

## پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس تجربه گسست و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

سالار محمدی بلبان آباد<sup>۱</sup>

مینا مجتبابی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس تجربه گسست و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن بود. جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد رودهن در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بودند و ۳۶۰ نفر با توجه به جدول مورگان و کرجسی به عنوان نمونه که ۱۸۰ نفر زن و ۱۸۰ نفر مرد با توجه به نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی، از نظر ماهیت توصیفی و از نظر روش همبستگی است. در این پژوهش پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران، مقیاس تجربیات تجزیه‌ای برنستایم و پوتنام و پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن بر روی گروه نمونه اجرا شد برای تجزیه و تحلیل آماری از تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام می‌گیرد. در آمار توصیفی از میانگین، انحراف معیار، جداول و نمودارها استفاده می‌شود و در آمار استنباطی از همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین راهبردهای مسأله‌مدار با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه منفی و معناداری و بین راهبردهای هیجان‌مدار با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین متغیر تجربه گسست با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

**واژه‌گان کلیدی:** احساس تنهایی، تجربه گسست، سبک‌های مقابله‌ای.

---

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

Salekurd2000@gmail.com

۲- استادیار گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده مسئول)

Mojtabaie\_in@yahoo.com

## مقدمه

ارتباط بین فردی در زمره اساسی‌ترین نیازهای بشر به‌شمار می‌آید، اما شواهد حاکی از آن است که انسان‌ها در برقراری ارتباط خوب و مؤثر چندان موفق نبوده‌اند. یکی از جنبه‌های طنزآمیز تمدن نوین آن است که با وجود توسعه خارج از تصور ابزارهای ارتباطی، اغلب مردم در برقراری ارتباط بین‌فردی و صمیمی با مشکل مواجه هستند. یکی از سازه‌های پیچیده روان‌شناختی که از زمان فلاسفه مورد بحث بوده احساس تنهایی<sup>۱</sup> است. در آن زمان احساس تنهایی یک مفهوم مثبت به‌معنای کناره‌گیری داوطلبانه فرد از درگیری‌های روزمره زندگی برای رسیدن به هدف‌های بالاتر مانند تعمق، مراقبه و ارتباط با خداوند تلقی می‌شد، اما امروزه در متون روان‌شناختی به احساس تنهایی مثبت پرداخته نمی‌شود، بلکه حالتی در نظر می‌گیرند که در آن فرد فقدان روابط با دیگران را ادراک یا تجربه می‌کند (زرنقاش، غلامرضایی و صادقی، ۱۳۹۵).

تاریخچه مطالعات احساس تنهایی بیانگر آن است که این سازه در گذشته با مشکلات دیگری مانند افسردگی، کمرویی، خشم، رفتار خودانزواطلبانه و مانند این‌ها مفهوم‌سازی شده بود. اما، در تعاریف و مفهوم‌سازی‌هایی که به تازگی انجام شده؛ احساس تنهایی یک سازه روان‌شناختی مستقل از دیگر مشکلات در نظر گرفته می‌شود که خطرات منحصر به-فرد خود را دارد؛ همچنین احساس تنهایی یک تجربه منفی شدید است که فرد از به یادآوری آن فعالانه اجتناب می‌کند (قابضی، پاکدامن، فتح‌آبادی و توکلی، ۱۳۹۴).

پژوهش‌های نوین نشان داده‌اند که احساس تنهایی با مشکلات جسمانی و روان‌شناختی بسیاری همچون افسردگی، افکار خودکشی، اضطراب، سوء مصرف مواد، عزت نفس پایین، خستگی، ناشاد زیستن، تیره‌روزی و احساس بدبختی مرتبط بود و تهدیدی برای سلامت روان، بهکامی و کارکرد روانی فرد به‌شمار می‌آمده (زرنقاش، غلامرضایی و صادقی، ۱۳۹۵)؛ و همچنین از جمله عوامل تأثیرگذار بر احساس تنهایی می‌تواند، تجربه

<sup>۱</sup> . Loneliness

گسست (تجربه تجزیه‌ای)<sup>۱</sup> باشد. تجزیه یک نوع پردازش شناختی است که در انسجام موفقیت‌آمیز مسائلی که به‌طور معمول در سطح آگاهی کدگذاری می‌شوند، اختلال ایجاد می‌کند. به‌طور خاص تجزیه با تغییرات اساسی در توجه و حافظه همراه است که این به لحاظ روان‌شناسی هم می‌تواند نخریب باشد هم سازنده (سجادی و دهفانی‌زاده، ۱۳۹۴). تجارب تجزیه‌ای معمولاً از بین رفتن طبیعی ارتباط چندگانه فرایندهای ذهنی مثل افکار، احساسات و تجارب در هشیاری و حافظه در نظر گرفته می‌شود. این حالت اغلب صفت روانی است که به فرد برای مقابله با تجارب ضربه‌زننده کمک می‌کند. هنگامی که درد هیجانی شدید و تحمل‌ناپذیر می‌شود، تجزیه به‌معنای یک گریز رخ می‌دهد. فراموش کردن بخشی از فعالیت‌ها و یا رویدادها، مکانیزیمی برای کاهش تماس با گذشته و تجارب جاری است. فراموشی می‌تواند به‌عنوان یک سبک مقابله‌ای باشد که به افراد فرصت می‌دهد تا از خاطرات دردناک اجتناب کند (امراهی، مرادی و حسنی، ۱۳۹۵).

