

بررسی رابطه افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس

نسترن اکبر نژاد^۱ و بی بی منیره قاضی^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی شمس گنبد، گنبد، ایران

۲. استادیار گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی شمس گنبد، گنبد، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس صورت گرفت. روش این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر روش، توصیفی، از نظر سنجش همبستگی و از نظر جمع آوری اطلاعات میدانی (پیمایشی) بود. جامعه آماری در این تحقیق دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس در سال ۱۴۰۲ که به تعداد ۲۱۰۰ نفر می باشند. نمونه آماری این تحقیق دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس در سال ۱۴۰۲ که به تعداد ۳۲۴ نفر بدست آمد. که به روش تصادفی ساده با توجه به جی یاور بدست آمده است. از آزمودنی ها درخواست شد به مجموعه ای از سؤالات پاسخ دهند که شامل پرسشنامه های نشخوار ذهنی، نالن هاکسما و مارو (۱۹۹۱)، پرسشنامه افکار خودآیند منفی (کندال و هالون؛ ۱۹۸۰)، و پرسشنامه اضطراب وجودی گود (۱۹۷۴) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی، ضریب همبستگی پیرسون و ضریب رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معناداری وجود دارد.

کلیدواژه‌ها: افکار خودآیند منفی، اضطراب وجودی، نشخوار ذهنی دانشجویان

مقدمه

دانشگاه از مهم‌ترین بافت‌های یادگیری مهارت‌های هیجانی است که دانشجویان می‌توانند از طریق گستره‌ای از تلاش‌ها مانند فعالیت‌های علمی و فوق برنامه، شرایط حمایتی محیط و درگیرکردن دانش‌جویان و اساتید در فعالیت‌های اجتماعی صورت گیرد. بر این اساس بسیاری از مربیان و روانشناسان به توسعه مهارت‌های اجتماعی و هیجانی در محیط‌های آموزشی تأکید کرده‌اند (اکبرزاده، ۱۳۹۲).

از سوی دیگر پاسخ‌های نشخواری به خلق منفی و دیگر علائم افسرده ساز، افکار و باورهای هستند که مکرر توجه فرد را معطوف به احساسات منفی، ماهیت و نتایج این احساسات می‌کنند. بیماران درگیر نشخوار ذهنی بدون آن که برای حل مشکلاتشان کاری انجام دهند به علل و نتایج علائم افسرده ساز فکر می‌کنند و هیچ کارمؤثری برای رهایی از این علائم انجام نمی‌دهند. صاحب نظران در زمینه نشخوار ذهنی، آن را به عنوان یک پیشاینده برای افسردگی و ناراحتی هیجانی به شمار می‌آورند.

نظریه نشخوار ذهنی به عنوان عملکرد پیشبرد هدف و فرمول‌بندی مجدد شیوه‌های جایگزین، ارزیابی مجدد مطلوبیت هدف و ساختاربندی مجدد رفتاری مرتبط با هدف است. از آنجا که نشخوار ذهنی با هیجان غم و اندوه همراه است و غم و اندوه یکی از هیجان‌های انسان است، لذا هرکس به فراخور خود آن را تجربه می‌کند (کورسترت و کروپلی، ۲۰۱۳). نشخوار ذهنی به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود و طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می‌گردد و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی تکرار می‌شوند (شریعتی و همکاران، ۱۳۹۹).

افکار خودآیند منفی، یک ویژگی شخصیتی است که از مجموعه‌ای عقاید منفی درباره عدم قطعیت تشکیل شده است. برای مثال، افرادی که اضطراب وجودی دارند معتقدند که بلاتکلیفی، پریشان کننده است، وجود شک و تردید در مورد آینده غیرقابل تحمل است، وقایع غیرمنتظره منفی هستند و باید از آنها اجتناب کرد، شک و تردید موجب ناتوانی فرد برای عمل کردن می‌شود (داگاس و کورنر، ۲۰۰۵).

محققین در تحقیقات خود نشان دادند که نشخوار ذهنی تأثیرات به سزایی بر افسردگی و طولانی تر شدن آن دارد. به طور خلاصه، شواهد تجربی قابل توجهی نشخوار ذهنی را به عنوان عامل حفظ کننده خلق افسرده شناخته‌اند. بررسی نتایج تحقیقات مشخص کرده است که نشخوار ذهنی به بدتر شدن خلق افسرده منجر می‌شود (بهرامی، ۱۳۹۵).

نشخوار ذهنی را یکی از مؤلفه‌های اصلی در شروع و تداوم افسردگی می‌دانند. این افکار منفعلانه بوده، جنبه‌ی تکراری دارند و برعلاوه نتایج علائم متمرکزند و مانع حل مسأله سازگارانده شده، به افزایش افکار منفی منتهی می‌شوند. گرچه سرکوبی فکر یک شیوه‌ی معمول در اختلال افسردگی است، برخی از افراد افسرده هستند که از روی تعهد، افکار منفی را نشخوار می‌کنند. این افراد معمولاً معتقدند که نشخوار ذهنی درباره افکار منفی و احساسات منفی می‌تواند به آنها بصیرت بدهد و حل مسأله را تسهیل کند، در صورتی که نشخوار ذهنی خلق را بدتر کرده، باعث نوسان فرد بین سرکوبی فکر و نشخوار ذهنی می‌شود (نزالف و لاکستون، ۲۰۱۴). در این میان، پژوهش‌ها به نقش افکار خودکار منفی به عنوان ویژگی شناختی مرتبط با نشخوار ذهنی تأکید کرده‌اند. افکار خودآیند منفی به یادآوری غیر ارادی وقایع خاصی از گذشته که کنترل آنها دشوار است، گفته می‌شود. نظریه‌های شناختی افکار خودکار منفی و دیدمنفی نسبت به خود، دنیا و آینده را دلیل افسردگی، دوام و شدت پیشرفت آن می‌دانند (بک، ۲۰۱۹). افکار خودکار منفی پدیده‌ای گذرا هستند آنها شامل جملات و عبارتهایی می‌شوند که در جریان هوشیاری روی می‌دهند. طول عمر این افکار فقط تا زمانی است که فرد نسبت به آنها هوشیار است. افکار خودکار بقایای سایر فرایندهای شناختی هستند. آنها کوتاه و اختصاصی هستند و ممکن است فقط از چند کلمه یا یک عبارت تشکیل

1- Querstret & Cropley

2- Dugas, Koerner

3- Wenzlaff

4- Laxton

5- Beck, A.T

شده باشند و بعد از یک رویداد سریعاً روی می دهند در واقع، ارزیابی سریع از یک رویداد هستند (فری، ۲۰۱۷). افکار خودآیند منفی، اظهارات منفی خودآیند درباره خود است، عقاید و باورهایی که بدون تلاش عمدی و بدون انتخاب به ذهن فرد خطور می کنند و معمولاً تحریف شده‌اند که منجر به پاسخهای هیجانی نامتناسب می شوند (فریوان، ۲۰۱۸).

