب ابتدایی با مراقبان شکل می‌گیرد و در ادامه، در طی رشد و تحول پیچیده‌تر می‌شود؛ بنابراین، این الگوهای شکل‌گرفته در سرتاسر زندگی نسبتاً ثابت باقی می‌مانند (کوهن و هولسی[6]، ۲۰۲۲). حال اگر این الگوها به شکل سالمی رشد نکنند، یکی از عواقب آن‌ها می‌تواند بروز احساس تنهایی در فرد باشد.

همچنین یافته‌ها نشان از نقش میانجی نشخوار فکری میان روابط موضوعی و احساس تنهایی دارد. این یافته نیز با توجه به اینکه تاکنون بررسی نشده است، امکان مقایسه آن با دیگر مطالعات وجود ندارد. احساس تنهایی به‌نوعی برداشت ذهنی فرد از کاستی یا فقدان ارتباطات رضایت‌بخش اجتماعی است و نتیجه محرومیت از نیاز اصلی آدمی به صمیمت است. به بیانی دیگر، تجربه ناخوشایندی است که در واکنش به نارسایی‌های کیفی و کمی، در ارتباطات اجتماعی نمایان می‌شود (چینکا[7] و همکاران، ۲۰۱۳). پریشانی بازنمایی‌های روابط موضوعی، باعث ایجاد یک تجربه سرسختانه و خصومت‌ورزانه در روابط موضوعی با خود و دیگری می‌شود و به دنبال آن، اساس امنیت شخصی را ناپایدار نموده و منجر به افزایش آسیب‌پذیری در شرایط دشوار می‌شود (ایسما[8] و همکاران، ۲۰۲۱). به شکلی که راتلیف[9] (۲۰۲۲) بر این عقیده است که عدم توانایی در حفظ رابطه با افراد مهم زندگی می‌تواند افزایش گوشه‌گیری و احساس تنهایی را به دنبال داشته باشد و باعث شود فرد احساس نامطلوبی را درنتیجه کاستی و عدم دسترسی به روابط نزدیک و مطلوب با دیگران تجربه کند.

درنهایت می‌توان به تأثیر عمیق ارتباطات اولیه‌ای که از دوران کودکی شکل‌گرفته و تا بزرگ‌سالی ادامه می‌یابد به شکل ویژه‌ای تأکید نمود. چرا که اگر در این روابط نقصی ایجاد شود در آینده می‌تواند باعث ایجاد مشکلات و چالش‌هایی شود که در پژوهش حاضر به برخی از آن‌ها ازجمله ایجاد احساس تنهایی در افراد، اجتناب تجربی و نشخوار فکری اشاره شد.

سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگانی که در پژوهش مشارکت داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

[1] Williamson
[2] Balsamo
[3] Sandler
[4] Buecker
[5] Emerson
[6] Cohen, Hulsey
[7] Schinka
[8] Eisma
[9] Ratcliffe