مدل سلسله‌مراتبی از تجارب تجزیه‌ای که به میزان وسیع‌تری پدیده تجزیه را توضیح می‌دهد که تجزیه مرضی می‌تواند در سه سطح تقسیم شود. حالت‌های تجزیه‌ای اولیه شامل از هم‌گسیختگی پردازش‌های مربوط به رویداد تروماتیک است. حالت‌های تجزیه ثانویه شامل دریافت و ادراک افراد از رویداد بدون تجربه کردن تماس‌های کامل هیجانی است. در آخر، حالت‌های تجزیه ثالث شامل رشد توجهی پدیده تجزیه را توضیح می‌دهد اما در فراهم کردن فرایندهای روانشناختی زیربنایی این سطوح ناموفق بوده است. اهلرز و کلارک<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) مطرح کردند که علایم تجزیه‌ای احتمالاً مانع دستیابی به جزئیات خاطره تروما و یکپارچگی در حافظه شرح‌حال می‌شود؛ بنابراین راهبردهای شناختی ناسازگارانه‌ای مثل سرکوبی فکر، نشخوار فکری، اجتناب و حالت‌های تجزیه‌ای که موجب افزایش افکار خودآیند می‌شوند، در تداوم اختلال استرس پس از سانحه عوامل

1. Dissociative experience

2. Ellers & Clark

کلیدی هستند؛ چرا که پردازش و رمزگردانی خاطرات تروماتیک را بازسازی کرده و باعث آشفتگی بیشتر در حافظه می‌شود، به طوری که به شکل یک کارکرد دفاعی اطلاعات مرتبط با تروما را خارج از هشیاری نگه‌دارد (بیدارد و زولنر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). بران<sup>۲</sup> (۱۹۸۸)، به نقل از امرالهی و همکاران، (۱۳۹۵) مدل رفتار، عاطفه، حساسیت دانش را فرض کرد. با توصیف این جنبه‌های جداگانه در تجارب، بران فرض کرد که این اجزاء می‌توانند تجزیه شوند؛ بنابراین در هر زمان از حالت تجزیه‌ای، افراد ممکن است به یک یا چند بخش آگاهی داشته باشند و نه به همه این بخش‌ها، و ادامه این موضوع منجر به تغییر یا تجزیه شخصیت می‌شود (چو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). گیوی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان دادند که علائم تجزیه‌ای و ناامیدی و تنهایی با هم در رابطه هستند.

همچنین زرنقاش و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند که راهبردهای مقابله‌ای<sup>۴</sup> بر احساس تنهایی اثر منفی مستقیم معنادار دارد. مقابله عبارت است از تسلط یافتن، کم کردن یا تحمل آسیب‌هایی که استرس ایجاد می‌کنند همچنین مقابله شامل تمام تلاش‌های شناختی و رفتاری است که برای مهار، کاهش یا تحمل درخواست‌های درونی یا بیرونی به کار گرفته می‌شود (نیکنامی، دهقانی، بوراکی، کاظم‌نژاد و سلیمانی، ۱۳۹۳). در این بین تدابیر مقابله‌ای افکار، رفتارهایی هستند که پس از روبه‌رو شدن فرد با رویداد استرس‌زا به کار گرفته می‌شوند؛ در حالی که منابع مقابله‌ای ویژگی‌های خود شخص هستند که قبل از وقوع استرس وجود دارند، مانند برخورداری از عزت-نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک‌های شناختی، منبع کنترل، خوداثربخشی و توانایی حل مسأله (صبحی قراملکی و سفقتی، ۱۳۹۵). لازاروس و فولکمن<sup>۵</sup>، مقابله را تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد می‌داند که هنگام رویارویی با استرس به منظور غلبه کردن و تحمل کردن یا

<sup>1</sup> . Bedard-Gilligan & Zoellner

<sup>2</sup> . Brone

<sup>3</sup> . cho

<sup>4</sup> . coping styles.

