

بررسی رابطه سبکهای دلبستگی با احساس تنهایی با تاکید بر نقش میانجی حمایت اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر بروجن

احمد بهرامی * ۱ و اکرم حیدری سودجانی ۲

۱. گروه روانشناسی، واحد بروجن، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجن، ایران.

* نویسنده مسئول

۲. گروه روانشناسی، واحد بروجن، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجن، ایران.

چکیده

هدف از مطالعه حاضر، بررسی رابطه سبکهای دلبستگی با احساس تنهایی با تاکید بر نقش میانجی حمایت اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر بروجن میباشد. جامعه آماری کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر بروجن در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ می باشند. با استفاده از روش نمونهگیری تصادفی تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. این تحقیق که از نوع میدانی- توصیفی است. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه حمایت اجتماعی واکس فیلیپس هالی تامپسون ویلیامز (۱۹۸۶)، پرسشنامه سبکهای دلبستگی کولینز دره سید (۱۹۹۰) و پرسشنامه دلبسته‌ی بزرگسال کولینز بود. به منظور بررسی اثرات متغیرهای تحقیق از مدل سازی معادله ساختاری استفاده شده است. انجام محاسبات در این پژوهش با استفاده از نگارش نرم افزارهای (SPSS-23) و (AMOS-24) صورت گرفت. نتایج نشان داد که بین سبک های دلبستگی و احساس تنهایی، بین سبک های دلبستگی و حمایت اجتماعی، بین حمایت اجتماعی و احساس تنهایی دختران دانشجو رابطه معنی داری دارد. همچنین بین سبک های دلبستگی به واسطه حمایت اجتماعی با احساس تنهایی دختران دانشجو رابطه معنی داری دارد.

واژگان کلیدی: سبک دلبستگی نایمن، احساس تنهایی، حمایت اجتماعی

مقدمه

از جمله نیازهای اساسی بشر و یکی از مفاهیم اساسی در روان شناسی اجتماعی است که مطالعات مربوط به آن به طور آشکار از سالهای حدود ۱۹۷۰ میلادی آغاز شده است. حمایت اجتماعی ریشه در نظریه دلبستگی بالبی و راتر " دارد که بر وجود ارتباط میان کودک و اطرافیان وی در طی تحول تأکید میکند. و به مراقبت، محبت، عزت، تسلی و کمکی که سایر افراد یا گروه به فرد ارزانی میدارند گفته میشود. حمایت اجتماعی به عنوان حمایتی تعریف میشود که فرد از خانواده، دوستان، سازمان ها و سایر افراد دریافت می کند. تعاملات فرد با خانواده و حمایتی که او از محیط و سایرین دریافت میکند، اثرات مثبتی بر وی دارد و سبب میشود پویایی روان شناختی از افزایش یابد و به وی در جنبه‌های عاطفی، شناختی و جسمانی کمک کند (ابطحی نیا و راستگو، ۱۳۹۹: ۹۵).

انتقال از مدرسه تا دانشگاه با تغییراتی اجتماعی، ساختاری و رفتاری همراه است که ممکن است منجر به احساس تنهایی شود (دو و همکاران، ۲۰۲۱). این افراد پس از ورود به دانشگاه بر اساس افزایش فردگرایی، استقلال در تصمیم گیری آغاز می نمایند (اریک، ۱۹۹۲). در حالیکه این دوره یک فرصت برای فرد است، اما میتواند خطراتی نیز در بر داشته باشد. تنها ماندن در یک موقعیت و شهر جدید و نداشتن فردی از اعضای خانواده در آن شهر و از طرفی چون برای اولین بار اتفاق میافتد، ممکن است منجر به احساس تنهایی شود. در این بین عوامل و متغیرهایی همچون حمایت اجتماعی و سبکهای دلبستگی فرد در کاهش و یا افزایش احساس تنهایی دانشجویان تاثیر گذار است. احساس تنهایی پدیده‌ی گسترده‌ی شایعی است همه انسانها بدون توجه به جنسیت، توانایی، نژاد، مذهب و پایگاه اجتماعی، اقتصادی و... در دوره‌ای از زندگی تجربه میکنند (پاکدامن و همکاران، ۱۳۹۴).

