



Prediction of rumination based on problem solving styles, perceived social support and loneliness

Mina Mohammadian¹ , Ali Farhadian² , Monir Kalantar Ghoreishi³

1. M.A. in Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: Minamohammadian.psychology@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Psychology and Consulting, Pardis of Shahid Chamran Campus, Farhangian University, Tehran, Iran. E-mail: farhadianabrak@gmail.com

3. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: Monir_esfahan@yahoo.com

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 09 September 2025

Received in revised form 07 October 2025

Accepted 12 November 2025

Published Online 21 March 2026

Keywords:

thought rumination, problem solving styles, perceived social support and loneliness

ABSTRACT

Background: Rumination is a type of passive and repetitive thinking style on the negative aspects of an experience, which interferes with problem solving and is considered the basis of many psychological problems. Rumination is related to stress, which social support and not feeling alone can reduce stress.

Aims: The present study aimed to predict rumination based on problem solving styles, perceived social support and loneliness.

Methods: In this cross-sectional descriptive study, 400 married women of Tehran city were selected in the year (2022-2023), by simple random sampling method based on Stevens's opinion, 15 subjects for each variable and including attrition. To gather data, thought rumination questionnaire of Tropnell (1999), problem solving styles of Cassidy (1996), perceived social support (1988) and loneliness scale of Di Tomaso (2004). The data were analyzed using Pearson's correlation test and regression and SPSS23 software and structural equation modeling using Lisrel 8.5.

Results: Findings showed that rumination is predicted by problem solving styles, perceived social support and loneliness so that 35% rumination is explained by three variables ($R^2=0.599$). There is a negative correlation between rumination and problem-solving styles (-0.291), rumination and perceived social support (-0.311), and positive correlation between rumination and loneliness (0.313). In conclusion, problem solving styles, perceived social support and loneliness can explain rumination significantly and may be used in prediction or reduction of rumination.

Conclusion: In the treatment of depression and reduction of rumination, problem solving styles, perceived social support and loneliness can be used.

Citation: Mohammadian, M., Farhadian, A., & Kalantar Ghoreishi, M. (2026). Prediction of rumination based on problem solving styles, perceived social support and loneliness. *Journal of Psychological Science*, 25(157), 1-15. [10.61186/jps.25.157.16](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.16)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 157, 2026

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.157.16](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.16)



✉ **Corresponding Author:** Ali Farhadian, Assistant Professor, Department of Psychology and Consulting, Pardis of Shahid Chamran Campus, Farhangian University, Tehran, Iran.

E-mail: farhadianabrak@gmail.com, Tel: (+98) 9124844002

Extended Abstract

Introduction

Thought rumination is repeated, negative thought style which is focused on causes of events that interferes with adaptive problem solving and is considered an underlying cause of mental disorders like depression and anxiety. The present study aimed to predict rumination based on problem solving styles, perceived social support and loneliness.

The tendency to passively and repetitively analyze the problems, worries and feelings of stress without taking any action to make positive changes is called rumination, which increases negative thoughts and weakens problem-solving abilities. And the duration of periods of depression is known, but it has also been studied in other disorders such as anxiety and obsession. By increasing negative thoughts, rumination leads to maladjusted emotion regulation strategies and reduces the ability to solve problems. Rumination is a way of responding to anxiety, which causes physical and mental problems by repeatedly focusing on causes and consequences (Wong and Chen, 2023).

Rumination is a maladaptive coping mechanism in which a person worries about future events, people, and situations. Or he experiences stress about the consequences and causes of past events, of course, by repeating these thoughts without solving the problem, he damages his mental health. Rumination is a continuous type of thinking that leads people to relatively fixed patterns of thinking, and a person passively ruminates about life events without trying to find a solution to the problem (Rosario and Miranda, 2023). One of the variables related to rumination is problem solving. Problem solving is defined as a cognitive-behavioral process with the help of which a person tries to determine, invent or discover effective strategies to solve problems. Problem solving is a kind of coping strategy, which helps to develop personal and social skills and reduces tension and stress. Problem solving is a multi-stage process during which the problem is defined first, the person decides to solve it, and then the determined or devised strategies are implemented and monitored. In rumination, such problem-solving

skills are not implemented. The perception of membership in a social network available to receive support helps moderate psychological distress. Perceived social support can change the strategies used to deal with stress and make evaluation and emotional response to stress efficient. Social support is assumed as a shield that people, especially those who are vulnerable to the psychological consequences of stress, enables them to benefit from social support to reduce stress. Such vulnerable people are people who have been under the stress of life or are psychologically prone to a stressful response to an unpleasant experience. Rumination, as a type of dwelling on stressful factors, negative mood and other negative thoughts related to oneself, makes people prone to depression and mental distress (Pavani, 2023). In positive psychology, it is very important to understand the underlying structures of rumination to reduce and stop it. In this regard, paths in the field of health such as loneliness, receiving social support and cognitive variables in the field of cognitive psychology such as problem solving are studied. In the accepted definition of rumination, the component of problem solving is mentioned, so the current research tries to answer the question whether rumination can be predicted based on problem solving styles, perceived social support, and loneliness.

Method

The present research is descriptive-correlation study and statistical population was all married women of Tehran. 400 participants were selected. To gather data, thought rumination questionnaire of Troppell (1999), problem solving styles of Cassidy (1996), perceived social support (1988) and loneliness scale of Di Tomaso (2004). Data was analyzed by Pearson correlation coefficient and multi-variables regression by SPSS22 and lizrel.5. The conditions for entering the research: being female, being married, informed consent, and the condition for exiting was lack of consent in completing the questionnaire or half-completed questionnaires.

To check the normal distribution for the variable, the Kolmogorov Smirnov test was performed. Correlation and regression tests were used to check the differences between groups. In all the tests, the

significance level was set at five percent and statistical analysis was done by SPSS23 software.

Results

findings showed that rumination is predicted by problem solving styles, perceived social support and loneliness so that 35% rumination is explained by three variables ($R=0.599$). There is a negative correlation between rumination and problem-solving styles (-0.291), rumination and perceived social support (-0.311), and positive correlation between rumination and loneliness (0.313). In conclusion, problem solving styles, perceived social support and loneliness can explain rumination significantly and may be used in prediction or reduction of rumination. The frequency distribution of research participants by age shows that out of a total of 400 married women, 39% were under 30 years old, 21.8% were between 30-40, and 23.5% were between 40-50 years old. The frequency distribution according to education shows that out of the total of 400 married women, 12.5% had post-graduate degrees, 47% had bachelor's degrees, 37.5% had master's degrees, and 3% had doctorates. The results show that in the rumination component, the average of this component was equal to 3.08 with a standard deviation of 0.36. In fact, this average value indicates that there is a moderate level of self-rumination. In this test, the t-statistic is equal to 4.43

with 399 degree of freedom and 0.001 significance level, therefore, the assumption of self-rumination is confirmed. In the component of problem-solving styles, the average of this component was equal to 3.18 with a standard deviation of 1.01. In fact, this average value indicates that there are many problem-solving components. In this test, the t statistic is equal to 23.27 with a degree of freedom of 399 and a significance level of 0.001. Therefore, the assumption of problem-solving style is confirmed. In examining the status of the perceived social support component, the average of this component was equal to 3.72 with a standard deviation of 0.75. In fact, this average value indicates that there is a large amount of support component. In this test, the t statistic is equal to 19.29 with a degree of freedom of 399 and a significance level of 0.001, so the assumption of perceived social support is confirmed. In examining the condition of the feeling of social and emotional loneliness component, the mean of this component was equal to 2.27 with a standard deviation of 0.73. In fact, this mean value expresses this point. that there is a small amount of social loneliness component. In this test, the t-statistic is -19.92 with a degree of freedom of 399 and a significance level of 0.99. Because the level of significance is higher than the first type error α at the level of 0.05, therefore, the assumption of social and emotional loneliness is rejected.

