

Research Article

# The Relationship of Loneliness with Psychological Well-Being and Rumination in College students: Investigating the Mediating Role of Perceived Stress

Authors

Basir Torkashvand<sup>1</sup>, Abdulaziz Aflakseir<sup>2</sup>, Mahdi Imani<sup>3</sup>

1. M.A in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. Basir.trd@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Clinical Psychology, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. (Corresponding Author)

3. Associate Professor, Department of Clinical Psychology, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. Dr.mahdiimani@gmail.com

Abstract

Receive Date:  
00/00/0000

Accept Date:  
00/00/0000



**Introduction:** The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between loneliness and psychological well-being and rumination of students, while investigating the mediating role of perceived stress in this relationship.

**Method:** A sample of 360 students at Shiraz University were selected in 2023 by multi-stage cluster sampling across 8 school of the university. The method of this research is correlational and descriptive. The psychological well-being questionnaire (short form) by Rieff (1989), the rumination questionnaire by Nolen-Hoeksema and Moro (1991), the loneliness questionnaire by Russell (1996) and the perceived stress questionnaire by Cohen (1983) were used to collect research data. For data analysis, Pearson correlation, regression tests and amos software were used for path analysis and model presentation.

**Result:** After testing the hypotheses of path analysis and their confirmation, a hypothesized model was identified, which was tested along with the direct and indirect effects. Results indicated that loneliness significantly predicts psychological well-being and rumination, both directly and through perceived stress. Finally, the model's fit indices were found to be satisfactory.

**Discussion and conclusion:** The findings highlight the importance of loneliness and perceived stress in negative mental health outcomes. Increased levels of loneliness are accompanied by increased levels of perceived stress, which in turn decrease psychological well-being and increase rumination. Therefore, it is crucial to prevent or curtail loneliness and perceived stress among the youth.

Keywords

Loneliness, Perceived Stress, Psychological Well-Being, Rumination

Corresponding Author's E-mail

Corresponding Author's E-mail: aafлакseir@shirazu.ac.ir

# رابطه احساس تنهایی با بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری در دانشجویان: بررسی نقش میانجی استرس ادراک‌شده

نویسندگان

بصیر ترکاشوند<sup>۱</sup>، عبدالعزیز افلاک سیر<sup>۲\*</sup>، مهدی ایمانی<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه احساس تنهایی با بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری دانشجویان و بررسی نقش میانجی استرس ادراک‌شده در این رابطه انجام شد.

**روش:** بدین منظور، ۳۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از ۸ دانشکده این دانشگاه انتخاب شدند. روش این پژوهش از نوع همبستگی و توصیفی است. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی (فرم کوتاه) ریف (۱۹۸۹)، نشخوار فکری نولن-هوکسما و مورو (۱۹۹۱)، احساس تنهایی راسل (۱۹۹۶) و استرس ادراک‌شده کوهن (۱۹۸۳) استفاده شده است. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و در ادامه از نرم افزار ایموس برای تحلیل مسیر و ارائه مدل استفاده شده است.

**نتایج:** پس از بررسی مفروضه‌های تحلیل مسیر و برآورده شدن آن‌ها و شناسایی مدل مفروض، نوبت به آزمون مدل پژوهش رسید و اثرهای مستقیم و غیرمستقیم بررسی شد. نتایج پژوهش نشان داد، احساس تنهایی به طور مستقیم و در سطح معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کند. همچنین احساس تنهایی به واسطه استرس ادراک‌شده در سطح معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کند. در انتها شاخص‌های برازش بررسی شد و این شاخص‌ها برازش مطلوبی با داده‌ها نشان دادند.

**بحث و نتیجه‌گیری:** این یافته می‌تواند اهمیت احساس تنهایی و سپس استرس ادراک‌شده در پیامدهای منفی که بر سلامت روان برجای می‌گذارند را نشان دهد. در واقع با افزایش سطوح احساس تنهایی، سطوح استرس ادراک‌شده افزایش پیدا می‌کند و به نوبه خود سطوح بالای استرس ادراک‌شده موجب کاهش بهزیستی روان‌شناختی و افزایش نشخوار فکری می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد، باید در سنین کمتر از احساس تنهایی و استرس ادراک‌شده افراد پیش‌گیری کرد و از شدت آن‌ها کاهش داد.

تاریخ دریافت:  
۰۰/۰۰/۰۰

تاریخ پذیرش:  
۰۰/۰۰/۰۰



کلیدواژه‌ها

احساس تنهایی، استرس ادراک‌شده، بهزیستی روان‌شناختی، نشخوار فکری

پست الکترونیکی  
نویسنده مسئول

## مقدمه

زندگی در دانشگاه فرصت‌های مهمی برای رشد شخصی فراهم می‌کند. با این حال، این مرحله رشد، با دوره اوج خطر برای شروع اختلالات سلامت روان همزمان است. عوامل خاص سبک زندگی دانشگاهی، از جمله اختلال در خواب و استرس تحصیلی و مالی به تشدید پریشانی روانی در دانشجویان می‌انجامد. بنابراین دانشجویان یک جمعیت آسیب‌پذیر هستند که بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها کاهش می‌یابد [۱].

بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup>، کوشش برای کمال و خودشکوفایی در راستای بالفعل شدن توانایی‌های بالقوه تعریف می‌شود [۲]. به عبارت دیگر، بهزیستی روان‌شناختی به تلاش در جهت عملکرد کامل و درک استعدادهای خود در راستای شش بعد آن (پذیرش خود، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری و تسلط بر محیط) در صورت مواجهه با موانع و وظایف زندگی، تعریف می‌شود [۳]. ریف<sup>۲</sup> [۴] بهزیستی روان‌شناختی را احساسی از سلامت تعریف می‌کند که شامل آگاهی کاملی از یکپارچگی همه جنبه‌های فرد می‌شود. بهزیستی روان‌شناختی بالا همانند یک سپر عمل می‌کند و از فرد در برابر تغییرات و تجربیات مضر محافظت می‌کند و توان فرد را برای مقابله با شرایط سخت بالا می‌برد [۵]. دو مشخصه اصلی بهزیستی روان‌شناختی عبارت‌اند از: عملکرد سالم و رضایت از زندگی [۶-۷].

کیز<sup>۳</sup> [۸] یک پیوستار برای سلامت روان در نظر می‌گیرد، که در یک سوی طیف فردی در حال «خودشکوفی شدن» و در سوی دیگر طیف یک فرد در حال «پژمرده شدن یا ناتوان شدن»<sup>۴</sup> قرار می‌گیرد. متغیرهای زیادی می‌توانند بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند که یکی از این متغیرها احساس تنهایی است [۹-۱۰]. در واقع با طولانی‌تر و مزمن شدن احساس تنهایی، تأثیرات جدی و ویران‌کننده‌ای بر سلامت جسمی و روانی افراد وارد می‌شود و سطح بهزیستی روان‌شناختی افراد کاهش می‌یابد [۱۱].

احساس تنهایی از طرق مختلفی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد. احساس تنهایی احساس انزوا را افزایش می‌دهد و منجر به بهزیستی روان‌شناختی ضعیف‌تر، به ویژه در میان جوانان از طریق تعاملات چهره به چهره می‌شود [۱۲]. همچنین، احساس تنهایی با افزایش التهاب و

تغییرات عصبی همراه است و بر تنظیم هیجانی و حساسیت به تهدیدات اجتماعی تأثیر می‌گذارد و در نتیجه بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر منفی می‌گذارد [۱۳].

چالش دیگری که دانشجویان با آن مواجه هستند نشخوار فکری است. انتقال به دانشگاه همچنین ممکن است یک دوره خطر برای افزایش افکار نشخواری باشد. به طور خاص، تغییرات اساسی در زندگی نوجوانان (مانند انتقال به دانشگاه) اغلب با تلاش برای یافتن تعادل بین تلاش برای خودمختاری و حفظ احساس ارتباط با همسالان و والدین همراه است که باعث نشخوار فکری می‌شود [۱۴].