احساس تنهایی پدیده‌های ناخوشایند است که به معنای تنهایی واقعی یا تنها بودن ساده و صرف نیست، بلکه تجربه‌های ذهنی است که می‌تواند باعث شود یک فرد در عین حضور در بین دیگران باز هم احساس تنهایی کند (علویانی و همکاران، ۱۳۹۷). اگرچه احساس تنهایی با عواملی مانند وضعیت تاهل، گستره‌ی روابط با دیگران از جمله دوستان و خانواده حضور در جمع و اجتماعات رابطه دارد، اما با این حال قابل تقلیل به این عوامل اجتماعی و تنها بودن نیست (سیرا کاسانو، ۲۰۱۷). فروم (۱۳۹۷) احساس تنهایی و جدایی را دردناکترین تجربه تاریخ بشریت می‌داند که سالهاست بر ناخودآگاه فرد حکومت میکند. شواهد نشان میدهد که احساس تنهایی یک مشکل شایع و درد ناک است (رزانسکی و هاریسون، ۲۰۱۹). احساس تنهایی موقعیتی ناراحت کننده، تحملناپذیر، دشوار، فراگیر و فرمایشی است. این موقعیت، احساسی را در فرد ایجاد می‌کند که گویی تنها ترین فرد در دنیاست و فرد را منزوی و بی‌کار می‌کند. (گبی و همکاران، ۲۰۲۱). احساس تنهایی به شرایطی اشاره دارد که در آن فرد، به دلیل احساس طرد شدن یا جدا شدن از سایر افراد، از ناراحتی عاطفی رنج می‌برند یا فاقد یک شریک اجتماعی برای فعالیتهای مورد نظر است. تحقیقات اخیر بر اهمیت تنهایی به عنوان یکی از رایجترین مشکلات سلامت و روان در دوران بزرگسالی تاکید کرده است (پیتمن، ومن وجوهانس، ۲۰۱۸). در تحقیقات اخیر نشان داده شده است که احساس تنهایی اغلب به طور جدی سایر مشکلات سلامت روان و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار داده است و افراد و خانواده آنها را دچار اختلال نموده است. تحقیقات نشان داده است که احساس تنهایی عامل خطر مستقلی برای مرگ و میر، از همه علت بالاتر هست (یو و همکاران، ۲۰۲۰). افزایش نشانه‌شناسی افسردگی نیز ممکن است ناشی از تنهایی بوده باشد (لی و همکاران، ۲۰۱۹). احساس تنهایی همراه با علائم افسردگی مربوط به بدتر شدن شناخت در طول زمان است. یک بررسی سیستماتیک به این نتیجه رسید تنهایی و انزوای اجتماعی به طور قابل توجهی با زوال عقل حادثه ای همراه است (کوپر و همکاران، ۲۰۱۹). نظریه‌ها و تحقیقات حاکی از آن است که فیلترهای شناختی خود افراد مانند اعتماد به نفس همچنین حمایت از شبکه‌های اجتماعی آنها، در کاهش احساس تنهایی نقش دارند (کیم و مور، ۲۰۲۱). یک بررسی بیان می‌کند احساس تنهایی به مشکلات سلامت روانی مانند افسردگی و اضطراب و همچنین بیماری‌های قلبی ارتباط دارد. احساس تنهایی حالتی است که معمولاً به طور طبیعی در نوجوانی تجربه می‌شود. اما نوجوانانی که نگرش منفی بیشتری به الدین خود دارند، احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند (کلانتری هرندی و کانی سانایی، ۱۳۹۴).

احساس تنهایی به دلیل ارتباط با افکار خودکشی و بسیاری از علل مرگ و میر در جهان، سلامت روانی بسیاری از افراد را با مشکلات جدی مواجه ساخته است (اریکو- اریب و همکاران، ۲۰۱۸)، (یان گواس، پینازو، هنادیس و تارازونا-سانتابالابینا، ۲۰۱۸)، (بویتل و همکاران، ۲۰۱۷). به هیچ وجه در اختیار افراد سالخورده ناتوان یا افراد تنها نیست. شیوع بالای آن در افراد جوان نوجوان به ویژه دانشجویان نیز تایید شده است (دیبل، ایشچانو، جانسون و همکاران ۲۰۱۸؛ ریچاردسون، الیوت رابرتز، ۲۰۱۷؛ هایسینگ، پتری، بو و همکاران، ۲۰۲۰). احساس تنهایی هنگامی ایجاد می شود که ارتباط و رابطه فرد با دیگران نامناسب باشد به طوری که برای رابطه دو جانبه فرد با دیگران تجربه عاطفی مشترک متصور نباشد و در طی ارتباط با دیگران رابطه صمیمانه و واقعی نداشته باشد. روانشناسان و درمانگران احساس تنهایی را یک تجربه عاطفی و هیجانی ناخوشایند بازدارنده و کشنده می دانند که افراد در مناسبات اجتماعی احساس می کنند و این شرایط منجر به خستگی اشتغال ذهنی گریز و دلمردگی در اجتماع می شود (زاکاسوکین و همکاران، ۲۰۲۱).

احساس تنهایی تجربه فردی سخت، وحشتناک، عذاب آورو دردناکی است که سبب ایجاد احساس بی حوصلگی، ناامیدی، بی فایده‌گی، افسردگی و تیره و تار دیدن دنیا می شود به گونه ای که پژوهش‌ها نشان دادند احساس تنهایی مقدمه افسردگی و فراموشی است. (رکسانلی و همکاران، ۲۰۱۹)، در نتیجه میتوان ادامه حیات را تحت تاثیر قرار دهد. هرچند احساس تنهایی با افزایش سن بیشتر می شود و دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا بیشتر درگیر مسئله احساس تنهایی می باشند، اما دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه نیز ممکن است با احساس تنهایی مواجه شوند (هین ونرونیک، ۲۰۱۴)، که می توان در ادامه منجر به افسردگی، استرس و ناکامی دانشجویان در گذراندن واحدهای درسی در دوران دانشگاه شود. خانلری و مکوندی، (۱۳۹۵). دکتر جرمی نویل می نویسد: لازم نیست که پزشک باشید تا ارتباط بین تنهایی و خودکشی را تشخیص دهید هر چه احساس تنهایی شدت می یابد افکار خودکشی و تلاش برای خودکشی نیز افزایش می یابد. تنهایی ای که باعث خودکشی می شود تمام جنبه های جامعه را تحت تاثیر قرار می دهد (انجمن روانشناسان آمریکا، ۲۰۱۹). امروزه مفهوم احساس تنهایی یکی از مسائلی است که ذهن روانشناسان، درمانگران و جامعه شناسان را به خود مشغول کرده است و درباره آن ایده های مهمی وجود دارد (شجاعی و همکاران، ۱۴۰۰).

