

Predicting Social and Emotional Loneliness in Students Based on Emotional Dysregulation: The Moderating Role of Gender

Mohaddeseh Moradi*

MSc. Student in Cognitive Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Ali Ghanaei Chamanabad

Associate Professor, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Extended Abstract

Introduction

Mental health issues among college students have emerged as significant public health concerns (Sheldon et al., 2021). One critical factor impacting mental health is emotional dysregulation (Silvers, 2022), characterized by difficulties in managing emotions, leading to feelings of being overwhelmed and impulsive behavior. Research has explored the links between various forms of emotional dysregulation and impulsivity-related behaviors, including problematic alcohol and drug use, risky sexual behaviors, binge eating, and non-suicidal self-injury (Miller & Racine, 2022). Emotional dysregulation contributes to higher rates of absenteeism, impaired academic and cognitive performance, and reduced social interactions (Sheldon et al., 2021). Mood states, notably loneliness, significantly contribute to emotional dysregulation. Perlman and Peplau (1981) describe loneliness as a painful, unpleasant, and negative experience originating from unsatisfactory interpersonal relationships. Loneliness can persist irrespective of time spent alone or social activity involvement (Yun et al., 2021). Studies have identified a negative correlation between social

Received: 23 May 2024 **Revised:** 05 Jun 2024 **Accepted:** 09 Jun 2024 **Published online:** 11 Jun 2024

* Corresponding Author: mohaddesehmoradi@mail.um.ac.ir



© 2024 The Author(s). This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2024.459422.1036>

loneliness and life satisfaction and a positive correlation with depression among students (Samadieh et al., 2024). Additionally, research indicates that social loneliness negatively affects autonomy, competence, and belonging in friendships (Tanhaye Reshvanloo et al., 2023).

Loneliness has also been linked to an increased use of maladaptive emotion regulation strategies, such as suppression, and a decreased use of adaptive strategies, like cognitive reappraisal (Eres et al., 2021). Moreover, loneliness exhibits gender-specific characteristics. Wedaloka and Turnip (2019) found that adolescent experience different levels of social and emotional loneliness, with girls reporting higher levels. Salo et al. (2020) demonstrated that long-term social loneliness in boys is predicted by fathers' loneliness, whereas in girls, it is predicted by mothers' loneliness.

Previous research has extensively examined the relationship between loneliness and emotional dysregulation. However, several limitations exist within these studies. First, many of these studies have predominantly focused on general adult populations, with limited attention given to specific subgroups such as university students, who face unique challenges and stressors. Second, while some research has explored gender differences in loneliness and emotional dysregulation, these studies often lack a comprehensive analysis of how gender moderates this relationship. The present study aims to address these gaps by focusing on university students and examining the predictive role of emotional dysregulation in social and emotional loneliness, with a specific emphasis on the moderating role of gender.

Method

This study employed an applied research design for its purpose and a descriptive-correlational method for data collection. The sample consisted of 153 university students in Mashhad who had sufficient access to the Internet at the time of sampling, selected via convenience sampling. Inclusion criteria required participants to have at least a bachelor's degree, be aged between 18 and 40, have no acute medical or psychological issues, and be willing to participate. Exclusion criteria included incomplete questionnaire responses and failure to meet the entry requirements. Data were collected electronically, with the questionnaire link distributed through Instagram and Telegram, and the collection period spanned 15 days. Participants were provided with information about the study's objectives, procedures, and confidentiality both in the invitation and at the beginning of the questionnaire. Participation was anonymous and voluntary. The Barkley Deficits in Executive Functioning Scale (BDEFS) and the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S) were used for data collection. Data analysis included descriptive statistics, Pearson correlation, and simultaneous multiple regression analysis, with Fisher's z test used for comparing coefficients. Analyses were conducted using SPSS version 26 software.

Results

The results indicated a significant positive relationship between emotional dysregulation and both social and emotional loneliness across the entire sample ($P < 0.01$). For both women and men, there was a significant positive correlation between emotional dysregulation and social loneliness ($P < 0.01$). However, a significant positive correlation between emotional dysregulation and emotional loneliness was observed only in women ($P < 0.01$), while in men, this relationship was

not significant ($P>0.05$). Additionally, the multiple correlation coefficients of emotional dysregulation with social and emotional loneliness were 0.32 and 0.16, respectively. Fisher's z test revealed no significant difference between these correlations ($P>0.05$). The variance explained for social and emotional loneliness was 11% and 3%, respectively. The moderating role of gender was then examined. The comparison of regression coefficients showed multiple correlations of emotional dysregulation with social loneliness to be 0.28 for women and 0.43 for men. Fisher's z test indicated no significant gender difference in this correlation ($P>0.05$), with the variance explained being 8% for women and 18% for men. Lastly, the multiple correlation of emotional dysregulation with emotional loneliness was 0.26 for women and 0.04 for men. Fisher's z test showed no significant gender difference in this correlation ($P>0.05$), with the variance explained for emotional loneliness being 7% for women and 2% for men.

Discussion and Conclusion

This study aimed to explore the role of emotional dysregulation in predicting social and emotional loneliness among students. The findings revealed a significant negative relationship between emotional dysregulation and both social and emotional loneliness across the sample. Social loneliness exhibited a stronger correlation with emotional dysregulation than emotional loneliness, though the difference was not statistically significant. These results suggest that difficulties in emotion regulation are likely to enhance feelings of social and emotional loneliness in students, indicating that increased emotional dysregulation is associated with decreased social connections and heightened loneliness. This aligns with previous research (Yun et al., 2021; Sepehri and Kiani, 2010).

Further analysis showed that for female students, emotional dysregulation was linked to both social and emotional loneliness, while for male students, it was only related to social loneliness. Additionally, no significant difference was found between the correlations of emotional dysregulation with social and emotional loneliness in women. However, this difference was significant among men. These findings corroborate earlier studies (Wedaloka and Turnip, 2019; Salo et al., 2020; Liu et al., 2020; Pagan, 2020; Jowkar and Salimi, 2012) highlighting the impact of gender on loneliness. It appears that women, due to their propensity and efforts to form and maintain social relationships, are more susceptible to emotional dysregulation leading to social and emotional loneliness. In contrast, due to traditional gender roles, men are typically more engaged in social conflicts with friends and colleagues. Consequently, when they experience emotional dysregulation, it tends to have a more pronounced effect on their social loneliness.

As with any research, this study faced limitations such as geographical-cultural constraints, a small sample size, and a non-random sampling method, which may affect the generalizability of the findings. The participants varied in demographic characteristics such as marital status, socioeconomic status, and educational background, which might influence the results beyond gender differences. Therefore, future studies with larger and more diverse samples are recommended to validate these findings.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This study adhered to several ethical principles, including obtaining informed consent from participants, ensuring confidentiality of their information, anonymizing the questionnaires, and providing participants with the option to withdraw from the study at any time.

Funding: This research is a personal study without financial support.

Authors' contribution: All parts of the research and preparation of the article were shared equally between the authors.