<sup>5</sup> Lazarous & Folkman

به حداقل رساندن عوارض استرس به کار می‌برد (سارافینو، ترجمه میرزایی، ۱۳۹۶). به‌طور کلی دو راهبرد اصلی مقابله با فشار روانی وجود دارد که عبارتند از:

۱- راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار که به عملکرد مستقیم برای کاهش فشار یا افزایش مهارت‌های مدیریت استرس اشاره دارد. همچنین سبک‌های مسأله‌مدار به واکنش‌هایی اشاره دارد که با هدف تغییر یا حذف موقعیت تنش‌زا صورت می‌گیرد. رفتارهای مسئله‌مدار شامل جست و جوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر ناختی و اولویت دادن به گام‌هایی برای کانون توجه قرار دادن مسئله می‌شود (خدری و دباغی، ۱۳۹۳).

۲- راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار که به راهبردهای شناختی که حل یا حذف عامل استرس‌زا را با دادن نام و معنی جدید به تأخیر می‌اندازد اشاره دارد؛ همچنین سبک‌های هیجان‌مدار، راهبردهایی است که طی آن فرد هیچ کنترلی بر موقعیت و عامل تنش ندارد یا کنترل کمی داشته و لذا فرد بیشتر بر ابعاد هیجانی موقعیت تمرکز می‌نماید. به‌عبارت دیگر راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کنند که براساس آن فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او صرف کاهش احساسات ناخوشایند خود می‌شود. واکنش‌هایی مثل گریه کردن، عصبانی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب‌جویانه، اشتغال ذهنی و خیال‌پردازی از این قبیل است (حدادی و بدری، ۱۳۹۲). نیکنامی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی خود به این نتایج دست یافتند که سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، سبک غالب در دانشجویان بود و بین راهبرد مقابله و جنسیت رابطه معناداری وجود دارد.

روی هم رفته، بررسی پیشینه پژوهش در زمینه احساس تنهایی بیانگر رابطه منفی بین راهبردهای مقابله‌ای وجود دارد؛ همچنین احساس تنهایی شما ممکن است ناشی از نیازهای متعددی باشد. ممکن است ناشی از نیاز به گسترش دوستی با محفلی از دوستان یا با یک دوست ویژه باشد. ممکن است نتیجه نیاز به یادگیری، انجام امور برای خودتان، بدون دوستان باشد. یا ممکن است ناشی از نیاز به داشتن احساس بهتر درباره خود یا نیاز به ارتباط بیشتر با خود باشد. عواملی بسیاری می‌تواند بر این احساس تأثیر بگذارند که تجربه گسست

و سبک‌های مقابله‌ای از آن جمله هستند که تحقیقات اندکی در این رابطه انجام شده است. بنابراین ما در این پژوهش به بررسی پیش‌بینی احساس تنهایی براساس تجربه گسست و سبک‌های مقابله‌ای خواهیم پرداخت.

## روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی، از نظر ماهیت توصیفی و از نظر روش همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ می‌باشد و حجم نمونه پژوهش حاضر ۳۶۰ نفر با استفاده از جدول مورگان و کرجسی که ۱۸۰ نفر زن و ۱۸۰ نفر مرد با توجه به نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند.

## ابزار اندازه‌گیری

### ۱- پرسش‌نامه احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۸۰):

پرسش‌نامه احساس تنهایی توسط راسل و پیلوا و کورتونا در سال ۱۹۸۰ ساخته شد که شامل ۲۰ سوال و به صورت ۴ گزینه‌ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. نمره-گذاری در این پرسش‌نامه هرگز (۱)، به‌ندرت (۲)، گاهی (۳) و همیشه (۴) دارد. ولی سوالات ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰ برعکس است. یعنی هرگز (۴)، به‌ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه (۱) را دارد. دامنه نمره‌ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۰/۷۸٪ گزارش شد. پایایی آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) ۰/۸۹٪ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکرکن و میردريکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد. در پژوهش

<sup>۱</sup> Russell, Peplav & Fergosen

بحیرایی و همکاران (۱۳۸۵) که به‌منظور هنجاریابی این مقیاس بر روی دانشجویان انجام گرفت، آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد (به نقل از شیشه‌فر و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۶).