اهمیت و ضرورت پژوهش

وجود افراد با اختلال احساس تنهایی در جامعه که پراکندگی آن در بین گروه های مختلف سنی و جنسها مشاهده گردیده است، این اختلال در روابط بین فردی از اعم از خانواده، دوستان و سایر افراد باعث ایجاد مشکل در زمینه های تحصیلی، شغلی، اجتماعی و سایر زمینه های عملکردی در افراد میشود. بنابراین، این عارضه روانی درصد زیادی از افراد اجتماع را از زندگی سالم و لذتها و امکانات آن محروم مینماید و تاثیر مخرب و آزارندهای هم بر روی خانواده های آنها گذاشته و دچار درد و رنج نموده است. تعداد فراوانی از اجتماع را از چرخه کار و فعالیت اجتماعی خارج نموده و خسارتهای و زیانهای احساس تنهایی بویژه خسارتهای و زیانهای اقتصادی و اجتماعی به بشریت تحمیل مینماید. با توجه به پیامدها و خسارتهای و زیانهای احساس تنهایی بویژه خسارتهای و زیانهای انسانی که بیشتر در دامنگیر نوجوانان و جوانان و دانشآموزان و دانشجویان که موتور گرداننده چرخهای اقتصادی و اجتماعی و علمی جوامع هستند، این موضوع باید بیشتر از گذشته بررسی و واکاوی قرار بگیرد. قشر دانشجو که نیروی جوان و با انرژی و آماده برای ارائه خدمات مختلف در جامعه به شمار میروند دارای توجه و اهمیت ویژه ای هستند. و باید از نظر سلامت روحی و روانی و جسمانی سالم باشد تا در انجام امورات زندگی و شغلی و خدمات موفق باشند. از اینرو احساس تنهایی یکی از مشکلاتی است که دامنگیر درصدی از این قشر ارزشمند شده است. بنابراین میطلبد که دستاوردکاران این حوزه با رویکرد و برنامه ریزی و سازوکار بهتر در شناسایی ریشه های منشاء و راههای پیشگیری و درمان این پدیده آزار دهنده و مخرب اقدام نمایند. توجه به این مسئله و انجام تحقیق از این لحاظ دارای اهمیت است. هیچ فردی پیدا نمی شود که احساس تنهایی نداشته باشد. این حس در همه افراد با انواع متفاوتش وجود دارد (ایمانزاده و علیپور ۱۳۹۸).

در قرن بیستویکم تنهایی به عنوان یک مشکل رو به افزایش در سراسر جهان گزارش شده است این موضوع توسط رسانهها دانشگاهیان و بسیاری از مقامات به عنوان یک بیماری همهگیر شناخته شده است (اریک کلینبرگ، ۲۰۱۸). اساتیدی همچون کلوداس، فیشر، اریک کلینبرگ اظهار داشتند، گرچه بیماری همهگیر تنهایی وجود ندارد، اما احساس تنهایی واقعاً یک مسئله جدی است که دارای تأثیرات سلامتی شدیدی بر میلیون‌ها انسان است (کلینبرگ، ۲۰۲۰). در مورد فواید تنها بودن بسیار نوشته‌اند. اما وقتی حتی نویسندگان از کلمه احساس تنهایی استفاده میکنند، به آنچه می‌توان دقیق‌تر به عنوان تنهایی داوطلبانه توصیف کرد، اشاره میکنند. با این حال برخی ادعا می‌کنند که حتی تنهایی غیر ارادی می‌تواند اثرات مفیدی داشته باشد (آلبرتی مقید، ۲۰۱۹). در هنرهای غربی این باور طولانی وجود دارد که سختی‌های روانی از جمله تنهایی می‌تواند منبع خلاقیت باشد (کرانت برنت، ۲۰۱۷). احساس تنهایی و تلاش برای توصیف و تبیین آن منحصر به زمان و مکان خاصی نیست و قرن‌های متمادی گریبانگیر نسل بشر بوده است (ایزدی و همکاران، ۱۳۹۳).

با توجه به به گستره احساس تنهایی و همچنین ضرورت و اهمیت آن، مطالعه در این مورد درخور بررسی است (برونر، هانس و هیر، ۲۰۱۹). استرس (سیتیسکا، شارپلی هلمس، ۲۰۱۰)، خودکشی، (چیانگ و همکاران، ۲۰۱۰)، طیف وسیعی از مشکلات جسمی و ذهنی است که پیش‌آمدهای آن کمتر مورد توجه قرار گرفته است. احساس تنهایی در اواخر نوجوانی اوایل بزرگسالی شایع است (ژانگ، فان، هیانگ و رودریگز، ۲۰۱۸). تحقیقات انجام شده در یک مطالعه مقیاس بزرگ که در ژورنال روانشناسی پزشکی منتشر شده است، نشان داد که افراد تنها به احتمال زیاد دارای مشکلات سلامت روانی هستند. تغییر مداوم شغل می‌دهند و نسبت به همسالان خود که احساس ارتباط با دیگران می‌کنند نسبت به توانایی خود در موقعیت‌های زندگی بدبین هستند. حساس تنهایی یک شرایط پیچیده‌ای را وجود می‌آورد و هیچ روش واحدی وجود ندارد که بتواند به طور مداوم آن را برای افراد مختلف کاهش دهد. برای این کار از بسیاری از رویکردهای مختلف استفاده می‌شود (فی باند آلبرتی، ۲۰۱۹). احساس تنهایی تجربه ناخوشایندی است و در مواقعی ایجاد میشود که شبکه روابط اجتماعی دربرخی جنبه‌ها با اهمیتش دچار نواقص و کمبودهایی هم در بعد کیفی و هم در بعد کیفی باشد (لیوس و همکاران، ۲۰۲۱).