Table 1. Descriptive indicators of rumination components, problem solving styles, perceived social support and loneliness

	Number	least	most	Average	standard deviation	t statistic	Degrees of freedom	Significance level
Rumination	400	2.08	4	3.08	0.36	4.43	399	0.000
Problem solving styles	400	0	4	3.18	1.01	23.27	399	0.000
Perceived Social Support	400	1	5	3.72	0.75	19.29	399	0.000
Feeling lonely	400	1	5	2.27	0.73	-19.92	399	0.99

There is a relationship between rumination and problem-solving styles in married women. Pearson's correlation coefficient was used to check this hypothesis according to the measurement level of the variables. The results show that the value of Pearson's correlation coefficient between rumination variables and problem-solving styles is equal to 0.481, and the explanatory coefficient of the regression equation is also equal to 0.235. which indicates that about 23.5% of the changes in the dependent variable of rumination are explained by the independent

variables of the components of problem-solving styles (helplessness, problem solving control, creativity, trust in problem solving, avoidance, approach)., which is a significant amount.

Table 2. Regression analysis of rumination according to the variable score of problem-solving styles, perceived social support and feeling of loneliness

	Non-standard coefficients		Standard coefficients	T	level of significance
	Regression coefficient	standard error	beta		
constant	2.94	0.154		19.14	0.000
Problem solving styles	0.108-	0.012	0.037-	9-	0.000
Perceived social support	0.125-	0.025	0.083-	5-	0.000
feeling lonely	0.096	0.026	0.05	3.69	0.001

The results of table 5 show that there is a significant relationship between the variables of problem-solving styles, perceived social support and feeling of loneliness and the dependent variable of rumination, and with the increase of problem-solving styles and social support, rumination decreases and with the feeling of loneliness increases, rumination also increases.

Conclusion

In the treatment of depression and reduction of rumination, problem solving styles, perceived social support and loneliness can be used. In explanation, it can be acknowledged that rumination is a type of repetitive and negative thinking about past events. At the beginning of the rumination process, the person experiences a good feeling, but gradually the anxious mind falls into the trap of the problem and event. The mind argues with pursuing and solving the problem, and nothing but repetitive and negative thoughts remain with the vomit. Rumination is a type of thinking and rumination about a life issue or past event. Rumination is a vicious cycle of overthinking, overanalyzing. People think. They solve the problem by repeatedly thinking about the problem. If rumination is an open type of thinking without solving the problem. Because adaptive problem solving is done based on the production, evaluation and performance of existing options, which increases one's knowledge of the environment. The problem-solving process is defined by rumination, especially that rumination is a type of unsuccessful extreme sampling of options that does not resolve uncertainty. Because the options are selected from among the available ones, they look bad at first (depressed mood and physical inactivity) and the solution of the problem becomes vulnerable to the actual solution of the problem. Humans can make decisions about the

future with the capacity to reflect on past behaviors and by understanding previous behaviors. Unfortunately, sometimes thinking about the past and past events is not productive. In this situation, some people stick to this thinking and find countless reasons for countless events. Sometimes, some people are extremely self-critical in this process and ask these questions: why can't I do something well? Why am I not like everyone else? When these questions come to mind, the ability to comment and reflect on the past turns into a vicious cycle of rumination, and rumination becomes a problematic process. Because it continues the negative mood and even ends in depression and interferes with the relationships with the people around. Because the people around them get tired of hearing ruminating thoughts.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of psychology and education of exceptional children in the Faculty of Psychology, University of Tehran. To maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals.

Funding: This study was conducted as a thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second was the supervisors.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: I would like to appreciate the supervisor, the advisors, and the parents in the study.



پیش‌بینی نشخوار فکری براساس سبک‌های حل مسأله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی

مینا محمدیان^۱، علی فرهادیان^۲، منیر کلانتر قریشی^۳

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد پردیس شهید چمران، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۱۸

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۱۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۱

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

کلیدواژه‌ها:

نشخوار فکری،

سبک‌های حل مسأله،

حمایت اجتماعی ادراک شده،

احساس تنهایی

زمینه: نشخوار فکری، یک نوع سبک تفکر منفعلانه و تکراری بر ابعاد منفی یک تجربه است، که با حل مسأله تداخل داشته و زیربنای بسیاری از مشکلات روانشناختی تلقی می‌گردد. نشخوار فکری با استرس ارتباط دارد، که حمایت اجتماعی و عدم احساس تنهایی می‌تواند استرس را کاهش دهد.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی نشخوار فکری براساس سبک‌های حل مسأله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی بود.

روش: در این مطالعه توصیفی مقطعی، ۴۰۰ زن متأهل شهر تهران در سال (۱۴۰۲-۱۴۰۳)، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده براساس نظر استیونس، به ازای هر متغیر ۱۵ آزمودنی و با احتساب ریزش، انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها مقیاس نشخوار فکری تراپنل (۱۹۹۹)، سبک‌های حل مسأله کسیدی (۱۹۹۶)، حمایت اجتماعی ادراک شده (۱۹۸۸) و احساس تنهایی دی توماسو و همکاران، (۲۰۰۴) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون و نرم‌افزار SPSS23 و مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از لیزرل ۸/۵ تحلیل شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که نشخوار فکری براساس سبک‌های حل مسأله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی قابل پیش‌بینی است و ۳۵٪ نشخوار فکری با این سه متغیر تبیین می‌شود ($R^2 = 0.599$). بین نشخوار فکری و سبک حل مسأله همبستگی منفی (۰/۲۹۱-)، بین نشخوار فکری و حمایت اجتماعی ادراک شده همبستگی منفی (۰/۳۱۱-) و بین احساس تنهایی و نشخوار فکری همبستگی مثبت وجود دارد (۰/۳۱۳).

نتیجه‌گیری: بنابراین نتیجه‌گیری می‌شود، که متغیرهای سبک‌های حل مسأله و حس تنهایی می‌توانند در پیشگیری یا کاهش نشخوار فکری مؤثر واقع شوند، در درمان افسردگی و کاهش نشخوار فکری می‌توان از مؤلفه‌های آموزش سبک‌های حل مسأله سازگارانه، افزایش منابع حمایتی و کاهش احساس تنهایی بهره برد.

استناد: محمدیان، مینا؛ فرهادیان، علی؛ و کلانتر قریشی، منیر (۱۴۰۵). پیش‌بینی نشخوار فکری براساس سبک‌های حل مسأله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۷، ۱-۱۵.

DOI: [10.61186/jps.25.157.16](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.16) ۱۴۰۳، شماره ۱۵۷، دوره ۲۵، مجله علوم روانشناختی



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: علی فرهادیان، استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد پردیس شهید چمران، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. رایانامه: farhadianabrak@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۲۴۸۴۴۰۰۲

مقدمه

نشخوار فکری در دوره جوانی از شیوع بیشتری برخوردار است و تأثیر نامطلوبی بر ابعاد مختلف زندگی جوانان دارد (عبداللهی و همکاران، ۱۴۴۰)، گرایش به تحلیل منفعلانه و تکراری مشکلات، نگرانی‌ها و احساس استرس فرد بدون اقدامی برای ایجاد تغییرات مثبت، نشخوار فکری^۱ نام دارد، که افکار منفی را افزایش داده و توانایی‌های حل مسئله را تضعیف می‌نماید، سبک تفکر نشخوار فکری برای پیش‌بینی شدت و مدت دوره های افسردگی شناخته شده است، ولی در اختلالات دیگر از جمله اضطراب، وسواس نیز مطالعه شده است. نشخوار فکری با افزایش تفکرات منفی منجر به راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان شده و توانایی حل مسئله را کاهش می‌دهد. نشخوار فکری یک روش پاسخ به اضطراب می باشد. که با تمرکز تکراری بر علل و پیامدها به مشکلات جسمی و روانی دامن می‌زند (وونگ و چن، ۲۰۲۳).