Conflict of interest: The authors declare no conflicts of interest.


Acknowledgments: The authors extend their gratitude to all the students who contributed to this research through their participation.

Keywords: emotional dysregulation, emotional loneliness, social loneliness.


Citation: Moradi, M., & Ghanaei Chamanabad, A. (2024). Predicting Social and Emotional Loneliness in Students Based on Emotional Dysregulation: The Moderating Role of Gender. *Recent Innovations in Psychology, 1*(4), 1- 16. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.459422.1036>

پیش‌بینی تنهایی اجتماعی و عاطفی در دانشجویان بر اساس بدتنظیمی هیجانی: نقش تعدیل‌کننده جنسیت

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی شناختی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

محدثه مرادی * 

دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

علی غنائی چمن‌آباد 

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش بدتنظیمی هیجانی در پیش‌بینی تنهایی اجتماعی و عاطفی دانشجویان با نقش تعدیل‌کننده جنسیت بود. در یک طرح توصیفی-همبستگی، تعداد ۱۵۲ نفر از دانشجویان شهر مشهد به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. گردآوری داده‌ها به صورت الکترونیکی و از طریق شبکه‌های اجتماعی صورت گرفت. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل مقیاس نارسایی‌ها در کنش‌وری اجرایی بارکلی (BDEFS) و مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان (SELSA-S) بود. تحلیل داده‌ها با تحلیل رگرسیون چندگانه و Z فیشر انجام شد. نتایج حاکی از ارتباط منفی و معنادار بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی در کل نمونه بود. تنهایی اجتماعی در مقایسه با تنهایی عاطفی همبستگی بالاتری با بدتنظیمی هیجانی داشت. اما تفاوت آنها غیرمعنادار بود ($P > 0/05$). علاوه بر آن بدتنظیمی هیجانی در گروه زنان با تنهایی اجتماعی و عاطفی در ارتباط بود. اما در میان مردان تنها با تنهایی اجتماعی رابطه داشت. تفاوت معناداری میان همبستگی بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی در زنان وجود نداشت ($P > 0/05$). اما در گروه مردان این تفاوت معنادار بود ($P < 0/05$). به نظر می‌رسد بدتنظیمی هیجانی بر احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی به ویژه در زنان اثر دارد و آن را پیش‌بینی می‌کند.

کلیدواژه‌ها: بدتنظیمی هیجانی، تنهایی اجتماعی، تنهایی عاطفی

استناد: مرادی، محدثه، غنائی چمن‌آباد، علی. (۱۴۰۳). پیش‌بینی تنهایی اجتماعی و عاطفی در دانشجویان بر اساس بدتنظیمی هیجانی: نقش تعدیل‌کننده جنسیت. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۱(۴)، ۱-۱۶.

<https://doi.org/10.22034/rip.2024.459422.1036>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ انتشار برخط: ۱۴۰۳/۰۳/۲۲

* نویسنده مسئول: mohaddesehmoradi@mail.um.ac.ir

مقدمه

آسیب‌های سلامت روان، کاهش بهزیستی و افزایش مشکلات مربوط به سازگاری دانشجویان به یک نگرانی مهم در سطح بهداشت عمومی تبدیل شده است (شلدون و همکاران، ۲۰۲۱؛ صمدیه و نصری، ۱۴۰۰). یکی از عوامل موثر در سلامت روان شناختی دانشجویان توسعه راهبردهای تنظیم هیجانی (ER) است که به صورت مجموعه‌ای از مهارت‌های ضمنی و آشکار شامل نظارت، ارزیابی و اصلاح پاسخ‌های هیجانی مطابق با اهداف تعریف می‌شود (سیلورز، ۲۰۲۲). این فرایند به درک و تأثیرگذاری حالات هیجانی اشاره دارد؛ به طوری که در طی آن افراد شدت و مدت حالات هیجانی مثبت یا منفی را به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه تعدیل می‌کنند تا به یک هدف خاص دست یابند (مظلوم‌زاده و همکاران، ۱۴۰۰). مشکلات تنظیم هیجان را می‌توان به عنوان مشکلات درونی‌سازی شده^۲ (مانند اضطراب و افسردگی)، یا مشکلات برونی‌سازی شده^۳ (مانند قانون شکنی یا رفتار پر خاشک‌گرانه) طبقه‌بندی کرد که بر جنبه‌های مختلف زندگی روزمره فرد تأثیر منفی می‌گذارند (هامود و همکاران، ۲۰۲۳).

گراتز و رومر (۲۰۰۴) تنظیم هیجانی را به عنوان یک سازه چند بعدی تعریف می‌کنند که شامل آگاهی هیجانی، پذیرش پاسخ‌های هیجانی، توانایی درگیر شدن در رفتار هدفمند، توانایی مهار رفتارهای تکانشی، وضوح هیجانی و دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان است. در صورت کمبود در یک یا چند مورد از این حوزه‌ها، فرد مشکلاتی را در تنظیم هیجان تجربه می‌کند (کرایس و همکاران، ۲۰۲۰). تنظیم هیجان مجموعه‌ای از راهبردهای خاص است که افراد ممکن است برای تغییر تجربیات عاطفی خود از آن‌ها استفاده کنند (داوانزاتو و همکاران، ۲۰۱۳). آلدانو و همکاران (۲۰۱۰) در فراتحلیلی، رابطه اشکال مختلف آسیب‌شناسی روانی و شش راهبرد تنظیم هیجان خاص را بررسی کردند؛ این راهبردها مشتمل بر ارزیابی مجدد^۴ (بازتفسیر شناختی یک موقعیت)، حل مسأله^۵ (اصلاح آگاهانه یک موقعیت)، پذیرش^۶ (پذیرش افکار، هیجان‌ها و شناخت‌ها همان‌طور که هستند)، سرکوب^۷ (مهار شناخت‌ها یا کاهش عبارات هیجانی)، اجتناب^۸ (فرار از افکار و هیجان‌ها) و نشخوار فکری^۹ (یعنی تمرکز مکرر بر شناخت‌ها یا هیجان‌ها) بودند. راهبردهای ارزیابی مجدد، حل مسأله و پذیرش عموماً به‌عنوان روش‌های سازگارانه تنظیم هیجانی در نظر گرفته می‌شوند و راهبردهای سرکوب، اجتناب و نشخوار فکری معمولاً زمینه‌ساز ناسازگاری هستند.