پیشینه پژوهش

در پژوهش (احدی ۱۳۸۸) که بر روی ۱۲۳ دانشجوی دختر و ۱۰۰ دانشجوی پسر انجام شد. نتایج یک پژوهش نشان داد که بین سبک دلبستگی اجتنابی با عزت نفس رابطه مثبت اما بین سبک‌های دلبستگی مضطرب (دوسوآگرا) با عزت نفس رابطه منفی وجود دارد. بین سبک‌های دلبستگی اجتنابی با احساس تنهایی رابطه منفی ولی بین سبک‌های دلبستگی مضطرب (دوسوآگرا) با احساس تنهایی رابطه مثبت وجود دارد. بین عزت نفس و احساس تنهایی همبستگی منفی به دست آمد. سبک‌های دلبستگی ناایمن می‌تواند واریانس متغیرهای احساس تنهایی و عزت نفس را معنی‌دار تبیین کند. سعادت، احمدی و حسینی (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان داده شده است که سبک‌های دوسوآگرا و اجتنابی با احساس تنهایی رابطه مثبت دارند و سبک دوسوآگرا قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده احساس تنهایی است. (پاکدامن سعادت شهیاد احمدی و حسینی ۲۰۱۶). جعفری سیاوشانی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود پژوهش نشان دادند که بین سبک‌های دلبستگی با احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد و سبک‌های دلبستگی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده احساس تنهایی باشند. اسدی (۱۳۹۶) در تحقیقی رابطه‌ی بین سبک‌های دلبستگی با مهارت‌های اجتماعی و احساس تنهایی در شهر شیراز بررسی گردید. یافته‌های حاصل از تحلیل رگرسیون نشان دادند سبک‌های دلبستگی ناایمن دوسوآگرا احساس تنهایی را به طور منفی پیش‌بینی کردند در حالی که سبک‌های اجتماعی احساس تنهایی را پیش‌بینی نکردند. در مقاله پژوهشی عبدالکریم کلانتری و سید سعید حسینی مغانی (۲۰۱۷) در بررسی عوامل اجتماعی و روانی موثر بر احساس تنهایی در میان شهروندان تهرانی بالای ۱۸ سال متغیر حمایت اجتماعی بیشترین میزان اثر گذاری مستقیم و خالص را بر احساس تنهایی به خود اختصاص داده است. نتایج پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۱۵)، نشان می‌دهد که کاهش عزت

نفس در نوجوانان باعث احساس تنهایی آنها می شود. چرا که افرادی که عزت نفس پایینی دارند، منزوی شده و از ارتباط با دیگران اجتناب می کنند.

کالترو همکاران (۲۰۱۵) بیان می کنند عزت نفس پایین عامل دیگری است که بر موفقیت انگیزه‌ی ارتباط مجدد نوجوانان و جوانان تاثیر می گذارد و باعث افزایش احساس تنهایی در آنها می شود. بدین ترتیب که سبک دلبستگی اجتنابی با افزایش عزت نفس و کاهش احساس تنهایی مطابقت می کنند. و سبک دلبستگی دوسوگرا با کاهش عزت نفس و افزایش احساس تنهایی همراه است. فرضیه های پژوهش

- بین حمایت اجتماعی و سبک دلبستگی در دختران دانشجوی رابطی معنیداری وجود دارد.

- بین سبک دلبستگی و حمایت اجتماعی رابطی معنیداری وجود دارد.

- بین حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در دختران دانشجوی رابطی معنیداری وجود دارد.

- بین سبکهای دلبستگی به واسطه‌ی حمایت اجتماعی با احساس تنهایی دختران دانشجوی رابطی معنیداری وجود دارد..

روش و ابزار پژوهش

در این تحقیق که از نوع میدانی- توصیفی است، هدف کلی پژوهش بررسی رابطه سبکهای دلبستگی با احساس تنهایی با تاکید بر نقش میانجی حمایت اجتماعی در دردانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر بروجن در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ است. بطور تصادفی در دسترس انتخاب و از بین ۱۸۰۰ نفر دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر بروجن ۲۰۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی در دسترس به عنوان نمونه آماری تحقیق انتخاب شدند. ابزار به کار رفته شده در این پژوهش پرسشنامه می باشد.