دانشجویان در جریان تحصیل و زندگی، طیف وسیعی از اضطراب‌ها را تجربه می کنند که گاه از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را به مخاطره می اندازد. افراد مبتلا به اضطراب، ممکن است صدمات جسمی و روانی جبران ناپذیری را تجربه کنند که در پی آن امکان دارد آسیب و واکنش‌های ناشی از آن، زندگی آنان را با مشکل مواجه سازد. آنچه روشن به نظر می رسد، این است که سطوح بالای اضطراب، منجر به پیامدهای روانشناختی و هیجانی منفی نظیر افکار خودکار منفی، نشخوار ذهنی و اختلالهای روانشناختی میگردد. اضطراب وجودی یک اختلال روانشناختی است که شناخت عوامل زمینه ساز آن ضروری است. در پژوهشی فراتحلیلی بر روی ۲۴۱ اندازه اثر در ۱۱۴ پژوهش ارتباط بین راهبردهای ناکارآمد در آسیب شناسی روانی را بررسی کردند نتایج نشان داد که راهبردهایی مانند نشخوار ذهنی و افکار خودآیند منفی بیشترین اندازه اثر را در اختلالهای روانی همچون اضطراب وجودی فرد دارند؛ همچنین آنها نشان دادند اختلال اضطراب در مقایسه با اختلالهای خوردن و سوء مصرف مواد، رابطه بیشتر و همگام تری با راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی دارند.^۳

اندیشه اضطراب وجودی از فلسفه وجودگرایی بویژه آراء کیرکگارد و نیچه در قرن نوزدهم ریشه گرفته است. در اواخر دهه ۱۹۵۰ تفکر وجودگرایی بواسطه کارهای رولومی در روانشناسی قوت گرفت و نقش اضطراب وجودی را بعنوان یک مولفه مهم در سلامت روان برجسته نمود. اضطراب وجودی زمانی ایجاد می شود که افراد عمیقاً وجودشان را مورد تامل قرار دهند.

این تامل منجر به افکار و احساسات مرتبط با آزادی و مسئولیت پذیری می‌گردد و آن نیز فرد را مجبور به جستجوی معنا در زندگی و زندگی اصیل مطابق هدف مذکور می نماید. اضطراب وجودی همچنین می تواند منجر به حسی از بیگانگی و انزوا در افراد گردد و آگاهی از نیستی را برجسته نماید. پل تیلیچ درباره این نوع اضطراب می‌گوید اضطراب وجودی آگاهی از نیستی است.^۴

بنابراین با توجه به توضیحات داده شده مساله اصلی پژوهش این است: آیا بین افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد؟

فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی: بین افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد.

فرضیات جزئی

بین افکار خودآیند منفی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد.

بین اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد.

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

افکار خودآیند منفی :

افکار مزاحمی هستند که در خودآگاه افراد به صورت ناخواسته وجود دارند و بسته به شدت و ضعف این افکار در ذهن، باعث ایجاد خلق و خوی منفی در افراد می‌شوند (الدیهانی، ۲۰۱۹).

1- Free, M.

2 Frewen PA

3 Aldao A, Nolen

4 Weems CF

5 Aldaihani

اضطراب وجودی:

اضطراب وجودی، به حالت مزمن ناراحتی و ترس در مورد مسائل مربوط به وجود خود، مانند پیری و مرگ اشاره دارد. طبق نظریه مدیریت ترور، هر چیزی که ما را به یاد مرگ خودمان می‌اندازد، مانند ویروس کرونا، احتمالاً اضطراب وجودی ما را افزایش می‌دهد (آمبد و همکاران، ۲۰۲۱).

نشخوار ذهنی:

در روان‌شناسی به عنوان تمرکز اجبارگونه توجه یک فرد بر علائم و علل یک پریشانی، و توجه به دلایل آن و نتایجش، به جای تمرکز بر راه‌های حل آن، تعریف شده است. نشخوار ذهنی و نگرانی، مرتبط با اضطراب و سایر وضعیت‌های منفی هیجانی هستند. نشخوار ذهنی به طور گسترده‌ای به عنوان یک عامل آسیب‌پذیری شناختی و به عنوان زمینه‌ای برای افسردگی مورد پژوهش قرار گرفته است. با این حال، معنی نشخوار ذهنی در نظر تئوری‌های مختلف به معانی متفاوتی تعریف شده و معیارهای در نظر گرفته شده برای آن یکسان‌سازی شده نیست (علی و همکاران، ۲۰۱۹).

پیشینه پژوهش

عبدل‌پور و همکاران (۱۳۹۹) در مطالعه‌ای به مدل‌سازی معادله‌های ساختاری تحمل‌نکردن بلا تکلیفی و افسردگی و اختلال اضطراب فراگیر با نقش واسطه‌ای نشخوار ذهنی در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران پرداختند. ارزیابی مدل فرضی پژوهش با استفاده از شاخص‌های برازندگی نشان داد مدل فرضی با مدل اندازه‌گیری، برازش دارد. نتایج نشان داد تحمل‌نکردن بلا تکلیفی به صورت غیرمستقیم از طریق نشخوار ذهنی بر افسردگی و همچنین به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر اختلال اضطراب فراگیر تأثیر دارد.

ماله‌میر و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیقی به مقایسه تحمل ناکامی و نشخوار ذهنی در مردان معتاد شهر قزوین پرداختند. نتایج نشان داد که نمره افراد وابسته در تحمل ناکامی به‌طور معناداری از گروه افراد غیروابسته کمتر بود. همچنین نتیجه دیگری که از یافته‌ها به دست آمد این بود که متغیر نشخوار ذهنی در افراد وابسته به‌طور معناداری بیشتر از افراد غیروابسته بود.

نیک گفتار و سنگانی (۱۳۹۹) در تحقیقی با عنوان اثربخشی طرح‌واره درمانی بر نشخوار ذهنی، افکار خودآیند منفی عاطفی اجتماعی و سلامت عمومی زنان مطلقه نشان داد که طرح‌واره درمانی به‌طور معنی‌داری باعث ارتقای سلامت عمومی و کاهش نشخوار ذهنی و افکار خودآیند منفی زنان مطلقه می‌شود و اضطراب اختلال در کارکردهای اجتماعی (افسردگی) پاسخ‌های نشخواری (پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس)، تنهایی رمانتیک، تنهایی خانوادگی و تنهایی اجتماعی در گروه آزمایش که مداخله را دریافت کرده بودند متفاوت از گروه کنترل متفاوت بود.

محمدی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی گروهی بر کاهش افکار خودآیند منفی و نشخوار ذهنی زنان مطلقه شهر مشهد پرداختند. نتایج نشان دادند که طرح‌واره درمانی هیجانی گروهی باعث کاهش معنادار افکار خودآیند منفی و نشخوار ذهنی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد.

هاشمی و کهنسال (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای به مقایسه باورهای فراشناختی، نشخوار ذهنی، نگرانی و اضطراب وجودی در مادران دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری پرداختند. نتایج داده‌ها نشان دادند که دو گروه از مادران با و بدون فرزندان دارای اختلال یادگیری در مقیاس‌های باورهای فراشناختی، نشخوار ذهنی، نگرانی و اضطراب وجودی تفاوت آماری معناداری دارند.

پورمحمد قوچانی و عرب (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر شفقت بر افکار خودآیند منفی و نشخوار ذهنی زنان با سندرم پیش از قاعدگی پرداختند. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گروه کنترل در متغیرهای نشخوار ذهنی، افکار خودآیند منفی و مؤلفه‌های آن

¹. Ambad et al

². Ali et al

شامل؛ تنهایی رمانتیک، تنهایی خانوادگی و تنهایی اجتماعی، تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد به کارگیری فنون درمان متمرکز بر شفقت در کاهش علائم نشخوار ذهنی و افکار خودآیند منفی زنان با سندرم پیش از قاعدگی، مؤثر است. محمدی و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان رابطه بین نشخوار ذهنی و پریشانی روان شناختی زنان مطلقه دریافتند که بین نشخوار ذهنی و پریشانی روان شناختی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و نشخوار ذهنی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده پریشانی روان شناختی در زنان مطلقه باشد.