## ۲-مقیاس تجربیات تجزیه‌ای (DES):

این مقیاس در سال ۱۹۸۶ توسط برنستاین و پوتنام ساخته شد، این مقیاس معمولاً برای اندازه‌گیری تجربیات تجزیه‌ای در نمونه‌های بالینی مورد استفاده قرار می‌گرفت. مقیاس مذکور یک ابزار خودسنجی و غربالگری است که فراوانی تجربیات تجزیه‌ای را می‌سنجد. این مقیاس شامل ۲۸ تجربه تجزیه‌ای است و آزمودنی‌ها باید پاسخ گویند که آیا در زندگی روزانه خود این تجربیات را داشته‌اند یا خیر. از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود از هرگز (۰) تا همیشه ۱۰۰٪ میزان تجربه خود را در هر ماده مشخص کنند و نمره میانگین ۲۸ آیتیم شامل ۱ نمره کل می‌شود. این ابزار ۳ خرده مقیاس دارد: تجزیه نادیده انگاری (۳)، ۴، ۵، ۶، ۸، ۱۰، ۲۵، ۲۶)، تجربیات مسخ شخصیت- مسخ واقعیت (۷، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۲۷، ۲۸) سؤال و درگیری تصویری و جذب شدگی (۲، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۳). مطالعات نشان داده‌اند که نمره بالاتر از ۱۵ نیازمند بررسی‌های بیشتر در زمینه تجزیه می‌باشد. نمره هر یک از ابعاد با تقسیم مواد هر بعد بر نمره کل حاصل می‌شود و در آخر یک نمره کلی محاسبه خواهد شد. نمره بالاتر از ۳۰ بیانگر احتمال بالای وجود اختلالات تجزیه‌ای و استرس پس از سانحه می‌باشد و نمره بالاتر از ۴۰ بیانگر احتمال بالای وجود اختلال هویت تجزیه‌ای است (کیانپور، گنجی‌زاده و بدیعی، ۱۳۹۱). در پژوهش السون و بک (۲۰۱۲). همسانی درونی مقیاس تجربیات تجزیه‌ای ۰/۷۰ پایایی آزمون باز آزمون ۰/۸۴ و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۴ گزارش شده است. در پژوهش زرگر و همکاران (۱۳۹۴) پایایی این مقیاس برحسب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمد.

### ۳- پرسش‌نامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰):

لازاروس و فولکمن: این پرسشنامه را لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) تهیه کرده‌اند و ۶۶ ماده دارد که هشت مقیاس زیر را در بر گرفته که در دو خوشه راهبردهای مقابله‌ای مسأله مدار و هیجان مدار طبقه‌بندی می‌شوند:

الف) راهبردهای مسأله مدار:

۱- جستجوی حمایت اجتماعی: این مقیاس به تلاش‌هایی برای کسب حمایت‌های اطلاعاتی، حمایت‌های ملموس و حمایت‌های عاطفی اشاره دارد. این خرده‌مقیاس شامل پرسش‌های (۸، ۱۸، ۲۲، ۳۱، ۴۲ و ۴۵) است.

۲- مسؤلیت‌پذیری: این مقیاس توصیف‌کننده واکنش‌هایی است که در آن فرد از طریق تلاش‌های مداوم برای اصلاح موقعیت موجود، نقش خویش در ایجاد مشکل را می‌پذیرد. این خرده‌مقیاس شامل پرسش‌های (۹، ۲۵، ۲۹ و ۵۱) است.

۳- بازبرآورد مثبت: توصیف‌کننده تلاش‌هایی است که با تمرکز بر رشد شخصی، معنای مثبت می‌آفرینند. این مقیاس معنی مذهبی دارد. این خرده‌مقیاس شامل پرسش‌های (۳، ۲۰، ۲۳، ۳۶، ۳۸، ۵۶ و ۶۰) است.

۴- حل‌مدبرانه مسأله (مشکل‌گشایی برنامه‌ریزی شده): این مقیاس توصیف‌کننده تلاش‌های اندیشمندانه و سنجیده مشکل‌مدار جهت تغییر موقعیت است که با رویکردی تحلیلی به حل مسأله همراه می‌باشد. این خرده‌مقیاس شامل پرسش‌های (۱، ۲۶، ۳۹، ۴۸، ۴۹، ۵۲) است.

بیشینه و کمینه نمره ممکن این خرده‌مقیاس به ترتیب عبارتست از ۶۹ و ۰.

ب) راهبردهای هیجان‌مدار:

۱- مقابله رویارویی: این مقیاس توصیف‌کننده تلاش‌های تهاجمی و مستقیم جهت تغییر موقعیت بوده و درجاتی از خصومت و خطرپذیری را ارائه می‌دهد. این خرده‌مقیاس شامل پرسش‌های (۶، ۷، ۱۷، ۲۸، ۳۴ و ۴۶) است.



۲- دوری جویی: این مقیاس توصیف‌کننده تلاش‌های شناختی برای جدا کردن خویش از موقعیت استرس‌زا یا دوری از آن و به حداقل رساندن اهمیت موقعیت است. این خرده‌مقیاس شامل پرسش‌های (۱۲، ۱۳، ۱۵، ۲۱، ۴۱ و ۴۴) است.

۳- خویش‌تنداری (خود‌مهارگری): این مقیاس تلاش‌هایی را توصیف می‌کند که احساسات و اعمال فرد را در مقابل منبع مشکل تنظیم می‌کند. این خرده‌مقیاس شامل پرسش‌های (۱۰، ۱۴، ۳۵، ۴۳، ۵۴، ۶۲ و ۶۳) است.