بدتنظیمی هیجانی^{۱۰} به طور گسترده‌ای به عنوان عامل فراتشخیصی برای بسیاری از اختلال‌های روانی مانند افسردگی اساسی، دوقطبی، شخصیت مرزی، اضطراب فراگیر و اختلال‌های خوردن شناخته شده است (سولان و همکاران، ۲۰۱۷؛ کرایس و همکاران، ۲۰۲۰). محققان ارتباط بین اشکال خاص بدتنظیمی هیجانی و تکانشگری (همانند مصرف مشکل ساز الکل، مصرف مواد مخدر، فعالیت جنسی پرخطر، پرخوری، خودآزاری غیر خودکشی) را بررسی کرده‌اند (میلر و راسین، ۲۰۲۲؛ فرزام کیا و حاتمی، ۱۴۰۳). بدتنظیمی هیجانی می‌تواند منجر به بالاتر رفتن غیبت از محیط آموزشی، اختلال در عملکرد تحصیلی و شناختی، کاهش تعاملات اجتماعی و حتی بالاتر رفتن خودکشی دانشجویان شود (شلدون و همکاران، ۲۰۲۱؛ هامود و همکاران، ۲۰۲۳). چندین مطالعه نشان داده‌اند که

-
1. emotion Regulation
 2. internalized
 3. externalized
 4. reappraisal
 5. problem solving
 6. acceptance
 7. suppression
 8. avoidance
 9. rumination
 10. emotional dysregulation

استفاده بیش‌تر از راهبردهای ارزیابی شناختی مجدد هیجان به معنای وضعیت بهتر سلامت روان است و استفاده مکرر از راهبردهای بازدارنده منجر به افزایش علائم آسیب روان‌شناختی و اختلال در عملکرد اجتماعی می‌شود (لیو و همکاران، ۲۰۲۳). به نظر می‌رسد حالات خلقی و هیجانی بر بدتنظیمی هیجانی موثر باشند.

عدم حمایت اجتماعی و تنهایی یک عامل خطر برای اختلال‌های روانی و مشکلات شناختی دانشجویان است که می‌تواند به طور قابل توجهی بر سازگاری اجتماعی و خانوادگی آنان تأثیر بگذارد و باعث تنش، اضطراب و تحریک‌پذیری بیش‌تر شود (پریس و همکاران، ۲۰۲۱؛ صمدیه و رضایی، ۲۰۲۴). تنهایی، به عنوان یک مشکل هیجانی و اجتماعی، در زمره تجربیات روان‌شناختی افراد و یک نابهنجاری کیفی در فرایند ارتباطات بین‌فردی و اجتماعی است. پرلمن و پیلاو (۱۹۸۲) تنهایی را به عنوان یک احساس دردناک، ناخوشایند و منفی که فقط از روابط بین فردی سرچشمه می‌گیرد، تعریف کردند. تنهایی را می‌توان شامل تنهایی اجتماعی^۱ و عاطفی^۲ دانست. مشخصه تنهایی اجتماعی طرد شدن افراد توسط گروه‌ها یا سازمان‌های اجتماعی است و تنهایی عاطفی نشان‌دهنده از خود بیگانگی عاطفی است که در روابط مهم و نزدیک (مثلاً در بین والدین، همسران یا دوستان) بروز می‌کند. تنهایی می‌تواند صرف‌نظر از زمانی که به تنهایی سپری می‌شود یا مدت زمان صرف شده در فعالیت‌های اجتماعی رخ دهد (یون و همکاران، ۲۰۲۱). پژوهش‌ها نشان داده است که میان احساس تنهایی اجتماعی با رضایت از زندگی دانشجویان رابطه منفی و با افسردگی آنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (تنهای رشوانلو و همکاران، ۱۴۰۰؛ ۱۴۰۲؛ ۱۴۰۳؛ صمدیه و همکاران، ۱۴۰۳). در مطالعه دیگری نشان داده شد که احساس تنهایی اجتماعی با خودمختاری، شایستگی و احساس تعلق در ارتباط با دوستان رابطه منفی دارد (تنهای رشوانلو و همکاران، ۱۴۰۲). تنهایی در جمعیت عمومی بزرگسالان با افزایش استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان (مانند سرکوب) و افت راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان (مانند ارزیابی مجدد شناختی) همراه است؛ پس تنهایی بر توانایی افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ات تأثیر می‌گذارد (ارس و همکاران، ۲۰۲۱). تنهایی با سایر هیجان‌ات منفی مانند افسردگی، بدبینی، کمرویی، خصومت، بیگانگی و کناره‌گیری اجتماعی همراه است؛ علاوه بر این، تنهایی با مصرف مواد، الکل و رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به اینترنت و قمار پیوند دارد (لی و همکاران، ۲۰۲۱). ظرفیت تنظیم هیجان با اضطراب اجتماعی و تنهایی مرتبط است؛ مشکلات در توانایی تنظیم هیجان به طور منحصربه‌فردی با تنهایی در نمونه مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در مقایسه با افراد بدون اختلال اضطراب اجتماعی مرتبط بود (ارس و همکاران، ۲۰۲۱). مکانیسم‌های عصبی روان‌شناختی زیربنای رابطه بدتنظیمی هیجانی و تنهایی نامشخص است اما به طور کلی نواحی عملکردی در سراسر جسم مخطط^۳، شکنج فرونتال فوقانی و میانی^۴ و اینسولا^۵ با تنهایی مرتبط هستند. این بخش‌ها در پردازش هیجان‌ات هم دخیل هستند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۲)؛ بنابراین تنهایی با اشغال منابع شبکه‌های کنترل شناختی، پردازش اطلاعات اجتماعی - هیجانی را مختل می‌کند (غنائی چمن آباد، ۱۴۰۱). در مقایسه بین تنهایی و تنظیم هیجان در افراد بزرگسال، نتایج نشان داد که گروه با تنهایی بالاتر از نظر شناختی با استفاده بیشتر از نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، سرزنش و استفاده کم‌تر از راهبردهای ارزیابی مجدد شناختی مشخص می‌شود. از نظر رفتاری، تنهایی با استفاده بیشتر از سرکوب بیانی و تنظیم هیجانی با طرد فعالانه یا کناره‌گیری از دیگران مشخص می‌شود. بنابراین تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان ممکن است نقش مهمی در توضیح تنهایی ایفا کند و در نظر گرفتن این

1. social loneliness

2. emotional loneliness

3. striatum

4. superior and medial frontal gyrus

5. insula

متغیر می‌تواند یک هدف درمانی امیدوارکننده باشد (پریس و همکاران، ۲۰۲۱). سپهری و کیانی (۱۳۹۹) در پژوهشی در بین دانشجویان نشان دادند که راهبردهای سازش‌یافته تنظیم هیجان و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر گرایش به اعتیاد اثر مستقیم و معناداری نداشتند؛ درحالی‌که، راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم هیجان و احساس تنهایی بر گرایش به اعتیاد اثر مستقیم و معناداری داشتند. احساس تنهایی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نقش میانجی در رابطه بین راهبردهای سازش‌نیافته با گرایش به اعتیاد داشتند.