الف) پرسشنامه متغییر حمایت اجتماعی: ابزار اندازه گیری این متغیر پرسشنامه حمایت اجتماعی واکس فیلیپس هالی تامپسون ویلیامز (۱۹۸۶) میباشد این پرسشنامه دارای ۲۳ ماده است. این آزمون در مطالعه ابراهیمی قوام (۱۳۷۱) بر روی ۱۱۱ دانشجو و ۲۱۱ دانش آموز اجرا شد. پایایی آزمون در نمونه دانشجویی در کل مقیاس ۱/۹۱ و در نمونه دانش آموزی ۱/۷۱ و در آزمون مجدد در دانش آموزان پس از ۶ هفته ۸۱ درصد بود. در پژوهش خباز همکاران (۱۳۹۱) ضریب آلفای محاسبه شده برای این پرسشنامه ۷۱/۱ به دست آمد (خباز و همکاران (۱۳۹۱)).

ب) پرسشنامه سبکهای دلبستگی: ابزار اندازه گیری متغیر پرسشنامه سبکهای دلبستگی کولینز دره سید ۱۹۹۰ میباشد مشتمل بر ۱۸ داده می باشد که از طریق علامت گذاری روی یک مقیاس درجهای (از نوع لیکرت) که از ۱ به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد (۱) تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد، (۵) تشکیل میگردد سنجیده میشود. این متغیر دارای دوسبک: اجتنابی و دوسوگرا می باشد. سبک اجتنابی با سوالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶،

یافته ها و نتایج پژوهش

تحلیل دادهها در دو قسمت مجزا و مرتبط به هم به انجام رسیده، در قسمت اول متغیرهای اصلی پژوهش (سبک های دلبستگی، حمایت اجتماعی و احساس تنهایی) با استفاده از مهمترین شاخصهای آمار توصیفی (گرایش مرکزی، پراکندگی) توصیف شده است. قسمت دوم به آزمون فرضیههای پژوهش اختصاص دارد؛ به منظور بررسی اثرات متغیرهای تحقیق از مدلسازی معادله ساختاری ۱ استفاده شده است. انجام محاسبات در این فصل، با استفاده از نگارشهای نرمافزار spss23 و Amos24 صورت گرفته است.

۱ - SEM: Structural Equation Modeling**۲ - Analysis of Moment Structures****توصیف آماری پرسشنامه دلبستگی**

در جدول (۱) توصیف آماری متغیر دلبستگی در بین پاسخگویان آورده شده است.

جدول ۱: توصیف آماری میانگین، انحراف معیار مقادیر دلبستگی

مؤلفه های دلبستگی	تعداد	میانگین	انحراف معیار
اجتنابی	200	20/3	742/0
اضطرابی	200	736/0	468/0
کل پرسشنامه	200	97/2	770/0

در جدول (۱)، اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار نمره های هر یک از مولفه های دلبستگی نشان داده شده است. بر اساس این اطلاعات، بالاترین میانگین مربوط به دلبستگی اجتنابی و کمترین میانگین مربوط به دلبستگی اضطرابی می باشد. میانگین دلبستگی کل کمتر از ۳ می باشد که نشان دهنده دلبستگی پایین پاسخ دهنده ها در مورد این متغیر می باشد.

توصیف آماری پرسشنامه حمایت اجتماعی

در جدول (۲) توصیف آماری متغیر حمایت اجتماعی در بین پاسخگویان آورده شده است.

جدول ۲: توصیف آماری میانگین، انحراف معیار مقادیر حمایت اجتماعی

مؤلفه های حمایت اجتماعی	تعداد	میانگین	انحراف معیار
حمایت خانواده	200	915/1	623/0
حمایت دوستان	200	204/3	794/0
حمایت دیگران	200	395/3	796/0
کل پرسشنامه	200	01/3	832/0

در جدول (۲)، اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار نمره های حمایت اجتماعی و هر یک از مولفه های آن نشان داده شده است. بر اساس این اطلاعات، بالاترین میانگین مربوط به حمایت دیگران و کمترین میانگین مربوط به حمایت خانواده می باشد. میانگین حمایت اجتماعی حدوداً ۳ می باشد، که نشان حمایت اجتماعی متوسط پاسخ دهنده ها می باشد.

توصیف آماری پرسشنامه احساس تنهایی

در جدول (۳) توصیف آماری متغیر احساس تنهایی در بین پاسخگویان آورده شده است.

جدول ۳: توصیف آماری میانگین، انحراف معیار مقادیر احساس تنهایی

مؤلفه های احساس تنهایی	تعداد	میانگین	انحراف معیار
احساس تنهایی ناشی از ارتباط خانوادگی	200	32/2	722/0
احساس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان	200	11/3	693/0
نشانه های عاطفی تنهایی	200	56/1	451/0
کل پرسشنامه	200	98/2	832/0

در جدول (۳)، اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار نمره های احساس تنهایی و هر یک از مؤلفه های آن نشان داده شده است. بر اساس این اطلاعات، بالاترین میانگین مربوط به احساس تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان و کمترین میانگین مربوط به نشانه های عاطفی تنهایی می باشد. میانگین احساس تنهایی کمتر از ۳ می باشد، که نشان دهنده احساس تنهایی کمتر از متوسط پاسخ دهندهها می باشد.

فرضیه اول تحقیق:

بین سبک های دل بستگی و احساس تنهایی در دختران دانشجو رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول (۴): نتایج خروجی مدل در خصوص رابطه سبک های دل بستگی بر احساس تنهایی

نتیجه	t-value	ضریب مسیر (β)	متغیر	
			متغیر ملاک	متغیر پیش بین
تایید	-14/5	-31/0	احساس تنهایی	سبک های دل بستگی

*ملاک تایید عامل ها بالاتر بودن t-Statistic از $(1 \pm /96)$ می باشد.