علمردانی صومعه و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای به بررسی نقش اضطراب وجودی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضامندی زناشویی بیماران مبتلا به اختلال وسواس ذهنی - عملی پرداختند. نتایج نشان داد که رضامندی زناشویی مبتلایان به اختلال وسواس ذهنی - عملی با بالاترین درجه نشخوارگری ارزیابی مجدد مثبت فاجعه سازی و نمره کلی تنظیم هیجان ارتباط معناداری دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که ۳۴ درصد و ۳۲ درصد از کل واریانس رضامندی زناشویی بیماران مبتلا به اختلال وسواس ذهنی - عملی به ترتیب بر اساس برخی مؤلفه‌های اضطراب وجودی و تنظیم هیجان تبیین می‌شود. لبرت^۱ و همکاران (۲۰۲۱) مطالعه‌ای با عنوان نشخوار ذهنی، اضطراب وجودی و پارانوئا در روان‌پریشی مقاوم به درمان انجام دادند. نتایج مطالعه نشان داد که نشخوار ذهنی غیر افسردگی رابطه‌ای خاص با پارانوئا نشان داد. علاوه بر این، پارانوئا به شدت با اضطراب وجودی ارتباط معنادار داشت.

آربونا^۲ و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای به بررسی نقش اضطراب به عنوان یک واسطه در رابطه بین اضطراب وجودی و نشخوار ذهنی در سه بعد تصمیم‌گیری شغلی در بین دانشجویان کالج مورد بررسی قرار داد. نتایج تجزیه و تحلیل مسیر نشان داد که طبق فرضیه، پس از کنترل سن، اضطراب در رابطه بین اضطراب وجودی و نشخوار ذهنی نقش واسطه‌ای دارد.

ساتیکی^۳ و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای به بررسی اضطراب وجودی و بهزیستی روانی با نقش میانجی‌گری نشخوار ذهنی و ترس از کووید ۱۹ پرداختند. نتایج تجزیه و تحلیل میانجی‌گری نشان داد که اضطراب وجودی تأثیر مستقیم قابل توجهی بر بهزیستی روان دارد. نشخوار و ترس از کووید ۱۹ در ارتباط بین اضطراب وجودی و بهزیستی روانی نقش میانجی دارد.

هوانگ^۴ و همکاران (۲۰۱۹) در مطالعه‌ای به بررسی نقش اضطراب وجودی در ایجاد علائم افسردگی از طریق نشخوار ذهنی پرداختند. نتایج حاصل از مطالعه نشان داد، در حالی که نشخوار کردن رابطه بین اضطراب وجودی و افسردگی را تعدیل نمی‌کند، به نظر می‌رسد نشخوار تا حدی این رابطه را واسطه می‌کند. همچنین نشخوار ذهنی به عنوان میانجی کامل رابطه بین اضطراب وجودی و افسردگی در طول دو ماه پشتیبانی کرد. زیرگروه‌های نشخوار ذهنی و بازتابی بر رابطه بین اضطراب وجودی و افسردگی تأثیر غیرمستقیم، اما تعدیل‌کننده‌ای نداشت. تفکر اثر میانجی‌گری قوی‌تری نسبت به بازتاب نشان داد. به طور کلی، نتایج فعلی نشان می‌دهد که سطوح بالای اضطراب وجودی باعث ایجاد علائم افسردگی در طول زمان از طریق مشارکت در افزایش نشخوار ذهنی می‌شود.

روش تحقیق

روش این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر روش، توصیفی، از نظر سنجش همبستگی و از نظر جمع‌آوری اطلاعات میدانی (پیمایشی)، است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۲۱۰۰ نفر می‌باشند. نمونه آماری این تحقیق دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس، که به تعداد ۳۲۴ نفر می‌باشند. که به روش تصادفی ساده با توجه به جدول جی پاور بدست آمده است.

ابزار گردآوری اطلاعات:

در این پژوهش برای اندازه‌گیری متغیرها از پرسشنامه‌های استاندارد زیر بهره‌گیری می‌شود.

¹ - Lebert

² - Arbona

³ - Satici

⁴ - Huang

مقیاس نشخوار ذهنی: نالن هاکسما و مارو در سال ۱۹۹۱ پرسشنامه‌ای خودآزما تدوین کردند که ۴ سبک متفاوت واکنش به خلق منفی را ارزیابی می‌کرد. پرسشنامه سبک‌های پاسخ از ۲ مقیاس پاسخ‌های نشخواری و مقیاس پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس تشکیل شده است. مقیاس پاسخ‌های نشخواری ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود هرکدام را در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه‌بندی کنند. بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ‌های نشخواری، پایایی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند همبستگی بازآزمایی برای پاسخ‌های نشخواری، ۰/۶۷ است. آلفای کرونباخ در پژوهش منصوری ۰/۹۰ به دست آمد. اعتبار پیش‌بینی مقیاس پاسخ‌های نشخواری، در تعداد زیادی از مطالعات آزمایش شده است. در پژوهشی نشان داده شده است مقیاس پاسخ‌های نشخواری می‌تواند شدت افسردگی را در دوره‌های پیگیری در نمونه‌های بالینی و غیربالینی با کنترل متغیرهایی مانند، سطح اولیه افسردگی یا عوامل استرس‌زا، پیش‌بینی کند. در پژوهشی که عزیزی در سال ۱۳۹۱ در نشخوار ذهنی دانش آموزان انجام گرفته است، روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۸ بدست آمده است. در پژوهشی که شریفی در سال ۱۳۸۹ در نشخوار ذهنی دانش آموزان انجام گرفته است، روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۰ بدست آمده است. در پژوهشی که سلطانی در سال ۱۳۹۵ در نشخوار ذهنی دانش آموزان انجام گرفته است، روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۲ بدست آمده است.

پرسشنامه افکار خودآیند منفی (کندال و هالون؛ ۱۹۸۰).

پرسشنامه افکار خودآیند منفی این مقیاس در سال ۱۹۸۰ به منظور ارزیابی مؤلفه شناختی افسردگی از دید خود فرد تهیه شده است. این آزمون یک ابزار ۳۰ گونه ای است که میزان خود گویی های درونی منفی فرد را مورد سنجش قرار می دهد. پرسشنامه افکار خودآیند چهار بعد از این افکار را مورد بررسی قرار می دهد: ناسازگاری فردی و تمایل به تغییر؛ خودپنداره های من و انتظارات منفی و عزت نفس پایین، درماندگی. شیوه نمره گذاری گزینه ها در پرسشنامه بدین شرح است: هرگز = ۱، گاهی = ۲، متوسط = ۳، اغلب = ۴، همیشه = ۵. است.

آزمون اضطراب وجودی لارنس گود (۱۹۷۴).

در پژوهشی که قربانی و همکاران در سال ۱۳۹۶ در مورد افکار خودآیند منفی دانش آموزان انجام گرفته است، روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۶ بدست آمده است. در پژوهشی که نوذری در سال ۱۳۹۳ در افکار خودآیند منفی دانش آموزان انجام گرفته است، روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۴ بدست آمده است. در پژوهشی که جباری در سال ۱۳۸۹ در مورد افکار خودآیند منفی دانش آموزان انجام گرفته است، روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۵ بدست آمده است.