نشخوار فکری<sup>۵</sup> به تفکر پیوسته و مکرر در مورد موقعیت‌ها و پیامدهای منفی آن‌ها و غوطه‌ور شدن طولانی مدت در هیجان‌های مختلف منفعل اشاره دارد [۱۵]. مارتین و تسر<sup>۶</sup> [۱۶] نشخوار فکری را این‌گونه تعریف می‌کنند: "نشخوار فکری طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک موضوع ابزاری مشترک می‌چرخد و در غیاب نیازهای محیطی فوری که نیاز به افکار دارند، تکرار می‌شود".

هنگامی که افراد در زمینه خلق ناخوشایند نشخوار فکری می‌کنند، خاطرات منفی بیشتری از گذشته را به یاد می‌آورند، وضعیت فعلی خود را منفی‌تر تفسیر می‌کنند و نسبت به آینده خود بدبین‌تر هستند [۱۷]. نظریه سبک‌های پاسخ نولن-هوکسما<sup>۷</sup> [۱۸] استدلال می‌کند که نشخوار فکری می‌تواند به تفکر بدبینانه منجر شود و با رفتار مفید تداخل کند. افرادی که از ویژگی نشخوار فکری بالایی برخوردارند، تمایل دارند به طور مکرر روی پریشانی خود تمرکز کنند که باعث می‌شود خلق منفی آن‌ها تشدید شود و بیشتر از آنچه که ممکن است وجود داشته باشد، ادامه یابد. این پاسخ ناسازگارانه به احساسات منفی همچنین مانع استفاده از حل مسئله سازنده و مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه می‌شود، زیرا توجه فرد فقط بر روی احساسات ناخوشایند متمرکز می‌شود [۱۵، ۱۹].

احساس تنهایی عامل خطر مهمی برای درگیر شدن در رفتارهای نشخواری به حساب می‌آید [۲۰]. وان‌هالست<sup>۸</sup> و همکاران [۲۱] نشخوار فکری را به عنوان یک نقش میانجی و تعدیل‌کننده در رابطه بین احساس تنهایی و افسردگی پیشنهاد کردند. آن‌ها پیش‌بینی کردند که نشخوار فکری احتمالاً هنگام احساس تنهایی رخ می‌دهد، زیرا مشخص

<sup>5</sup> rumination

<sup>6</sup> Martin & Teser

<sup>7</sup> Nolen-Hoeksema

<sup>8</sup> Vanhalst

<sup>1</sup> psychological well-being

<sup>2</sup> Ryff

<sup>3</sup> Keyes

<sup>4</sup> languishing

شده است که تنهایی بر تفکر شناختی تأثیر می‌گذارد [۲۲]. افراد تنها تمایل به سبک‌های اسنادی ناسازگار [۲۳] و باورهای دوستی انعطاف‌ناپذیر دارند [۲۴] که هر دو با نشخوار فکری مرتبط هستند [۲۱].

احساس تنهایی<sup>۱</sup> یک احساس ذهنی است که به طور رایجی در زندگی ما رخ می‌دهد و توسط جمعیت بزرگی تجربه می‌شود [۲۵-۲۶]. با وجود جهانی بودن، احساس تنهایی، تجربه پیچیده‌ای است که به دلیل ماهیت ذهنی‌اش، مفهوم‌سازی آن دشوار است. تجارب احساس تنهایی بین افراد متفاوت است. احساس تنهایی به عنوان یک احساس ناخوشایند ناشی از اختلاف بین روابط اجتماعی واقعی و مطلوب (انتظارات) تعریف می‌شود [۲۷-۲۹]. این تعریف مفید است زیرا هر دو جنبه عاطفی و شناختی احساس تنهایی را در نظر می‌گیرد. احساس تنهایی اغلب از «تنها بودن» صرف متمایز می‌شود. برخی از افراد ممکن است از نظر فیزیکی تنها باشند بدون اینکه احساس تنهایی کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است حتی زمانی که توسط دیگران احاطه شده‌اند احساس تنهایی کنند [۳۰-۳۱].

روکاک<sup>۲</sup> [۳۲] سه ویژگی متمایز از هم که در تمام تجربیات احساس تنهایی مشترک‌اند را پیشنهاد می‌کند: احساس تنهایی (۱) یک پدیده جهانی است، (۲) همیشه دردناک، ناراحت‌کننده، و ذهنی است و (۳) برای هر فرد چند وجهی و منحصر به فرد است. وایس<sup>۳</sup> [۳۳] تأیید می‌کند که احساس تنهایی یک پدیده طبیعی است، یک احساس شخصی که ممکن است در لحظات خاصی از زندگی ایجاد شود و هر کسی را بدون در نظر گرفتن جنسیت، سن یا سایر ویژگی‌های اجتماعی - شخصی تحت تأثیر قرار دهد. احساس تنهایی یک تجربه هنجاری برای اکثر افراد است و به خاطر ارتباط مجدد اجتماعی، گذرا و سازگار خواهد بود. ولی برای افراد دیگر احساس تنهایی می‌تواند مزمن و ناسازگار شود [۳۴].

احساس تنهایی عامل خطری برای سلامت روان به حساب می‌آید [۳۵-۳۶] و پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که سطوح بالای احساس تنهایی با بالا رفتن سطوح استرس ادراک‌شده رابطه مستقیمی دارد [۳۷-۳۸]. احساس تنهایی با افزایش حساسیت تهدید اجتماعی، فعال کردن محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و افزایش سطح استرس ادراک‌شده مرتبط است [۳۹]. همچنین احساس تنهایی با افزایش سطح کورتیزول بدن همراه است که باعث افزایش سطوح استرس ادراک‌شده می‌شود [۴۰، ۴۱]. علاوه بر این، در پژوهشی مشخص شد که احساس تنهایی بر اضطراب و علائم افسردگی در سالمندان مهاجر تأثیر می‌گذارد که تا

حدودی به واسطه افزایش استرس ادراک‌شده ایجاد می‌شود [۴۲].

قبل از اینکه سازه استرس ادراک‌شده<sup>۴</sup> را تعریف کنیم، لازم است که بین استرس و استرس ادراک‌شده تمایز قائل شویم. استرس به عنوان یکی از عوامل خطر برای سلامت روان شناخته می‌شود و بر سلامت افراد به دو گونه تأثیر می‌گذارد؛ استرس نه تنها به طور مستقیم از طریق پاسخ خودکار غدد بر سلامت تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه به طور غیرمستقیم از طریق تغییرات رفتاری نیز، بر سلامت افراد تأثیر منفی می‌گذارد [۴۳]. اما استرس ادراک‌شده به ارزیابی سطوح تهدید و خطری که افراد در صورت مواجهه با استرس‌زها ادراک می‌کنند و تأثیری که این استرس‌زها روی افراد می‌گذارد، اطلاق می‌شود [۴۴-۴۵].

پیچیدگی‌های اندازه‌گیری استرس در یک فرد قابل توجه است. تلاش برای درک اثرات آن توسط چارچوبی که توسط کوهن<sup>۵</sup> و همکاران [۴۴] پیشنهاد شده است، افزایش می‌یابد. در حالی که عوامل استرس‌زا اغلب به طور عینی تعریف می‌شود (مثلاً مرگ همسر)، کوهن و همکاران [۴۴] معتقدند که این رویدادها نیستند که باعث پاسخ به استرس می‌شود، بلکه پاسخ عاطفی به رویداد عینی که از لحاظ شناختی تعدیل شده است، پاسخ به استرس تلقی می‌شود. آن‌ها تأکید می‌کنند که ارزیابی شناختی یک رویداد در درک پاسخ به استرس نقش اساسی دارد و خاطر نشان کردند که درک ویژگی‌های عینی رویدادها کافی نیست [۴۴، ۴۶]. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که همه افراد یک استرس مشابه را به یک شکل ادراک و تفسیر نمی‌کنند و عوامل بسیاری در ارزیابی شخص از استرس و استرس ادراک‌شده منحصر به فرد، دخیل است [۴۷]. همان‌طور که ذکر شد، استرس ادراک‌شده، با پیامدهای منفی آسیب‌شناختی مرتبط با سلامتی همراه است [۴۸] و بهزیستی روان‌شناختی افراد را کاهش [۴۹] و نشخوار فکری را افزایش می‌دهد [۵۰].