نشخوار فکری، از مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسازگارانه تلقی شده که فرد در مورد رویدادها، افراد و موقعیت‌های آینده نگران است. یا در مورد پیامدها و علل رویدادهای گذشته استرس را تجربه می‌کند، البته، با تکرار این افکار بدون اقدام به حل مسئله، به سلامت روان خود لطمه وارد می‌نماید. نشخوار فکری یک نوع تفکر ممتد است که افراد را به سمت الگوهای نسبتاً ثابتی از تفکر سوق می‌دهد و فرد به صورت منفعلانه بدون تلاش برای یافتن راه حل مسئله مدام در مورد رویدادهای زندگی نشخوار می‌کند (روزاریو و میراندا، ۲۰۲۳).

یکی از متغیرهای مرتبط با نشخوار فکری، حل مسئله^۲ است (راسالیو ویلیام و میراندا، ۲۰۲۳)، حل مسئله، یک فرآیند شناختی- رفتاری تعریف می‌شود که فرد با کمک آن در تلاش است، تا راهبردهای مؤثری برای حل مشکلات، تعیین، ابداع یا کشف نماید. حل مسئله یک نوع راهبرد مقابله‌ای است. که به رشد مهارت فردی و اجتماعی کمک کرده و تنش و استرس را کاهش می‌دهد. حل مسئله یک فرآیند چندمرحله‌ای است که در طی آن در ابتدا، مشکل تعریف شده، فرد برای حل آن تصمیم می‌گیرد و سپس راهبردهای تعیین یا ابداع شده اجرا و نظارت می‌شود. در نشخوار فکری چنین مهارت حل مسئله ای اجرا نمی‌شود.

ادراک عضویت در یک شبکه اجتماعی در دسترس برای دریافت حمایت به تعدیل پریشانی روانشناختی کمک می‌کند. حمایت اجتماعی ادراک شده^۳ می‌تواند، راهبردهای به کار رفته برای مقابله با استرس را تغییر دهد و ارزیابی و پاسخ هیجانی به استرس را کارآمد نماید. حمایت اجتماعی به عنوان سپری فرض می‌شود، که افراد بالاخص آن‌هایی که به پیامدهای روانشناختی استرس آسیب پذیر هستند. را قادر می‌سازد، تا از حمایت اجتماعی در جهت کاهش استرس بهره ببرند. چنین افراد آسیب پذیر افرادی هستند که تحت استرس زندگی قرار داشته یا از نظر روانشناختی مستعد پاسخ استرسی به تجربه ناخوشایند می‌باشند. نشخوار فکری هم به عنوان یک نوع درجاماندگی روی عوامل استرس زا، خلق منفی و سایر افکار منفی مرتبط با خویش افراد را مستعد افسردگی و پریشانی روانی می‌سازد (پاوانی، ۲۰۲۳).

وقتی حمایت اجتماعی ادراک شده در سطح بالایی باشد، نشخوار فکری افراد کمتر از زمانی خواهد بود. که هیچ حمایت اجتماعی از خانواده، دوستان و اطرافیان دریافت نمی‌کنند. افراد با حمایت اجتماعی بالا، کمتر از افراد بدون حمایت اجتماعی، نشانه‌های افسردگی را گزارش می‌کنند (کلانسی و کاپرون، ۲۰۲۰). نشخوار فکری در بافت حمایت اجتماعی و تنهایی به این صورت است که داشتن تفکرات غیرمنطقی و منفی بخشی از نشخوار فکری درمورد روابط اجتماعی است و فرد همواره این سوال را در ذهنش تکرار می‌کند که چرا چنین افکاری دارم و همین سؤال باعث نشخوار فکری درمورد تعاملات اجتماعی شده و فرد وقتی پاسخی برای سوال خود نمی‌یابد و به حل مسئله سازگارانه نمی‌پردازد به روابط و احساساتش در موقعیت‌های اجتماعی اندیشیده و با احساس تنهایی بیشتر، نشخوار فکری تشدید می‌شود (کسیوپوپو و کسیوپوپو، ۲۰۱۹).

تحقیقات پیشین روی نشخوار در بافت‌های مختلف انجام شده‌اند، مثلاً نشخوار در بافت استرس پس از سانحه (امانی، ۲۰۲۲)، نشخوار در بافت روابط دوستی (هاشمی، ۲۰۲۰) و نشخوار فکری در دوره‌های بروز خشم (حسینی زاده، ۲۰۲۳). تحقیقات اندکی روی نشخوار فکری در بافت احساس تنهایی انجام شده‌اند. مطالعه نشخوار فکری طبق تحقیقات پیشین دریافت اختلالات افسردگی، مشکلات خواب، اختلالات خوردن و...

1. Rumination

2. problem solving

3. perceived social support

حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی و سبک‌های حل مسئله می‌باشند.

(ب) ابزار

پرسشنامه نشخوارفکری^۲ (RRQ): مقیاس نشخوار فکری-تامل^۳ توسط تراپنل و کمپل در سال (۱۹۹۹)، ساخته شده است (تراپنل، ۱۹۹۹). تراپنل و کمپل، این مقیاس را در تلاش جهت ارائه تمایز میان مؤلفه‌های ناسازگارانه و سازگارانه نشخوارفکری تهیه نمودند. آن‌ها براساس تمایز میان ابعاد روان رنجوری و باز بودن نسبت به تجربه که مربوط به الگوی پنج عاملی شخصیت هستند، میان تمرکز بر خود نشخواری و تمرکز بر خود تاملی تمایز قائل شدند. سپس آن‌ها پرسشنامه‌ای را به منظور ارزیابی صفات نشخواری و تاملی توسعه دادند. تراپنل و کمپل پس از بررسی متون پژوهشی مربوط به روان رنجوری، مواردی را در نشخوارفکری قرار دادند. که شامل تفکر مکرر مرتبط با حالت‌های منفی مانند اضطراب، افسردگی و خشم بود. مفهوم سازی آن‌ها از نشخوارفکری به تعریف مارتین و تیسر از نشخوارفکری نزدیک است. همچنین، تراپنل و کمپل آیتم‌هایی را که به ارزیابی تمرکز بر خود انطباقی یا تامل می‌پرداخت. را در پرسشنامه قرار دادند. آیتم‌های خرده مقیاس تامل، صفات مربوط به باز بودن نسبت به تجربه مانند کنجکاوی فکری و علاقه ذاتی به تفکر انتزاعی یا فلسفی را ارائه می‌دهد. نسخه نهایی پرسشنامه نشخوارفکری-تامل شامل ۲۴ آیتم است که ۱۲ آیتم آن تمرکز بر خود نشخواری و ۱۲ آیتم آن تفکر تاملی انطباقی را ارزیابی می‌کند. پاسخ به هر آیتم بر روی مقیاس لیکرت ۵ گزینه ای با دامنه ۵ بسیار موافقم تا ۱ بسیار مخالفم قرار می‌گیرد. ۵ آیتم (۲۴، ۲۰، ۱۷، ۱۴، ۱۳) در مقیاس تامل به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. در حالی که ۳ آیتم (۱۰ و ۹ و ۶)، در مقیاس نشخوارفکری به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. تراپنل و کمپل به بررسی اعتبار سازه این مقیاس پرداختند و گزارش نمودند که خرده مقیاس نشخوارفکری رابطه مثبت نیرومندی را با نشانه‌های روان رنجوری نشان می‌دهند. درحالی که مقیاس تامل قوی ترین رابطه را با باز بودن نسبت به تجربه نشان می‌دهد. تراپنل و کمپل با استفاده از آلفای کرونباخ همسانی درونی خوبی را در مورد تامل و نشخوار فکری به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۹ گزارش کردند. به علاوه این

انجام شده‌اند، و هر یک به نوعی به یک جنبه از نشخوار پرداخته‌اند، اما ارائه جنبه‌هایی دیگر از نشخوار می‌تواند به طراحی ابزار جامع‌تری جهت سنجش نشخوار کمک کند و یک مدلی جامع‌تر از نشخوارفکری پیشنهاد شود. تا دامنه این سازه در بافت‌های مختلف اجتماعی و فردی مورد مطالعه و بررسی قرار بگیرد. نشخوار فکری که به صورت تفکر مداوم در مورد تجربیات منفی بدون تلاش فعالانه برای رفع آن تعریف شده است، از علائم مهم اختلالات افسردگی و اضطرابی می‌باشد. تعاریف متعددی از نشخوار فکری وجود دارند که همگی بر افکار تکراری و مزاحم در مورد علل و پیامدهای رویدادها تأکید دارند و افراد نشخوارکننده تمرکز خود بر زمان حال را از دست داده و بر مشکل یا تجربه منفی تمرکز می‌کنند این یکی از ویژگی‌های اصلی اختلال افسردگی یا اضطرابی است.

