

پیش‌بینی گرایش به خودکشی بر اساس نشخوار فکری، تحمل پریشانی و احساس تنهایی در زنان دچار طلاق عاطفی

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۶/۰۱/۰۱

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۸/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۲۴

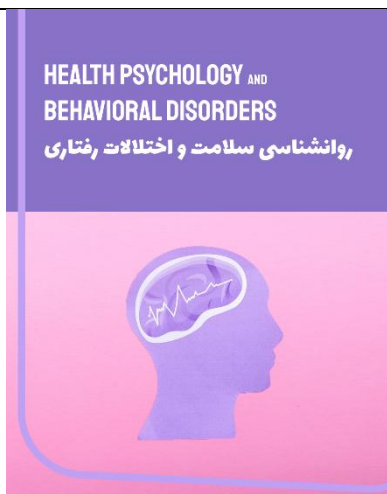
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۴/۱۶

تاریخ ارسال: ۱۴۰۵/۰۱/۲۶

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی گرایش به خودکشی بر اساس نشخوار فکری، تحمل پریشانی و احساس تنهایی در زنان دچار طلاق عاطفی انجام شد. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل زنان دچار طلاق عاطفی شهر شیراز بود که در سال ۱۴۰۳ به دلیل مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌شناختی این شهر مراجعه کرده بودند. از میان جامعه آماری، ۱۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن، مقیاس افکار خودکشی بک، پرسشنامه سبک‌های پاسخ نشخواری نولن هوکسما و مارو، مقیاس احساس تنهایی راسل، پیلو و کورتونا و مقیاس تحمل پریشانی سیمونز و گاهر بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد افکار خودکشی با پاسخ‌های نشخواری، پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس و احساس تنهایی رابطه مثبت و معنادار و با مؤلفه‌های تحمل پریشانی رابطه منفی و معنادار داشت ($p \leq 0.01$). مدل رگرسیون چندگانه معنادار بود ($p < 0.001$, $F = 77.669$) و متغیرهای پیش‌بین در مجموع ۴۰/۷ درصد از واریانس افکار خودکشی را تبیین کردند. پاسخ‌های نشخواری ($p < 0.001$, $\beta = 0.367$)، پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس ($p = 0.005$, $\beta = 0.287$) و احساس تنهایی ($p < 0.001$, $\beta = 0.399$) پیش‌بین‌های مثبت و معنادار افکار خودکشی بودند. همچنین تحمل پریشانی هیجانی ($p = 0.005$, $\beta = -0.265$)، جذب ($p < 0.001$, $\beta = -0.299$) و تنظیم پریشانی ($p < 0.001$, $\beta = -0.311$) افکار خودکشی را به‌صورت منفی و معنادار پیش‌بینی کردند؛ با این حال، مؤلفه ارزیابی پیش‌بین معناداری نبود ($p = 0.179$, $\beta = -0.132$). افزایش نشخوار فکری و احساس تنهایی و کاهش توانایی تحمل و تنظیم پریشانی می‌تواند احتمال شکل‌گیری افکار خودکشی را در زنان دچار طلاق عاطفی افزایش دهد؛ بنابراین، غربالگری این عوامل و اجرای مداخلات مبتنی بر کاهش نشخوار فکری، تقویت تحمل پریشانی و بهبود ارتباطات و حمایت اجتماعی می‌تواند در برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی این گروه مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: گرایش به خودکشی، نشخوار فکری، تحمل پریشانی، احساس تنهایی، طلاق عاطفی.



شیمیا بهرادیکیا^۱، عبدالرسول کاویانی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی،

واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد

اسلامی، مرودشت، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

Rasoulkaviyani@yahoo.com

شیوه استناددهی: بهرادیکیا، شیمیا، و کاویانی، عبدالرسول.

(۱۴۰۶). پیش‌بینی گرایش به خودکشی بر اساس نشخوار فکری،

تحمل پریشانی و احساس تنهایی در زنان دچار طلاق عاطفی.

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری، ۵(۱)، ۱۹-۱.

Predicting Suicidal Tendency Based on Rumination, Distress Tolerance, and Loneliness in Women Experiencing Emotional Divorce

Submit Date:
2026-04-15

Revise Date:
2026-07-07

Accept Date:
2026-07-15

Initial Publish Date:
2026-11-03

Final Publish Date:
2027-03-21

Abstract

This study aimed to predict suicidal tendency based on rumination, distress tolerance, and loneliness among women experiencing emotional divorce. A descriptive correlational research design was employed. The statistical population consisted of women experiencing emotional divorce who attended counseling centers and psychological clinics in Shiraz because of marital problems in 2024. Using convenience sampling, 180 eligible women were recruited. Data were collected using Gottman's Emotional Divorce Questionnaire, the Beck Scale for Suicide Ideation, the Ruminative Response Styles Questionnaire developed by Nolen-Hoeksema and Morrow, the Russell, Peplau, and Cutrona Loneliness Scale, and the Simons and Gaher Distress Tolerance Scale. The data were analyzed using Pearson correlation coefficients and multiple regression analysis in SPSS. Pearson correlation analysis indicated that suicidal ideation was positively and significantly associated with ruminative responses, distraction-related responses, and loneliness, whereas it was negatively and significantly associated with the dimensions of distress tolerance ($p \leq 0.01$). The multiple regression model was statistically significant ($F=77.669$, $p < 0.001$), and the predictor variables collectively explained 40.7% of the variance in suicidal ideation. Ruminative responses ($\beta=0.367$, $p < 0.001$), distraction-related responses ($\beta=0.287$, $p=0.005$), and loneliness ($\beta=0.399$, $p < 0.001$) positively and significantly predicted suicidal ideation. In contrast, emotional distress tolerance ($\beta=-0.265$, $p=0.005$), absorption ($\beta=-0.299$, $p < 0.001$), and regulation ($\beta=-0.311$, $p < 0.001$) negatively and significantly predicted suicidal ideation. The appraisal dimension of distress tolerance was not a significant predictor of suicidal ideation ($\beta=-0.132$, $p=0.179$). Higher levels of rumination and loneliness, together with lower capacities for tolerating and regulating psychological distress, may increase vulnerability to suicidal ideation among women experiencing emotional divorce. Accordingly, psychological screening and interventions designed to reduce maladaptive rumination, improve distress-tolerance and emotion-regulation skills, and strengthen social support and interpersonal connectedness may contribute to suicide prevention and mental health promotion in this vulnerable population.