مقیاس اضطراب وجودی گود: این مقیاس را لورنس و کاترینا گود در سال ۱۹۷۴ در ۳۲ ماده ساخته اند. این آزمون در پژوهش کنونی به روش آلفای کرونباخ اعتباریابی گردید، که ضریب آلفای خوبی برابر با $0.888 = \alpha$ به دست آمد. همسانی درونی این پرسشنامه به روش دونیمه سازی نیز به دست آمد که عبارت است از:

پایایی مقیاس اضطراب وجودی به روش دونیمه سازی

آلفای کرونباخ بخش اول ۰/۷۲۱

بخش دوم ۰/۸۶۲

هم بستگی بین دو فرم ۰/۷۸۰

ضریب اسپرمن براون ۰/۸۷۶

ضریب دو نیمه سازی گاتمن ۰/۸۶۸

هالت در سال ۱۹۹۴ به منظور مطالعه روایی مقیاس اضطراب وجودی اقدام به پژوهشی با نمونه آماری ۴۴۷ نفر کرد. یافته های این پژوهش نشان داد که این پرسش نامه با آزمون های هدفمندی در زندگی پیگردی اهداف معرفتی و افسردگی، روایی همگرا و واگرایی مطلوبی دارد. همبستگی کل ۰/۶۶ بود که نشان از قدرت روایی بالای این آزمون دارد.

در پژوهشی که رکنی و همکاران در سال ۱۳۸۷ در مورد اضطراب وجودی دانش آموزان انجام گرفته است. روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۵ بدست آمده است. در پژوهشی که جلیلی در سال ۱۳۸۵ در اضطراب وجودی دانش آموزان انجام گرفته است. روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۴ بدست آمده است. در پژوهشی که سلمان‌ی در سال ۱۳۸۶ در مورد اضطراب وجودی دانش آموزان انجام گرفته است. روایی و پایایی کل به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۷۹ بدست آمده است.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات در این تحقیق به روش‌های زیر می‌باشد:

۱. از آمار توصیفی جهت برآورد مشخصه‌های مرکزی و تنظیم جداول توزیع فراوانی آماری و رسم نموداری استفاده خواهد شد.
۲. در تحقیق حاضر جهت بررسی فرضیه‌ها تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری مناسب (ضریب همبستگی و ضریب رگرسیون) و نرم افزار SPSS استفاده شد.

تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها

آزمون کولموگوروف، اسمیرنوف متغیرهای تحقیق

برای انتخاب آزمون درست برای تحلیل فرضیه‌ها ابتدا باید از توزیع آماری متغیرهایی که مورد آزمون قرار می‌گیرند اطمینان حاصل کرد. برای نمونه آماری، پیش‌نیاز گرفتن آزمون‌های پارامتری نرمال بودن توزیع آماری متغیرهاست. به طور کلی می‌توان گفت که آزمون‌های پارامتری، عموماً بر میانگین و انحراف معیار استوارند. حال اگر توزیع جامعه نرمال نباشد، نمی‌توان استنباط درست از نتایج داشت. به همین جهت از آزمون کولموگوروف- اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد آزمون استفاده می‌کنیم

H_0 : داده‌ها دارای توزیع نرمال می‌باشند. H_1 : داده‌ها دارای توزیع نرمال نمی‌باشند.

جدول (۱) نتایج آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف متغیرهای تحقیق		
متغیر	(سطح معناداری)	نتیجه آزمون
افکارخودآیندمنفی	۰/۱۰۳	توزیع داده‌ها نرمال است
اضطراب وجودی	۰/۰۶۹	توزیع داده‌ها نرمال است
نشخوار ذهنی	۰/۰۸۴	توزیع داده‌ها نرمال است

با توجه به جدول (۱) سطح معنی داری آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف متغیرهای تحقیق بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین فرضیه H_0 تایید می‌شود یعنی توزیع داده‌ها در این نمونه آماری نرمال است، به همین علت برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده می‌شود.

آزمون فرضیه‌ها

آزمون فرضیه فرعی اول: بین افکارخودآیندمنفی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد.

جدول (۲) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین افکارخودآیندمنفی با نشخوار ذهنی			
متغیر مستقل		متغیر وابسته	
نشخوار ذهنی		افکارخودآیندمنفی	
ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری	حجم نمونه	
*۰/۳۶۵	۰/۰۰۰	۳۲۴	
*همبستگی در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است			

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۲)، بین افکارخودآیند منفی با نشخوار ذهنی در سطح ۹۵٪ اطمینان ($0.05 <$ سطح معناداری) رابطه معنادار و مستقیمی ($0 >$ ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه H_0 رد و فرضیه H_1 پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی اول تحقیق تایید می شود. بین متغیر افکارخودآیند منفی و متغیر وابسته (نشخوار ذهنی) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. آزمون فرضیه فرعی دوم: بین اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد.

جدول (۳) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان			
متغیر مستقل		متغیر وابسته	
اضطراب وجودی		ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
		۰/۶۴۵	۰/۰۰۰
		حجم نمونه	۳۲۴
*همبستگی در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است			

بر اساس نتایج آزمون همبستگی (پیرسون) در جدول (۳)، بین اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی در سطح ۹۵٪ اطمینان ($0.05 <$ سطح معناداری) رابطه معنادار و مستقیمی ($0 >$ ضریب همبستگی) وجود دارد. بنابراین فرضیه H_0 رد و فرضیه H_1 پذیرفته می شود. یعنی فرضیه فرعی دوم تحقیق تایید می شود و ضریب همبستگی بین متغیر مستقل (اضطراب وجودی) و متغیر وابسته (نشخوار ذهنی) (۰/۶۴۵) می باشد. آزمون فرضیه اصلی: بین افکارخودآیندمنفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۴- خلاصه مدل

ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	دوربین-واتسن	سطح معنی داری
۰/۶۵۸	۰/۳۱۴	۰/۳۳۰	۱/۶۹۲	۱/۸۹۵	۰/۰۰۰

برای افکارخودآیندمنفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی از رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شده است. ضریب همبستگی چندگانه برابر ۰/۶۵۸ و ضریب تعیین برابر ۰/۳۱۴ است. ضریب تعیین مقدار واریانس تبیین شده توسط مدل را نشان می دهد مقدار عددی ضریب تعیین بین صفر تا ۱ است. هر چه این مقدار به یک نزدیکتر باشد نشان دهنده قوی تر بودن رابطه مدل است. یکی از پیش شرطهای رگرسیون این است که متغیر ملاک دارای خود همبستگی نبوده و خطاها مستقل از هم باشند. این شرط با آزمون دوربین-واتسن مورد آزمون قرار می گیرد. مقدار دوربین-واتسن برابر ۱/۸۹۵ است. چون این مقدار بین ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد نتیجه می گیریم که متغیر ملاک دارای خود همبستگی نبوده و خطاها مستقل از هم می باشند. باتوجه به نتایج بدست آمده فرضیه اصلی تایید می گردد.

بحث و نتیجه گیری نتایج فرضیه های تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس صورت گرفت. روش این تحقیق از نظر هدف کاربردی، از نظر روش، توصیفی، از نظر سنجش همبستگی و از نظر جمع آوری اطلاعات میدانی (پیمایشی) بود. جامعه آماری در این تحقیق دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس در سال ۱۴۰۲ که به تعداد ۲۱۰۰ نفر می باشند. نمونه آماری این تحقیق دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس در سال ۱۴۰۲، که به تعداد ۳۲۴ نفر بدست آمد. که به روش تصادفی ساده باتوجه به جی پاور بدست آمده است. از آزمودنی ها درخواست شد به مجموعه