آموزش مهارت‌های حل مسئله^۱، از مکانیسم‌های تنظیم هیجان و مقابله سازگارانه با چالش‌های محیطی تلقی می‌شود که با راهبردهای اثربخش حل مسئله، فرد اعتماد به نفس بالایی پیدا کرده و به این باور می‌رسد که می‌تواند مشکلات را حل و فصل نماید و در مورد آن‌ها کمتر به نشخوار فکری روی آورد.

وقتی انسان‌ها از یکدیگر حمایت می‌نمایند این حمایت در قالب روابط اجتماعی می‌تواند به فرد کمک کند، تا از پس یک موقعیت منفی بربیاید. این پژوهش ادعا می‌کند، که حمایت اجتماعی می‌تواند، رابطه بین استرس و سلامت روانشناختی را میانجی کند و بدین ترتیب با کاهش استرس و پریشانی روانشناختی می‌تواند، نشخوار فکری را نیز کاهش دهد. این ادعا ارزش پژوهش و مطالعه را دارد، چون در طراحی مداخلات جهت کاهش نشخوار فکری می‌توان از بعد حمایت اجتماعی به این مسأله توجه نمود.

روش

(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: این مطالعه مقطعی که از نوع توصیفی بود، در بین زنان متأهل شهر تهران در سال (۱۴۰۳-۱۴۰۲)، انجام گرفت. با فرض اینکه ضریب همبستگی بین متغیرها حداقل برابر با ۰/۲۵ باشد، با در نظر گرفتن توان ۰/۸۰ و اطمینان ۰/۹۵، حجم نمونه برابر با ۴۰۰ تعیین گردید. ابزار به کار رفته در این مطالعه شامل پرسشنامه نشخوارفکری،

1. Problem solving skills

2. Rumination Questionnaire Scale

3. Rumination- reflection questionnaire

دو عامل حداقل همبستگی را با یکدیگر نشان دادند. برای مثال آلفای کرونباخ برای عامل تأمل برابر با ۰/۸۹ و برای نشخوار فکری برابر با ۰/۹ بود. بنابراین این ابزار خصوصیات روانسنجی خوبی را نشان داده است. هم-چنین، خصوصیات روانسنجی خوبی برای این ابزار نشان داده است، به طوری که همسانی درونی این مقیاس را در ایران ۰/۸۴ و در امریکا ۰/۸ گزارش کردند (قربانی، ۱۳۸۷).

سبک‌های حل مسئله^۱ (PSS): این پرسشنامه توسط کسیدی و لانگ (۱۹۹۶)، در طی دو مطالعه ساخته شده است و ۶ عامل را می‌سنجد (کسیدی و لانگ، ۱۹۹۶؛ محمدی و صاحبی، ۲۰۰۱). این عوامل عبارتند از: بی‌یاوری (۴-۱)، کنترل حل مسئله (۵-۸)، شیوه خلاقیت (۹-۱۲)، اعتماد در حل مسئله (۱۳-۱۶)، شیوه اجتناب (۱۷-۲۰)، شیوه تقرب (۲۱-۲۴). این مقیاس شامل ۲۴ گویه است و هریک از عوامل دربرگیرنده ۴ آیت هستند. نمره گذاری بین ۰-۴ (= حد اقل و ۴= حد اکثر)، است هر عاملی که بالاترین نمره را داشته باشد نشان می‌دهد فرد به هنگام مواجهه با مشکلات از آن شیوه استفاده می‌کند. حداکثر نمره حل مسئله ۲۴ و حد اقل ۰ و نمره متوسط ۱۲ خواهد بود. مقیاس شیوه حل مسئله توسط محمدی (۱۳۷۷)، ترجمه شده و مورد بررسی قرار گرفت. در مطالعه عبدی (۱۳۸۰)، ضرایب آلفا برای زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۱، ۰/۷۱ و ۰/۵۵ به دست آمد. پایایی این آزمون در مطالعه دیگری توسط مظاهری (۱۳۸۰)، از طریق بازآزمایی پس از یک هفته ۰/۸۹ گزارش شده است.

پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده^۲ (MSPSS): این پرسشنامه توسط زیمت و همکاران در سال ۱۹۸۸ به منظور سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده از طرف خانواده و دوستان و افراد مهم دیگر تهیه شده است. همچنین یک نمره کل حمایت اجتماعی ادراک شده از این پرسشنامه استخراج می‌شود. اعتبار و روایی این مقیاس تایید شده است. در ایران نیز اعتبار و روایی این مقیاس توسط سلیمی و همکاران بر روی دانشجویان شیراز انجام شد و ضریب آلفای کرونباخ برای سه بعد ادراک حمایت اجتماعی از طرف خانواده و دوستان و افراد مهم دیگر به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۶ و ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه احساس تنهایی^۳ (SELSA-S): این مقیاس توسط دی توماسو، برانن و بست در سال ۲۰۰۴ براساس تقسیم بندی ویس، طراحی و تهیه گردید. این مقیاس شامل ۱۴ گویه و سه زیر مقیاس احساس تنهایی رمانتیک (۴ گویه ۳، ۶، ۸ و ۱۰)، خانوادگی (۵ گویه ۱، ۵، ۹، ۱۲، ۱۳) و اجتماعی (۵ گویه ۲، ۴، ۷، ۱۱، ۱۴) است و احساس تنهایی عاطفی از مجموع نمرات زیرمقیاس‌های رمانتیک و خانوادگی بدست می‌آید. در مقابل هر گویه طیف ۵ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۱)، تا کاملاً موافقم (۵)، قرار دارد. تمام گویه‌ها به جز گویه ۱۴ به شیوه معکوس نمره گذاری می‌شوند امتیازات پایینتر در هر بعد نشان دهنده احساس تنهایی بیشتر فرد پاسخ دهنده در آن بعد است و برعکس.

مؤلفان این مقیاس ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده اند. همچنین همبستگی معناداری بین زیرمقیاس‌های SELSA-S با نمره کل مقیاس تنهایی UCLA-3 وجود دارد. این همبستگی معنادار نشان دهنده روایی همزمان و افتراقی و همگرایی این مقیاس است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی در ایران با هدف بررسی روایی عامل این مقیاس نشان داد که ساختار سه عاملی برازش^۴ خوبی با داده‌ها دارد. ضرایب آلفا برای زیر مقیاس‌های احساس تنهایی رمانتیک، اجتماعی و خانوادگی به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۴ و ۰/۷۸ است (جوکر، ۲۰۱۱).

شرط ورود به پژوهش: مؤنث بودن، متأهل بودن، رضایت آگاهانه و شرط خروج هم عدم رضایت در تکمیل پرسشنامه یا پرسشنامه‌های نیمه تمام بوده است.