Keywords: *Suicidal tendency, rumination, distress tolerance, loneliness, emotional divorce.*

HEALTH PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



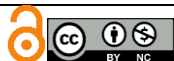
Shima Behradkia¹, Abdelrasoul Kaviyani^{2*}

1. Master of Science in Clinical Psychology, Department of Psychology, Marv.C., Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Marv.C., Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

*Corresponding Author's Email: Rasoulkaviyani@yahoo.com

How to cite: Behradkia, Sh., & Kaviyani, A. (2027). Predicting Suicidal Tendency Based on Rumination, Distress Tolerance, and Loneliness in Women Experiencing Emotional Divorce. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 5(1), 1-19.



مقدمه

خانواده یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی و نخستین بستر شکل‌گیری روابط عاطفی، هویت فردی، امنیت روان‌شناختی و حمایت اجتماعی است. ازدواج نیز به‌عنوان هسته اصلی تشکیل خانواده، معمولاً با انتظار دستیابی به صمیمیت، همدلی، تعهد، همراهی و پاسخ‌گویی متقابل شکل می‌گیرد. با این حال، همه روابط زناشویی در مسیر رشد و پایداری حرکت نمی‌کنند و برخی از آن‌ها، بدون آن‌که به جدایی رسمی و قانونی منجر شوند، از نظر عاطفی و روان‌شناختی دچار فروپاشی می‌شوند. در چنین شرایطی، زن و شوهر ممکن است همچنان در یک خانه زندگی کنند و نقش‌های ظاهری خود را ادامه دهند، اما رابطه آنان از محبت، اعتماد، گفت‌وگوی سازنده، حمایت هیجانی و احساس تعلق تهی شده باشد. این وضعیت که با عنوان طلاق عاطفی شناخته می‌شود، نوعی گسست تدریجی در پیوندهای عاطفی زوجین است که در آن رابطه زناشویی از کارکردهای اصلی خود فاصله می‌گیرد و به هم‌زیستی سرد، اجباری و فاقد صمیمیت تبدیل می‌شود. کاهش تعهد زناشویی و ضعف در ظرفیت‌های هیجانی می‌تواند در شکل‌گیری و تشدید چنین وضعیتی نقش داشته باشد؛ به‌گونه‌ای که کیفیت پایین تعاملات عاطفی، ناتوانی در درک و مدیریت هیجان‌های خود و همسر و کاهش احساس مسئولیت نسبت به رابطه، زمینه فاصله‌گیری روان‌شناختی زوجین را فراهم می‌کند (Jalali & Khakpour, 2021).

طلاق عاطفی پدیده‌ای تک‌عاملی نیست، بلکه نتیجه تعامل مجموعه‌ای از عوامل فردی، ارتباطی، خانوادگی و اجتماعی است. تعارض‌های حل‌نشده، فقدان گفت‌وگوی مؤثر، ناکامی در ارضای نیازهای عاطفی، انتظارات برآورده‌نشده، کاهش صمیمیت، ضعف الگوهای ارتباطی و ناتوانی در تحمل فشارهای روان‌شناختی از مهم‌ترین زمینه‌های آن محسوب می‌شوند. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که تحمل پریشانی و الگوهای ارتباطی زوجین می‌توانند گرایش به طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند؛ به این معنا که زوج‌هایی که توانایی کمتری برای تحمل هیجان‌های ناخوشایند، ناکامی‌ها و تعارض‌های زناشویی دارند، بیشتر در معرض کناره‌گیری هیجانی و کاهش ارتباط سازنده قرار می‌گیرند (Nakhai et al., 2022). همچنین، وابستگی افراطی به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند از طریق افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی، کاهش تعاملات چهره‌به‌چهره و تضعیف پیوند زناشویی، زمینه طلاق عاطفی را در زنان فراهم سازد (Yaghubi Hasankala et al., 2021). بنابراین، طلاق عاطفی را می‌توان پیامد فرسایش تدریجی منابع روان‌شناختی و ارتباطی زوجین دانست؛ فرایندی که در آن افراد، با وجود حفظ ساختار ظاهری ازدواج، احساس می‌کنند از حمایت، محبت و امنیتی که انتظار داشته‌اند محروم شده‌اند.