بر اساس پیشینه پژوهشی، کاربرد راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان، منجر به افزایش اختلال در عملکرد عاطفی و اجتماعی می‌شود (لیو و همکاران، ۲۰۲۳) که ممکن است در کناره‌گیری از مسائل عاطفی همچون روابط زناشویی و خانوادگی (تنهایی عاطفی)، یا دوری‌گزینی از فعالیت‌ها و گروه‌های اجتماعی (تنهایی اجتماعی) نقش ایفا کند. با توجه به اینکه تنظیم هیجان بر راهبردهای دریافت، پردازش و ابراز موثر هیجان‌ات تأکید دارد، در بعد تنهایی خانوادگی، نارسایی در آن با مشکلاتی در تعاملات پویای بین اعضای خانواده و هماهنگی در پاسخ به تغییرات بیرونی، به ویژه در شرایط استرس‌زا همانند بروز بیماری، مرگ اعضای خانواده، جدایی، انتقال نقش و تغییر ارتباطات بین محیط اجتماعی و خانواده، همراه است و به انسجام، سازگاری و روابط متقابل خانواده آسیب می‌رساند (یون و همکاران، ۲۰۲۱). به ویژه آنکه بنا به نظر سالو و همکاران (۲۰۲۰)، تنهایی عاطفی و اجتماعی نسبتاً مستقل از یکدیگر هستند.

شاید احساس تنهایی سازه‌ای وابسته به جنسیت باشد. در یک پژوهش نه‌چندان جدید، کلینتون و اندرسون (۱۹۹۹) نشان دادند که الگوی مرتبط با تنهایی اجتماعی و عاطفی در زنان و مردان متفاوت است. آنان به این نتیجه رسیدند که تنهایی اجتماعی رابطه معکوس با تعداد دوستان نزدیک و توانایی ابراز خود دارد. برای مردان، تنهایی عاطفی، که با فقدان صمیمیت با دوستان مشخص می‌شود، رابطه معکوس با داشتن دوستان صمیمی داشت. اما برای زنان، تنهایی عاطفی با کنترل درک شده رابطه معکوس داشت. ودالوکا و تورنیپ (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که میان نوجوانان دختر و پسر در تنهایی اجتماعی و عاطفی تفاوت وجود دارد و دختران احساس تنهایی بیشتری را گزارش کردند. سالو و همکاران (۲۰۲۰) در یک مطالعه تأمل برانگیز مسیرهای تحولی در احساس تنهایی را بررسی کرد و نشان دادند که احساس تنهایی اجتماعی درازمدت در پسران بر اساس تنهایی پدران و احساس تنهایی دختران بر اساس احساس تنهایی مادران قابل پیش‌بینی است. لیو و همکاران (۲۰۲۰) نیز نشان دادند که در حالی که در میان زنان، احساس انزوای اجتماعی و احساس تنهایی قادر به پیش‌بینی افسردگی هستند؛ در مردان انزوای اجتماعی بیشتر از احساس تنهایی در پیش‌بینی افسردگی نقش دارد. پنگان (۲۰۲۰) نیز نشان داد که در مردان دارای ناتوانی جسمی، احساس تنهایی با افزایش سن کاهش می‌یابد؛ اما در زنان این رابطه معکوس است. جوکار و سلیمی (۱۳۹۰) تفاوت معناداری میان زنان و مردان در تنهایی رمانتیک و اجتماعی به دست‌نیاوردها اما در تنهایی خانوادگی تفاوت‌ها معنادار بود و مردان میانگین بالاتری داشتند. این پژوهش‌ها در عین تفاوت در روش‌شناسی، موید تأثیر جنسیت بر احساس تنهایی هستند.

به نظر می‌رسد که دانشجویان، گروهی آسیب‌پذیر، با شیوع بالای بیماری‌های روان‌شناختی و مشکلات تنظیم هیجان هستند. چندین مطالعه حاکی از تأثیر مشکلات هیجانی بر اختلال‌های شدید در عملکرد شناختی و اجتماعی مانند کاهش کنش‌های اجرایی^۱ و حافظه، مشکل در تمرکز و اجتناب اجتماعی در دانشجویان بوده است (راک و همکاران، ۲۰۱۴). افراد مبتلا به بدتنظیمی هیجانی، به دلیل ناراحتی روان‌شناختی گسترده و عمیق، مستعد بی‌خوابی

1. executive functions

شدید، رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودکشی هستند (ریمان و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین به‌طور کلی مطالعات مربوط به اختلال‌های تنظیم هیجانی، بر مداخلات بهبود علائم تمرکز دارند و توجهی به کیفیت زندگی و پیامدهای عملکردی مشکلات تنظیم هیجان ندارند (هامود و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تمرکز و تأکید بر تأثیرات مشکلات تنظیم هیجانی بر مشارکت دانشجویان در زندگی روزمره و تعیین رابطه بدتنظیمی هیجانی با احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی آن‌ها با در نظر گرفتن تفاوت‌های جنسیتی انجام شد. این مطالعه سعی داشت نقش بدتنظیمی هیجانی در پیش‌بینی تنهایی اجتماعی و عاطفی دانشجویان را بررسی کند و زمینه‌ای برای ارائه مداخلات پیشگیرانه در بین دانشجویان فراهم آورد.

روش

طرح پژوهش حاضر از لحاظ هدف بنیادی و از لحاظ روش گردآوری داده‌ها توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی شهر مشهد تشکیل می‌دادند که در زمان نمونه‌گیری، دسترسی مناسبی به اینترنت و فضای مجازی داشتند. با در نظر گرفتن تعداد متغیرهای پژوهشی، تعداد ۱۵۳ نفر از این دانشجویان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل تحصیلات کارشناسی، قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال، عدم ابتلا به مشکلات حاد پزشکی و روان‌شناختی و تمایل به شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج نیز از طریق وجود نقایص در تکمیل پرسش‌نامه‌ها و نقض معیارهای ورود مشخص گردید. گردآوری داده‌ها به صورت الکترونیکی انجام شد. بدین ترتیب که لینک پرسشنامه‌ها که در پلتفرم پرس‌لاین طراحی شده بود، در شبکه اجتماعی تلگرام ارسال گردید. بازه زمانی گردآوری داده‌ها ۱۵ روز در نظر گرفته شد. در پیام فراخوان همکاری و نیز در ابتدای پرسشنامه در مورد اهداف و شیوه اجرا، اصل رازداری و محرمانه بودن اطلاعات توضیحاتی ارائه شد. پرسشنامه‌ها بدون نام بودند و تکمیل آنها کاملاً داوطلبانه صورت می‌گرفت. گردآوری داده‌ها با ابزارهای زیر انجام شد:

مقیاس نارسایی‌ها در کنش‌وری اجرایی بارکلی^۱ (BDEFS): این ابزار خودگزارشی توسط بارکلی (۲۰۱۱) با هدف بررسی نارساکنش‌وری اجرایی در جمعیت‌های غیربالینی و بالینی طراحی شد. نمره‌گذاری این مقیاس ۸۹ عبارتی در طیف لیکرت چهار درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۴) صورت می‌گیرد. این مقیاس شامل پنج خرده مقیاس خودمدیریتی زمان، خودسازمان‌دهی/حل‌مسأله، خودکنترلی/بازداری، خودانگیزی و تنظیم هیجانی است (بارکلی، ۲۰۱۳). در این پژوهش تنها از خرده مقیاس تنظیم هیجانی استفاده شد که دارای دوازده عبارت است. حداقل و حداکثر نمره نیز از ۱۲ تا ۴۸ می‌باشد و نمره بالاتر به معنای بدتنظیمی هیجانی بیشتر است. برای کل مقیاس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس تنظیم هیجانی ۰/۹۵ گزارش شده است (مشهدی و همکاران، ۲۰۱۵). روایی عاملی تأییدی ساختار پنج عاملی این مقیاس در جامعه‌ی ایرانی، مطلوب گزارش شده است (پرهیزکار و همکاران، ۲۰۱۴). پایایی تنظیم هیجانی در این پژوهش بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد.

مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان^۲ (SELSA-S): این مقیاس توسط دی‌توماسو و همکاران (۲۰۰۴) تدوین گردید. این مقیاس دارای ۱۴ عبارت است که در طیف چهار درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱)

1. Barkley Deficits in Executive Functioning Scale (BDEFS)

2. Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S)

تا کاملاً موافقم (۵) نمره گذاری می‌شوند. این مقیاس امکان سنجش سه خرده مقیاس تنهایی رمانتیک، خانوادگی و اجتماعی را فراهم می‌کند. احساس تنهایی عاطفی مجموع امتیازات مربوط به ابعاد تنهایی رمانتیک و تنهایی خانوادگی است. احساس تنهایی اجتماعی مربوط به بعد تنهایی اجتماعی است. پس از معکوس کردن برخی از عبارت‌ها، مجموع نمرات هر خرده مقیاس محاسبه شده و نمرات بیشتر در هر بعد نشان‌دهنده احساس تنهایی بیش‌تر است. در مطالعه اصلی ضرایب آلفای کرونباخ بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. در پژوهش جوکار و سلیمی (۱۳۹۰) روایی و پایایی این مقیاس مورد بررسی قرار گرفته و روایی همگرا و افتراق مطلوبی به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ نیز به ترتیب برای تنهایی رمانتیک، خانوادگی و اجتماعی ۰/۸۴، ۰/۷۸ و ۰/۷۸ گزارش شد. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس برای تنهایی رمانتیک، خانوادگی و اجتماعی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۸۴ و ۰/۸۹ محاسبه شد.

داده‌ها با استفاده از شاخص‌های توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان تحلیل شد. مقایسه ضرایب نیز با آزمون Z فیشر انجام شد. تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ صورت گرفت.

یافته‌ها

از بین ۱۵۳ نفر شرکت‌کننده در پژوهش، پرسشنامه یک نفر به دلیل قرار نگرفتن در دامنه سنی تعیین‌شده، حذف شد. سایر شرکت‌کنندگان شامل ۴۳ نفر مرد (۲۸/۳ درصد) و ۱۰۹ زن (۷۱/۷ درصد) بودند. شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۱۸ تا ۴۰ سال با میانگین و انحراف معیار ۲۱/۴۳ و ۱/۸۱۸ قرار داشتند. همچنین ۱۳۸ نفر (۹۰/۸ درصد) مجرد، ۱۲ نفر متأهل (۷/۹ درصد) و دو نفر (۱/۳ درصد) مطلقه بودند. از نظر میزان تحصیلات، ۱۳۷ نفر (۹۰/۱ درصد) دانشجوی کارشناسی، ۹ نفر (۵/۹ درصد) دانشجوی کارشناسی ارشد و ۶ نفر (۳/۹ درصد) دانشجوی دکتری بودند.

در ابتدا به غربالگری داده‌ها پرداخته شد. داده گمشده‌ای وجود نداشت. پرت‌های تک متغیره با نمودار جعبه‌ای بررسی و داده‌ها پرت بر اساس میانگین و ± 1 انحراف معیار اصلاح شدند. پرت‌های چندمتغیره با آماره ماهالانوبیس^۱ بررسی شدند. یک مورد پرت چندمتغیره حذف شده و داده‌های ۱۵۲ شرکت‌کننده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرها در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرها و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	شاخص‌های توصیفی		بدتنظیمی هیجانی	
			کجی	کشیدگی	مردان (۴۳ نفر)	زنان (۱۰۹ نفر)
۱. بدتنظیمی هیجانی	۲۷/۱۳	۸/۷۸	۰/۸۶	۰/۴۸	-	-
۲. تنهایی اجتماعی	۱۸/۹۳	۴/۲۵	-۰/۸۳	۰/۵۳	۰/۴۳**	۰/۳۲**
۳. تنهایی عاطفی	۳۰/۸۰	۶/۸۰	-۰/۱۰	-۰/۳۰	۰/۲۶**	۰/۱۶*
۴. نمره کل تنهایی	۴۹/۷۳	۸/۵۹	۰/۰۱	-۰/۱۵	۰/۳۴**	۰/۲۳

جدول ۱ نشان می‌دهد که در کل نمونه بین بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). در گروه زنان و مردان بین بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی نیز رابطه مثبت و معناداری

1. mahalanobis

وجود دارد ($P < 0/01$). در نهایت نتایج نشان داد که بین بدتنظیمی هیجانی با تنهایی عاطفی تنها در گروه زنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). اما در گروه مردان این رابطه غیرمعنادار است ($P > 0/05$).

در ادامه تحلیل رگرسیون چندگانه انجام شد. در ابتدا و با هدف مقایسه همبستگی چندگانه بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی، تحلیل رگرسیون در کل نمونه انجام شد. پیش از آن به بررسی مفروضات پرداخته شد. قرار داشتن ضرایب کجی و کشیدگی در دامنه $2 \pm$ نشان دهنده نرمال بودن تک متغیره بود (جدول ۱). نرمال بودن چندمتغیره پس از محاسبه مقادیر باقیمانده‌های استاندارد شده، با آزمون کالموگروف اسیمنوف نشان داد که توزیع باقیمانده‌های استاندارد شده برای تنهایی اجتماعی و عاطفی نرمال است ($P > 0/05$). مفروضه استقلال خطاها نیز با آزمون دورین واتسون^۱ بررسی شده و ضریب $2/09$ را به دست آمد که در دامنه ضریب قابل قبول بین $1/5$ تا $2/5$ قرار داشت. خلاصه مدل و ضرایب رگرسیونی در کل نمونه در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. خلاصه مدل و ضرایب رگرسیون در کل نمونه

متغیرهای ملاک	R	R ²	R ² _{adjusted}	F	سطح معناداری	b	S.E	β	t	سطح معناداری
تنهایی اجتماعی	0/32	0/11	0/10	17/63	0/001	0/16	0/04	0/32	4/20	0/001
تنهایی عاطفی	0/16	0/03	0/02	3/91	0/05	0/12	0/06	0/16	1/98	0/05

جدول ۲ نشان می‌دهد که همبستگی چندگانه بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی به ترتیب $0/32$ و $0/16$ است. آزمون Z فیشر نشان داد که تفاوت معناداری میان همبستگی بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی وجود ندارد ($P > 0/05$ ، $Z = 1/47$). میزان واریانس تبیین شده برای تنهایی اجتماعی و عاطفی به ترتیب ۱۱ درصد و ۳ درصد است.