برای بررسی توزیع نرمال برای متغیر توسط آزمون کلموگروف اسمیرنوف انجام گرفت. برای بررسی اختلاف بین گروه‌ها از آزمون همبستگی و رگرسیون استفاده گردید. در همه آزمون‌ها، سطح معناداری با پنج درصد منظور گردید و تحلیل آماری توسط نرم افزار SPSS23 و لیزرل ۸/۵ انجام شد.

یافته‌ها

توزیع فراوانی شرکت کنندگان تحقیق برحسب سن نشان می‌دهد، که از مجموع ۴۰۰ زن متأهل، در بررسی سن پاسخ‌دهندگان ۲۳٪ دارای سنی

³. Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - Short

⁴. Fitness

¹. PSS problem solving styles

². Multidimensional Scale of Perceived Social Support

کمتر از ۳۰ سال، ۳۴٪/۳ دارای سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال، ۲۷٪ دارای سنی بین ۴۰ تا ۵۰ سال و ۱۵٪/۸ نیز دارای سنی بیشتر از ۵۰ سال بوده‌اند. توزیع فراوانی برحسب تحصیلات نشان می‌دهد که به میزان ۳۷٪/۸ از پاسخ دهندگان دارای تحصیلات کاردانی، ۴۸٪/۳ دارای تحصیلات کارشناسی، ۱۳٪/۳ دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و ۰٪/۰۸ نیز دارای تحصیلات دکتری بوده‌اند.

محاسبات جدول ۱، نشان می‌دهد، که در مؤلفه نشخوار فکری، میانگین این مؤلفه برابر ۳/۰۸ با انحراف معیار ۰/۳۶ بوده است. در حقیقت این مقدار میانگین بیان کننده این نکته است، که میزان خود نشخواری به میزان متوسطی وجود دارد. در این آزمون میزان آماره t برابر ۴/۴۳ با درجه آزادی ۳۹۹ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است لذا، فرض وجود خود نشخواری تأیید می‌گردد. در مؤلفه سبک‌های حل مسئله، میانگین این مؤلفه برابر ۳/۱۸ با انحراف معیار ۱/۰۱ بوده است. در حقیقت این مقدار میانگین بیان کننده این نکته است، که میزان مؤلفه حل مسئله میزان زیادی وجود دارد. در این

آزمون میزان آماره t برابر ۲۳/۲۷ با درجه آزادی ۳۹۹ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است. لذا فرض وجود سبک حل مسئله تأیید می‌گردد. در بررسی وضعیت مؤلفه حمایت اجتماعی درک شده، میانگین این مؤلفه برابر ۳/۷۲ با انحراف معیار ۰/۷۵ بوده است. در حقیقت این مقدار میانگین بیان کننده این نکته است که میزان مؤلفه حمایت به میزان زیادی وجود دارد. در این آزمون میزان آماره t برابر ۱۹/۲۹ با درجه آزادی ۳۹۹ و سطح معناداری ۰/۰۰۱ است، لذا وجود حمایت اجتماعی درک شده تأیید می‌گردد. در بررسی وضعیت مؤلفه احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی، میانگین این مؤلفه برابر ۲/۲۷ با انحراف معیار ۰/۷۳ بوده است. در حقیقت این مقدار میانگین بیان کننده این نکته است. که میزان مؤلفه احساس تنهایی اجتماعی به میزان کمی وجود دارد. در این آزمون میزان آماره t برابر ۱۹/۹۲ با درجه آزادی ۳۹۹ و سطح معناداری ۰/۹۹ است. چون میزان سطح معناداری از میزان خطای نوع اول α در سطح ۰/۰۵ بیشتر است. لذا فرض وجود احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی رد می‌گردد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های نشخوار فکری، سبک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی

تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار	آماره t	درجه آزادی	سطح معناداری
۴۰۰	۲/۰۸	۴	۳/۰۸	۰/۳۶	۴/۴۳	۳۹۹	۰/۰۰۱
۴۰۰	۰	۴	۳/۱۸	۱/۰۱	۲۳/۲۷	۳۹۹	۰/۰۰۱
۴۰۰	۱	۵	۳/۷۲	۰/۷۵	۱۹/۲۹	۳۹۹	۰/۰۰۱
۴۰۰	۱	۵	۲/۲۷	۰/۷۳	-۱۹/۹۲	۳۹۹	۰/۹۹

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای تحقیق

متغیر	تعداد	ضریب همبستگی پیرسون	وضعیت
سبک‌های حل مسئله	۴۰۰	۰/۴۸۱**	تأیید
حمایت اجتماعی ادراک شده	۴۰۰	۰/۵۹۹**	تأیید
احساس تنهایی	۴۰۰	۰/۳۱۱**	تأیید

** معناداری در سطح ۰/۰۵

در راستای بررسی اینکه بین نشخوار فکری و سبک‌های حل مسئله در زنان متأهل رابطه وجود دارد. برای بررسی، با توجه به سطح سنجش متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای نشخوار فکری و سبک‌های حل مسئله برابر ۰/۴۸۱ می‌باشد، که ضریب تبیین معادله رگرسیونی نیز برابر ۰/۲۳۵ است. که بیان کننده این نکته است که حدود ۲۳/۵٪ از تغییرات متغیر وابسته نشخوار فکری توسط متغیرهای مستقل مؤلفه‌های سبک‌های حل مسئله (بی‌یاوری، کنترل حل مسئله، شیوه خلاقیت، اعتماد در حل مسئله، اجتناب، تقرب) تبیین می‌یابد، که مقدار قابل توجهی است (جدول ۲).

در راستای بررسی این سؤال پژوهش که بین نشخوار فکری و حمایت اجتماعی ادراک شده در زنان متأهل رابطه وجود دارد و برای بررسی این مورد با توجه به سطح سنجش متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای نشخوار فکری و حمایت اجتماعی ادراک شده برابر ۰/۵۹۹ می‌باشد. با افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده، نشخوار فکری کاهش می‌یابد (جدول ۲). همچنین، برای بررسی اینکه، بین نشخوار فکری و احساس

تنهایی در زنان متأهل رابطه وجود دارد و برای بررسی این مورد، با توجه به سطح سنجش متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد، که مقدار ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای نشخوار فکری و احساس تنهایی برابر با $0/311$ می‌باشد، که با افزایش احساس تنهایی، نشخوار فکری افزایش می‌یابد (جدول ۲).

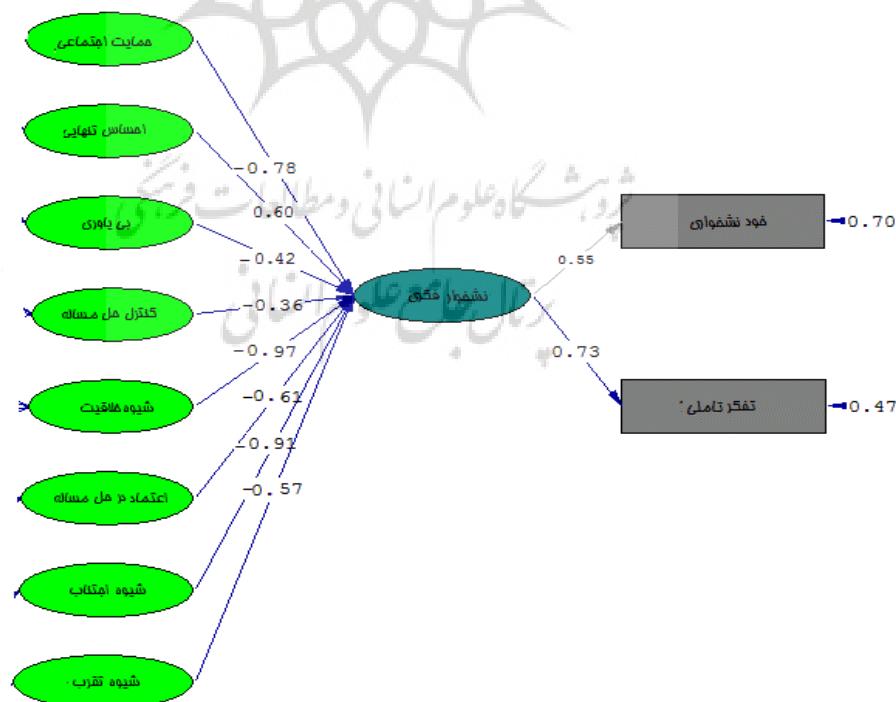
در نهایت برای بررسی این مورد که سبک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی، نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کنند. و برای بررسی آن در پژوهش حاضر، از تحلیل رگرسیون استفاده شد.