پیامدهای طلاق عاطفی محدود به نارضایتی زناشویی نیست، بلکه می‌تواند ابعاد گوناگون سلامت روانی و اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. زنان دچار طلاق عاطفی ممکن است به دلیل تداوم حضور در رابطه‌ای ناکارآمد، با احساس درماندگی، بی‌ارزشی، ناامیدی، فرسودگی هیجانی، اضطراب، افسردگی و کاهش کیفیت زندگی مواجه شوند. قرار گرفتن مداوم در فضایی که فرد در آن احساس شنیده‌شدن، درک‌شدن و حمایت‌شدن ندارد، می‌تواند منابع مقابله‌ای او را تحلیل برده و ظرفیت سازگاری با فشارهای زندگی را کاهش دهد. این مسئله به‌ویژه برای زنانی اهمیت دارد که به دلایل اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی یا نگرانی درباره فرزندان، امکان خروج از رابطه را برای خود فراهم نمی‌بینند. در این وضعیت، رابطه زناشویی به‌جای آن‌که منبع آرامش و حمایت باشد، به یکی از منابع اصلی تنیدگی مزمن تبدیل می‌شود. مطالعات مرتبط با پیامدهای طلاق والدین نیز نشان داده‌اند که فروپاشی یا اختلال شدید در ساختار خانواده می‌تواند با افزایش نشانه‌های افسردگی در دوره نوجوانی و اوایل بزرگسالی همراه باشد و آثار آن محدود به زمان وقوع جدایی نماند (Liu, 2022). بر همین اساس، حتی در صورت نبود طلاق رسمی، تداوم یک رابطه عاطفی فروپاشیده می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی عمیق و طولانی‌مدتی برای اعضای خانواده ایجاد کند. یکی از جدی‌ترین پیامدهایی که ممکن است در نتیجه فشارهای مزمن عاطفی و روان‌شناختی بروز کند، گرایش به خودکشی و شکل‌گیری افکار خودکشی است. گرایش به خودکشی مفهومی پیوستاری است که می‌تواند از افکار گذرا درباره مرگ آغاز شود و به آرزوی مردن، برنامه‌ریزی برای خودکشی، آمادگی عملی و در نهایت اقدام به خودکشی گسترش یابد. افکار خودکشی اگرچه لزوماً به اقدام منتهی نمی‌شوند، از مهم‌ترین شاخص‌های خطر و نشانه‌های نیاز به مداخله فوری روان‌شناختی محسوب می‌شوند. این افکار معمولاً زمانی شدت می‌یابند که فرد مشکلات

خود را حل‌ناشدنی تلقی کند، آینده را فاقد امکان تغییر بداند و مرگ را تنها راه رهایی از درد روانی تصور کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افکار خودکشی در زنان می‌تواند تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و خانوادگی قرار گیرد و وجود نشانه‌های افسردگی، فشارهای بین‌فردی و ضعف حمایت اجتماعی احتمال بروز آن را افزایش دهد (Chen et al., 2023). در زنان دچار طلاق عاطفی، احساس گرفتارشدن در رابطه‌ای سرد و فرساینده، ناتوانی در تغییر وضعیت و نگرانی از پیامدهای جدایی می‌تواند زمینه شکل‌گیری ناامیدی و افکار خودآسیب‌رسان را فراهم کند.

در تبیین گرایش به خودکشی، نباید نقش تجربه طردشدگی و محرومیت از تعلق اجتماعی را نادیده گرفت. انسان نیاز بنیادی به پذیرفته‌شدن، تعلق داشتن و برخورداری از روابط صمیمانه دارد و هنگامی که این نیاز به‌صورت مزمن ناکام می‌ماند، احساس بیگانگی و بی‌معنایی افزایش می‌یابد. یافته‌های تجربی نشان داده‌اند که طرد اجتماعی می‌تواند تصمیم‌گیری افراد دارای سابقه اقدام به خودکشی را تحت تأثیر قرار دهد و ترجیح آنان را به سوی انتخاب‌های فوری و کم‌توجه به پیامدهای آینده سوق دهد (Fang et al., 2022). در بستر طلاق عاطفی نیز فرد ممکن است نه تنها از سوی همسر خود احساس طردشدگی کند، بلکه به دلیل ترس از قضاوت اجتماعی یا کاهش ارتباط با دیگران، حمایت اجتماعی محدودی نیز دریافت کند. ترکیب طرد عاطفی، ناامیدی، تعارض‌های مزمن و ادراک نبود راه‌حل می‌تواند آسیب‌پذیری نسبت به افکار خودکشی را افزایش دهد. از این‌رو، بررسی عوامل شناختی و هیجانی مرتبط با این افکار، از جمله نشخوار فکری، تحمل پریشانی و احساس تنهایی، برای فهم بهتر سازوکارهای خطر در زنان دچار طلاق عاطفی ضرورت دارد.

نشخوار فکری یکی از مهم‌ترین فرایندهای شناختی مرتبط با آسیب‌پذیری روان‌شناختی است. نشخوار فکری به الگوی تکرارشونده و منفعلانه‌ای از تمرکز بر افکار، هیجان‌ها، دلایل و پیامدهای رویدادهای ناخوشایند اشاره دارد، بدون آن‌که این تمرکز لزوماً به حل مسئله یا اتخاذ تصمیم مؤثر منجر شود. فرد نشخوارگر بارها تعارض‌ها، ناکامی‌ها، اشتباهات، تحقیرها یا تجربه‌های دردناک گذشته را در ذهن خود مرور می‌کند و معمولاً قادر نیست توجه خود را از این محتواهای منفی جدا سازد. این فرایند با کاهش انعطاف‌پذیری شناختی، اختلال در حل مسئله، تشدید خلق منفی و افزایش ادراک کنترل‌ناپذیری مشکلات همراه است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نگرانی و نشخوار فکری می‌توانند در رابطه میان سامانه‌های رفتاری مغز و نشانه‌های اضطراب فراگیر نقش میانجی داشته باشند و از این طریق به تداوم ناراحتی روان‌شناختی کمک کنند (Pour et al., 2021). بنابراین، نشخوار فکری تنها بازتاب هیجان منفی نیست، بلکه خود می‌تواند به سازوکاری برای حفظ و تقویت اضطراب، افسردگی و ناامیدی تبدیل شود.