۴- گریز-اجتناب: این مقیاس ناظر به افکار آرزومندانه یا کوشش‌های رفتاری است که در جهت فرار یا اجتناب از موقعیت مشکل‌زا می‌باشند و شامل گریز از واقعیت نیز هست. این خرده‌مقیاس شامل پرسش‌های (۵، ۱۱، ۱۶، ۳۳، ۴۰، ۴۷، ۵۷ و ۵۹) است. بیشینه و کمینه نمره ممکن این خرده‌مقیاس به ترتیب عبارتست از ۸۱ و ۰. تحلیل عاملی مؤلفه‌های این پرسشنامه نشان داده است که همه مقیاس‌های این آزمون، در دو خوشه اصلی روش‌های رویارویی هیجان‌محور (مقابله رویارویی، دوری جویی، خویش‌تنداری و گریز-اجتناب) و مسأله‌محور (جستجوی حمایت اجتماعی، مسؤولیت‌پذیری، حل‌مدبرانه مسأله، و بازبرآورد مثبت) قرار می‌گیرند (خدادادی، ۱۳۸۳). این پرسشنامه بدون محدودیت زمانی اجرا و از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود که تا ضمن تجسم موقعیت تجربه شده که در آن از راهبردهای رویارویی استفاده کرده‌اند، بر پایه مقیاس چهارگزینه‌ای (هرگز (۰)، گاهی (۱)، اغلب (۲)، همیشه (۳)) به پرسش‌ها پاسخ دهند. همچنین برای اندازه‌گیری هر یک از روش‌های رویارویی، ۵ تا ۸ ماده در نظر گرفته شده است. در نهایت نمرات هر مقیاس محاسبه و بدین ترتیب می‌توان روش‌های رویارویی را که آزمودنی‌ها در مواجهه با تنش به کار می‌برند، با یکدیگر مقایسه کرد. لازاروس اعتبار ۰/۶۶ تا ۰/۷۹ را برای هر یک از روش‌های رویارویی گزارش کرده است. همچنین آفاجانی (۱۳۷۵) طی پژوهشی اعتبار ۰/۸۰ را برای هر یک از روش‌های رویارویی گزارش کرده و خدادادی (۱۳۸۳) طی پژوهش خود، ضریب اعتبار کل آزمون را برابر ۰/۸۴ به دست آورده است. همچنین روایی

سازه این مقیاس در پژوهش ندائی، پاغوش و صادقی هسینیجه (۱۳۹۵) با استفاده از روش تحلیل عامل محاسبه شد که نتایج تحلیل عاملی به روش اصلی با چرخش متعامد از نوع وادیماکس، وجود دو عامل راهبرد مسأله مدار و هیجان مدار در گویه‌ها را نشان داد.

## یافته‌ها

در این پژوهش تحلیل داده‌ها از آمار استنباطی همبستگی پیرسون و رگرسیون تک متغیره استفاده شد. همانگونه که جدول ۱ نشان می‌دهد بین راهبردهای مسأله مدار با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه منفی و معناداری ( $p < 0/01$ ) و بین راهبردهای هیجان-مدار با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین متغیر تجربه گسست با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. احساس تنهایی												
۲. جستجوی حمایت اجتماعی	-۰/۲۸**											
۳. مسئولیت پذیری	-۰/۲۵**	۰/۲۴**										
۴. باز برآورد مثبت	-۰/۳۶**	۰/۴۴**	۰/۳۶									
۵. حل مدبرانه مسأله	-۰/۳۱**	۰/۹۲**	۰/۲۵**	۰/۴۶**								
۶. راهبردهای مسأله مدار	-۰/۴۰**	۰/۸۴**	۰/۵۷**	۰/۷۷**	۰/۸۵**	۱						
۷. مقابله رویارویی	۰/۳۹**	-۰/۴۲**	-۰/۳۰**	-۰/۶۱**	-۰/۴۸**	-۰/۶۰**	۱					
۸. دوری جویی	۰/۳۸**	-۰/۴۰**	-۰/۲۸**	-۰/۵۱**	-۰/۴۷**	-۰/۵۵**	۰/۸۷**	۱				
۹. خوشبختداری	۰/۲۵**	-۰/۳۱**	-۰/۱۰	-۰/۳۶**	-۰/۳۳**	-۰/۳۷**	-۰/۳۴**	-۰/۳۳**	۱			
۱۰. گریز-اجتناب	۰/۳۵**	-۰/۴۷**	-۰/۲۴**	-۰/۴۹**	-۰/۴۸**	-۰/۵۶**	-۰/۵۱**	-۰/۴۶**	۰/۲۹**	۱		
۱۱. راهبردهای هیجان مدار	۰/۴۴**	-۰/۵۲**	-۰/۳۰**	-۰/۶۴**	-۰/۵۸**	-۰/۶۳**	۰/۸۶**	۰/۸۳**	۰/۶۲**	۰/۶۶**	۱	
۱۲. گسست از خوشبخت	۰/۱۴**	-۰/۳۹**	-۰/۲۶**	-۰/۴۱**	-۰/۴۰**	-۰/۴۸**	۰/۴۴**	۰/۴۱**	۰/۳۳**	۰/۳۶**	۰/۵۰**	۱