تعارض منافع

این مقاله هیچ‌گونه حمایت سازمانی و خصوصی نداشته است. بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- آب یار حسینی، ع؛ منیرپور، ن؛ میرزاحسینی، ح. (۱۳۹۹). مدل ساختاری احساس تنهایی بر اساس روابط موضوعی و کیفیت ارتباط والد-کودک در افراد با گرایش شخصیت مرزی: نقش میانجی خودشیفتگی. روانشناسی معاصر. دوفصلنامه انجمن روانشناسی ایران، ۱۵(۲)، ۱۱۹-۱۳۲.
- احمدیان، م؛ حجتی، ع. (۱۴۰۳). بررسی رابطه بین روابط موضوعی و احساس تنهایی با میانجی‌گری قدرت ایگو در دانشجویان دانشگاه آزاد واحد علوم پزشکی قم. فناوری و دانش پژوهی در تعلیم و تربیت، ۴(۲)، ۳۷-۵۶.
- ترکاشوند، بصیر؛ افلاک سیر، عبدالعزیز؛ ایمانی، مهدی. (۱۴۰۳). رابطه احساس تنهایی با بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری در دانشجویان: بررسی نقش میانجی استرس ادراک‌شده. روانشناسی بالینی و شخصیت.مجله روانشناسی و شخصیت، ۲۲، ۱۹۲-۱۷۹.
- ترکاشوند، ب؛ افلاک سیر، ع؛ ایمانی، م. (۱۴۰۳). رابطه احساس تنهایی با بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری در دانشجویان: بررسی نقش میانجی استرس ادراک‌شده. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۲۲(۲)، ۱۷۹-۱۹۲.
- جعفری سلطان آبادی، آ؛ منیرپور، ن، میرزاحسینی، حسن (۱۴۰۰). ارتباط بین حس خوشبختی زوجین با تمایزیافتگی خود و روابط موضوعی اولیه با نقش میانجی رضایت زناشویی مذهبی. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۲(۱)، ۱۷۶-۱۵۹.
- جمیل، لیلی؛ عاطف، وحید؛ دهقانی، محمود و حبیبی، مجتبی. (۱۳۹۴) سلامت روان از دیدگاه روان پویشی: رابطه توانمندی ایگو، سبک‌های دفاعی و روابط ابژه با سلامت. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲، ۲۱-۱۴.
- حسنوندی، صبا؛ ولی زاده، مهدی؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۲) اثربخشی درمان فراشناختی به شیوه گروهی بر علایم افسردگی و نشخوار فکری، نشریه اصول بهداشت روانی، ۱۵ (۱)، ۱۰-۱.
- حسین چاری، مسعود؛ خیر، محمد. (۱۳۸۱). بررسی کارآ یی ی ک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در دانش آموزان دوره راهنمایی. مجله علوم اجتماعی و انسانی، ۱۹(۱)، ۴۶-۵۹.
- دانشمند، م؛ ثابت، م؛ وزیری، ک. (۱۴۰۳). مدل یابی ساختاری پیشبینی سوگ پیچیده پایدار در میان افراد سوگوار ناشی از کرونا بر اساس کیفیت روابط ابژه با تمرکز بر نقش واسطه‌ای نشخوار خشم و احساس تنهایی. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۹(۷۳)، ۲۵۱-۲۶۰.
- سلطانی، ش؛ مامی، ش؛ احمدی، و؛ محمدزاده، ج. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار فکری، استرس ادراک شده و احساس تنهایی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۹ (۶)، ۱۴۶-۱۶۱.
- سنت کلر، مایکل، (۱۳۸۶) درآمدی بر روابط موضوعی و روانشناسی خود. تهران: انتشارات نی.
- سنگانی، ع؛ دشت بزرگی، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی طرحواره درمانی بر سلامت روانی، نشخوار ذهنی و احساس تنهایی زنان مطلقه. مجله دست آوردهای روان شناختی، ۲۵(۲)، ۲۰۱-۲۱۶.
- علی اکبری دهکردی، م؛ محتشمی، ط؛ پیمانفر، ا؛ برجعلی، ا. (۱۳۹۳). مقایسه سطوح وختلف نگرش مذهبی بر احساس معنا، تنهایی و شادکامی در زندگی سالمندان تحت پوشش سازمان بهزیستی، سالمند، ۹(۴)، ۲۹۷-۳۲۹.
- گزمه، ساناز؛ ایری، یحیی و موسوی، سیدحسن(۱۴۰۰). بررسی رابطه احساس تنهایی و عدم تحمل بلاتکلیفی با نشخوار فکری در زنان مطلقه گنبد کاووس، ششمین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین درحوزه مشاوره، علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.
- محمدی، ح؛ سپهری شاملو، ز؛ اصغری ابراهیم آباد، م ج. (۱۳۹۸). اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی گروهی بر کاهش احساس تنهایی و نشخوار فکری زنان مطلقه. مطالعات زن و خانواده، ۷(۲)، ۱۱۵-۱۳۶.
- مسگریان، فاطمه؛ آزاد فلاح، پرویز؛ فراهانی، حجت اله؛ قربانی، نیما. (۱۳۹۶) ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس روابط موضوعی بل. دو فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۵ (۲)، ۱۹۳-۲۰۴.
- اسماعیلیان، نسرین؛ دهقانی، محسن؛ اکبری، فاطمه؛ حسنوند، مرجان (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی و ساختار عاملی فرم کوتاه پرسشنامه چندبعدی اجتناب از تجربه، نشریه اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی، ۱۰(۳۹)، ۱۰-۱۵.
- نظامی پور، الهام؛ ضرغام حاجبی، مجید؛ عبدالمنافی، عاطفه (۱۳۹۴). نقش تعدیل‌کننده شیوه‌های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۳(۱)، ۱۵-۲۴.
- Al Omari, O., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O., Abu Sharour, L., Al-Hashmi, I., Al Qadire, M., & Khalaf, A. (2021). Prevalence and predictors of loneliness among youth during the time of COVID-19: A multinational study. *Journal of*

the American Psychiatric Nurses Association. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/10783903211039363