در زنان دچار طلاق عاطفی، نشخوار فکری ممکن است حول محورهایی مانند بی‌توجهی همسر، تعارض‌های تکرارشونده، احساس شکست در ازدواج، نگرانی درباره آینده، سرنوشت فرزندان، وابستگی اقتصادی، قضاوت اجتماعی و فرصت‌های ازدست‌رفته شکل گیرد. تکرار مداوم این افکار می‌تواند فرد را از تمرکز بر راه‌حل‌های عملی، دریافت حمایت و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار بازدارد. همچنین، نشخوار فکری ممکن است احساس گناه، شرم، خشم و درماندگی را تشدید کرده و فرد را به این باور برساند که وضعیت موجود پایدار و تغییرناپذیر است. شواهد نشان می‌دهند که نشخوار فکری و باورهای غیرمنطقی قادر به پیش‌بینی افکار خودکشی هستند و افرادی که در چرخه افکار تکراری و منفی گرفتار می‌شوند، بیشتر احتمال دارد مرگ یا خودکشی را به‌عنوان راهی برای پایان دادن به درد روان‌شناختی در نظر بگیرند (Mohseni et al., 2023). همچنین، کنترل پایین تکانه، نشخوار فکری و شرم درونی‌شده از جمله متغیرهایی هستند که با افزایش گرایش به افکار خودکشی ارتباط دارند (Abbasi Aberzgehi et al., 2022).

نشخوار فکری تحت تأثیر کیفیت روابط بین‌فردی و میزان حمایت اجتماعی نیز قرار دارد. هنگامی که فرد احساس می‌کند کسی برای شنیدن، درک کردن و حمایت از او وجود ندارد، احتمال تمرکز مکرر بر مشکلات و تجربه‌های دردناک افزایش می‌یابد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک‌های حل مسئله، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و احساس تنهایی می‌توانند نشخوار فکری را پیش‌بینی کنند (Mohammadian et al., 2026). این یافته در مورد زنان دچار طلاق عاطفی اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا فقدان صمیمیت در رابطه زناشویی ممکن است آنان را از

یکی از اصلی‌ترین منابع حمایت عاطفی محروم کند. هنگامی که حمایت اجتماعی کاهش می‌یابد، فرد فرصت کمتری برای بازنگری واقع‌بینانه مشکلات، دریافت دیدگاه‌های جایگزین و تنظیم هیجان‌های خود دارد و در نتیجه ممکن است بیشتر در چرخه افکار منفی گرفتار شود. بنابراین، نشخوار فکری می‌تواند به‌عنوان پلی میان تجربه طلاق عاطفی و افزایش افکار خودکشی عمل کند.

متغیر مهم دیگر در تبیین گرایش به خودکشی، تحمل پریشانی است. تحمل پریشانی به ظرفیت ادراک‌شده فرد برای تجربه، پذیرش و تحمل حالت‌های هیجانی منفی اشاره دارد. افرادی که تحمل پریشانی بالایی دارند، اگرچه ممکن است اضطراب، خشم، غم یا ناکامی را تجربه کنند، قادرند بدون توسل به رفتارهای تکانشی یا اجتنابی، این هیجان‌ها را مدیریت کرده و تا زمان کاهش شدت آن‌ها به عملکرد سازگارانه ادامه دهند. در مقابل، افراد دارای تحمل پریشانی پایین، هیجان‌های منفی را غیرقابل تحمل، پایان‌ناپذیر و تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند و برای رهایی فوری از آن‌ها ممکن است به اجتناب، کناره‌گیری، رفتارهای پرخطر یا تصمیم‌های شتاب‌زده روی آورند. مرور شواهد تجربی نشان داده است که تحمل پریشانی با طیف گسترده‌ای از نشانه‌ها و اختلال‌های روان‌شناختی مرتبط است و ضعف در آن می‌تواند فرد را در برابر اضطراب، افسردگی، مصرف مواد و رفتارهای ناسازگارانه آسیب‌پذیر سازد (Leyro et al., 2010).

تحمل پریشانی دارای مؤلفه‌هایی مانند توانایی تحمل هیجان منفی، میزان جذب‌شدن ذهن در پریشانی، ارزیابی فرد از وضعیت هیجانی و توانایی تنظیم یا کنترل واکنش‌هاست. هنگامی که فرد در تجربه پریشانی غرق می‌شود و آن را فراتر از ظرفیت خود می‌بیند، منابع شناختی او برای حل مسئله کاهش می‌یابد و احتمال تصمیم‌گیری‌های هیجان‌محور افزایش می‌یابد. رابطه میان نشانه‌های اضطرابی، حساسیت اضطرابی و تحمل پریشانی نیز نشان می‌دهد افرادی که ظرفیت پایین‌تری برای تحمل ناراحتی دارند، نشانه‌های هیجانی را تهدیدکننده‌تر تلقی کرده و واکنش‌های شدیدتری نشان می‌دهند (Keough et al., 2010). در زنان دچار طلاق عاطفی، مواجهه مکرر با تعارض، بی‌توجهی، ناامیدی و احساس بی‌پناهی می‌تواند سطح پریشانی را افزایش دهد؛ اما آنچه احتمال پیامدهای شدیدتر را تعیین می‌کند، میزان توانایی فرد در تحمل و مدیریت این تجربه‌هاست.