ای از سؤالات پاسخ دهند که شامل پرسشنامه های نشخوار ذهنی، نالن هاکسما و مارو (۱۹۹۱)، پرسشنامه افکار خودآیند منفی (کندال و هالون؛ ۱۹۸۰) و پرسشنامه اضطراب وجودی گود (۱۹۷۴) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی، ضریب همبستگی پیرسون و ضریب رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معناداری وجود دارد. طبق جدول شماره ۴-۱ از میان پاسخ دهندگان به پرسشنامه از لحاظ جنسیت، ۹۵ درصد مرد و ۵ درصد زن بوده اند. از میان پاسخ دهندگان به پرسشنامه از لحاظ سن، ۱ درصد کمتر از ۲۵ سال، ۶۰ درصد بین ۲۶ تا ۳۴ سال، ۳۲ درصد بین ۳۵ تا ۴۵ سال و ۷ درصد بین ۴۶ تا ۵۵ سال بوده اند. دانشجویان در جریان تحصیل و زندگی، طیف وسیعی از اضطراب ها را تجربه می کنند که گاه از چنان شدتی برخوردار است که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را به مخاطره می اندازد. افراد مبتلا به اضطراب، ممکن است صدمات جسمی و روانی جبران ناپذیری را تجربه کنند که در پی آن امکان دارد آسیب و واکنش های ناشی از آن، زندگی آنان را با مشکل مواجه سازد. آنچه روشن به نظر می رسد، این است که سطوح بالای اضطراب، منجر به پیامدهای روانشناختی و هیجانی منفی نظیر افکار خودکار منفی، نشخوار ذهنی و اختلالهای روانشناختی میگردد. اضطراب وجودی یک اختلال روانشناختی است که شناخت عوامل زمینه ساز آن ضروری است. در پژوهشی فراتحلیلی بر روی ۲۴۱ اندازه اثر در ۱۱۴ پژوهش ارتباط بین راهبردهای ناکارآمد در آسیب شناسی روانی را بررسی کردند نتایج نشان داد که راهبردهایی مانند نشخوار ذهنی و افکار خودآیند منفی بیشترین اندازه اثر را در اختلالهای روانی همچون اضطراب وجودی فرد دارند؛ همچنین آنها نشان دادند اختلال اضطراب در مقایسه با اختلالهای خوردن و سوء مصرف مواد، رابطه بیشتر و همگام تری با راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجانی دارند.

۱. با توجه به فرضیه اصلی بین افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد. نتایج فرضیه با نتایج پژوهش ماله میر و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی به افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان پرداخته است. همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که با افزایش سطح افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی، نشخوار ذهنی دانشجویان افزایش می یابد. در نتیجه راهکارهای لازم جهت کنترل افکار خودآیند منفی و سطح اضطراب دانشجویان باید انجام گیرد. نشخوار ذهنی را یکی از مؤلفه های اصلی در شروع و تداوم افسردگی می دانند. این افکار منفعلانه بوده، جنبه ی تکراری دارند و بر علائم و نتایج علائم متمرکزند و مانع حل مسأله سازگاران شده، به افزایش افکار منفی منتهی می شوند. گرچه سرکوبی فکر یک شیوه ی معمول در اختلال افسردگی است، برخی از افراد افسرده هستند که از روی تعهد، افکار منفی را نشخوار می کنند. این افراد معمولاً معتقدند که نشخوار ذهنی درباره افکار منفی و احساسات منفی می تواند به آنها بصیرت بدهد و حل مسأله را تسهیل کند، در صورتی که نشخوار ذهنی خلق را بدتر کرده، باعث نوسان فرد بین سرکوبی فکر و نشخوار ذهنی می شود

۲. با توجه به فرضیه فرعی اول بین افکار خودآیند منفی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج فرضیه با نتایج پژوهش نیک گفتار و سنگاتی (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی افکار خودآیند منفی با نشخوار ذهنی دانشجویان پرداخته است، همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که با بهبود علائم جسمانی و برخورداری افراد از افکار مناسب در دانشجویان، می توان منجر به بهبود فرآیندهای ذهنی دانشجویان را فراهم کرد. نشخوار ذهنی می تواند به عنوان پاسخی به حادثه آسیب زا یا متفاوت در زندگی فرد، اتفاق بیافتد. برای مثال مرگ والدین یا تجربه دوران جنگ. اثر شدید حادثه ی آسیب زا، باعث می شود که یک خاطره ی قوی در ذهن فرد شکل گیرد و از این پس احتمال بازگشت خاطرات منفی را ذهن فرد، رشد و افزایش می یابد. حوادثی که غیرقابل پیش بینی هستند و عاطفه ی فرد را مورد هجوم قرار می دهند، مانند آن هایی که در اختلال استرس پس از سانحه اتفاق می افتد، با تغییرات عصب شیمیایی همراه است (فرایندهای عصبی غدد دورن ریز) که در مغز موجب افزایش حافظه ویژه می شود. بنابراین حوادث آسیب زا در حافظه رخنه می کند، یادآوری حوادث پایدار می شود و عاطفه با آن همراه می شود

۳. با توجه به فرضیه فرعی دوم بین اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان دانشگاه شمس گنبد کاووس رابطه معنادار وجود دارد. نتایج فرضیه با نتایج پژوهش محمدی وهمکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به اضطراب وجودی با نشخوار ذهنی دانشجویان پرداخته است، همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که با کاهش سطح اضطراب در سلامت روان و برخورداری این افراد از شرایط روحی مناسب، و داشتن مسئولیت پذیری بالا می توان منجر به افزایش سطح روانی و ذهنی و کاهش نشخوار ذهنی آنان را فراهم کرد. و با توجه به وضعیت و شرایط اجتماعی در سلامت روان و با افزایش مشارکت دانشجویان در فعالیت های کلاسی و توجه کردن به نیازهای آنان، می توان به افزایش سطح سلامت روانی و ذهنی دانشجویان را فراهم کرد. اضطراب وجودی که مشخصه های بنیادین این مدل است، اشاره به باورهای منفی دارد که افراد دربارهی شرایط مبهم و بلاتکلیفی دارند. برای مثال، افرادی که قادر به تحمل بلاتکلیفی نیستند، بر این باورند که بلاتکلیفی فشارزا و پریشان کننده می باشد، بلاتکلیفی در مورد وقایع آینده ناخوشایند است، وقایع غیرقابل پیش بینی ناگوار است و باید از آنها اجتناب کرد و در مواجهه با لاتکلیفی، احساس تهدید می کنند و به تلاش های بیهوده ای برای کنترل یا حذف آن دست می زنند. همچنین بلاتکلیفی تأثیر منفی بر روی کار کردشان دارد و تا زمانی که شرایط مبهم است، قادر به انجام کاری نیستند

باتوجه به نتایج پژوهش پیشنهادات ذیل ارائه می گردد.

پیشنهاد می شود از نتایج به دست آمده در این پژوهش توسط مشاوران خانواده در مشاوره های پیش از ازدواج برای دانشجویان در آستانه ازدواج، جهت آگاهی افزایشی در مورد تأثیر افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی و چگونگی تغییر نشخوار فکری، مورد استفاده قرار گیرد. در ضمن در مشاوره های زوجی می توان از نتایج این پژوهش جهت آگاهی افزایشی از تأثیر عوامل موثر در پایداری روابط افراد استفاده نمود.

پیشنهاد می شود آموزش هایی از طریق برنامه های تلویزیونی یا جلسات گروهی جهت معرفی روش های کنترل و تحمل اضطراب، معایب و مزایای آنها و نحوه استفاده صحیح و به جا از هر روش مقابله ای، تدارک دیده شود و دانشجویان از این طریق بتوانند راهکارهای مؤثر برای مقابله با تنش ها و مشکلات زندگی خود را شناسایی کنند.

همچنین با توجه به نقش در نشخوار فکری، پیشنهاد می شود در مراکز مشاوره ازدواج و کلینیک های روانشناختی، توجه ویژه ای به این متغیرها صورت پذیرد و با برقراری جلسات درمانی به بهبود احساس تنهایی و بالا بردن تحمل اضطراب پرداخته شود. در زمینه کاربردی، از یافته های پژوهش حاضر می توان برای ارتقای کیفیت روابط بین فردی و بهبود روابط دانشجویان استفاده کرد.