- Anderson, C. A. (1999). Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of American and Chinese students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*(4), 482–499. https://doi.org/10.1177/0146167299025004007
- Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, *55*(4), 1456–1464. https://doi.org/10.2307/1129955
- Bagheri Nejad, M., Salehi Fedredi, J., & Tabatabai, S. (2010). The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian students. *Educational and Psychological Studies*, *11*(1), 21–38.
- Balsamo, M., Carlucci, L., Sergi, M. R., Murdock, K. K., & Saggino, A. (2015). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between co-rumination and depression in young adults. *PLoS ONE*, *10*(10), e0140307. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140307
- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *The International Journal of Social Psychiatry*, *66*(6), 525–527. https://doi.org/10.1177/0020764020934569
- Bell, M. D. (1995). *Bell Object Relations and Reality Testing Inventory (BORRTI) manual*. Western Psychological Services.
- Bell, M. D. (2007). *Bell Object Relations and Reality Testing Inventory: BORRTI*. Western Psychological Services.
- Buecker, S., Horstmann, K. T., & Luhmann, M. (2024). Lonely today, lonely tomorrow: Temporal dynamics of loneliness in everyday life and its associations with psychopathological symptoms. *Social Psychological and Personality Science*, *15*(2), 170–181. https://doi.org/10.1177/19485506231165181
- Carnes-Holt, K. (2012). Child–parent relationship therapy for adoptive families. *The Family Journal*, *20*(4), 419–426. https://doi.org/10.1177/1066480712453664
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, *63*(9), 871–890. https://doi.org/10.1002/jclp.20389
- Cohen, C., & Hulsey, T. (2022). Object relations-focused psychoanalytic psychotherapy in the treatment of narcissistic personality disorder. *Clinical Case Studies*, *21*(5), 475–491. https://doi.org/10.1177/15346501221087402
- Drożdżowicz, A. (2020). The difficult case of complicated grief and the role of phenomenology in psychiatry. *Phenomenology and Mind*, 18(1), 1–13. https://doi.org/10.13128/PheMi-10870
- Eisma, M. C., Franzen, M., Paauw, M., & Bleeker, A. (2021). Rumination, worry and negative and positive affect in prolonged grief: A daily diary study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *28*(6), 1475–1488. https://doi.org/10.1002/cpp.2587
- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*, *14*(1), 100965. https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965
- Emerson, L. M., Ogielda, C., & Rowse, G. (2019). The role of experiential avoidance and parental control in the association between parent and child anxiety. *Frontiers in Psychology*, *10*, 262. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00262
- Ferrari, M., Allan, S., Arnold, C., Eleftheriadis, D., Alvarez-Jimenez, M., Gumley, A., & Gleeson, J. F. (2022). Digital interventions for psychological well-being in university students: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *24*(9), e39686. https://doi.org/10.2196/39686
- Freeman, J., Gorst, T., Gunn, H., & Robens, S. (2020). "A non-person to the rest of the world": Experiences of social isolation amongst severely impaired people with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*, *42*(16), 2295–2303. https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1555543
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, *180*(6), 817–818. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, *23*(3), 692–713. https://doi.org/10.1037/a0023242
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: Development and initial validation. *Psychological Assessment*, *26*(1), 35–45. https://doi.org/10.1037/a0034473
- Gonzalo, H., Ausias, C., & Joaquim, S. (2016). Mindfulness-based psychological interventions and benefits: State of the art. *Clinical and Health*, *27*(3), 115–124. https://doi.org/10.1016/j.clnal.2016.06.002

- Guo, J., Ren, X., Wang, X., Qu, Z., Zhou, Q., Ran, C., & Hu, J. (2015). Depression among migrant and left-behind children in China in relation to the quality of parent-child and teacher-child relationships. *PLoS ONE*, *10*(12), e0145606. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145606
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (pp. 115–131). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000167-006
- 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. https://doi.org/10.1017/S104161022000098X
- Kernberg, O. F. (1976). Technical considerations in the treatment of borderline personality organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *24*(4), 795–829. https://doi.org/10.1177/000306517602400403
- Khosravi, M., Ebrahimi, S., & Ghasemian, D. (2014). The effectiveness of cognitive-behavioural therapy on resilience of homeless women with drug abuse experience in recovery. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, *2*(1), 19–24.
- Koochaki-Ravandi, M., Monirpour, N., & Arj, A. (2015). The role of attachment styles, quality of object relations and ego strength in predicting irritable bowel syndrome. *Feyz*, *19*(3), 231–241.
- Lavallee, K. L., & Parker, J. G. (2009). The role of inflexible friendship beliefs, rumination, and low self-worth in early adolescents' friendship jealousy and adjustment. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *37*(6), 873–885. https://doi.org/10.1007/s10802-009-9316-2
- Lehrbach, K. R., Crane, M. E., Olino, T. M., & Kendall, P. C. (2023). Anxiety sensitivity and experiential avoidance: Relations with anxiety severity and treatment outcomes in anxious youth. *Cognitive Therapy and Research*, *47*(5), 841–850. https://doi.org/10.1007/s10608-023-10384-y
- Levin, M. E., Krafft, J., Pierce, B., & Potts, S. (2018). When is experiential avoidance harmful in the moment? Examining global experiential avoidance as a moderator. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *61*, 158–163. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.08.005
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(1), 166–177. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.166
- Maitland, D. W. (2020). Experiential avoidance and fear of intimacy: A contextual behavioral account of loneliness and resulting psychopathology symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *18*, 193–200. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010
- Mansoori, A. (2009). *A comparative study of anxiety, obsessive-compulsive disorder and rumination in people with anxiety disorders, depression and normal people* [Master's thesis, Tabriz University].
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1–47). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Mielock, A. (2023). *The relationship between loneliness and experiential avoidance after implementation of a self-compassion intervention* [Doctoral dissertation, Northern Illinois University]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Min, W., Liu, Z., & Liang, L. (2016). Parent-child relationship impact on children's mental development. *Journal of Beijing Normal University (Social Science)*, *5*, 55–63.
- Esmaeelian, N., Dehghani, M., Akbari, F., & Hasanvand, M. (2016). Evaluation of psychometric and factor structural properties of Experiential Avoidance Multidimensional Questionnaire (short form). *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, *10*(39), 57–66.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*(4), 569–582. https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(1), 115–121. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400–424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Owen, B., Heisterkamp, B., Halfmann, A., & Vorderer, P. (2018). Trait mindfulness and problematic smartphone use. In *Empirical studies of contemplative practices* (p. 181). New Science Publishers.