مطابق با جدول شماره ۴ می توان گفت که ضریب مسیر بین سبک های دل بستگی و احساس تنهایی برابر با $-0/31$ می باشد همچنین مقدار آماری (tضریب معناداری) برای این دو متغیر برابر با $-5/14$ می باشد و چون این مقادیر بیشتر از $1/96$ است لذا فرضیه اول تحقیق تایید می شود. به عبارتی بین سبک های دل بستگی و احساس تنهایی دختران دانشجو رابطه منفی و معنی داری دارد. و هر اندازه دل بستگی کاهش یابد میزان احساس تنهایی نیز کمتر می شود.

بین سبک های دل بستگی و حمایت اجتماعی در دختران دانشجو رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول (۵): نتایج خروجی مدل در خصوص رابطه سبک های دل بستگی بر حمایت اجتماعی

نتیجه	t-value	ضریب مسیر (β)	متغیر	
			متغیر ملاک	متغیر پیش بین
تایید	-928/4	-305/0	حمایت اجتماعی	سبک های دل بستگی

*ملاک تایید عامل ها بالاتر بودن t-Statistic از $(1 \pm /96)$ می باشد.

مطابق با جدول شماره ۵ می توان گفت که ضریب مسیر بین سبک های دل بستگی و حمایت اجتماعی برابر با $-0/305$ می باشد همچنین مقدار آماری (tضریب معناداری) برای این دو متغیر برابر با $-4/92$ می باشد و چون این مقادیر بیشتر از $1/96$ است لذا

فرضیه دوم تحقیق تایید می شود. به عبارتی بین دلبستگی و حمایت اجتماعی دختران دانشجو رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. و هر اندازه دلبستگی بالا رود میزان حمایت اجتماعی نیز کاهش می یابد. بین حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در دختران دانشجو رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول (۶): نتایج خروجی مدل در خصوص رابطه حمایت اجتماعی و احساس تنهایی

نتیجه	t-value	ضریب مسیر (β)	متغیر	
			متغیر پیش بین	متغیر ملاک
تایید	-383/6	332/0	حمایت اجتماعی	احساس تنهایی

*ملاک تایید عامل ها بالاتر بودن t-Statistic از $(1 \pm /96)$ می باشد.

مطابق با جدول شماره ۶ می توان گفت که ضریب مسیر بین حمایت اجتماعی و احساس تنهایی برابر با $-0/33$ می باشد همچنین مقدار آماری (ضریب معناداری) برای این دو متغیر برابر با $-6/38$ می باشد و چون این مقادیر بیشتر از $1/96$ است لذا فرضیه چهارم تحقیق تایید می شود. به عبارتی بین حمایت اجتماعی و احساس تنهایی دختران دانشجو رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. و هر اندازه حمایت اجتماعی افزایش یابد میزان احساس تنهایی نیز کاهش می یابد.

سبک های دلبستگی به واسطه حمایت اجتماعی با احساس تنهایی دختران دانشجو رابطه معنی داری دارد.

جدول (۷): نتایج خروجی مدل در خصوص نقش میانجی حمایت اجتماعی بین سبک های دلبستگی و احساس تنهایی

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم
سبک های دلبستگی - احساس تنهایی	$\beta = -314/0$ T-value = -145/5	*
سبک های دلبستگی - حمایت اجتماعی	$\beta = -305/0$ T-value = -927/4	$\beta = 101/0$
حمایت اجتماعی - احساس تنهایی	$\beta = -332/0$ T-value = -383/6	

حال با توجه به آنچه که در بالا ذکر شد به بررسی نقش میانجی گری متغیر حمایت اجتماعی در مدل ساختاری در حالت استاندارد پرداخته شد. همانطور که مشاهده می گردد متغیر حمایت اجتماعی به عنوان یک متغیر میانجی بین متغیرهای سبک های دلبستگی و احساس تنهایی محسوب می شود. تاثیر مستقیم متغیر سبک های دلبستگی بر احساس تنهایی معنادار $(5/145)$ = t و از طرف دیگر اثر غیر مستقیم آن یعنی تاثیر سبک های دلبستگی بر حمایت اجتماعی $(4/927) = -t$ و حمایت اجتماعی بر احساس تنهایی $(3/383) = -t$ می باشد، بنابراین برای دو متغیر سبک های دلبستگی و احساس تنهایی متغیر حمایت اجتماعی به عنوان یک متغیر میانجی جزئی محسوب می شود. در این فرضیه به منظور بررسی تاثیر سبک های دلبستگی بر احساس تنهایی به طور غیر مستقیم از طریق متغیر میانجی حمایت اجتماعی از آزمون سوبل استفاده شد.

آزمون سوبل:

z-value=

z-value=

در آزمون سوبل با توجه به اینکه مقدار آماره تی بیشتر از $2/58$ می باشد، با اطمینان $0/99$ می توان گفت تاثیر حمایت اجتماعی به عنوان متغیر میانجی معنادار می باشد.

معادلات ساختاری

پس از حصول اطمینان از اعتبار مدل اندازه گیری بر اساس تحلیل عاملی تاییدی مرتبه اول کلیه مولفه ها پژوهش را ایمپوت کرده (در این روش تمامی ضرایب خطای اندازه گیری محاسبه می شوند) و آنگاه نوبت به تخمین ضرایب مسیر بین متغیر های پنهان در یک مدل ساختاری می رسد. مدل ساختاری را با نرم افزار اجرا و فرضیات پژوهش را آزمون می کنیم.