عوامل استرس‌زایی همانند فشار تحصیلی، شرایط خانوادگی و مالی به واسطه افزایش استرس ادراک‌شده تأثیر منفی بر بهزیستی روانی به جای می‌گذارند [۵۱]. همچنین پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که هوش هیجانی [۵۲] و ثبات عاطفی [۵۳] با کاهش تجربه استرس بر رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی تأثیر مثبتی می‌گذارد که نشان دهنده نقش میانجی استرس ادراک‌شده در این رابطه است.

موقعیت‌های استرس‌زا همچنین می‌توانند موجب نشخوار فکری شوند [۵۴]. استرس ادراک‌شده بالا موجب ادراک تهدید و چالش بیشتر در موقعیت‌های استرس‌زا

<sup>4</sup> perceived stress

<sup>5</sup> Cohen

<sup>1</sup> loneliness

<sup>2</sup> Rokach

<sup>3</sup> Weiss

می‌شود که در نهایت منجر به نشخوار فکری می‌شود. افراد با استرس ادراک‌شده بالا به طور مکرر به رویدادهای منفی فکر می‌کنند و در تمرکز بر زمان حال مشکل دارند [۵۵].

با توجه به مباحث بحث شده، بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری دانشجویان عامل‌های مهمی هستند که با توجه به عوامل خاص سبک زندگی دانشجویی، دچار تغییراتی می‌شوند. درک بهتر عواملی که سبب کاهش سطوح بهزیستی روان‌شناختی و افزایش نشخوار فکری این افراد می‌شود ضروری است. از مهم‌ترین عوامل می‌توان احساس تنهایی را نام برد [۱۰، ۲۰، ۵۶]. احساس تنهایی یک نگرانی مهم بهداشت عمومی در سراسر جهان است که مردم را در هر فرهنگ و سنی تحت تأثیر قرار می‌دهد و پیش‌بینی می‌شود میزان شیوع آن در آینده به سطح «پیدمی<sup>۱</sup>» افزایش یابد [۵۷]. یک فراتحلیل نشان داد افراد مسن‌تری که احساس تنهایی می‌کنند، خطر مرگ و میر بیشتری دارند (برابر ۱/۴۵) نسبت به آنهایی که احساس تنهایی را تجربه نمی‌کنند [۵۸]. کاسیوپو<sup>۲</sup> و همکاران [۴۱] نشان دادند افرادی که احساس تنهایی مزمنی را تجربه می‌کنند سطح کورتیزول بالاتری را نشان می‌دهند که به نوبه خود باعث می‌شود افراد استرس ادراک‌شده بیشتری را تجربه کنند. به عبارت دیگر با افزایش احساس تنهایی، استرس ادراک‌شده افزایش می‌یابد و با افزایش این متغیر بهزیستی روان‌شناختی کاهش و نشخوار فکری افزایش می‌یابد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه احساس تنهایی با بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری دانشجویان و بررسی نقش میانجی استرس ادراک‌شده در این رابطه است.

## روش

### نوع پژوهش

طرح پژوهش از نوع همبستگی و به طور مشخص مبتنی بر «تحلیل مسیر<sup>۳</sup>» است و روابط مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش را بررسی می‌کند.

### آزمودنی

جامعه پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ است. در این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای ابتدا ۸ دانشکده به صورت تصادفی انتخاب شد، سپس از بین دانشکده‌ها چندین کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و در نهایت از هر کلاس، همه دانشجویان در پژوهش شرکت داده شدند. به ازای هر آیتم پرسش‌نامه حداقل ۵ شرکت‌کننده نیاز

است، با توجه به اینکه مجموع سؤالات کل پرسش‌نامه‌ها برابر ۷۰ است، برای این پژوهش ۳۵۰ شرکت‌کننده در نظر گرفته شد. این تعداد شرکت‌کننده، ملاک کلاین<sup>۴</sup> [۵۹] که تعداد شرکت‌کننده‌های مورد نیاز برای تحلیل مسیر را حداقل ۱۰ برابر پارامترها و به صورت مطلوب ۲۰ برابر پارامترها (۲۰×۹) می‌داند و همچنین ملاک چو و بنتلر<sup>۵</sup> [۶۰] که ۲۰۰ نفر شرکت‌کننده برای این روش پژوهش مطلوب می‌داند، را برآورده می‌کند. به علت ناقص بودن و تصادفی بودن برخی پرسش‌نامه‌ها و احتمال ریزش تعداد آن‌ها، ۴۰۰ نفر در این پژوهش شرکت داده شدند و در نهایت ۳۶۰ پرسش‌نامه باقی ماند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: الف) دانشجوی دانشگاه شیراز بودن، ب) رضایت آگاهانه در خصوص شرکت در پژوهش، ج) بازه سنی بین ۱۸ تا ۴۰ ساله و د) عدم مصرف داروهای روان‌گردان است. ملاک‌های خروج شامل: الف) تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها و ب) عدم تمایل به ادامه تکمیل پرسش‌نامه است.

### ابزارهای پژوهش

#### ۱) بهزیستی روان‌شناختی

پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی (فرم کوتاه)، توسط ریف [۶۱] طراحی شد و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این پرسش‌نامه ۶ عامل دارد که برای هر عامل ۳ سؤال وجود دارد که در مجموع نسخه ۱۸ سؤالی پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی را تشکیل می‌دهند. ۶ عامل پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی عبارت‌اند از: پذیرش خود (شامل سؤال‌های ۲، ۸ و ۱۰)، رشد شخصی (شامل سؤال‌های ۷، ۱۵ و ۱۷)، هدف در زندگی (شامل سؤال‌های ۵، ۱۴ و ۱۶)، روابط مثبت با دیگران (شامل سؤال‌های ۳، ۱۱ و ۱۳)، خودمختاری (شامل سؤال‌های ۹، ۱۲ و ۱۸) و تسلط بر محیط (شامل سؤال‌های ۱، ۴ و ۶). این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی است که نمرات آن در یک طیف ۶ درجه‌ای از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" (یک تا شش) قرار می‌گیرند. نمره بالاتر در این مقیاس نشان دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. در این پرسش‌نامه ۱۰ سؤال به صورت مستقیم و ۸ سؤال (۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶ و ۱۷) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند [۶۲-۶۳]. ریف و سینگر<sup>۶</sup> [۶۴] بیان می‌کنند که همبستگی فرم کوتاه این پرسش‌نامه با فرم بلند آن بین ۰/۷

<sup>4</sup> Kline

<sup>5</sup> Chou & Bentler

<sup>6</sup> Singer

<sup>1</sup> epidemic

<sup>2</sup> Cacioppo

<sup>3</sup> path analysis



تا ۰/۸۹ در نوسان بوده است. مرور شواهد پژوهشی نشان داده است از میان فرم‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی، نسخه ۱۸ سؤالی بیشترین استفاده و کاربرد را در پژوهش‌ها داشته است [۶۵]. در ایران نیز این پرسش‌نامه به همراه ۶ عامل آن از برآزش خوبی برخوردار است و همسانی درونی مقیاس کل ۰/۷۱ و برای ۶ عامل پذیرش خود، رشد شخصی، هدف در زندگی، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری و تسلط بر محیط به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۵۱، ۰/۷۳، ۰/۵۲، ۰/۷۵، ۰/۷۲ و ۰/۷۶ گزارش شده است [۶۲]. همسانی درونی مقیاس کل در این پژوهش برابر ۰/۷۱ است.