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون سؤال اصلی پژوهش

آماره	مجذور خی	درجه آزادی	نسبت خی دو به درجه آزادی	ریشه خطای میانگین	شاخص نیکویی	شاخص نیکویی
مدل مفهومی	۶۸۳/۲۸	۴۲۸	۱/۵۹	۰/۰۱۴	برازش تعدیل شده	برازش اصلاح شده
					۰/۹۶	۰/۹۱

بر اساس نتایج جدول ۳، نسبت خی دو به درجه آزادی کمتر از ۳ و مقدار بدست آمده برابر $1/59$ که نشان دهنده برازش مناسب مدل است. ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب می‌بایستی کمتر از $0/08$ باشد، که این مقدار برابر $0/014$ می‌باشد. شاخص نیکویی برازش و شاخص تعدیل شده نیکویی برازش باید بیشتر از $0/9$ باشند که در این مدل این شرایط صدق می‌کند. با توجه به شاخص‌ها و خروجی‌های نرم افزار لیزرل می‌توان گفت، که داده‌ها به خوبی با مدل منطبق هستند و شاخص‌های ارائه شده نشان

دهنده این موضوع هستند، که در مجموع مدل ارائه شده مدل مناسبی است و داده‌های تجربی اصطلاحاً به خوبی با آن منطبق می‌باشند. حال به بررسی جزئیات مدل از طریق مدل برآورد شده و مدل T-Values می‌پردازیم و سپس سؤالات را مورد بررسی قرار می‌دهیم. در راستای بررسی تخمین استاندارد مدل، نمودار زیر بیانگر مقادیر برآورد شده بارهای عاملی می‌باشد. این مقادیر، مقادیری هستند که نمرات خام عامل پیش‌بینی شونده را نشان می‌دهند.



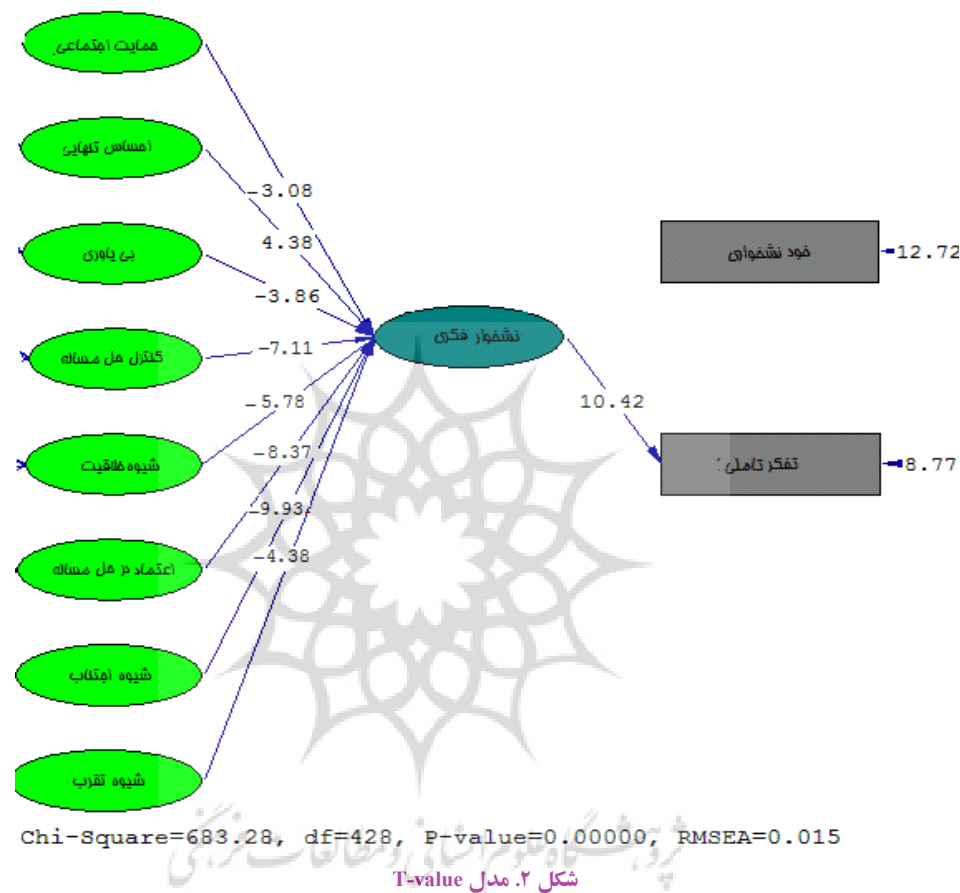
Chi-Square=683.28, df=428, P-value=0.00000, RMSEA=0.015

شکل ۱. تخمین استاندارد مدل

معنی‌دار است. شکل زیر مقادیر T به‌دست آمده مربوط به مدل را نشان می‌دهد.

بنابراین، نتایج پژوهش نشان دهنده این است، که سبک‌های حل مسئله (بی‌یاوری، کنترل حل مسئله، شیوه خلاقیت، اعتماد در حل مسئله، اجتناب و تقرب)، نشخوار فکری را پیش‌بینی می‌کند.

در بررسی مدل T-values از طریق مقادیر داده‌های خام، برای هر پارامتر در مدل یک مقدار T مشاهده شده به‌دست می‌آید که تحلیل این مقادیر بدین صورت می‌باشد: زمانی که تعداد نمونه بیشتر از ۳۰ عدد باشد و T مشاهده شده بیشتر از ۱/۹۶ باشد یا بیش از ۹۵٪ اطمینان رابطه به‌دست آمده



جدول ۴. جدول آنوا مربوط به معنی داری مدل رگرسیون

سطح معناداری	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
۰/۰۰۰	۹/۲۶	۰/۴۱۱	۸	۳/۲۸	رگرسیون
		۰/۰۴۴	۳۹۱	۱۷/۳۵	باقیمانده
			۳۹۹	۲۰/۶۴	مجموع

فکری رابطه معنادار وجود دارد، و با افزایش سبک‌های حل مسئله و حمایت اجتماعی، نشخوار فکری کاهش و با افزایش احساس تنهایی، نشخوار فکری نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۴، نشان می‌دهد که مدل رگرسیونی پیش‌بینی نشخوار فکری با متغیرهای سبک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی معنادار است.

نتایج جدول ۵، نشان می‌دهد که بین متغیرهای سبک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی و متغیر وابسته نشخوار

جدول ۵. تحلیل رگرسیون نشخوار فکری بر حسب نمره متغیرهای سبک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی

سطح معناداری	T	ضرایب استاندارد		
		ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضریب رگرسیون
		ثابت		
۰/۰۰۱	۱۹/۱۴	۰/۱۵۴	۲/۹۴	ثابت
۰/۰۰۱	-۹	-۰/۰۳۷	۰/۰۱۲	سبک‌های حل مسئله
۰/۰۰۱	-۵	-۰/۰۸۳	۰/۰۲۵	حمایت اجتماعی ادراک شده
۰/۰۰۱	۳/۶۹	۰/۰۵	۰/۰۲۶	احساس تنهایی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی نشخوار فکری براساس سبک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی می‌باشد.