تحمل پایین پریشانی ممکن است باعث شود زن دچار طلاق عاطفی، تنش‌های زناشویی را غیرقابل کنترل و تحمل‌ناپذیر ارزیابی کند. در چنین شرایطی، فرد ممکن است به جای استفاده از گفت‌وگو، حل مسئله، جست‌وجوی حمایت یا مراجعه به متخصص، به اجتناب، انزوا، سرکوب هیجان و رفتارهای تکانشی روی آورد. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که تحمل پریشانی با افسردگی و پاسخ به درمان ارتباط دارد و افزایش ظرفیت تحمل هیجان‌های منفی می‌تواند در کاهش شدت نشانه‌های افسردگی مؤثر باشد (Alishia et al., 2013). همچنین، در زنان مطلقه، تحمل پریشانی بر اساس عواملی مانند سبک‌های دلبستگی، تحمل ناکامی و نگرش‌های فردی قابل پیش‌بینی است (Mahmoudpour et al., 2020). این یافته نشان می‌دهد که تحمل پریشانی سازه‌ای قابل‌تغییر و متأثر از تجارب رابطه‌ای و منابع روان‌شناختی فرد است.

رابطه تحمل پریشانی با کیفیت رابطه زناشویی نیز در پژوهش‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. همدلی هیجانی می‌تواند با افزایش درک متقابل و کاهش واکنش‌های افراطی، به بهبود کیفیت ادراک‌شده رابطه کمک کند و تحمل پریشانی در این ارتباط نقش میانجی داشته باشد (Rezaei & Sedaghati Fard, 2025). از این منظر، افرادی که بهتر می‌توانند هیجان‌های منفی خود و همسرشان را تحمل و تنظیم کنند، احتمالاً تعارض‌ها را کمتر به‌صورت تهدیدی برای کل رابطه تجربه می‌کنند و از واکنش‌های تکانشی و کناره‌گیرانه فاصله می‌گیرند. در مقابل، تحمل پایین پریشانی می‌تواند تعارض‌های عادی را به بحران‌هایی شدید تبدیل کند و زمینه فرسودگی رابطه و طلاق عاطفی را فراهم سازد. همچنین، در پژوهشی درباره گرایش به خودکشی، تحمل پریشانی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده به‌عنوان متغیرهای مرتبط با خطر خودکشی بررسی شدند و بر اهمیت تقویت منابع فردی و اجتماعی در کاهش گرایش به خودکشی تأکید شد (Mehrasa & Arouati, 2022). بنابراین، انتظار می‌رود سطوح پایین تحمل پریشانی با افزایش افکار خودکشی در زنان دچار طلاق عاطفی همراه باشد. احساس تنهایی سومین متغیر اساسی پژوهش حاضر است. احساس تنهایی نهایی تجربه‌ای ذهنی، ناخوشایند و دردناک است که در نتیجه فاصله میان روابط اجتماعی مطلوب فرد و روابطی که در واقعیت تجربه می‌کند، شکل می‌گیرد. بنابراین، تنهایی لزوماً به معنای فقدان حضور فیزیکی

دیگران نیست؛ فرد ممکن است در میان اعضای خانواده یا در یک رابطه زناشویی زندگی کند، اما به دلیل نبود صمیمیت، همدلی و حمایت، عمیقاً احساس تنهایی کند. این نکته در طلاق عاطفی اهمیت بیشتری دارد، زیرا فرد از نظر ظاهری متأهل است، اما رابطه او فاقد کیفیت عاطفی لازم برای تأمین نیازهای تعلق و نزدیکی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که احساس تنهایی با فرسودگی زناشویی و اختلال در کارکردهای رابطه‌ای ارتباط دارد و می‌تواند در کنار مشکلات جنسی و عاطفی، کیفیت زندگی مشترک را کاهش دهد (Nezamolmalki et al., 2023). احساس تنهایی با پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت روان و جسم همراه است. انزوای اجتماعی و فقدان ارتباطات حمایت‌کننده می‌تواند وضعیت سلامت، کیفیت زندگی و توانایی مقابله با فشارهای روانی را تضعیف کند (Howton et al., 2014). همچنین، احساس تنهایی با اضطراب مرگ، کاهش سلامت عمومی و ضعف منابع روان‌شناختی ارتباط دارد (Zoughi, 2022). فرد تنها ممکن است خود را بی‌اهمیت، فراموش‌شده و فاقد جایگاه در زندگی دیگران بداند و به‌تدریج احساس معنا و ارزشمندی خود را از دست بدهد. در زنان دچار طلاق عاطفی، این تجربه ممکن است به دلیل حضور در رابطه‌ای که باید منبع اصلی صمیمیت باشد، اما عملاً به منبع طرد و محرومیت عاطفی تبدیل شده است، شدت بیشتری داشته باشد.

احساس تنهایی همچنین می‌تواند نشخوار فکری و ناامیدی را افزایش دهد و از طریق تضعیف حمایت اجتماعی، خطر افکار خودکشی را بالا ببرد. هنگامی که فرد ارتباطی امن برای بیان مشکلات خود ندارد، افکار منفی بدون اصلاح یا بازخورد سازنده در ذهن او تکرار می‌شوند. در مقابل، مداخلاتی که احساس ارتباط اجتماعی و مشارکت عاطفی را افزایش می‌دهند، می‌توانند تنهایی و نشانه‌های افسردگی را کاهش دهند. برای مثال، مشارکت در فعالیت‌های گروهی و خلاقانه آنلاین توانسته است احساس تنهایی و افسردگی پس از زایمان را کاهش داده و پیوند اجتماعی زنان را تقویت کند (Perkins et al., 2023). این یافته نشان می‌دهد که احساس تنهایی، هرچند تجربه‌ای عمیقاً شخصی است، از طریق افزایش فرصت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی و مشارکت معنادار قابل کاهش است.