همچنین چنانچه در جدول ۲ می‌توان دید، در مدل ۱ متغیر تجربه گسست و سبک‌های مقابله‌ای وارد مدل شده‌است. این متغیر ۲۳ درصد از تغییرات احساس تنهایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی را پیش‌بینی می‌کند.

## جدول ۲: خلاصه مدل

مدل	R	مجدور R	R تعدیل شده	خطای انحراف استاندارد
۱	الف ۰/۴۸	۰/۲۳	۰/۲۲	۱۶/۷۲

همان‌گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌گردد با توجه به مقادیر  $(F$  و  $P < 0/05$ ) مدلی معنادار به دست آمده است؛ بنابراین، احساس تنهایی در دانشجویان از روی تجربه گسست، راهبردهای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار آنان قابل پیش‌بینی است. به عبارت دیگر بر اساس ضریب بتا به ازای یک واحد افزایش در متغیر راهبردهای مسأله‌مدار برحسب انحراف استاندارد، به میزان  $0/22-$  واحد برحسب انحراف استاندارد از احساس تنهایی در دانشجویان کاسته می‌شود. همچنین، بر اساس ضریب بتا به ازای یک واحد افزایش در متغیر راهبردهای هیجان‌مدار برحسب انحراف استاندارد، به میزان  $0/37$  واحد برحسب انحراف استاندارد به احساس تنهایی در دانشجویان افزوده می‌شود. علاوه بر این، بر اساس ضریب بتا به ازای یک واحد افزایش در متغیر تجربه گسست برحسب انحراف استاندارد، به میزان  $0/15$  واحد برحسب انحراف استاندارد به به احساس تنهایی در دانشجویان افزوده می‌شود.

**جدول ۳: ضرایب رگرسیون پیش‌بینی احساس تنهایی با توجه به تجربه گسست و سبک‌های مقابله‌ای**

مدل	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده		
B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معناداری
۱	ثابت	۳۵/۴۷	-	۴/۵۱
	راهبردهای مسأله‌مدار	-۰/۳۶	-۰/۲۲	۳/۴۰
	راهبردهای هیجان‌مدار	۰/۴۶	۰/۳۷	۵/۶۹
	تجربه گسست	۰/۲۳	۰/۱۵	۲/۸۵

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی احساس تنهایی براساس تجربه گسست و سبک‌های مقابله‌ای در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن بود. نتایج نشان داد که بین راهبردهای مسأله‌مدار با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه منفی و معناداری و بین راهبردهای هیجان‌مدار با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

همچنین بین متغیر تجربه گسست با احساس تنهایی در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این نتیجه با نتایج شفیعی و قمری (۱۳۹۶)؛ امرالهی و همکاران (۱۳۹۵)؛ گیوی و همکاران (۱۳۹۰)؛ زرنقاش و همکاران (۱۳۹۵)؛ دیکس و همکاران (۲۰۱۸)؛ لی و همکاران (۲۰۱۷) همسو می‌باشد.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که در فراموشی تجزیه‌ای، مشکل اصلی، ناتوانی در به خاطر آوردن اطلاعات مهم شخصی است. این فراموشی بسیار بیشتر از آن است که با فراموشی طبیعی و معمولی توجیه شود. این اطلاعات، بیشتر درباره وقایع استرس‌زا و تروماتیک (اختلال پس از سانحه) زندگی شخصی است. مشکل اصلی زیر بنایی تمام اختلال‌های گسستی نیاز به فرار است. از طریق رشد یادزدودگی، فرار کردن یا ایجاد شخصیت‌های جداگانه، فرد می‌تواند با عوامل استرس‌زا سازگاری کند. ناتوانی ناقص یا کامل در یادآوری تجربه‌های گذشته همراه با آسیب مغز، روان پریشی و سوء مصرف مواد و تنهایی همراه می‌شود (قمری گیوی و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین فراموشی می‌تواند به-عنوان یک سبک مقابله‌ای باشد که به افراد فرصت می‌دهد تا خاطرات دردناک اجتناب کنند؛ به عبارتی به‌جای بازنمایی شکست شناختی، فرد به‌طور هدفمند تلاش می‌کند آشکارا یا ناآشکارا بخشی از گذشته را فراموش کند؛ بنابراین اجتناب شناختی از خاطرات، مانع دسترسی به منابع هیجانی پریشان‌کننده از رویدادی خاص می‌شود و این سبک بازیابی اجتنابی که ویژگی بارز در تجارب تجزیه‌ای است، می‌تواند زیربنای احساس تنهایی در افراد شود (امرالهی، مرادی و حسنی، ۱۳۹۵). از طرفی عوامل اضطراب‌زا و تنیدگی‌های موجود در زندگی به‌تنهایی و به‌صورت مستقیم قادر به تحت تأثیر قرار دادن سلامت جسم و روان انسان نیست، بلکه به‌واسطه حضور یک متغیر میانجی دیگر است که بر سلامت انسان تأثیر می‌گذارد. نوع ارزیابی فرد از موقعیت و عامل تنیدگی واسطه اصلی تنیدگی و سلامت خواهد بود که در نتیجه نوع ارزیابی، شیوه مقابله‌ای به کار گرفته شده از جانب فرد، با هدف مقابله با عامل تنیدگی، تعیین‌کننده میزان تأثیرگذاری عامل تنیدگی بر سلامت