جدول (۸): آزمون فرضیات پژوهش بر اساس مدل ساختاری

پراورد استاندارد	معنی داری	نسبت بحرانی	خطای معیار	پراورد غیر استاندارد	فرضیات تحقیق
.305-	***	4.924-	.021-	.101-	حمایت اجتماعی <---
.332-	***	6.383-	.117-	.744-	احساس تنهایی <---
.314-	***	5.145-	.045-	.233-	احساس تنهایی <---

جدول (۹): شاخصهای برازش مدل ساختاری

RMSEA=0/071	GFI=0/93	AGFI=0/95	NFI=0/94	RFI=0/94	CFI=0/90	IFI=0/90
CMIN=1777/27	CMIN/DF=2/32					

جدول (۹): شاخصهای برازش مدل ساختاری

RMSEA=0/071 GFI=0/93 AGFI=0/95 NFI=0/94 RFI=0/94 CFI=0/90 IFI=0/90
CMIN=1777/27 CMIN/DF=2/32

شدت تاثیر متغیر میانجی:

به منظور تعیین شدت اثر غیر مستقیم متغیر میانجی از آماره ای به نام VAF استفاده شد. مقدار این شاخص بین ۰ و ۱ می باشد. و با استفاده از فرمول زیر محاسبه گردید. مقدار VAF برابر ۰/۲۴ می باشد. یعنی ۰/۲۴ درصد از اثر کل سبک های دلبستگی بر احساس تنهایی در بین پاسخگویان از طریق غیر مستقیم و توسط متغیر میانجی حمایت اجتماعی تبیین می شود.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور بررسی روابط مستقیم و غیرمستقیم حمایت اجتماعی در رابطه سبکهای دلبستگی با احساس تنهایی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شهر بروجرد در قالب یک مدل انجام شد. نتیجه تحلیل مسیر نشان داد که مدل از برازش کامل برخوردار است. بر اساس یافتهها میان سبکهای دلبستگی نایمن به صورت مستقیم و غیر مستقیم با احساس تنهایی از طریق حمایت اجتماعی رابطه دارد. یافتههای این پژوهش با پژوهشهای زینلی (۲۰۱۴)، مرتضوی زاده و ارجمندی بگلر (۲۰۱۲) و باقری و همکاران (۱۳۹۲) همخوان دارد. در توجیه این یافتهها میتوان گفت که نوجوانانی که احساس حمایت کمتری از طرف خانواده دارند و دارای دلبستگی نایمن هستند، مشکلات رفتاری بیشتری دارند. فینی و نولر (۱۹۹۱) بر این باور هستند که افراد دارای ویژگیهای دلبسته نایمن-دوسوگرا دارای الگوی خود منفی و دیگران مثبت با ویژگی اضطراب بالا- اجتناب پایین هستند. افراد دلبسته ایمن و دلبسته نایمن (اجتنابی) مدلها عملی درونی مثبت از خود نشان میدهند در حالیکه مدلها عملی درونی افراد دلبسته نایمن مضطرب- دوسوگرا (مجنون) از خود منفی هستند. بنابراین داشتن الگو و تصویر انتزاعی مثبت از خود، این امکان را به فراد ایمن و اجتنابی میدهد که در مقایسه با افراد مضطرب - دوسوگرا عزت نفس بالاتری داشته باشند. از دیگر یافتههای پژوهش آن بود که سبک دلبستگی نایمن بر احساس تنهایی موثر است، این یافتهها در راستای تایید تحقیقات پیشین است. در تبیین احساس تنهایی بیشتر در افراد مضطرب- دوسوگرا در مقایسه با افراد اجتنابی همخوان با دیدگاه بارتولومئو و هورویتر (۱۹۹۱) میتوان چنین مطرح کرد که: مدلها عملی درونی افراد مضطرب- دوسوگرا (مجنون) از خود منفی و از دیگران مثبت است و برای حفظ حس خود- ارزشمندی بسیار به تایید دیگران وابسته هستند، که همین امر میتواند با احساس تنهایی بیشتر در آنها همراه باشد، اما مدلها عملی درونی افراد دلبسته نایمن اجتنابی (انکارکننده) از خود مثبت و از دیگران منفی است و به استقلال و جدا شدن از دیگران بیشتر از برقراری روابط صمیمی و نزدیک ارزش میدهند.

پیشنهادها

۱- ایجاد زیرساخت ها و مراکز آموزش های عملی و کارگاهی (آزمایشگاه مراکز مشاوره و روان درمانی به منظور ایجاد آموزش عملی و تکنیک های تخصصی و ارتقاء سطح مهارت های علمی و عملی و ورزیدگی در دانشجویان با توجه به اهمیت و حساسیت فعالیت و کاردر رشته روانشناسی بالینی.

۲- ایجاد خوابگاه، سالن غذاخوری، سالن های ورزشی و امکانات رفاهی در نزدیکی دانشگاه برای تامین رفاه دانشجویان به ویژه دانشجویان غیربومی و دانشجویان متاهل.