## ۲) نشخوار فکری

در این پژوهش برای سنجیدن نشخوار فکری از مقیاس پاسخ نشخوار فکری استفاده شده است. پاسخ نشخوار فکری زیرمقیاسی از پرسش‌نامه سبک‌های پاسخ است که توسط نولن-هوکسما و موروا<sup>۱</sup> [۶۶] طراحی شده است. این پرسش‌نامه از نوع خودگزارشی و شامل ۲۲ سؤال است که پاسخ به هر سؤال در یک طیف ۴ رتبه‌ای (هرگز= ۱، گاهی اوقات= ۲، اغلب اوقات= ۳ و همیشه= ۴) قرار می‌گیرد. حداقل نمره ۲۲ و بالاترین نمره ۸۸ است. که هر چه نمره بالاتر باشد نشان دهنده نشخوار فکری بیشتر است [۶۷]. این پرسش‌نامه از پایایی همسانی درونی خوبی برخوردار است و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۹ گزارش شده است [۶۸]. همچنین پژوهش‌های داخلی نیز همسانی درونی خوبی از این پرسش‌نامه گزارش کرده‌اند. مردانی و حمید، باقری نژاد و همکاران و فرنام و همکاران [۶۷، ۶۹، ۷۰] به ترتیب ضریب آلفای ۰/۹۳، ۰/۸۸ و ۰/۹۰ را گزارش کرده‌اند. همسانی درونی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر برابر ۰/۹۱ است.

## ۳) احساس تنهایی

پرسش‌نامه احساس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا برای اولین بار توسط راسل<sup>۲</sup> و همکاران در سال ۱۹۸۷ طراحی شد. پس از چند بار تجدید نظر در سال‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۳، نسخه سوم آن توسط راسل به منظور ساده‌سازی عبارات و همچنین تغییر محتوای سؤالات از منفی به مثبت در سال ۱۹۹۶ منتشر شد. این مقیاس از ۲۰ سؤال تشکیل شده است و دارای ۱۱ عبارت مثبت و ۹ عبارت منفی است. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی است که نمرات آن در یک طیف ۴ درجه‌ای شامل "هرگز" (نمره یک)، "به ندرت"

(نمره دو)، "گاهی اوقات" (نمره سه) و "اغلب" (نمره چهار) قرار می‌گیرند. در این مقیاس سؤالات (۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل نمره در این پرسش‌نامه ۲۰ و بالاترین نمره ۸۰ است. هر چه نمره بالاتری در این پرسش‌نامه کسب شود، نشان دهنده احساس تنهایی بیشتری می‌باشد. همسانی درونی این مقیاس توسط راسل ۰/۹۲ گزارش شده است. در ایران نیز این پرسش‌نامه هنجاریابی شده است و همسانی درونی آن با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸۹ به دست آمده است [۷۱]. در این پژوهش، همسانی درونی پرسش‌نامه ۰/۹۳ به دست آمد.

## ۴) استرس ادراک‌شده

پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده که توسط کوهن و همکاران طراحی شد به عنوان یک ابزار خودگزارشی به طور گسترده مورد استفاده قرار گرفته است. سه نسخه (۴، ۱۰ و ۱۴ آیتمی) از این پرسش‌نامه وجود دارد که نسخه ۱۰ آیتمی به دلیل ویژگی‌های روان‌سنجی کافی و مناسب نسبت به بقیه ارجحیت دارد [۷۲] و در این پژوهش نیز از آن استفاده می‌شود. این پرسش‌نامه میزان موقعیت‌هایی را که یک فرد استرس‌آمیز، ارزیابی می‌کند را اندازه‌گیری می‌کند [۴۴، ۷۳]. این مقیاس، استرس کلی یا موقعیت‌های زندگی را به عنوان غیرقابل پیش‌بینی، غیرقابل کنترل و اضافه بار بیش از حد، ارزیابی می‌کند. پاسخ دهندگان میزان استرس ادراک‌شده را در یک ماه گذشته در یک مقیاس ۵ درجه‌ای گزارش می‌کنند. امتیازدهی به هر سؤال از ۰ (هرگز) تا ۴ (خیلی زیاد) متغیر است. نمرات چهار آیتم (۴، ۵، ۷ و ۸) با جمله‌بندی مثبت به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. از جمع نمرات کل سؤالات، نمره استرس ادراک‌شده به دست می‌آید. نمرات مقیاس از ۰ تا ۴۰ متغیر است که نمرات بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر استرس است. این پرسش‌نامه در فرهنگ‌های مختلفی با زبان‌های مختلف بررسی شده است که از پایایی و روایی مناسبی برخوردار است. همچنین در ایران نیز این پرسش‌نامه هنجاریابی شده که همسانی درونی ۰/۹ به عنوان یک ضریب آلفای کرونباخ بالا از آن گزارش شده است [۷۳]. همسانی درونی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر ۰/۸۶ به دست آمد.

## شیوه انجام پژوهش

بعد از اخذ معرفی نامه از سوی معاونت آموزشی دانشگاه شیراز، فرآیند اجرای پژوهش آغاز شد. پرسش‌نامه‌های

<sup>1</sup> Morrow

<sup>2</sup> Russell

احساس تنهایی	۴۲/۳۳	۱۲/۸۷	۲۰	۷۵
استرس ادراک شده	۱۸/۹۶	۷/۰۴	۳	۳۹

پس از بررسی میانگین، انحراف استاندارد، کمترین و بیشترین متغیرهای پژوهش، مفروضه‌های تحلیل مسیر مورد بررسی قرار گرفتند. در واقع الزامی است قبل از آزمون مدل پژوهش، مفروضه‌های مدلیابی برقرار شده باشد. حجم نمونه کافی که یکی از این مفروضه‌هاست با حجم ۳۶۰ نفر برقرار است. عدم داده پرت یکی دیگر از این مفروضه‌هاست، که در این پژوهش ۴ داده پرت شناسایی شده و از تحلیل کنار رفت. همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد همبستگی بین متغیرهای اصلی پژوهش در سطح  $(p < 0/01)$  معنی‌دار است و روابط بین متغیرها با توجه به نحوه پراکندگی نقاط در نمودارهای پراکندگی، خطی است. نرمال بودن متغیرهای پژوهش از طریق محاسبه قدرمطلق ضریب کجی و کشیدگی بررسی شد؛ با توجه به اینکه این ضرایب برای تمامی متغیرها بین بازه -۳ تا +۳ بود، بنابراین توزیع داده‌های تمامی متغیرهای پژوهش نرمال است [۷۴، ۶۰]. با محاسبه شاخص‌های Tolerance و VIF عدم هم‌خطی بین متغیرها نیز بررسی شد. در یک شاخص سخت‌گیرانه اگر مقدار Tolerance بیشتر از ۰/۲ و مقدار VIF کمتر از ۵ باشد، هم‌خطی بین متغیرها وجود ندارد. که با به دست آمدن  $Tolerance = 0/71$  و  $VIF = 1/40$  این مفروضه نیز برقرار است. آخرین مفروضه استقلال خطاها بین متغیرهای پیش‌بین است. برای بررسی مفروضه استقلال خطاها از آزمون دوربین-واتسون استفاده می‌شود. در این آزمون اگر ضریب محاسبه شده بین ۱/۵ و ۲/۵ باشد، نشان دهنده استقلال خطاها است. از آن‌جا که آزمون دوربین-واتسون برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بین متغیرهای پیش‌بین ۲/۰۶ و برای پیش‌بینی نشخوار فکری ۱/۹۴ است، مفروضه استقلال خطاها بین متغیرهای پیش‌بین نیز برقرار است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱-احساس تنهایی	۱	۰/۵۵**	۰/۵۲**	-۰/۶۱**
۲-استرس ادراک شده		۱	۰/۶۳**	-۰/۵۵**
۳-نشخوار فکری			۱	-۰/۴۷**
۴-بهزیستی روان‌شناختی				۱

پژوهش با توجه به رضایت آگاهانه، محرمانه ماندن اطلاعات شرکت‌کننده و شرط سنی بین ۱۸ تا ۴۰ ساله بودن، به صورت مداد- کاغذی در بین دانشجویان توزیع داده شد. اهداف پژوهش برای دانشجویان توضیح داده شد و به منظور طرز صحیح تکمیل نمودن پرسش‌نامه‌ها به آنان گفته شد که با صرف زمان تقریبی ۱۰ الی ۱۵ دقیقه، کمک شایانی به پژوهشگر خواهند کرد. و با جواب دادن به پرسش‌های شرکت‌کنندگان در خصوص پرسش‌نامه‌ها، از درک درست آزمودنی‌ها اطمینان حاصل شد. بعد از جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه‌های ناقص و تصادفی از پژوهش کنار داده شدند.