در ادامه به بررسی نقش تعدیل کننده جنسیت پرداخته شد. در همین راستا تحلیل رگرسیون به تفکیک برای زنان و مردان اجرا شد. مفروضات رگرسیون در هر دو گروه بررسی شده و در سطح مطلوبی قرار داشتند. نتایج تحلیل در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. خلاصه مدل و ضرایب رگرسیون در زنان و مردان

متغیرهای ملاک	گروه	R	R ²	R ² _{adjusted}	F	b	S.E	β	t
تنهایی اجتماعی	زنان	0/28	0/08	0/07	9/05**	0/14	0/05	0/28	3/01**
	مردان	0/43	0/18	0/16	9/07**	0/18	0/06	0/43	3/01**
تنهایی عاطفی	زنان	0/26	0/07	0/06	17/63**	0/19	0/07	0/26	2/81**
	مردان	0/04	0/02	0/01	17/63**	0/04	0/13	0/04	0/28

** $P < 0/01$ * $P < 0/05$

جدول ۳ نشان می‌دهد که همبستگی چندگانه بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی در گروه زنان به ترتیب $0/28$ و $0/26$ است. آزمون Z فیشر نشان داد که تفاوت معناداری میان این ضرایب همبستگی وجود ندارد ($P > 0/05$ ، $Z = 0/16$). سایر نتایج نشان می‌دهد که همبستگی چندگانه بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی در گروه مردان به ترتیب $0/43$ و $0/04$ است. آزمون Z فیشر نیز نشان دهنده آن بود که تفاوت معناداری میان این ضرایب همبستگی وجود دارد ($P < 0/05$ ، $Z = 1/88$).

در مقایسه جنسیتی ضرایب رگرسیون، جدول ۳ نشان می‌دهد که همبستگی چندگانه بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی در زنان و مردان به ترتیب ۰/۲۸ و ۰/۴۳ است. آزمون Z فیشر نشان داد که تفاوت معناداری میان همبستگی بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی در زنان و مردان وجود ندارد ($Z = -0.93, P > 0.05$). میزان واریانس تبیین شده برای تنهایی اجتماعی در زنان و مردان به ترتیب ۸ درصد و ۱۸ درصد بود. سایر نتایج نشان داد که همبستگی چندگانه بدتنظیمی هیجانی با تنهایی عاطفی در زنان و مردان به ترتیب ۰/۲۶ و ۰/۰۴ است. آزمون Z فیشر نشان داد که تفاوت معناداری میان همبستگی بدتنظیمی هیجانی با تنهایی عاطفی در زنان و مردان وجود ندارد ($P > 0.05$ ، $Z = 1/22$). میزان واریانس تبیین شده برای تنهایی عاطفی در زنان و مردان به ترتیب ۷ درصد و ۲ درصد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش بدتنظیمی هیجانی در پیش‌بینی تنهایی اجتماعی و عاطفی دانشجویان با نقش تعدیل‌کننده جنسیت انجام شد. نتایج حاکی از ارتباط منفی و معنادار بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی در کل نمونه بود. تنهایی اجتماعی در مقایسه با تنهایی عاطفی همبستگی بالاتری با بدتنظیمی هیجانی داشت. اما تفاوت آنها غیرمعنادار بود. بر این اساس چنین استنباط می‌شود که بدتنظیمی هیجانی می‌تواند باعث افزایش احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی در دانشجویان شود. بدین معنی که می‌توان انتظار داشت افزایش مشکلات در تنظیم هیجان با کاهش ارتباطات اجتماعی و افزایش احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی دانشجویان همراه باشد. همچنین نارسایی در تنظیم هیجان، تبیین‌کننده تغییرات در تنهایی اجتماعی و عاطفی دانشجویان است. این یافته با پژوهش‌های پیشین (یون و همکاران، ۲۰۲۱؛ سپهری و کیانی، ۱۳۹۹) همسویی دارد. دی توماسو و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که راهبردهای هیجان‌مدار مقابله با استرس با احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی رابطه مثبت دارند. اما راهبردهای مسأله‌مدار روابط منفی با احساس تنهایی دارند. ارس و همکاران (۲۰۲۱) بر این باورند که افزایش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان، همانند سرکوب کردن هیجانات و در عین حال کاهش بهره‌گیری از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، همانند ارزیابی مجدد شناختی، می‌تواند باعث فاصله‌گیری هیجانی و رفتاری از دیگران شده و زمینه احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی را در دانشجویان فراهم کند. بر اساس یافته‌های این پژوهش، تفاوتی میان نقش پیش‌بینی‌کننده بدتنظیمی هیجانی برای احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی وجود نداشت. به این معنی که بدتنظیمی هیجانی می‌تواند در سطح فردی و اجتماعی تبعات منفی مشابهی داشته باشد. در پیشینه پژوهشی مورد بررسی به طور دقیق به مقایسه‌ای مشابه پژوهش حاضر پرداخته نشده است. بر این اساس به نظر می‌رسد انجام مطالعات بیشتری جهت اطمینان از این یافته‌ها مورد نیاز باشد. به ویژه اینکه، پیامدهای مشکلات تنظیم هیجانی بر کارکرد خانوادگی، اجتماعی و عاطفی دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار است و می‌تواند زمینه ضعف در امور تحصیلی، عملکرد روزانه، رشد و کیفیت زندگی دانشجویان را فراهم کند (هامود و همکاران، ۲۰۲۳). ارزیابی دقیق بدتنظیمی هیجان‌ها در جمعیت‌های دانشجویی در ارتباط با عملکرد عاطفی - خانوادگی ممکن است به توضیح مشکلات رفتاری و محدودیت‌های عملکردی مرتبط کمک کند.