در جهت کاهش میزان افکار خودآیند منفی و اضطراب وجودی پیشنهاد می شود تا دانشجویان تعامل با دوستان و آشنایان خود را افزایش دهند، بدین منظور می توان از طریق تماس تلفنی با فامیل و شرکت در محافل خانوادگی استفاده نمود. همچنین به دوستان، آشنایان توصیه می شود برای دانشجویان وقت کافی بگذارند و با وی همدلی کنند و همصحبت شوند و به حرف های او گوش دهند تا احساس اضطراب در آنان کاهش یابد.

پیشنهاد می گردد تا با استفاده از روش های درمانی سودمند جهت افزایش آگاهی از افکار، هیجانات، ادراک ها و الگوهای رفتاری دانشجویان و کاهش حساسیت، زودرنجی، برانگیختگی هیجانی آنان اقدام گردد تا از نشخوار فکری و اضطراب وجودی دانشجویان کاسته شود.

پیشنهادات برای پژوهشهای آتی

- پیشنهاد می شود پژوهشی در همین راستا در شهرها و فرهنگ های دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد و با نتایج این پژوهش مورد مقایسه واقع شود.
- جهت پژوهش های آینده پیشنهاد می شود که نقش عوامل اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی و فرهنگی که در این تحقیق مدنظر قرار نگرفته است، مورد توجه قرار گیرند.
- پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی از تعداد نمونه های بیشتر و در سطح کل استان اجرا شود تا امکان تعمیم پذیری لازم را داشته باشد.

همچنین می‌توان برای به دست آوردن نتایج با تعمیم‌پذیری و اعتبار بیشتر پیشنهاد می‌شود از مصاحبه‌های بالینی ساختاریافته و مشاهده رفتار در کنار اجرای پرسشنامه استفاده شود؛ و همچنین می‌توان مشابه این پژوهش در مناطق جغرافیایی دیگر و فرهنگ‌های مختلف اجرا شود و نتایج با یکدیگر مقایسه شود.

منابع و مأخذ

- ابراهیمی، نازیلا، فلاح، محمد حسین، سامانی، سیامک، وزیری، سعید (۱۳۹۹). عوامل و زمینه‌های احساس تنهایی زنان (یک مطالعه پدیدارشناسی). فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، سال یازدهم، شماره اول، صص ۲۸-۱.
- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۹). روانشناسی شخصیت پیشرفته. جزوه درسی، دانشگاه اردبیل، چاپ نشده.
- ابوسعیدی مقدم، نجمه، ثناگوی محرر، غلامرضا و شیرازی، محمود (۱۳۹۹). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق. فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۴ (۱ پیاپی ۵۳)، صص ۵۴-۳۵.
- احدی، بتول، مرادی، فاطمه (۱۳۹۷). همبسته‌های روانشناختی عدم تحمل بلا تکلیفی (فرا تحلیل مقاله‌های فارسی). فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، دوره ۱۲، شماره ۳، صص ۹۲-۱۰۵.
- اسدی مجره، سامره، عابدینی، مریم، پورشریفی، حمید و نیکوکار، مهناز (۱۳۹۱). رابطه بین عدم تحمل بلا تکلیفی و نشخوار فکری با نگرانی در جمعیت دانشجویی. مجله روان‌شناسی بالینی - سال چهارم، شماره ۴، صص ۹۱-۸۳.
- اسماعیل پور، خلیل؛ محمدزادگان، رضا؛ قاسم کلبو، یونس؛ وکیلی، سجاد (۱۳۹۲). مقایسه عدم تحمل بلا تکلیفی در زنان مطلقه و غیر مطلقه به عنوان پیش‌بینی کننده افسردگی، اضطراب و استرس. زن و مطالعه. ۶ (۲۱): ۲۵-۷.
- پورمحمد قوچانی، کامران، عرب، سیمین (۱۳۹۸). اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر شفقت بر احساس تنهایی و نشخوار فکری زنان با سندرم پیش از قاعدگی. رویش روان‌شناسی، سال ۸، شماره ۹، صص ۱۷۸-۱۶۸.
- جدیدی، محسن؛ دوستی، یار علی؛ حسینی، سید حدیث (۱۳۹۲). مقایسه سبک‌های دلبستگی احساس تنهایی و نشخوار ذهنی دانشجویان. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. ۱۳ (۲۳): ۲۲-۱.
- چابکی، ام البنین (۱۳۹۲). مطالعه بین‌نسلی رابطه نگرش به طلاق و کارکردهای خانواده در زنان شهر تهران. مطالعات زن و خانواده. ۱۱ (۱۲۱): ۱۸۵-۱۵۹.
- حفاریان، لیلیا؛ آقایی، اصغر؛ کجیاف، محمد باقر؛ کامکار، منوچهر (۱۳۸۸). مقایسه کیفیت زندگی و ابعاد آن در زنان مطلقه و غیر مطلقه و رابطه آن با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شهر شیراز. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. ۱۱ (۴۱): ۶۱-۸۲.
- حمید پور، حسن؛ دولتشاهی، بهروز پور شهباز، عباس و دادخواه، اصغر (۱۳۸۹). طرحواره درمانی در زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۹.
- حیدری، پویا و نعمت طاوسی، محترم (۱۳۹۹). نظام‌های مغزی رفتاری و احساس تنهایی: نقش واسطه‌ای اضطراب اجتماعی. روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایرانی، سال هفدهم، شماره ۶۵، صص ۱۴-۳.
- رجائی، آفرین (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی زوج درمانی به روش گاتمن بر کاهش طلاق عاطفی بهبود روابط کلامی غیر کلامی و تحریف‌های شناختی بین فردی زوج‌های متعارض. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.
- رحیم زاده، سوسن (۱۳۸۹). پرسشنامه احساس تنهایی هستی‌گرا؛ زمینه‌گسترش و یافته‌های نخستین. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی. ۲۴: ۲۷۰-۳۷۲.
- رحیم‌زاده، سوسن؛ پور اعتماد، حمیدرضا؛ عسگری علی؛ حجت، محمدرضا (۱۳۹۰). مبانی مفهومی احساس تنهایی (یک مطالعه کیفی). روانشناسی تحولی. ۸ (۳۰): ۱۲۳-۱۴۱.
- روشن روان، نوشین (۱۴۰۰). اثربخشی واقعیت‌درمانی بر احساس تنهایی و پیشرفت تحصیلی. فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۳ (۱ پیاپی ۷)، صص ۶۵-۴۹.