خواهد بود (نیکنانی و همکاران، ۱۳۹۳). شایان ذکر است که این پژوهش در مورد دانشجویان و شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای و استفاده از پرسشنامه که یک ابزار خودگزارشی و امکان سوگیری در پاسخ افزایش می‌دهد انجام شد، بنابراین تعمیم نتایج با احتیاط عمل شود. در نتیجه به پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود، پژوهش دیگری با همین موضوع ولی به صورت کیفی با انجام مصاحبه و مشاهده عمیق و استفاده از روش‌هایی مانند مطالعه پدیدارشناسی (فنونولوژی) یا تئوری زمینه‌ای (نظریه داده‌بنیاد) انجام شود.

## منابع

- ۱) آقاجانی، سیف‌الله (۱۳۷۵). **ارتباط تیپ شخصیتی با راه‌های مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه‌های اردبیل**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده، دانشگاه تربیت مدرس.
- ۲) امرالهی، سارا؛ مرادی، علیرضا و حسینی، جعفر (۱۳۹۵). «اثربخشی آموزش اختصاصی کردن خاطرات در آسیب‌های شناختی و تجارب تجزیه‌ای بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه»، **فصلنامه روانشناسی شناختی**، ۴(۳): ۳۶-۴۴.
- ۳) بحیرایی، هادی؛ دلاور، علی و احدی، حسن (۱۳۸۵). «هنجاریابی مقیاس احساس تنهایی UCLA (نسخه سوم) در جامعه دانشجویان مستقر در تهران»، **فصلنامه روانشناسی کاربردی**، ۱، ۱۸-۶.
- ۴) حدادی، نگار و بدری، رحیم (۱۳۹۲). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سبک‌های مقابله‌ای»، **فصلنامه آموزش و ارزشیابی**، ۶(۲۱): ۹۴-۷۹.
- ۵) خدادادی، محمد. (۱۳۸۳). **هنجاریابی پرسشنامه شیوه‌های مقابله با استرس لازاروس و فولکمن و مقایسه بین این شیوه‌ها در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد رودهن**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- ۶) خدری، بهزاد و دباغی، پرویز (۱۳۹۳). «بررسی سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روان سربازان»، **فصلنامه پرستار و پزشک در رزم**، ۵(۲): ۲۰۰-۱۹۵.
- ۷) زرگر، یدالله؛ سجادی، سیده فاطمه؛ مهرابی‌زاده، مهناز و ارشادی، نسرین (۱۳۹۴). «اعتباریابی مقیاس ویژگی‌های اختلال شخصیت مرزی در دانش‌آموزان دبیرستان شیراز»، **مجله سلامت مدرسه**، ۲(۳): ۳۲-۳۵۲، ۲۸-۳۳۸.
- ۸) زرنقاش، مینا؛ غلامرضایی، سیمین و صادقی، مسعود (۱۳۹۵). «تدوین مدل احساس تنهایی براساس راهبردهای مقابله‌ای، بهزیستی معنوی، افسردگی و رضایت از زندگی دختران جوان»، **مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی**، ۷(۲۶): ۵۴-۳۵.