### شیوه تحلیل داده‌ها

پرسش‌نامه‌هایی که به صورت مداد- کاغذی توزیع شد، ابتدا وارد نرم‌افزار (SPSS) شدند. سپس به روی آن‌ها، انواع تحلیل‌های توصیفی و استنباطی صورت گرفت. اطلاعات جمعیت شناختی، داده‌های گمشده، داده‌های پرت، میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی هر یک از ابعاد و مؤلفه‌ها بررسی شد. سپس نرمال بودن تک متغیره، عدم هم‌خطی و همبستگی و رگرسیون بین متغیرها از طریق این نرم‌افزار بررسی شد. در انتها داده‌ها به منظور طراحی و آزمون مدل مفروض، وارد نرم‌افزار (AMOS) شدند. در نهایت شاخص‌های برازش برای تأیید این مدل و مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم مورد بررسی قرار گرفتند.

### نتایج

داده‌های جمعیت‌شناختی مربوط به شرکت‌کنندگان پژوهش به شرح زیر است: دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۳۹ سال بوده و میانگین و انحراف استاندارد آن‌ها به ترتیب ۲۲/۳۴ و ۴/۰۱ بود. از بین شرکت‌کنندگان ۱۴۸ نفر آقا (۴۱/۱ درصد) و ۲۰۲ نفر خانم (۵۶/۱ درصد) بودند. همچنین ۱۰ نفر از شرکت‌کنندگان جنسیت خود را مشخص نکرده‌اند. (۶۸/۹ درصد) شرکت‌کنندگان در مقطع کارشناسی، (۲۳/۳ درصد) دانشجویان در مقطع کارشناسی ارشد و (۷/۸ درصد) در مقطع دکتری تحصیل می‌کنند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

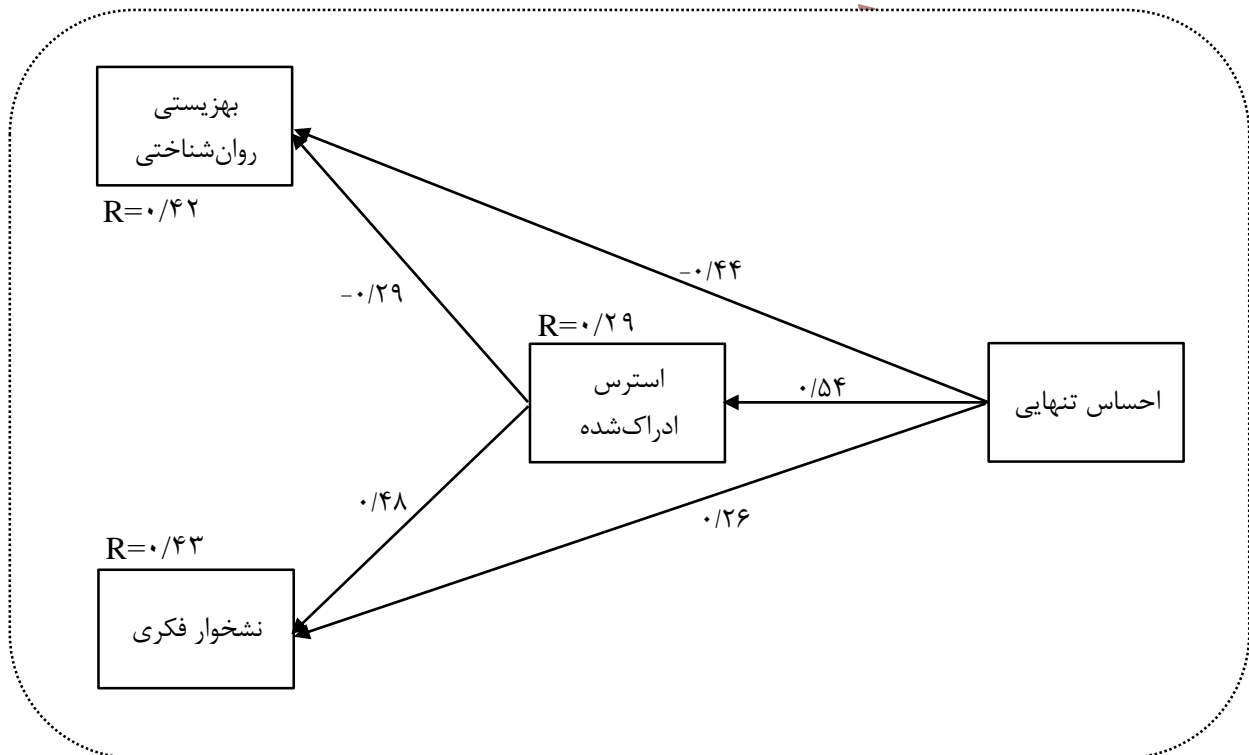
جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
بهزیستی روان‌شناختی	۷۹/۲۱	۱۰/۲۲	۴۴	۱۰۱
نشخوار فکری	۵۱/۳۳	۱۲/۴۵	۲۲	۸۵

\*\*معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ (آزمون دو دامنه)

قبل از تحلیل نتایج و بررسی اثرهای مستقیم و غیرمستقیم، باید شاخص‌های برازش مورد بررسی قرار گیرند. به منظور ارزشیابی مدل چندین شاخص بررسی می‌شوند. شاخص‌های  $\chi^2/df$ ، RMSEA، PCLOSE، GFI، CFI، NFI، IFI و AGFI به ترتیب برابر ۱/۰۳، ۰/۰۱، ۰/۵۰، ۰/۹۹، ۰/۹۹، ۰/۹۹ و ۰/۹۹ به دست آمد که همگی در محدوده مطلوبی قرار دارند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل پیشنهادی برازش مناسب و خوبی با داده‌ها دارد.

پس از بررسی مفروضه‌ها و برازندگی مدل، اکنون می‌توان مدل را تحلیل و اثرات مستقیم و غیرمستقیم را بررسی کرد. شکل ۱ روابط بین متغیرها را در مدل نهایی با ضرایب استاندارد نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل نهایی احساس تنهایی به بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری با نقش میانجی‌گری استرس ادراک شده

جدول ۳. پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم بین متغیرها

مسیرها	$\beta$	B	SE	CR	p
احساس تنهایی به استرس ادراک شده	۰/۵۴	۰/۲۹	۰/۰۲	۱۲/۰۲	<۰/۰۰۱
احساس تنهایی به بهزیستی روان‌شناختی	-۰/۴۴	-۰/۳۴	۰/۰۴	-۹/۲۴	<۰/۰۰۱
احساس تنهایی به نشخوار فکری	۰/۲۶	۰/۲۵	۰/۰۵	۵/۴۳	<۰/۰۰۱
استرس ادراک شده به بهزیستی روان‌شناختی	-۰/۲۹	-۰/۴۲	۰/۰۷	-۶/۱۳	<۰/۰۰۱
استرس ادراک شده به نشخوار فکری	۰/۴۸	۰/۸۶	۰/۰۹	۱۰/۱۳	<۰/۰۰۱

در جدول ۴ اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

همان‌طور که شکل ۱ و جدول ۳ نشان می‌دهد، ضرایب بتای استاندارد تمامی مسیرها در سطح  $(p < ۰/۰۱)$  معنی‌دار شدند. نتایج نشان می‌دهد احساس تنهایی به طور مثبت و معنی‌داری استرس ادراک شده را پیش‌بینی می‌کند  $(\beta = ۰/۵۴, p < ۰/۰۰۱)$  و احساس تنهایی به طور منفی و معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند  $(\beta = -۰/۴۴, p < ۰/۰۰۱)$  همچنین احساس تنهایی به طور مثبت و معنی‌داری نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کند  $(\beta = ۰/۲۶, p < ۰/۰۰۱)$  و همچنین استرس ادراک شده به طور منفی و معنی‌داری بهزیستی روان‌شناختی  $(p < ۰/۰۰۱)$ ، و به طور مثبت و معناداری نشخوار فکری  $(\beta = -۰/۲۹, p < ۰/۰۰۱)$  را پیش‌بینی می‌کند.