- Peled, M., & Moretti, M. M. (2007). Rumination on anger and sadness in adolescence: Fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *36*(1), 66–75. https://doi.org/10.1080/15374410709336570
- Ratcliffe, M. (2022). Phenomenological reflections on grief during the COVID-19 pandemic. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *21*(5), 1159–1178. https://doi.org/10.1007/s11097-022-09825-7
- Rezaei, A., Safaei, M., & Hashemi, F. (2013). Psychometric properties of the Student Loneliness Feeling Scale (SLFS). *Quarterly Journal of Psychological Studies*, *9*(3), 81–90.
- Sandler, I. N., Wheeler, L. A., & Braver, S. L. (2013). Relations of parenting quality, interparental conflict, and overnights with mental health problems of children in divorcing families with high legal conflict. *Journal of Family Psychology*, *27*(6), 915–924. https://doi.org/10.1037/a0034568
- Schinka, K. C., Van Dulmen, M. H., Mata, A. D., Bossarte, R., & Swahn, M. (2013). Psychosocial predictors and outcomes of loneliness trajectories from childhood to early adolescence. *Journal of Adolescence*, *36*(6), 1251–1260. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.003
- Sekowski, M., & Prigerson, H. (2021). Associations between interpersonal dependency and severity of prolonged grief disorder symptoms in bereaved surviving family members. *Comprehensive Psychiatry*, *108*, 152243. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2021.152243
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596
- Shameli, L., & Sadeghzadeh, M. (2019). Investigating the relationship between experiential avoidance and addiction potential in college students: The mediating role of emotion regulation styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *21*(4), 191–198.
- Stadter, M. (2016). Time, focus, relationship, and trauma: A contemporary object relations approach to brief therapy. *Psychiatry*, *79*(4), 433–440. https://doi.org/10.1080/00332747.2016.1246949
- Tong, H., Hou, W. K., Liang, L., Li, T. W., Liu, H., & Lee, T. M. (2021). Age-related differences of rumination on the loneliness–depression relationship: Evidence from a population-representative cohort. *Innovation in Aging*, *5*(4), igab034. https://doi.org/10.1093/geroni/igab034
- Topaloglu, A. O. (2017). Examining the predictability of loneliness levels of college students with various variables. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, *7*(2), 42–47. https://doi.org/10.18844/gjpr.v7i2.2858
- Tunheim, K., Dammen, T., Baardstu, T., Moum, T., Munkhaugen, J., & Papageorgiou, C. (2022). Relationships between depression, anxiety, type D personality, and worry and rumination in patients with coronary heart disease. *Health Psychology Open*, *9*(2), 1–23. https://doi.org/10.1177/20551029221132715
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Raes, F., & Goossens, L. (2012). Loneliness and depressive symptoms: The mediating and moderating role of uncontrollable ruminative thoughts. *The Journal of Psychology*, *146*(2), 259–276. https://doi.org/10.1080/00223980.2011.555635
- Williamson, D. A., Lawson, O. D., Bennett, S. M., & Hinz, L. (2021). Behavioral treatment of night bingeing and rumination in an adult case of bulimia nervosa. In *Case studies in mental health treatment* (pp. 33–38). Routledge.
- Xiong, J., He, C., & Wei, H. (2023). Negative school gossip and youth adolescents' mobile phone addiction: Mediating roles of anxiety and experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 1444. https://doi.org/10.3390/ijerph20021444