منابع و مآخذ

ابطحی نیا، عاطفه؛ راستگو، سامانه (۱۳۹۹). تاثیر حمایت اجتماعی بر بهزیستی فضیلت‌گرای والیبالیست‌های تیم‌های جانبازان و معلولین با نقش میانجی کیفیت زندگی، مجله: پژوهش در ورزش تربیتی، شماره ۲۰، صص ۹۳ - ۱۱۳.

احدی بتول (۱۳۸۸) رابطه احساس تنهایی و عزت نفس با سبک های دلبستگی دانشجویان، نشریه مطالعات روانشناختی. پیا پی ۸۷، ۱۳۸۸ شماره ۱۵.

اریک (۱۹۹۲). تبیین علی احساس تنهایی اجتماعی عاطفی دانشجویان کارشناسی. فردگرایی و استقلال در تصمیم گیری، مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۳۸، تابستان ۱۳۹۹.

اریکو اریب و همکاران (۲۰۱۸). ارتباط احساس تنهایی با خودکشی و علل بسیاری از مرگ و میر، روانشناسی، سال ۱۱، شماره ۳، شماره پیاپی ۷۲، خرداد ۱۴۰۱.

اسدی، امیره (۱۳۹۶) رابطه بین سبک های دلبستگی و حمایت اجتماعی و احساس تنهایی در بین دانش آموزان، ششمین کنگره انجمن روانشناسان ایران تهران .. <https://civilca.com/732362>

ایزدی طامه، احمد، حسین زاده، مینا عزت آقاجری، پروانه (۱۳۹۳). رابطه سبک های دلبستگی و عزت نفس و احساس تنهایی در دانشجویان رشته پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهر تبریز، پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، دوره، ۶ شماره، ۱ سال ۱۳۹۳.

ایمان زاده و علیپور (۱۳۹۸). تجربه زیسته کودکان کار شهر تبریز از احساس تنهایی، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، دوره ۸، شماره ۲، ۲۳۹۸ - ۲۷۹.

پاکدامن، شهلا، خان محمدی، مهدی، (۱۳۹۴). احساس تنهایی و طرحواره های ناسازگار اولیه در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، فصلنامه پژوهش در تربیت معلم. دوره ۳ شماره ۱، پاییز، ۱۳۹۹. ۱۰۹-۱۲۵

خانلری، لیدا، مکوندی، بهنام (۱۳۹۵). رابطه سبک های دلبستگی با احساس تنهایی در دختران دبیرستان اهل دبیرستانی اهواز، دومین همایش مطالعات و تحقیقات در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی.

شجاعی، معصومه؛ ذوالفقاری، علی رضا؛ نویسنده مسئول: زنگنه مطلق، فیروزه (۱۴۰۰). ارزیابی مدل معادلات ساختاری تبیین شادکامی بر اساس وضعیت سلامت، بحران مالی و حمایت اجتماعی با نقش واسطه‌ای عزت‌نفس و تفکر مثبت در زنان میانسال، مجله: علوم روانشناختی، شماره ۱۰۴، صص ۱۴۴۱-۱۴۵۴.

علویانی و همکاران (۱۳۹۷). تعیین درصد و درجات احساس تنهایی در بین دانشجویان ایرانی علوم پزشکی، فصلنامه پژوهش در تربیت معلم دانشگاه فرهنگیان، سال سوم، شماره ۱، پاییز ۱۳۹۹.

کلانتری، عبدالحسین حسینی زاده رمغانی، سید سعید (۱۳۹۶). بررسی عوامل موثر بر احساس تنهایی در میان شهروندان تهران تهرانی بالای ۱۸ سال. فصلنامه مقالات و تحقیقات اجتماعی ایران. دوره ۶، شماره ۲، تیرما ۱۳۹۶ ۲۵۷-۲۸۳.

- Du, L., Shi, H. Y., Qian, Y., Jin, X. H., Li, Y., Yu, H. R., ... & Chen, H. L. (2021). Association between social support and suicidal ideation in patients with cancer: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cancer Care*, 30(2), e13382.
- Giebel, C., Lord, K., Cooper, C., Shenton, J., Cannon, J., Pulford, D., ... & Gabbay, M. (2021). A UK survey of COVID-19 related social support closures and their effects on older people, people with dementia, and carers. *International journal of geriatric psychiatry*, 36(3), 393-402.
- Kim, H. S., & Moore, M. T. (2019). Symptoms of depression and the discrepancy between implicit and explicit self-esteem. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 63, 1-5. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.12.001>
- Layous, K., & Nelson-Coffey, S. K. (2021). The effect of perceived social support on personal resources following minor adversity: an experimental investigation of belonging affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(7), 1152-1168.
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-14.
- Ruzansky, A. S., & Harrison, M. A. (2019). Swinging high or low? Measuring self-esteem in swingers. *The Social Science Journal*, 56(1), 30-37. doi:<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.006>
- Yue, C., Liu, C., Wang, J., Zhang, M., Wu, H., Li, C., & Yang, X. (2021). Association between social support and anxiety among pregnant women in the third trimester during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic in Qingdao, China: The mediating effect of risk perception. *The International journal of social psychiatry*, 67(2), 120.
- Zukauskienė, R., Kaniušonytė, G., Bergman, L. R., Bakaitytė, A., & Truskauskaitė-Kunevičienė, I. (2021). The role of social support in identity processes and posttraumatic growth: A study of victims of intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence*, 36(15-16), 7599-7624.