- رهبریان، اعظم، صالحی، حامد، غریب دوست، مجید، محمودی، حسین (۱۳۹۹). نقش نشخوار فکری و سرسختی روانشناختی در پیش‌بینی خطرپذیری دانش‌آموزان. فصلنامه سلامت روان کودک، دوره هفتم، شماره ۲، صص ۳۲-۴۰.
- زمان زاده محمد (۱۳۹۱). باورهای فراشناختی در مورد رابطه هوش معنوی و بهزیستی روانشناختی پرستاران در اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم و تحقیقات خوزستان.
- سلیمی، عظیمه (۱۳۸۷). مدل علی پیرامون پیش‌آیندها و پیامدهای احساس تنهایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- سنگانی، علیرضا؛ دشت بزرگی، زهرا (۱۳۹۷). اثربخشی طرحواره درمانی بر سلامت روانی نشخوار ذهنی و احساس تنهایی زنان مطلقه. مجله دستاوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روانشناسی). ۴(۲): ۲۱۶-۲۰۱.
- شادانی، بهار، قربانی شیروودی، شهره (۱۳۹۸). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر عدم تحمل بلا تکلیفی و نگرش‌های ناکارآمد زنان متقاضی طلاق. نشریه علمی زن و فرهنگ، سال یازدهم، شماره ۴۲، صص ۲۱-۳۲.
- شریعتی، سمیرا، و کریمی، بهروز (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۱(۱): ۱۲۵-۱۴۷.
- شوشتری، آزاده؛ رضایی، علی محمد؛ طاهری، الهام (۱۳۹۵). اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر تنظیم هیجانی و باورهای فراشناختی و نشخوار فکری زنان مطلقه. مجله اصول بهداشت روانی. ۶(۶۶): ۳۲۱-۸.
- صدوقی، مجید و محمد صالحی، زهرا (۱۳۹۹). رابطه پریشانی روانشناختی با بی‌خوابی در جمعیت غیر بالینی: نقش میانجی‌گر نشخوار فکری. رویش روان‌شناسی، سال ۹، شماره ۹، شماره پیاپی ۵۴، صص ۲۷-۳۵.
- صدیقی ارفعی، فریبرز، رشیدی، علیرضا، تابش، ریحانه (۱۴۰۰). تحمل پریشانی در سالمندان: نقش اجتناب تجربی، نشخوار فکری و ذهن آگاهی. روان‌شناسی پیری، ۷(۱)، صص ۱-۱۲.
- صیادپور، زهره (۱۳۸۹). بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای، اضطراب اجتماعی، احساس تنهایی و حمایت اجتماعی در کارمندان تامین اجتماعی شهر بابل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- عبدلپور، قاسم، نصیری، محمد، مفاخری، محراب، منصور، کامیار، عبدی، رضا (۱۳۹۹). مدل‌سازی معادله‌های ساختاری تحمل‌نکردن بلا تکلیفی و افسردگی و اختلال اضطراب فراگیر: بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار فکری. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، دوره ۲۴، شماره ۴، صص ۴۱۴-۴۰۵.
- علم‌دانی صومعه، سجاد، نریمانی، محمد، میکائیلی، نیلوفر، بشرپور، سجاد (۱۳۹۷). نقش عدم تحمل بلا تکلیفی و تنظیم هیجان در پیش‌بینی رضامندی زناشویی بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی. رویش روان‌شناسی، سال هفتم، شماره ۸، شماره پیاپی ۲۹، صص ۱۸۰-۱۵۹.
- علیزاده فرد، سوسن (۱۳۹۹). پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس اضطراب سلامتی و عدم تحمل بلا تکلیفی در بیماران سرپایی مبتلا به کرونا. دوفصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی، سال دهم، شماره دوم (پیاپی ۱۸)، صص ۵۹-۴۱.
- علیزاده فرد، سوسن و علیپور، احمد (۱۳۹۹). الگوی تحلیل مسیر پیش‌بینی کرونافوبیا بر اساس عدم تحمل بلا تکلیفی و اضطراب سلامتی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. دوره ۱۴، شماره ۱، صص ۲۷-۱۷.
- عموزاد، آرزو (۱۳۹۳). بررسی رابطه تاخیر سن ازدواج و احساس تنهایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی خوابگاه دانشگاهی الزهراء، سال تحصیلی ۹۲-۹۳. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد دانشگاه الزهراء (س).
- فروتن، سید کمال. (۱۳۸۶)، شیوع اختلال عملکرد جنسی در بین طلاق‌مورد درخواست. مجله پزشکی دانشور، ۱۶ (۷۸):

فهیمی، صمد، محمود علیلو، مجید، رحیم خانلی، معصومه؛ فخاری، علی، حمید پور شریفی (۱۳۹۲). عدم تحمل بلا تکلیفی به عنوان ویژگی مستعد کننده ی اختلال های اضطراب منتشر، وسواسی اجباری، و وحشت زدگی. تحقیقات علوم رفتاری. دوره ۱۱. ش ۴.

فهیمی، صمد، محمود علیلو، مجید، پور شریفی، حمید، فخاری، علی، اکبری، ابراهیم، رحیم خانلی، معصومه (۱۳۹۳). افکار بازانجامی اندیشناکی و نشخوار فکری به عنوان سازوکارهایی برای مقابله با عدم تحمل بلا تکلیفی در اختلالات اضطراب منتشر و افسردگی عمده. مجله ی اصول بهداشت روانی، سال ۱۶، شماره ۱، صص ۳۴-۴۶.

قادری، سمیه (۱۳۸۹). رابطه سبک های دلبستگی، مهارت های اجتماعی و تنهایی در میان دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

قربانی، مریم (۱۳۸۷). مقایسه درون گرایی، برون گرایی و احساس تنهایی در دانشجویان دختر و وابسته و غیر وابسته به پیامک در دانشگاه های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.

قلی زاده، نسربین و فرخزاد، پگاه (۱۳۹۹). پیش بینی احساس تنهایی بر اساس ابراز هیجان و دوسوگرایی هیجانی. دو فصلنامه علمی آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، دوره ۵، شماره دوم، صص ۲۳-۴۴.

قهاری، شهربانو (۱۳۹۱). صد نکته کلیدی برای زوج ها پس از جدایی. تهران: نشر قطره.

کلینیکه، آل کریس (۱۳۸۹). مهارت های زندگی (تکنیک های مقابله با اضطراب، افسردگی، تنهایی، کم رویی، شکست). ترجمه شهران محمدخانی. تهران: اسپند مهر.

ماله میر، بهزاد، عزتی بابی، مریم، کیوانلو، صفورا، جعفری، مهسا (۱۳۹۹). مقایسه تحمل ناکامی و نشخوار فکری در مردان وابسته و غیر وابسته به مواد. مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال سوم، شماره ۳۲، صص ۱۳۹-۱۳۱.

محمدی مجد، داریوش (۱۳۷۸). احساس تنهایی و توتالیستاریسم. تهران: روشنگران و مطالعات زنان.

محمدی، حانیه، سپهری شاملو، زهره، اصغری ابراهیم آباد، محمد جواد (۱۳۹۸). اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی گروهی بر کاهش احساس تنهایی و نشخوار فکری زنان مطلقه. مطالعات زن و خانواده، پژوهشکده زنان دانشگاه الزهرا، دوره ۷، شماره ۲، صص ۱۳۶-۱۱۵.

محمودپور، عبدالباسط، شیرینی، طاهره، فرحبخش، کیومرث، ذوالفقاری، شادی (۱۳۹۹). پیش بینی گرایش به طلاق بر اساس دزدگی زناشویی و تحمل پریشانی با میانجیگری احساس تنهایی در زنان متقاضی طلاق. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، دانشگاه علامه طباطبائی، سال ۱۱، شماره ۴۲، صص ۱۴۱-۱۲۱.

مهدویان فرد، راحله، سپهری شاملو، زهره، زاهد، هدی (۱۳۹۸). تاثیر درمان مرور زندگی بر احساس تنهایی و تاب آوری مادران مطلقه تک والد، مطالعات زن و خانواده، پژوهشکده زنان دانشگاه الزهرا، دوره ۷، شماره ۲، صص ۱۵۵-۱۳۷.

نامداری پور فهیمه، فاتحی زاده مریم، بهرامی فاطمه، محمدی فشارکی رحمت اله (۱۳۹۶). بررسی عوامل مؤثر در نشخوار فکری زنان دارای تعارضات زناشویی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۵ (۴): ۴۵۹-۴۶۶.

نقوی، نرگس، اکبری، مهدی، مرادی، علیرضا (۱۳۹۶). نقش بی نظمی هیجانی، افکار تکرار شونده منفی، عدم تحمل بلا تکلیفی و اجتناب تجربه گرایانه در پیش بینی کمال گرایی مثبت و منفی. مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت، سال چهارم، شماره ۴، صص ۲۳-۹.