در مجموع، طلاق عاطفی می‌تواند زنان را در معرض ترکیبی از فشارهای بین‌فردی، هیجانی و شناختی قرار دهد. نشخوار فکری موجب تداوم تمرکز بر ناکامی‌ها و تجارب دردناک می‌شود، تحمل پایین‌پیشانی توانایی فرد را برای مدیریت هیجان‌های منفی کاهش می‌دهد و احساس تنهایی او را از حمایت و تعلق اجتماعی محروم می‌سازد. تعامل این عوامل می‌تواند احساس ناامیدی، درماندگی و ادراک حل‌ناشدنی بودن مشکلات را تقویت کرده و زمینه شکل‌گیری افکار خودکشی را فراهم کند. با وجود اهمیت هر یک از این متغیرها، بررسی هم‌زمان توان پیش‌بینی‌کنندگی آن‌ها در زنان دچار طلاق عاطفی می‌تواند تصویر دقیق‌تری از عوامل خطر ارائه دهد و مبنایی برای طراحی برنامه‌های غربالگری، پیشگیری و مداخلات روان‌شناختی فراهم سازد.

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی گرایش به خودکشی بر اساس نشخوار فکری، تحمل‌پیشانی و احساس تنهایی در زنان دچار طلاق عاطفی بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر در مقوله مطالعات همبستگی قرار دارد که به پیش‌بینی پیش‌بینی گرایش به خودکشی بر اساس نشخوار فکری، تحمل‌پیشانی و احساس تنهایی در زنان دچار طلاق عاطفی پرداخت. جامعه آماری پژوهش دربرگیرنده زنان با طلاق عاطفی شهر شیراز بود که در سال ۱۴۰۳ به دلیل مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی این شهر مراجعه کردند. جهت انجام پژوهش تعداد ۱۸۰ نفر از زنان با طلاق عاطفی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی شهر شیراز با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان جامعه آماری انتخاب گردید. این تعداد بر اساس تعداد مؤلفه‌های متغیرهای پژوهش انتخاب شد. پس از هماهنگی پژوهشگر با مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی شهر شیراز میان زنان دچار طلاق عاطفی مراجعه‌کننده به که به عنوان نمونه پژوهش گزینش شده بودند تعداد ۱۸۰ پرسشنامه مورد مطالعه توزیع گردید. هر پرسشنامه به صورت حضوری و پس از توضیحات لازم به افراد نمونه ارائه شد. پس از توزیع پرسشنامه‌ها

هدف از انجام تحقیق و نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها برای آنان توضیح تشریح گردید و محرمانه بودن اطلاعات پرسشنامه‌ها نیز به آنان یاد آوری گردید، سپس به جمع آوری پرسشنامه‌ها پس از تکمیل آن پرداخته شد و سرانجام تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها انجام پذیرفت. پرسشنامه طلاق عاطفی از کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج نوشته جان گاتمن گرفته شده است. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ نوشته شده و شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف است. این مقیاس ۲۴ سوال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب داد. نمره گذاری پرسشنامه به صورت بله، خیر است. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر ۰ می‌گیرد. هر چقدر میزان جواب‌های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. در پژوهش مامی و عسگری (۱۳۸۳) آلفای کرونباخ برای پایایی پرسشنامه ۰.۸۳٪ ذکر شده است. همچنین روایی محتوایی پرسشنامه توسط اساتید مطلوب گزارش شده است.

پرسشنامه افکار خودکشی بک (BSSI) در سال ۱۹۶۱ توسط آرون بک ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۹ ماده می‌باشد. سوالات این مقیاس مواردی از قبیل آرزوی مرگ، تمایل به خودکشی به صورت فعال و نافع، مدت و فروانی افکار خودکشی، احساس کنترل بر خود، عوامل بازدارنده خودکشی و میزان آمادگی فرد جهت اقدام به خودکشی را مورد سنجش قرار می‌دهد. در آزمون افکار خودکشی بک پنج سوال وجود دارد که سوالات غربالگری نام دارند. اگر پاسخ‌ها نشان‌دهنده تمایل به خودکشی فعال یا نافع باشد، سپس آزمودنی باید ۱۴ سوال بعدی را نیز ادامه دهد. همچنین پرسشنامه افکار خودکشی بک (BSSI) ترکیبی از سه عامل می‌باشد: تمایل به مرگ، آمادگی برای خودکشی و تمایل به خودکشی واقعی. این مقیاس دارای پایایی بالایی است. با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضرائب ۰.۸۷ تا ۰.۹۷ و با استفاده از روش آزمون - بازآزمون پایایی آزمون ۰.۵۴ به دست آمده است. در پژوهش بر روی ۱۰۰ نفر آزمودنی مذکر با دامنه سنی ۱۹ تا ۲۸ سال اعتبار و روایی این مقیاس را مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج به دست آمده نشان داد که مقیاس بک با مقیاس افسردگی آزمون گلدبرگ ۰.۷۶ همبستگی داشت، همچنین اعتبار مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰.۹۵ و از روش دو نیمه ۰.۷۵ به دست آمد.

نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) پرسشنامه‌ای خودآزما تدوین کردند که چهار نوع متفاوت از واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می‌داد. پرسشنامه سبک‌های پاسخ از دو مقیاس پاسخ‌های نشخواری و مقیاس پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس تشکیل شده است. پاسخ‌های نشخواری ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ دهندگان خواسته می‌شود هر کدام را در مقیاسی از هرگز (۱) تا اغلب اوقات (۴) درجه بندی کنند (ترینر گنزالز و نولن هوکسما، ۲۰۰۳). دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۲ تا متغیر می‌باشد. این پرسشنامه در ایران توسط منصوری (۲۰۱۰) مورد بررسی قرار گرفته است و روایی آن مورد تایید قرار گرفته است. نمره کل نشخوار فکری از طریق جمع داده‌ها محاسبه می‌شود. بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ‌های نشخواری، پایایی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند همبستگی بازآزمایی برای مقیاس پاسخ‌های نشخواری ۰/۶۷ است (لامینت، ۲۰۰۴). آلفای کرونباخ در پژوهش منصوری (۲۰۱۰) ۰/۹۰ به دست آمد. اعتبار پیش بینی مقیاس‌های پاسخ‌های نشخواری، در تعداد زیادی از مطالعات مورد آزمایش قرار گرفته است. نتایج پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند که مقیاس پاسخ‌های نشخواری می‌تواند شدت افسردگی را در دوره‌های پیگیری در نمونه‌های بالینی و غیر بالینی با کنترل متغیرهایی مانند، سطح اولیه افسردگی و یا عوامل استرس‌زا را پیش بینی کند.