سایر یافته‌های این پژوهش نشان داد که بدتنظیمی هیجانی در گروه زنان با تنهایی اجتماعی و عاطفی در ارتباط بود. اما در میان مردان فقط با تنهایی اجتماعی رابطه داشت. علاوه بر آن تفاوت معناداری میان همبستگی بدتنظیمی هیجانی با تنهایی اجتماعی و عاطفی در زنان وجود نداشت. اما در گروه مردان این تفاوت معنادار بود. این یافته همسو با پژوهش‌های گذشته (کلینتون و اندرسون، ۱۹۹۹؛ ودالوکا و تورنیپ، ۲۰۱۹؛ سالو و همکاران، ۲۰۲۰؛ لیو

و همکاران، ۲۰۲۰؛ پنگان، ۲۰۲۰؛ جوکار و سلیمی، ۱۳۹۰) نشان دهنده تأثیر جنسیت بر احساس تنهایی بود. جوکار و سلیمی (۱۳۹۰) تفاوت معناداری میان زنان و مردان در تنهایی خانوادگی به دست آوردند. در پژوهش آنان مردان میانگین بالاتری داشتند. آنان چنین نتیجه گرفتند که مردان به واسطه عدم بروز بیشتر حالات عاطفی و هیجانی خود، احساس تنهایی بیشتری را در روابط خود تجربه می‌کنند. به عبارت دیگر خودافشایی در میان مردان کمتر از زنان است و به این طریق مردان خود را درگیر بدتنظیمی هیجانی بیشتری کرده و در روابط اجتماعی خود بیشتر احساس تنهایی خواهند کرد. به نظر می‌رسد زنان به واسطه گرایش و تلاش بیشتر برای ایجاد و حفظ رابطه در شبکه اجتماعی خانواده و دوستان، از بدتنظیمی هیجانی آسیب بیشتری دیده و احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی را بیشتر تجربه می‌کنند. در حالی که مردان، به واسطه نقش‌های جنسیتی خود، درگیری بیشتری در روابط اجتماعی با دوستان و همکاران خود دارند و بر این اساس بدتنظیمی هیجانی می‌تواند بر تنهایی اجتماعی آنان بیشتر اثرگذار باشد. همان‌طور که اشاره شد مشخصه تنهایی اجتماعی، طرد شدن افراد توسط گروه‌ها یا سازمان‌های اجتماعی است و تنهایی عاطفی نشان‌دهنده از خود بیگانگی عاطفی است که در روابط مهم و نزدیک (مثلاً در بین والدین، همسران یا دوستان) بروز می‌کند. به نظر می‌رسد این حالات برای زنان و مردان معانی متفاوتی داشته باشد. گرچه یافته‌های این پژوهش موید معناداری این تفاوت‌ها نبود، اما شاید مطالعات بعدی، نتایج دیگری را به دست دهند.

این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی مواجه بود؛ محدودیت جغرافیایی - فرهنگی، حجم نمونه کم و روش نمونه‌گیری در دسترس و غیرتصادفی می‌تواند تعمیم یافته‌های پژوهش حاضر را با محدودیت مواجه می‌سازد. شرکت‌کنندگان از نظر ویژگی‌های جمعیت شناختی از قبیل وضعیت تأهل، پایگاه اجتماعی - اقتصادی و کیفیت آموزشی متفاوت بودند و ممکن است یافته‌ها علاوه بر جنسیت از سایر ویژگی‌های افراد نیز اثر پذیرفته باشد. بنابراین، انجام مطالعات آتی با نمونه وسیع‌تر توصیه می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

اخذ رضایت آگاهانه، رعایت اصل رازداری، بدون نام بودن پرسشنامه‌ها، امکان انصراف از تکمیل پرسشنامه‌ها از ملاحظات اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود.

حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش از حمایت مالی برخوردار نبوده است. نویسندگان بدین وسیله از تمام دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش تقدیر و تشکر می‌نمایند.

تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

پرهیزکار، نرگس،، مشهدی، علی،، صالحی فدردی، جواد،، و فیاضی بردبار، محمدرضا. (۱۳۹۲). اثربخشی گروه درمانی شناختی - رفتاری مبتنی بر کنش‌های اجرایی بر بهبود کنش‌های اجرایی افراد مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی. پژوهش در سلامت

روان‌شناختی، ۷ (۳)، ۵۵-۶۵. URL: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20080166.1392.7.3.6.4>

- تنهای رشوانلو، فرهاد، سعیدی رضوانی، طلیعه، صمدیه، هادی، و کارشکی، حسین. (۱۴۰۲). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ارضای نیازهای بنیادین در روابط با دوستان در دانشجویان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۴(۲)، ۱۳۲-۱۲۱. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2020.1866132.1795>
- تنهای رشوانلو، فرهاد، صمدیه، هادی، و گلی، بتول. (۱۴۰۳). ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار احساس تعلق در دانشجویان: آزمون نظریه پیوند داشتن انسان. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۴(۵۳)، ۳۲-۱۷. <http://doi.org/10.22034/spr.2024.419090.186>
- تنهای رشوانلو، فرهاد، کارشکی، حسین، و جامی، روهینا. (۱۴۰۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نیاز به تعلق بر اساس نظریه کلاسیک آزمون و سوال-پاسخ. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۷)، ۲۴-۱۳. URL: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10>
- جوکار، بهرام، و سلیمی، عظیمه. (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان. *مجله علوم رفتاری*، ۵(۴)، ۳۱۷-۳۱۱. URL: https://www.behavsci.ir/article_67748_57f66923734bf3a1
- سپهری، مینا، و کیانی، قمر. (۱۳۹۹). رابطه تنظیم شناختی هیجان و گرایش به اعتیاد: نقش میانجی احساس تنهایی اجتماعی عاطفی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه. *اعتیادپژوهی*، ۱۴(۵۶)، ۳۳۸-۳۱۳. <http://dx.doi.org/10.29252/etiadjohi.14.56.313>
- صمدیه، هادی، کارشکی، حسین، امین‌یزدی، سیدامیر، و حجازی، الهه. (۱۴۰۳). ساخت و اعتباریابی مقیاس احساس تعلق دانشجویان به دانشگاه. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۱۴(۵۵)، ۷۱-۳۸. <https://doi.org/10.22054/jem.2024.74464.3474>
- صمدیه، هادی، و نصری، مریم. (۱۴۰۰). تبیین سازگاری دانشجویان با دانشگاه بر مبنای ادراکات والدینی: سازوکار میانجی‌گرایی انعطاف‌پذیری شناختی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۷)، ۴۶-۳۵. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2701-fa.html>
- غنائی چمن‌آباد، علی. (۱۴۰۱). *نوروسایکولوژی بالینی هیجان*. مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد. URL: <https://profdoc.um.ac.ir/book-abstract-224834.html>
- فرزام‌کیا، سمانه، و حاتمی، زهره. (۱۴۰۳). گرایش به رفتارهای پرخطر در سرآغاز جوانی: نقش تعیین‌کننده تکانشگری و تنظیم شناختی هیجان. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۱(۳)، ۷۲-۶۰. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.457167.1030>
- مشهدی، علی، میردورقی، فاطمه، حسین زاده ملکی، زهرا، حسنی، جعفر، و حمزه‌لو، محمد. (۱۳۹۴). ساختار عاملی، اعتبار و روایی نسخه فارسی مقیاس نارسایی‌ها در کنش‌وری اجرایی بارکلی - نسخه بزرگسال. *روان‌شناسی بالینی*، ۱۷(۱)، ۶۲-۵۱. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2190>
- مظلوم‌زاده، محمدرضا، غنائی چمن‌آباد، علی، و باقرزاده، فاطمه. (۱۴۰۰). رابطه بین نارسایی کنش‌های اجرایی با اعتیاد به اینترنت: نقش میانجی‌گری دشواری تنظیم هیجان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۶)، ۱۵۰-۱۳۹. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2692-fa.html>