یافته‌های پژوهش این موضوع را تأیید می‌کنند، که نشخوار فکری براساس سبک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی ادراک شده و احساس تنهایی پیش‌بینی می‌شود که این یافته همسو با پژوهش‌های پیشین امانی (۲۰۲۲)، مبنی بر ارتباط نشخوار فکری و حمایت اجتماعی، آنگک و همکاران (۲۰۱۲)، مبنی بر ارتباط احساس تنهایی و حمایت اجتماعی (هاشمی، ۲۰۲۰)، مبنی بر ارتباط نشخوار فکری و سبک حل مسئله است.

در تبیین می‌توان اذعان نمود که نشخوار فکری، یک نوع تفکر تکراری و منفی در مورد رویدادهای گذشته است. در ابتدای فرآیند نشخوار، احساس خوب در فرد تجربه می‌شود، اما به تدریج ذهن مضطرب در دام مسئله و مشکل یا رویداد می‌افتد. ذهن با پیگیری و حل مسئله مجادله می‌کند و هیچ چیزی جز تفکرات تکراری و منفی باقی نمی‌ماند. نشخوار فکری یک نوع تفکر و سوءاستفاده در مورد مسئله زندگی یا رویداد گذشته است. نشخوار فکری یک چرخه معیوب از تفکر افراطی، تحلیل افراطی است. افراد فکر می‌کنند. با تفکر تکراری در مورد مسئله به حل مسئله می‌پردازند. در صورتی که نشخوار یک نوع باز تفکر با عدم حل مسئله است. زیرا حل مسئله سازگاران براساس تولید، ارزشیابی و عملکرد گزینه‌های موجود انجام می‌گیرد، که دانش فرد از محیط را بالا می‌برد. فرآیند حل مسئله با نشخوار فکری تعریف می‌شود، بالاخص اینکه، نشخوار یک نوع نمونه‌گیری افراطی ناموفق از گزینه‌ها است، که عدم قطعیت را حل نمی‌کند. چون گزینه‌ها از بین موارد موجود انتخاب شده‌اند در ابتدا بد به نظر می‌رسند (خلق افسرده و بی تحرکی فیزیکی) و حل مسئله نسبت به حل واقعی مسئله آسیب‌پذیر می‌شود. انسان‌ها با ظرفیت بازتاب در مورد رفتارهای گذشته و با درک رفتارهای قبلی می‌توانند در مورد آینده تصمیم‌گیری

کند. متأسفانه، گاهی اوقات تفکر در مورد گذشته و رویدادهای گذشته سازنده نیست. در این شرایط، برخی افراد به این تفکر می‌چسبند و بی‌شمار چرا برای بی‌شمار رویداد می‌یابند. گاهی اوقات برخی افراد در این فرآیند، خود انتقادی افراطی دارند و این سوالات را پرسش می‌کند که چرا نمی‌توانم کاری را خوب انجام دهم؟ چرا مثل بقیه نیستیم؟ وقتی این سوالات به ذهن می‌آیند توانایی نظر دهی و بازتاب در مورد گذشته به چرخه معیوب نشخوار تبدیل می‌شود و نشخوار یک فرآیند مشکل‌ساز می‌شود. چون خلق منفی را ادامه دار کرده و حتی به افسردگی ختم می‌شود و با روابط با اطرافیان هم تداخل می‌کند. چون اطرافیان از شنیدن افکار نشخواری خسته می‌شوند (بیرماچاو، ۲۰۲۱).

وقتی تفکرات ما نتوانند به حل مسئله کمک کنند یا با حل مسئله تداخل داشته باشند چرخه نشخوار ایجاد می‌شود. وقتی افراد دست به نشخوار فکری می‌زنند احساس بد در مورد خودشان را تجربه نموده و نمی‌توانند مسئله را حل کنند. چندین تحقیق رابطه بین نشخوار و مشکلات حل مسئله را مطالعه نموده‌اند و معمولاً این مطالعات شامل دو گروه آزمودنی هستند: افراد افسرده و افراد هنجار. در این تحقیقات دو گروه آزمودنی مورد مطالعه قرار گرفته که یک گروه به فایل صوتی گوش می‌داده که به کمبودها، مشکلات و اشتباهات و شکست‌های خود نظر می‌دهند. گروه دوم بعد از یک بصری‌سازی به عنوان عامل حواس پرتی، اقدام به حل چندین مسئله می‌کنند. یافته‌ها نشان داده که افراد گروه دوم بهتر از گروه اول مسائل را حل می‌کنند، زیرا توانایی شان برای حل موفق مسئله زیر سؤال برده نشده است. تفاوت بین نشخوار و حواس پرتی در نمونه‌های بالینی برجسته تر می‌شود. بنابراین، نشخوار در افرادی که نشانه‌های افسردگی را تجربه می‌کنند تأثیرات مخرب‌تری دارد. در این حالت، خلق افسرده و حل مسئله ناسازگارانه در یک چرخه معیوب قرار می‌گیرند (سان، ۲۰۲۴).

اجتماعی و حمایت هیجانی و عاطفی به افراد کمک می‌کند تا فعالانه و سازگارانه با افکار منفی مقابله کنند (کاپادیا، ۲۰۱۶).

پژوهش حاضر عاری از محدودیت نبوده است. نمونه‌های پژوهش حاضر از بین زنان متأهل شهر تهران انتخاب شدند. بنابراین تعمیم نتایج به جنسیت مذکر باید با احتیاط صورت بگیرد. غربالگری پریشانی روانشناختی مزمن از آزمودنی‌ها به عمل نیامد. متغیرهای جمعیت شناختی از قبیل وضعیت اقتصادی، کاری کنترل نشدند. پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی این پژوهش را روی جنسیت دیگر انجام دهند و نتایج با هم مقایسه شوند. غربالگری استرس مزمن، اضطراب و افسردگی از نمونه‌ها انجام گیرد. متغیرهای دیگری که بر تجربیات احساس تنهایی فرد تأثیر دارند مثل مشکلات کاری، تحصیلی و خانوادگی در تحقیقات آتی مورد توجه قرار بگیرند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله نویسنده اول است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: نویسندگان مقاله از کلیه شرکت‌کنندگان در تحقیق و افرادی که در انجام پژوهش یاری رساندند کمال تشکر و قدردانی دارند.

بنابراین با مروری بر رویدادهای گذشته، باید سوال کرد. که آیا این تفکر به حل مسئله کمک می‌کند یا اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد؟ اگر پاسخ به این سوال دوم مثبت بود پس این تفکرات با توانایی حل مسئله تداخل می‌کند و احتمالاً چرخه معیوب نشخوار خواهید داشت. وقتی این اتفاق می‌افتد باید تمرکز را حداقل برای مدتی پرت کرده و افکار استرس و نگرانی در نشخوارفکری باعث اضطراب و ناراحتی می‌شوند و همین امر روی روابط فرد تأثیر گذاشته و با تجربه نشانه‌های افسردگی، احساس تنهایی نیز می‌کنند چون اطرافیان از شنیدن افکار تکراری خسته شده و همین امر با تأثیر روی روابط فرد، باعث انزوا و تنهایی می‌شوند. حتی افراد بدون افسردگی و اضطراب با نشخوار فکری، هیجانات منفی را تجربه می‌کنند و تجربه هیجانات منفی باعث تأثیر روی روابط با فرد می‌شود که به نوبه خود روی تنهایی و حمایت اجتماعی تأثیر دارد. حمایت اجتماعی به مقابله با تجربه استرس کمک نموده و فقدان حمایت اجتماعی تأثیرات مخرب بر سلامت روان دارد و فواید مثبت حمایت اجتماعی در موقعیت‌های هیجانی به اثبات رسیده است (هافمن، و لینز، ۲۰۲۴).