## جدول ۳. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل متغیرها

مسیرها	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	اثر کل
احساس تنهایی به بهزیستی روان‌شناختی	*-۰/۴۴	*-۰/۱۶	*-۰/۶۰
احساس تنهایی به نشخوار فکری	*۰/۲۶	*۰/۲۶	*۰/۵۲
احساس تنهایی به استرس ادراک‌شده	*۰/۵۴	---	*۰/۵۴
استرس ادراک‌شده به بهزیستی روان‌شناختی	*-۰/۲۹	---	*-۰/۲۹
استرس ادراک‌شده به نشخوار فکری	*۰/۴۸	---	*۰/۴۸

\*معنی‌داری در سطح کمتر از ۰/۰۰۱ (دو دامنه) احساس تنهایی با میانجی‌گری استرس ادراک‌شده بر بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر متغیر استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌ای در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روان‌شناختی ( $\beta = -0.16, p < 0.001$ ) و بین احساس تنهایی و نشخوار فکری ( $\beta = 0.26, p < 0.001$ ) بازی می‌کند.

## بحث و نتیجه‌گیری

پس از بررسی مفروضه‌های تحلیل مسیر، شناسایی مدل و ترسیم مدل، شاخص‌های برازش نیز بررسی شدند و از آن‌جا که مفروضه‌های تحلیل مسیر برقرار، مدل شناسایی و شاخص‌های مدل مطلوب به دست آمدند، اکنون می‌توان مسیرهای معنی‌دار مدل را گزارش کرد. نتایج نشان داد استرس ادراک‌شده در رابطه احساس تنهایی با بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری نقش واسطه‌ای دارد. بدین صورت که با افزایش متغیر مستقل (احساس تنهایی)، متغیر میانجی (استرس ادراک‌شده) افزایش پیدا کرده و به نوبه خود استرس ادراک‌شده بر متغیرهای وابسته (بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری) تأثیر می‌گذارد؛ یعنی باعث کاهش بهزیستی روان‌شناختی و افزایش نشخوار فکری می‌شود. لازم به ذکر است که مسیرهای مستقیم متغیر مستقل به وابسته‌ها نیز معنی‌دار شده است؛ بدین معنی که متغیر میانجی استرس ادراک‌شده در رابطه مذکور میانجی‌گری کاملی ندارد و احساس تنهایی بدون متغیر میانجی هم مقدار معنی‌داری از واریانس متغیرهای وابسته

را تبیین می‌کند. و در نهایت شایان توجه است که مسیر غیرمستقیم احساس تنهایی به نشخوار فکری از مسیر غیرمستقیم احساس تنهایی به بهزیستی روان‌شناختی قوی‌تر است که این امر بدین معناست که استرس ادراک‌شده در رابطه بین احساس تنهایی و نشخوار فکری، نقش میانجی‌گری قوی‌تری بازی می‌کند.

مسیرهای مدل این پژوهش با پژوهش‌های سالتزمن و همکاران [۹]، گرورک و همکاران [۱۰]، تونگ و همکاران [۲۰]، وان‌هالست و همکاران [۲۱]، مک‌هوگ و لاولور [۳۸]، برون و همکاران [۴۰]، اسمیت و همکاران [۴۹]، اسمیت و آلوی [۵۰]، استرایژیستکایا و همکاران [۵۱] و ژنگ و همکاران [۵۵] همسو است.

دو مسیری که در این پژوهش به صورت مستقیم و غیرمستقیم معنی‌دار شدند عبارت‌اند از: مسیر احساس تنهایی به بهزیستی روان‌شناختی به واسطه استرس ادراک‌شده و مسیر احساس تنهایی به نشخوار فکری به واسطه استرس ادراک‌شده.

در تبیین این دو مسیر می‌توان گفت افرادی که احساس تنهایی بالایی دارند، در مواجهه با یک عامل استرس‌زا، یک واکنش غیرمعمول و اغراق آمیز نشان می‌دهند. افزایش فشار خون در این موقعیت‌های استرس‌زا در میان افرادی که احساس تنهایی بیشتری دارند، بیشتر دیده می‌شود. همچنین احساس تنهایی با افزایش سطح کورتیزول بدن همراه است. همین‌طور احساس تنهایی با کاهش سطح ایمنی بدن همراه است [۴۰]. همه این عوامل و تغییرات در بدن موجب می‌شوند که افراد با احساس تنهایی بالا، استرس ادراک‌شده بیشتری را تجربه کنند. استرس ادراک‌شده بالا به نوبه خود موجب تغییرات دیگری در این افراد می‌شود.

استرس ادراک‌شده بالا در افرادی که احساس تنهایی بیشتری دارند موجب کاهش شادی و خرسندی این افراد می‌شود. این افراد به احتمال بیشتری دچار بیماری‌های روانی همانند افسردگی و اضطراب و بیماری‌های جسمی می‌شوند. علائم بیماری این افراد تشدید شده و سطح عملکرد آن‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند. همچنین استرس ادراک‌شده این افراد، نگرش‌های ناکارآمد و افکار خودآیند منفی را تشدید می‌کند [۶، ۷۵، ۷۶]. همه این عوامل مرتبط با استرس ادراک‌شده به علاوه اثر مستقیم احساس

کاهش تصادفی بودن روش نمونه‌گیری شده است (لازم به ذکر است تا حد امکان پرسش‌نامه‌های ناقص و تصادفی از تحلیل کنار رفتند).

نتایج پژوهش نشان داد احساس تنهایی به صورت مستقیم و غیرمستقیم بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین پیش‌گیری از احساس تنهایی و اقدامات لازم توسط والدین در سنین کمتر و مسئولان فرهنگی- رفاهی دانشگاه برای کاهش احساس تنهایی ضروری است. نوید و راتوس [۷۷] موارد زیر را به منظور مبارزه با تنهایی مطرح کرده‌اند: الف) برقراری تماس‌های اجتماعی مکرر همانند ملحق شدن به باشگاه‌های ورزشی، شرکت در انجمن‌ها و فعالیت‌های دانشجویی و ... ب) مبارزه با کم‌رویی و جسور بودن همانند ابراز علائق، هم‌نشینی و هم‌صحبتی با هم‌کلاسی‌ها و ... ج) شنونده خوبی بودن؛ شامل پرسیدن عقاید دیگران، برقراری تماس چشمی و تحمل عقاید مختلف د) شناساندن خود به دیگران همانند در میان گذاشتن عقاید و تمایلات خود با دیگران ه) فهمیدن اینکه ارزش دوستی را داریم و استفاده از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد استرس ادراک‌شده نقش واسطه‌گری معنی‌داری در رابطه احساس تنهایی با بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری دارد. بنابراین آموزش مهارت‌های مورد نیاز به دانشجویان و همه جامعه در هنگام مواجهه با عوامل استرس‌زا ضروری است. این آموزش‌ها باید در راستای واکنش مناسب‌تر، ارزیابی منطقی‌تر و متناسب با شرایط هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا و پرفشار زندگی و مواجهه با احساس تنهایی باشد. نوید و راتوس [۷۷] موارد زیر را به منظور روش‌های مناسب کنار آمدن با استرس مطرح کرده‌اند: الف) بالا بردن استقامت روان‌شناختی و تحمل ناکامی‌ها از طریق مؤلفه‌هایی همانند احساس تعهد، چالش و منبع کنترل درونی [۷۸] ب) مبارزه با عقاید نامعقول ج) داشتن احساس کارآیی؛ باور به توانایی‌های خود د) داشتن حمایت اجتماعی همانند نگرانی عاطفی، ابراز احساسات، معاشرت، کمک راهگشا و ... ه) شوخ‌طبعی و ورزش ز) مراقبه ح) آرمیدگی عضلانی تدریجی ط) کم کردن عوامل استرس‌زای محیطی همانند سروصدا، آلودگی هوا، دما و حفظ فضای شخصی ی) عدم کنار آمدن دفاعی با استرس (عدم کنارگیری، انکار،

تنهایی، باعث کاسته شدن از بهزیستی روان‌شناختی فرد می‌شود.