References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Barkley, R. A. (2011). *Barkley deficits in executive functioning scale (BDEFS)*. Guilford Press. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2011-05874-000>
- Barkley, R. A. (2013). The assessment of executive functioning using the Barkley Deficits in Executive Functioning Scales. In *Handbook of executive functioning* (pp. 245-263). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8106-5_15
- Clinton, M., & Anderson, L. R. (1999). Social and emotional loneliness: Gender differences and relationships with self-monitoring and perceived control. *Journal of Black Psychology*, 25(1), 61-77. <https://doi.org/10.1177/0095798499025001005>
- D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013, 2013/10/01). Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Examining Diagnostic Specificity and Stability of Strategy Use. *Cognitive Therapy and Research*, 37(5), 968-980. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9537-0>
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>

- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>
- Farzamkia, S., & Hatami, Z. (2024). Tendency to Risky Behaviors in Emerging Adulthood: The Role of Impulsivity and Cognitive Emotion Regulation. *Recent Innovations in Psychology*, 1(3), 60-72 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rip.2024.457167.1030>
- Ghanaei Chamanabad, Ali. (2022). *Clinical neuropsychology of emotion*. Mashhad: Press of Ferdowsi University of Mashhad (In Persian). URL: <https://profdoc.um.ac.ir/book-abstract-224834.html>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hammud, G., Avital-Magen, A., Schusheim, G., Barzusa, I., & Engel-Yeger, B. (2023). How Self-Regulation and Executive Functions Deficits Affect Quality of Life of Children/Adolescents with Emotional Regulation Disorders. *Children*, 10 (10), 1622. <https://doi.org/10.3390/children10101622>
- Jowkar, B., & Salimi, A. (2012). Psychometric properties of the short form of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S). *International Journal of Behavioral Sciences*, 5(4), 311-317 (In Persian). URL: https://www.behavsci.ir/article_67748_57f66923734bf3a1aa9692812e854fa7.pdf
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152189. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Li, L., Niu, Z., Griffiths, M. D., Wang, W., Chang, C., & Mei, S. (2021). A network perspective on the relationship between gaming disorder, depression, alexithymia, boredom, and loneliness among a sample of Chinese university students. *Technology in Society*, 67, 101740. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101740>
- Liu, H., Zhang, M., Yang, Q., & Yu, B. (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 251-257. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01726-6>
- Liu, Y., Yu, H., Shi, Y., & Ma, C. (2023). The effect of perceived stress on depression in college students: the role of emotion regulation and positive psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 14, 1110798. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110798>
- Mashhadi, A., Mirdoraghi, F., Hosainzadeh-Maleki, Z., Hasani, J., & Hamzeloo, M. (2015). Factor Structure, Reliability and Validity of Persian Version of Barkley Deficits in Executive Functioning Scale (BDEFS)- Adult Version. *Journal of Clinical Psychology*, 7(1), 51-62 (In Persian). <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2190>
- Mazloomzadeh, M., Ghanaei Chamanabad, A., & Bagherzadeh, F. (2021). Relationship between Executive dysfunction and Internet addiction: Mediating role of emotion regulation difficulty [Research]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(6), 139-150 (In Persian). URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2692-en.html>
- Miller, A. E., & Racine, S. E. (2022). Emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American College Health*, 70(5), 1387-1395. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1799804>
- Pagan, R. (2020). Gender and age differences in loneliness: evidence for people without and with disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9176. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249176>
- Parhizkar, N., Mashhadi, A., Salehi Fadardi, J., & Fayyzi Bordbar, M. R. (2014). Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy Based on Executive Functions in the Improvement of Executive Functions in Individual with ADHD. *Journal of Research in Psychological Health*, 7(3), 55-65 (In Persian). URL: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20080166.1392.7.3.6.4>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press. URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1271549>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Riemann, D., Krone, L. B., Wulff, K., & Nissen, C. (2020). Sleep, insomnia, and depression. *Neuropsychopharmacology*, 45(1), 74-89. <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0411-y>

- Rock, P. L., Roiser, J. P., Riedel, W. J., & Blackwell, A. D. (2014). Cognitive impairment in depression: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 44(10), 2029-2040. <https://doi.org/10.1017/S0033291713002535>
- Salo, A. E., Junttila, N., & Vauras, M. (2020). Social and emotional loneliness: Longitudinal stability, interdependence, and intergenerational transmission among boys and girls. *Family Relations*, 69(1), 151-165. <https://doi.org/10.1111/fare.12398>
- Samadieh, H., & Nasri, M. (2021). The explanation of students' adjustment to university based on perceptions of parents: mediating mechanism of cognitive flexibility. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(7), 35-46 (In Persian). URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2701-en.html>
- Samadieh, H., & Rezaei, M. (2024). A serial mediation model of sense of belonging to university and life satisfaction: The role of social loneliness and depression. *Acta Psychologica*, 250, 104562. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104562>
- Samadieh, H., Kareshki, H., Aminyazdi, S. A., & Hejazi, E. (2024). Development and Validation of the Students' Sense of Belonging to University Scale. *Quarterly of Educational Measurement*, 14(55), 38-71 (In Persian). <https://doi.org/10.22054/jem.2024.74464.3474>
- Sepehri, M., & Kiani, Q. (2020). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Addiction Tendency: The Mediating Roles of Social and Emotional Loneliness and Early Maladaptive Schemas. *Scientific Quarterly of Research on Addiction*, 14(56), 313-338 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.29252/etiadpajohi.14.56.313>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282-292. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258-263. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Kareshki, H., & Jami, R. (2021). Psychometric Properties of the Need to Belong Scale based on classical test theory and Item-response. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(7), 13-24 (In Persian). URL: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.2383353.1400.10.7.9.1>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Saeidi Rezvani, T., Samadiye, H., & Kareshki, H. (2023). Psychometric Properties of the Basic Need Satisfaction in Relationships with Friends Scale. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 24(2), 121-132 (In Persian). <https://doi.org/10.30486/jsrp.2020.1866132.1795>
- Tanhaye Reshvanloo, F., Samadieh, H., & Goli, B. (2024). Psychometric Properties of the Sense of Belonging Instrument Among University Students: Testing the Theory of Human Relatedness. *Social Psychology Research*, 14(53), 17-32 (In Persian). <http://doi.org/10.22034/spr.2024.419090.1869>
- Wedaloka, K. B., & Turnip, S. S. (2019). Gender differences in the experience of loneliness among adolescents in Jakarta. *Humanitas*, 16(1), 33-42. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/295345876.pdf>
- Wong, N. M., Mabel-Kenzie, S. T., Lin, C., Huang, C. M., Liu, H. L., Lee, S. H., & Lee, T. M. (2022). Meta-analytic evidence for the cognitive control model of loneliness in emotion processing. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 138, 104686. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104686>
- Yun, P., Xiaohong, H., Zhongping, Y., & Zhujun, Z. (2021). Family function, loneliness, emotion regulation, and hope in secondary vocational school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 9, 722276. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.722276>