درک اینکه اعضای یک شبکه در دسترس هستند. تا حمایتی ارائه کند به رهایی از پریشانی روانشناختی در کنار تأثیرات خود حمایت دریافت شده، ربط دارد. حمایت اجتماعی می‌تواند راهبردهای مقابله با استرس، ارزیابی و پاسخ به هیجان استرس را تغییر دهد. حمایت اجتماعی به عنوان یک سپر محافظ عمل می‌کند و افرادی که آسیب‌پذیر به پیامدهای روانشناختی استرس هستند. از شبکه حمایتی بهره می‌برند چنین افراد آسیب‌پذیری شامل افرادی هستند که در زندگی استرس را تجربه می‌کند و مستعد پاسخ‌دهی ناسازگارانه به استرس هستند. نشخوار به عنوان یک عامل در جوامانگی در استرس، خلق منفی و افکار منفی فرد را مستعد پریشانی روانشناختی می‌سازد. اگرچه نشخوار یک عامل پرخطر برای افسردگی است اما نولن هوکسما نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند کارکرد محافظتی در قبال نشخوارفکری داشته باشد یعنی، در شرایط دریافت یا ادراک حمایت اجتماعی، افراد کمتر به نشخوارفکری می‌پردازند. احساس ارتباطات

منابع

عبدی، کامیار. (۱۴۰۰). زیست بوم شناسی انسانی و اهمیت آن در پژوهش‌های باستان شناختی. باستان شناسی و تاریخ؛ ۱۶(۳۱): ۱۴-۲۵.

<https://sid.ir/paper/472777/fa>

عبداللهی، عباس، طاهری، آزاده، خوبرو، مانده، شادلو، دریا. (۱۴۰۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار فکری اشتباهات مجله علوم روانشناختی. ۲۰ (۱۰۳).

Doi:10.52547/JPS.20.103.1117

قربانی زاده وجه اله، مشبکی اصفهانی اصغر. (۱۳۸۷). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش فرآیند یادگیری سازمانی. دانشور رفتار، ۱۵(۲۹) (ویژه مقالات مدیریت ۱۰): ۸۵-۱۰۰.

<https://sid.ir/paper/46420/fa>

محمدی، محمد حسن میرزا. (۱۳۷۷). بررسی مقایسه‌ای اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه افلاطون و فارابی، مجله روانشناسی و علوم تربیتی: ۳۳(۲).
نصیری ولیک بنی، فخرالسادات، عبدالملکی، شویو. تبیین ارتباط حمایت اجتماعی ادراک شده با کیفیت زندگی با نقش میانجی استرس ادراک شده در زنان سرپرست خانوار شهر سمنجان. جامعه‌شناسی کاربردی (مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان).

<https://sid.ir/paper/154835/fa>

References

- Amani, O., Sheikhi, M. & Jahanbakhsh, N. (2022). Role of social support, resilience and rumination in prediction of PTSD of COVID-19. Quarterly of psychological new idea. 12, 16: 1-17.
- Abdi, K. (2021). Human ecology and its importance in archaeological research. Archeology and history. 16(31):14-25. [Persian]
<https://sid.ir/paper/472777/fa>
- Ang, C.S. & Mansour, A.T. (2012). An empirical study of selective demographic variables on loneliness among youth in Malaysian university. Asia life sciences. 21 (10):107-121.
- Birmachu, A. (2021). Rumination and perceived social support from significant others interact to predict eating disorder attitudes and behavior problems in university students. Journal Am coll health. 69 (5): 488-494. Doi:10.1080/07448481.2019.1682001
- Cacioppo JT & Cacioppo S. (201). The growing problem of loneliness. The Lancet. 391 (10119), 426. Doi:10.1016/S0140-6736(18)30142-9
- Abdollahi, A., Taheri, A., Khobroo, M., Shadloo, D. (2021). Psychometric properties of the mistake's

rumination scale. Journal of Psychological Science. 20(103), 1117-1130.

Doi:10.52547/JPS.20.103.1117

Cassidy, T., Long, C. (1996). Problem-solving style, stress and psychological illness: development of multi factorial measure. British journal of Clinical psychology; 35:265-277. Doi:10.1111/j.2044-8260.1996.tb01181.x

Clancy, F., Prestwich, A. & Caperon, L. (2020). The association between worry and rumination with sleep in non-clinical populations: a systematic review and meta-analysis. Health psycho rev. 14(4):427-448.

Doi:10.1080/17437199.2019.1700819

DiTomasso 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; 99-119.
<https://doi.org/10.1177/0013164403258450>

Ghorbanizadeh, V.A., Mashbaki Esfahani, A. (2008). Construction and validation of a scale to measure the organizational learning process. Daneshvar Behavut [Internet]. 15(29 (special management articles 10): 85-100. [Persian]
<https://sid.ir/paper/46420/fa>

Hashemi, Z. (2020). Effectiveness of problem solving and meta cognitive training on occurrence of negative thoughts in depressed students. Quarterly of educational strategies in medical sciences. 6: 628-838.

Hoffman, F., Linz, R. (2024). Children with maltreatment exposure exhibit rumination-like spontaneous thought patterns: association with symptoms of depression, subcallosal and... journal of child psychology and psychiatry. 65(1): 31-41. Doi:10.1111/jcpp.13853. Epub 2023 Jul 4

Hosseini zade, M., Khan Mjohamadi, A. (2023). Effectiveness of CBT on tolerance and rumination in addicted person in recovery process.

Jadidi, M. & Dolati, Y. (2013). Comparison between attachment styles and loneliness and rumination among university students. Studies of youth sports. 13, 23(23): 89-99. <https://sid.ir/paper/357641/en>

Joker, B., Salimi, A. (2011). Psychometric features of short version of loneliness scale. Behavioral sciences journal. 5, 4: 311-317.

Kapadia, F., Levy, M., Griffin-Tomas, M. (2016). Perceived social support and mental health states in clinic-based sample of older HIV positive adults. Journal of HIV & social services. 15 (4):417-427.

- <https://nyuscholars.nyu.edu/en/publications/perceived>
- Mohamadi, F., Sahebi, A. (2001). Evaluation of problem-solving styles in depressed people and comparison with normal people. *Psychological sciences journal*. 1,1: 24-42. <https://sid.ir/paper/420489/fa>
- Mohammadi, M.H.M. Hasan Mirza (2008). A comparative study of the goals of education and training from the point of view of Plato and Farabi. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 33(2). [Persian]
- Nolen-Hoeksema S, Morrow J. (1989). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*. 1991;61(1):115-21. [Doi:10.1037/0022-3514.61.1.115](https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115)
- Nasiri Velik, B.F., Abdul Maleki, Sh. (2023). Explaining the relationship between perceived social support and quality of life with the mediating role of perceived stress in female heads of households in Sanandaj city. *Applied Sociology (Isfahan University Humanities Research Journal)*. [Persian] <https://sid.ir/paper/154835/fa>
- Pavani, J.B., Colombo, S. (2023). Appreciation and rumination, not problem solving and avoidance, mediate the effect of optimism on emotional wellbeing. *Personality and individual differences*. 205: 112094.
- Rosairo William, B., Miranda, R. (2023). Prospective relation between rumination subtypes and suicide ideation: moderating role of problem solving cognitive therapy and research. 1-13. [Doi:10.1007/s10608-023-10373-w](https://doi.org/10.1007/s10608-023-10373-w)
- Sun, Y., He, A. j., Li, Y. (2024). Social anxiety and problematic Smartphone use in Chinese college students: the mediating roles of coping style and the moderating role of perceived friend support. *Current psychology*. 1-10.
- Tropnell, D.& Campbell, D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*. 76(2): 284- 304. [Doi:10.1037/0022-3514.76.2.284](https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284)
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five -factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284 -304.
- Wong, S., Chen, E.Y., Lee, M. (2023). Rumination as a transdiagnostic phenomenon in the 21st century: the flow model of rumination. *Brain sciences*. 13(7): 1041. [Doi:10.3390/brainsci13071041](https://doi.org/10.3390/brainsci13071041)
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41. <https://greenspacehealth.com/en-us/perceived>