استرس ادراک‌شده بالا در افرادی که احساس تنهایی بیشتری دارند همچنین موجب ادراک تهدید و چالش بیشتر در موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود. این افراد به طور مکرر به رویدادهای منفی فکر می‌کنند و تمایل به یادآوری خاطرات منفی دارند و در تمرکز کردن بر زمان حال دچار مشکل می‌شوند. این افراد همچنین نمی‌توانند هنگام مواجه شدن با یک رویداد استرس‌زا تمرکز خود را روی یک موضوع حفظ کنند [۵۵]. بنابراین افرادی که احساس تنهایی بیشتری دارند و سطح استرس ادراک‌شده بالاتری تجربه می‌کنند، دچار نشخوار فکری بیشتری می‌شوند. پیامدهای استرس ادراک‌شده که در بالا ذکر شد و همچنین اثر مستقیم احساس تنهایی در این امر دخیل است.

### محدودیت‌ها و پیشنهادات پژوهش

پژوهش حاضر دارای چند محدودیت است. اولین محدودیت پژوهش مقطعی بودن آن است. در پژوهش مقطعی این محدودیت وجود دارد که نمی‌توان ترتیب زمانی اثر متغیرها را به دقت بررسی کرد. پژوهش حاضر از نوع همبستگی بوده، بنابراین نمی‌توان از نتایج پژوهش روابط علت و معلولی بین متغیرها را استنباط کرد. جامعه پژوهش حاضر دانشجویان دانشگاه شیراز بوده است، بنابراین جهت تعمیم نتایج به جوامع دیگر باید جانب احتیاط رعایت شود. پژوهش‌های پیشین، هم پیش‌بینی احساس تنهایی توسط استرس ادراک‌شده و هم پیش‌بینی استرس ادراک‌شده توسط احساس تنهایی را گزارش کرده‌اند. پژوهشگر طبق تبیین‌های قوی‌تری که برای پیش‌بینی استرس ادراک‌شده توسط احساس تنهایی وجود داشت، مدل را ترسیم کرده است. با این وجود ممکن است رابطه بین احساس تنهایی و استرس ادراک‌شده دو سویه باشد که این پژوهش فقط مسیر احساس تنهایی به استرس ادراک‌شده را مدنظر قرار داده است. محدودیت آخر پژوهش ابراز جمع‌آوری اطلاعات است. به علت اینکه فقط از پرسش‌نامه جهت گردآوری اطلاعات استفاده شده است ممکن است نتایج با سوگیری همراه باشد. بنابراین امکان پاسخ‌های تصادفی و وانمودی وجود داشته است. همچنین عدم تکمیل پرسش‌نامه توسط بعضی از دانشجویان نیز باعث

- 12- Tsang VH, Tse DC, Chu L, Fung HH, Mai C, Zhang H. The mediating role of loneliness on relations between face-to-face and virtual interactions and psychological well-being across age: A 21-day diary study. *International Journal of Behavioral Development*. 2022 Nov;46(6):500-9.
- 13- Finley AJ, Schaefer SM. Affective neuroscience of loneliness: potential mechanisms underlying the association between perceived social isolation, health, and well-being. *Journal of psychiatry and brain science*. 2022;7(6).
- 14- Peled M, Moretti MM. Rumination on anger and sadness in adolescence: Fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2007 Mar 1;36(1):66-75.
- 15- Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*. 2008 Sep;3(5):400-24.
- 16- Martin LL, Tesser A. Some ruminative thoughts. *Ruminative thoughts*. 1996;9(1996):1-47.
- 17- Lyubomirsky S, Caldwell ND, Nolen-Hoeksema S. Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of personality and social psychology*. 1998 Jul;75(1):166.
- 18- Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*. 1991 Nov;100(4):569.
- ۱۹- نظامی پور الهام، زرغام حاجبی مجید، عبدالمنافی عاطفه. نقش تعدیل‌کننده شیوه‌های حل مسئله در رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۳۹۴؛ ۱۳(۱): ۱۵-۲۴.
- 20- Tong H, Hou WK, Liang L, Li TW, Liu H, Lee TM. Age-related differences of rumination on the loneliness–depression relationship: evidence from a population-representative cohort. *Innovation in Aging*. 2021 Oct 1;5(4): igab034.
- 21- Vanhalst J, Luyckx K, Raes F, Goossens L. Loneliness and depressive symptoms: The mediating and moderating role of uncontrollable ruminative thoughts. *The Journal of psychology*. 2012 Jan 1;146(1-2):259-76.
- 22- Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review.
- پرخاشگری و مصرف مواد).
- منابع.**
- 1- Ferrari M, Allan S, Arnold C, Eleftheriadis D, Alvarez-Jimenez M, Gumley A, Gleeson JF. Digital interventions for psychological well-being in university students: systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2022 Sep 28;24(9): e39686.
- 2- Ryff CD. Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*. 1995 Aug;4(4):99-104.
- 3- Ryff CD, Keyes CL. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995 Oct;69(4):719.
- 4- Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2013 Dec 4;83(1):10-28.
- 5- Denneson LM, Trevino AY, Kenyon EA, Ono SS, Pfeiffer PN, Dobscha SK. Health coaching to enhance psychological well-being among veterans with suicidal ideation: A pilot study. *Journal of general internal medicine*. 2019 Feb 15; 34:192-4.
- 6- Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*. 2000 Jan;55(1):34.
- 7- Ryff CD. Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International review of economics*. 2017 Jun; 64:159-78.
- 8- Keyes CL. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*. 2002 Jun 1:207-22.
- 9- Saltzman LY, Hansel TC, Bordnick PS. Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020 Aug;12(S1): S55.
- 10- Groarke JM, Berry E, Graham-Wisener L, McKenna-Plumley PE, McGlinchey E, Armour C. Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS one*. 2020 Sep 24;15(9): e0239698.
- 11- Asher SR, Paquette JA. Loneliness and peer relations in childhood. *Current directions in psychological science*. 2003 Jun;12(3):75-8.

- 35- Spitzer N, Segel-Karpas D, Palgi Y. Close social relationships and loneliness: the role of subjective age. *International psychogeriatrics*. 2022 Jul;34(7):651-5.
- 36- Lauder W, Mummery K, Sharkey S. Social capital, age and religiosity in people who are lonely. *Journal of Clinical Nursing*. 2006 Mar;15(3):334-40.
- 37- Mäkineniemi JP, Oksanen A, Mäkikangas A. Loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic: the moderating roles of personal, social and organizational resources on perceived stress and exhaustion among Finnish university employees. *International journal of environmental research and public health*. 2021 Jul 3;18(13):7146.
- 38- McHugh JE, Lawlor BA. Perceived stress mediates the relationship between emotional loneliness and sleep quality over time in older adults. *British journal of health psychology*. 2013 Sep;18(3):546-55.
- 39- Morr M, Lieberz J, Dobbstein M, Philipsen A, Hurlemann R, Scheele D. Insula reactivity mediates subjective isolation stress in alexithymia. *Scientific reports*. 2021 Jul 28;11(1):15326.
- 40- Brown EG, Gallagher S, Creaven AM. Loneliness and acute stress reactivity: A systematic review of psychophysiological studies. *Psychophysiology*. 2018 May;55(5):e13031.
- 41- Cacioppo JT, Ernst JM, Burleson MH, McClintock MK, Malarkey WB, Hawkley LC, et al. Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*. 2000 Mar 1;35(2-3):143-54.
- 42- Wang H, Hou Y, Zhang L, Yang M, Deng R, Yao J. Chinese elderly migrants' loneliness, anxiety and depressive symptoms: The mediation effect of perceived stress and resilience. *Frontiers in Public Health*. 2022 Aug 25; 10:998532.
- 43- O'Connor DB, Thayer JF, Vedhara K. Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual review of psychology*. 2021 Jan 4; 72:663-88.
- 44- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*. 1983 Dec 1:385-96.
- Clinical psychology review*. 2006 Oct 1;26(6):695-718.
- 23- Anderson CA. Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of American and Chinese students. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999 Apr;25(4):482-99.
- 24- Lavallee KL, Parker JG. The role of inflexible friendship beliefs, rumination, and low self-worth in early adolescents' friendship jealousy and adjustment. *Journal of abnormal child psychology*. 2009 Aug; 37:873-85.
- 25- Cacioppo JT, Hawkley LC, Ernst JM, Burleson M, Berntson GG, Nouriani B, Spiegel D. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*. 2006 Dec 1;40(6):1054-85.
- 26- Lauder W, Sharkey S, Mummery K. A community survey of loneliness. *Journal of advanced Nursing*. 2004 Apr;46(1):88-94.
- 27- Perlman D, Peplau LA. Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. 1982 Jul 7; 36:123-34.
- 28- Hawkley LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*. 2010 Oct 1;40(2):218-27.
- 29- Yanguas J, Pinazo-Henandis S, Tarazona-Santabalbina FJ. The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*. 2018;89(2):302.
- 30- Ercole V, Parr J. Problems of loneliness and its impact on health and well-being. *Griffith University, Brisbane*. 2020.
- 31- Goossens L, Beyers W. Comparing measures of childhood loneliness: Internal consistency and confirmatory factor analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2002 May 1;31(2):252-62.
- 32- Rokach A. *The psychological journey to and from loneliness: development, causes, and effects of social and emotional isolation*. Academic Press; 2019 Apr 6.
- 33- Weiss R. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press; 1975 Apr 15.
- 34- Cacioppo JT, Cacioppo S, Boomsma DI. Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*. 2014 Jan 2;28(1):3-21.