نیک گفتار، منصوره؛ سنگانی، علیرضا (۱۳۹۹). اثربخشی طرحواره درمانی و نشخوار فکری احساس تنهایی عاطفی اجتماعی و سلامت عمومی زنان مطلقه. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. ۱۲ (۲): ۱-۱۲.

هاشمی، زهره و کهنسال، رقیه (۱۳۹۸). مقایسه باورهای فراشناختی، نشخوار فکری، نگرانی و عدم تحمل بلا تکلیفی در مادران دانش آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. مجله ناتوانی های یادگیری، دوره ۸، شماره ۴، صص ۱۷۵-۱۵۵.

- Arbona, Consuelo., Fan, Weihua (2021). Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Career Indecision: A Mediation Model. *Journal of Career Assessment*, First Published March 26, 2021 Research Article. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564>.
- Aseltine, R.H., & Kessler, R.C. (1993), Marital Disruption and Depression in A Community Sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 34, 237-251.
- Asher, S.R., & Paquette, J.A. (2003) Loneliness and peer relation in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12 (3), 75-78.
- 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), e0140177.
- Barry ,T. J., C. García-Moreno, C. Sánchez-Mora, P. Campos-Moreno, M. J. Montes-Lozano & Jorge J. Ricarte (2019). The Unique and Interacting Contributions of Intolerance of Uncertainty and Rumination to Individual Differences in, and Diagnoses of, Depression. *International Journal of Cognitive Therapy* volume 12, pages260-273.
- Boman, E. Lundman, B. Nygren, B. Årestedt, K. & Santamäki Fischer, R. (2016). Inner strength and its relationship to health threats in ageing- a cross-sectional study among community-dwelling older women. *Journal of Advanced Nursing*
- Chen, S., Yao, N., & Qian, M. (2018). The influenenc of uncertainty and intolerance of uncertainty on Anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61(7): 60-65.
- De Jong-Meyer R, Beck B, Riede R.(2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personal Individ Differ.*; 46: 547-549.
- Dugas MJ, Buhr K, Ladouceur R.(2001). The role of intolerance of uncertainty in the etiology and maintenance of generalized anxiety disorder. In: Heimberg RG, Turk CL, Mennin DS, editors. *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*. New York: Guilford Press.
- Dugas MJ, Koerner N. Cognitive-behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Current Status and Guture Directions. *J Cogn Psychother*. 2005; 19: 61-68.
- Dugas MJ, Koerner N.(2005). Cognitive-behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Current Status and Guture Directions. *J Cogn Psychother.*; 19: 61-68.
- Dugas MJ, schewartz A, Francis K.(2004). Intolerance of uncertainty, Worry, and depression. *Cogn Ther Res.*; 28: 835-842.
- Ernest, J. M. & Cacioppo, J. T. (2005) "Lonely hearts: Psychological Perspectives on loneliness". *Applied and Preventive Psychology*. 8, 1-22.
- Feldman, G., Dunn, E., Stemke, C., Bell, K., & Greeson, J. (2014). Mindfulness and rumination as predictors of persistence with a distress tolerance task. *Personality and individual differences*, 56, 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.040>
- Foroutan, S.k. (2008), The Prevalence Of Sexual Dysfunction Among Divorce Requested. *Daneshvar Medical Journal*, 16(78): 11-17. [In Persian]
- Galla Brian M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, Volume49, June2016, Pages 204-217.
- Han, S. D. Adeyemi, O. Wilson, R. S (2017). Loneliness in Older Black Adults with Human Immunodeficiency Virus Is Associated with Poorer Cognition. *Gerontology*, 63(3), 253-262.

- Haynes, K. N. (2017). Loneliness and Depression: Contrasting the Buffering Effects of Self-Compassion and Self-Esteem. *adolescence. Child & Adolescent Social Work Journal*, 15, 251-272.
- Hebert EA, Dugas MJ. Behavioral Experiments for Intolerance of Uncertainty: Challenging the Unknown in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. *Cogn Behav Pract* . 2018.
- Henrich, L. M. & Gullone, E. (2006)" The clinical significance of loneliness: A literature review". *Clinical Psychology Review*. 26, 695-718.
- Holdaway, A. S., Luebke, A. M., & Becker, S. P. (2018). Rumination in relation to suicide risk, ideation, and attempts: Exacerbation by poor sleep quality?. *Journal of affective disorders*, 236, 6-13.
- Huang V, Yu M, Carleton RN, Beshai S (2019) Intolerance of uncertainty fuels depressive symptoms through rumination: Cross-sectional and longitudinal studies. *PLoS ONE* 14(11): e0224865. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224865>
- Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Peng, J., Bennett, J. M., Glaser, R., Malarkey, W. B. & Kiecolt-Glaser, J. K. (2013)" Loneliness Promotes Inflammation During Acute Stress". *Psychological Science*. 24, 1089-1097.
- Jeffries, E. R., McLeish, A. C., Kraemer, K. M., Avallone, K. M., & Fleming, J. B. (2016). The role of distress tolerance in the use of specific emotion regulation strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451. <https://doi.org/10.1177/014544551519596>
- Kaufman, E. I., LeBlanc, S. J., McBride, B. W., Duffield, T. F., & DeVries, T. J. (2016). Association of rumination time with subclinical ketosis in transition dairy cows. *Journal of dairy science*, 99(7), 5604-5618.
- Lebert, L. D. Turkington , M. Freeston & R. Dudley (2020).Rumination, intolerance of uncertainty and paranoia in treatment resistant psychosis. *Psychological, Social and Integrative Approaches*. Volume 13, 2021 - Issue 1: 65-70.
- Lorenz, O.F. & Wickrama, S., K A. & Conger, D.R. & Elder, H.G. (2006), The Short-Term And Decade-Long Effects Of Divorce O Womens Midlife Health. *Journal of Health and Social Behavior [Nlm-Medline]*. 47(2):111.n
- Lyon, T. A. (2015). Self-Compassion as Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection. *midlife women from the former Soviet Union. Nursing Research*. 51, 26-32.
- Moberly, N. J., & Dickson, J. M. (2016). Rumination on personal goals: Unique contributions of organismic and cybernetic factors. *Personality and Individual Differences*, 99(16), 352-357.
- Mund, M., & Johnson, M. D. (2020). Lonely Me, Lonely You: Loneliness and the Longitudinal Course of Relationship Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 1-23.
- Nicolai, K. A., Wielgus, M. D., & Mezulis, A. (2016). Identifying risk for self-harm: Rumination and negative affectivity in the prospective prediction of nonsuicidal self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 46(2), 223-233.
- Querstret, D., & Copley, M. (2013). Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 33 (8), 996-1009.
- Raines, A. M., Vidaurri, D. N., Portero, A. K., & Schmidt, N. B. (2017). Associations between rumination and obsessivecompulsive symptom dimensions. *Personality and Individual Differences*, 113(9), 63-67.
- Rod K. observing the effects of mindfulness-based meditation on anxiety and depression in chronic pain patients. *Psychiatr Danub*. 2015; 27(1):209-211. [Link]

- Saklofske, D. H., Yackulic, R. A., & Kelly, I. W. (1986). Personality and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 7, 899-901.
- 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. Review, 33 (8), 996-1009.
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>.
- 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.
- Schut DM, Boelen PA. The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *ACBS*. 2017; 6(1):8-12.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29, 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>.
- Spasojević J, Alloy LB. Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*. 2001;1(1):25- 37. [DOI:10.1037/1528-3542.1.1.25] [PMID].
- Taylor, C. D., Bee, P., & Haddock, G. (2016). Does schema therapy change schemas and symptoms? A systematic review across mental health disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90 (3), 456-479.