پرسش نامه احساس تنهایی توسط راسل و پیلوا و کورتونا در سال ۱۹۸۰ ساخته شد که شامل ۲۰ سوال و به صورت ۴ گزینه‌ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. این پرسشنامه برای یافتن راهی، جهت حل مشکلات نوجوانان طرح شده است. در این پرسشنامه هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سوالات ۱۹، ۲۰، ۱۵، ۱۶، ۱۰، ۹، ۵، ۱، برعکس است. یعنی هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) را دارد. دامنه نمره‌ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۷۸٪ گزارش شد. پایایی آزمون به روش باز آزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن (۱۹۷۸) ۸۹٪ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکر کن و میردیکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد.

شکر کن و میردريکوند (۱۳۷۸) بین همبستگی جدید و مقیاس‌های اصلی را ۰/۹۱ گزارش کردند که اعتبار بالای این مقیاس را نشان دادند. برای محاسبه روایی این آزمون بلچر و اورتگا از راه همبسته کردن نمره‌های حالت تنهائی با افسردگی (۰/۴۱) و اضطراب (۰/۳۵) ضرایب معناداری بدست آوردند.

داده‌های به دست آمده از پرسشنامه‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS ورژن ۲۸ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این پژوهش از شاخص‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آمار توصیفی جهت محاسبه ی میانگین، انحراف استاندارد و دامنه نمرات متغیرها استفاده شد. همچنین جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش نیز از آزمون‌های پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول شماره ۱ فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی گروه‌های شرکت کننده بر اساس سن، اشتغال و تحصیلات ارائه شده است.

جدول ۱- فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی

متغیر	گروه	تعداد	درصد
اشتغال	خانه دار	۱۱۳	۶۲
	شاغل	۶۷	۳۸
سن	۲۰ تا ۳۰ سال	۷۰	۳۹
	۳۰ تا ۴۰ سال	۶۴	۳۵
	۴۰ سال به بالا	۴۶	۲۶
وضعیت تحصیلات	زیر لیسانس	۹۲	۵۱
	لیسانس	۵۶	۳۱
	بالتر از لیسانس	۳۲	۱۸

همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است میانگین و انحراف استاندارد تحمل پریشانی هیجانی شرکت کنندگان برابر ۹/۰۹ و ۳/۵۵ می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد بعد جذب شرکت کنندگان برابر ۸/۲۲ و ۲/۸۹ می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد ارزیابی شرکت کنندگان برابر ۱۵/۴۹ و ۴/۴۴ می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد تنظیم پریشانی شرکت کنندگان برابر ۷/۹۸ و ۳/۳۴ می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد پاسخ‌های نشخواری شرکت کنندگان برابر ۲۰/۵۵ و ۴/۶۷ می‌باشد. همچنین میانگین و انحراف استاندارد پاسخ‌های نشخواری حواس شرکت کنندگان برابر ۱۹/۵۴ و ۵/۳۲ می‌باشد. میانگین و انحراف استاندارد احساس تنهائی شرکت کنندگان برابر ۴۵/۶۶ و ۶/۶۹ می‌باشد و میانگین و انحراف استاندارد گرایش به خودکشی شرکت کنندگان برابر ۳۸/۶۶ و ۶/۲۳ می‌باشد.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	ابعاد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
تحمل پریشانی	تحمل پریشانی هیجانی	۹/۰۹	۳/۵۵	۳	۱۵
	جذب	۸/۲۲	۲/۸۹	۳	۱۵
	ارزیابی	۱۵/۴۹	۴/۴۴	۶	۲۸
نشخوار فکری	تنظیم	۷/۹۸	۳/۳۴	۳	۱۴
	پاسخ‌های نشخواری	۲۰/۵۵	۴/۶۷	۶	۲۷
	پاسخ‌های نشخواری حواس	۱۹/۵۴	۵/۳۲	۸	۳۰
احساس تنهائی	پاسخ‌های نشخواری حواس	۴۵/۶۶	۶/۶۹	۲۳	۷۱
	گرایش به خودکشی	۳۸/۶۶	۶/۲۳	۱۹	۶۸

جدول شماره ۳ آزمون همبستگی پیرسون را برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود همانگونه که مشاهده می‌شود بین ابعاد نشخوار فکری با افکار خودکشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ولی بین ابعاد تحمل پریشانی با افکار خودکشی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین احساس تنهایی با افکار خودکشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول ۳- ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

افکار خودکشی	احساس تنهایی	تنظیم	ارزیابی	جذب	تحمل پریشانی هیجانی	پاسخ‌های نشخواری حواس	پاسخ‌های نشخواری
							۱
						۱	۰/۴۳۴**
					۱	-۰/۳۲۱**	-۰/۲۹۹**
				۱	۰/۲۱۱**	-۰/۲۵۷**	-۰/۴۳۲**
			۱	۰/۲۹۷**	۰/۳۳۲**	-۰/۲۰۹**	-۰/۴۳۲**
		۱	۰/۲۵۴**	۰/۲۶۹**	۰/۲۲۳**	-۰/۱۹۸**	-۰/۳۱۹**
							۱
							۰/۴۳۲**
							-۰/۴۳۵**
							-۰/۳۲۸**
							۰/۳۲۰**
							-۰/۴۴۵**
							-۰/۳۳۲**
							-۰/۲۲۴**
							-۰/۳۴۲**
							۰/۳۶۵**
							۱