- ۹) سارافینو، ادوارد پ (۲۰۰۵). **روانشناسی سلامت**. ترجمه احمدی ابهری، سیدعلی، افتخار اردبیلی، حسن، جزایری، ابوالقاسم، شفیعی، فروغ. قوامیان، پریش، گرمارودی، غلامرضا، منتظری مقدم، علی، میرزایی، الهه، ندیم، ابوالحسن (۱۳۹۶). تهران: رشد، چاپ هشتم.
- ۱۰) سجادی، سیده فاطمه و دهقانی‌زاده، زهرا (۱۳۹۴). «بررسی رابطه بین ناگویی خلقی و تجربیات تجزیه‌ای با نگرش‌های خوردن در دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز»، **مجله علوم پزشکی شهرکرد**، ۱۸(۵): ۱۷-۸.
- ۱۱) شفیعی، زهرا و قمرانی، امیر (۱۳۹۶). «نقش شخصیت اصیل در پیش‌بینی اضطراب، افسردگی، استرس و احساس تنهایی در دانشجویان علوم پزشکی»، **مجله اصول بهداشت روانی**، ۱۹(۴): ۳۰۶-۳۰۰.
- ۱۲) شیشه‌فر، هدیه و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی بر افزایش شادکامی و مسئولیت‌پذیری و کاهش احساس تنهایی»، **فصلنامه پژوهشنامه تربیتی**، ۱۲(۵۲): ۱۶۶-۱۴۵.
- ۱۳) صبحی قراملکی، ناصر و شفقتی، سعید (۱۳۹۵). «مقایسه سبک‌های هویت، سبک‌های مقابله‌ای و سیستم فعال‌سازی بازداری رفتاری در معتادان و افراد بهنجار»، **مجله طب انتظامی**، ۵(۲): ۱۳۳-۱۲۳.
- ۱۴) قابضی، فاطمه؛ پاکدامن، شهلا؛ فتح‌آبادی، جلیل و حسن‌زاده توکلی، محمدرضا (۱۳۹۴). «احساس تنهایی معنوی- مذهبی: ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش ابعاد مثبت و منفی احساس تنهایی»، **روانشناسی دین**، ۸(۱): ۸۴-۶۳.
- ۱۵) کیانپور، محمد؛ گنجی‌زاده، آرزو. بدیعی، حسین (۱۳۹۱). «ارتباط تجاری تجزیه‌ای و موفقیت درمان از طریق رهاکردن از اختلالات مصرف مواد مخدر»، **اعتیاد پژوهی**، ۱۴(۲): ۶۰-۵۶.
- ۱۶) گیوی، حسین؛ بیگدلی، ایمان؛ گلی، احسان؛ آق، عبدالصمد و مهرآبادی، سعید (۱۳۹۰). «اثربخشی گروه درمانی انسان‌گرایانه- وجودی بر کاهش ناامیدی، تکانشگری و علائم پارانوئیدی و تجزیه‌ای وابسته به استرس در اختلال شخصیت مرزی»، **فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی**، ۲(۱): ۱۳۵-۱۲۰.

۱۷) میردریکوند، فضل‌اله (۱۳۷۸). **بررسی احساس تنهایی با عملکرد تحصیلی، اضطراب، افسردگی و عزت نفس در دانش‌آموزان پسر مدرسه راهنمایی شهرستان پلدختر.**

پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.

۱۸) ندائی، علی، یاغوش، عطالله، صادقی هسنیجه، امیرحسین (۱۳۹۵). «رابطه بین راهبردهای مقابله

ای با کیفیت زندگی: نقش واسطه‌ای مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان»، **روان‌شناسی**

**بالینی**، شماره ۳۲، ۳۵ تا ۴۸.

۱۹) نیکنمایی، مریم؛ دهقانی، فاطمه؛ بوراکی، شهناز؛ کاظم‌نژاد، احسان و سلیمانی، ربابه (۱۳۹۳).

«سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان»، **مجله پرستاری و**

**مامایی جامع‌نگر**، ۲۴(۷۴): ۶۸-۶۲.

- 20) Bedard-Gilligan, M., & Zoellner, L. A. (2012). Dissociation and memory fragmentation in posttraumatic stress disorder: An evaluation of the dissociative encoding hypothesis. **Memory**, 20(3), 277-299.
- 21) Chu, J. A. (2011). **Rebuilding shattered lives: Treating complex PTSD and dissociative disorders**. John Wiley & Sons.
- 22) Deckx L, den Akker M, Buntinx F & van Driel M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. **Journal Psychology, Health & Medicine**, 8(23): 919-889.
- 23) Ehlers A, & Clark D M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. **Behaviour Research and Therapy**. 2000; 38, 319-45.
- 24) Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springe.
- 25) ZH; Xing ZH; Guangming R. (2017). Positive coping style as a mediator between older adults' self-esteem and loneliness. **Social Behavior and Personality: an international journal**, 10(45): 1628-1619.
- 26) Olsen SA, Beck JG. The effects of dissociation on information processing for analogue trauma and neutral stimuli: A laboratory study. **J Anxiety Disord**. 2012; 26(1): 225-32.
- 27) Russell D, Peplau LA, Cutrona CE.(1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. **J Pers Soc Psychol**. 39: 472-80. 10- 21.
- 28) Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. **Journal of Personality Assessment**, 42, 290-294.