- perceived stress in posttraumatic stress disorder. *Journal of interpersonal violence*. 2014 Jul;29(10):1953-62.
- 55- Zheng Y, Zhou Z, Liu Q, Yang X, Fan C. Perceived stress and life satisfaction: a multiple mediation model of self-control and rumination. *Journal of Child and Family Studies*. 2019 Nov; 28:3091-7.
- 56- Borawski D. Authenticity and rumination mediate the relationship between loneliness and well-being. *Current Psychology*. 2021 Sep;40(9):4663-72.
- 57- Gerst-Emerson K, Jayawardhana J. Loneliness as a public health issue: the impact of loneliness on health care utilization among older adults. *American journal of public health*. 2015 May;105(5):1013-9.
- 58- Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*. 2015 Mar;10(2):227-37.
- 59- Kline RB. *Principles and practice of structural equation modeling (4<sup>th</sup> ed)*. Guilford publications. 2016 Nov 4.
- 60- Chou CP, Bentler PM. *Estimates and tests in structural equation modeling*. 1995.
- 61- Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989 Dec;57(6):1069.
- ۶۲- خانجانی مهدی، شهیدی شهریار، فتح آبادی جلیل، مظاهری محمد علی، و شکری امید. ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر، فصلنامه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی. ۱۳۹۳؛ ۸(۳۲): ۲۷-۳۶.
- ۶۳- سفیدی فاطمه و فرزاد ولی الله. رواسازی آزمون به‌زیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین (۱۳۸۸)، *مجله بیماری‌های التهابی*. ۱۳۹۱؛ ۱۶(۱): ۶۵-۷۱.
- 64- Ryff CD, Singer BH. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*. 2006 Dec 1;35(4):1103-19.
- 65- Burns RA, Machin MA. Identifying gender differences in the independent effects of
- 45- Liu Z, Liu R, Zhang Y, Zhang R, Liang L, Wang Y, et al. Association between perceived stress and depression among medical students during the outbreak of COVID-19: The mediating role of insomnia. *Journal of affective disorders*. 2021 Sep 1; 292:89-94.
- 46- Peavy G, Mayo AM, Avalos C, Rodriguez A, Shiflett B, Edland SD. Perceived stress in older dementia caregivers: Mediation by loneliness and depression. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®*. 2022 Jan 3; 37:15333175211064756.
- 47- Sapolsky RM. Stress and the brain: individual variability and the inverted-U. *Nature neuroscience*. 2015 Oct;18(10):1344-6.
- 48- Jankovic M, Sijtsema JJ, Reitz AK, Masthoff ED, Bogaerts S. Workplace violence, post-traumatic stress disorder symptoms, and personality. *Personality and individual differences*. 2021 Jan 1; 168:110410.
- 49- Smith AJ, Hallum-Montes R, Nevin K, Zenker R, Sutherland B, et al. Determinants of transgender individuals' well-being, mental health, and suicidality in a rural state. *Journal of Rural Mental Health*. 2018 Apr;42(2):116.
- 50- Smith JM, Alloy LB. A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical psychology review*. 2009 Mar 1;29(2):116-28.
- 51- Strizhitskaya O, Petrash M, Savenysheva S, Murtazina I, Golovey L. Perceived stress and psychological well-being: the role of the emotional stability. In 7th icCSBs 2018 *The Annual International Conference on Cognitive-Social, and Behavioural Sciences* 2018 (pp. 155-162).
- 52- Slimmen S, Timmermans O, Mikolajczak-Degrauwe K, Oenema A. How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PLoS One*. 2022 Nov 7;17(11): e0275925.
- 53- Ermiş A, Ermiş E, İMAMOĞLU O. Psychological well-being and its effect on perceived stress in university students during the coronavirus process. *The Online Journal of Recreation and Sports*. 2022 Oct 1;11(4):10-21.
- 54- Hu E, Koucky EM, Brown WJ, Bruce SE, Sheline YI. The role of rumination in elevating

- 75- Couch FJ, Hart SN, Sharma P, Toland AE, Wang X, Miron P, et al. Inherited mutations in 17 breast cancer susceptibility genes among a large triple-negative breast cancer cohort unselected for family history of breast cancer. *Journal of clinical oncology*. 2015 Feb 2;33(4):304.
- ۷۶- مومن پور سمانه، صفاری نیا مجید، بزازیان سعیده و وطنخواه حمیدرضا. نقش افکار خودآیند منفی و نگرش های ناکارآمد در بهزیستی روان شناختی با میانجی استرس ادراک شده در زنان مبتلا به سرطان پستان، *مجله پژوهش پرستاری ایران*. ۱۴۰۱؛ ۱۷(۷۶): ۱۹-۳۰.
- 77- Nevid JS, Rathus SA. *Psychology and the challenges of life*. John Wiley & Sons; 2009 Nov 23.
- ۷۸- گراوند هوشنگ، عبدلی فاطمه، سبیریان سعیده. مدل یابی نقش میانجی سرسختی روان شناختی در رابطه علی معنای زندگی و خوددلسوزی با تحمل پریشانی. *روانشناسی بالینی و شخصیت*. ۱۴۰۱؛ ۲۰(۲): ۴۹-۶۰.
- personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 2010 Jan 1;48(1):22-7.
- 66- Nolen-Hoeksema S, Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*. 1991 Jul;61(1):115.
- ۶۷- مردانی مریم و حمید نجمه. بررسی نقش میانجی نشخوار فکری در رابطه بین سبک های دلبستگی ناایمن و افسردگی در اختلالات روان پزشکی سرپایی. *نشریه علمی رویش روان شناسی*. ۱۴۰۰؛ ۱۰(۳): ۱۱۱-۱۲۰.
- 68- Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*. 2003 Jun; 27:247-59.
- ۶۹- باقری نژاد مینا، صالحی فدردی جواد و طباطبایی سید محمود. رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه ای از دانشجویان ایرانی. *پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره*. ۱۳۸۹؛ ۱۱(۱): ۲۱-۳۸.
- ۷۰- فرنام علیرضا، بخشی پور رودسری عباس، منصوری احمد و محمود علیلو مجید. مقایسه نشخوار فکری در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی عمده، اختلال وسواس-اجبار، اختلال اضطراب فراگیر و افراد بهنجار. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. ۱۳۸۹؛ ۱۷(۳): ۱۸۹-۱۹۵.
- ۷۱- بحیرایی هادی. هنجاریابی مقیاس احساس تنهایی UCLA (نسخه سوم) در جامعه دانشجویان مستقر در تهران، *فصلنامه اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی*. ۱۳۸۵؛ ۱(۱): ۶.
- 72- Cohen S. Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31-67). Sage Publications, Inc. 1988.
- 73- Maroufizadeh S, Zareiyan A, Sigari N. Reliability and validity of Persian version of perceived stress scale (PSS-10) in adults with asthma. *Archives of Iranian medicine*. 2014 May 1;17(5):0-0.
- 74- Byrne BM. Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International journal of testing*. 2001 Mar 1;1(1):55-86.