* $p \leq 0.01$ ** $p \leq 0.001$

به منظور پیش بینی افکار خودکشی بر اساس نشخوار فکری، تحمل پریشانی و احساس تنهایی در زنان دچار طلاق عاطفی از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد که نتایج حاصل از آن در جدول شماره ۴ ارائه شده است. با توجه به جدول ۴ همانگونه که مشاهده می‌شود میزان R برابر ۰/۶۳۸ و میزان R^2 برابر ۰/۴۰۷ می‌باشد. به عبارتی نشخوار فکری، تحمل پریشانی و احساس تنهایی در کل ۴۰ درصد از واریانس نمرات افکار خودکشی را تبیین می‌کند. همچنین مولفه تحمل پریشانی هیجانی به صورت منفی و معناداری قادر به پیش بینی افکار خودکشی می‌باشد ($\beta = -0.265$, $p = 0.005$). همچنین مولفه جذب به صورت منفی و معناداری قادر به پیش بینی افکار خودکشی می‌باشد ($\beta = -0.299$, $p = 0.001$). همچنین مولفه تنظیم نیز به صورت منفی و معناداری قادر به پیش بینی افکار خودکشی می‌باشد ($\beta = -0.311$, $p = 0.001$). همچنین مولفه پاسخ‌های نشخواری به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی افکار خودکشی می‌باشد ($\beta = 0.367$, $p = 0.001$) و مولفه پاسخ‌های نشخواری حواس به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی افکار خودکشی می‌باشد ($\beta = 0.287$, $p = 0.005$). همچنین احساس تنهایی به صورت مثبت و معناداری قادر به پیش بینی افکار خودکشی می‌باشد ($\beta = 0.399$, $p = 0.001$).

جدول ۴- آزمون رگرسیون چندگانه جهت پیش بینی افکار خودکشی بر اساس نشخوار فکری، تحمل پریشانی و احساس تنهایی

متغیر پیش بین	R	R^2	F	P	β	T	P
تحمل پریشانی هیجانی	۰/۶۳۸	۰/۴۰۷	۷۷/۶۶۹	۰/۰۰۱	-۰/۲۶۵	۲/۸۸۷	۰/۰۰۵
جذب					-۰/۲۹۹	۳/۲۳۶	۰/۰۰۱
ارزیابی					-۰/۱۳۲	۱/۵۴۸	۰/۱۷۹
تنظیم					-۰/۳۱۱	۳/۳۴۲	۰/۰۰۱
پاسخ‌های نشخواری					۰/۳۶۷	۳/۹۹۸	۰/۰۰۱
پاسخ‌های نشخواری حواس					۰/۲۸۷	۳/۰۸۶	۰/۰۰۵
احساس تنهایی					۰/۳۹۹	۴/۳۳۲	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی گرایش به خودکشی بر اساس نشخوار فکری، تحمل پریشانی و احساس تنهایی در زنان دچار طلاق عاطفی انجام شد. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که میان ابعاد نشخوار فکری و افکار خودکشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش پاسخ‌های نشخواری و پاسخ‌های معطوف به انحراف یا درگیری ذهنی، میزان افکار خودکشی نیز افزایش می‌یابد. در مقابل، میان مؤلفه‌های تحمل پریشانی و افکار خودکشی رابطه منفی و معناداری مشاهده شد؛ بنابراین، زنانی که توانایی بیشتری برای تحمل، مدیریت و تنظیم تجربه‌های هیجانی ناخوشایند داشتند، افکار خودکشی کمتری گزارش کردند. افزون بر این، احساس تنهایی با افکار خودکشی رابطه مثبت و معناداری داشت. نتایج رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که مجموعه متغیرهای نشخوار فکری، تحمل پریشانی و احساس تنهایی توانستند بخش قابل‌توجهی از واریانس افکار خودکشی را در زنان دچار طلاق عاطفی تبیین کنند. در میان متغیرهای پیش‌بین، احساس تنهایی دارای یکی از قوی‌ترین ضرایب پیش‌بینی مثبت بود و پس از آن پاسخ‌های نشخواری قرار داشتند. مؤلفه‌های تحمل پریشانی هیجانی، جذب و تنظیم نیز به‌صورت منفی و معنادار افکار خودکشی را پیش‌بینی کردند، درحالی‌که مؤلفه ارزیابی نتوانست سهم مستقلاً در پیش‌بینی افکار خودکشی داشته باشد.

نخستین یافته پژوهش نشان داد که پاسخ‌های نشخواری به‌صورت مثبت و معنادار قادر به پیش‌بینی افکار خودکشی در زنان دچار طلاق عاطفی هستند. این نتیجه با یافته‌های پژوهشی که نشخوار فکری را یکی از عوامل شناختی مؤثر در ایجاد و تداوم افکار خودکشی معرفی کرده‌اند، همسو است. در پژوهش محسنی و همکاران، نشخوار فکری همراه با باورهای غیرمنطقی توانست افکار خودکشی را در دانشجویان پیش‌بینی کند و مشخص شد افرادی که بیشتر درگیر افکار تکراری، منفی و غیرسازنده هستند، آسیب‌پذیری بیشتری در برابر افکار خودآسیب‌رسان دارند (Mohseni et al., 2023). همچنین، عباسی آبرزگه و همکاران نشان دادند که نشخوار فکری در کنار کنترل تکانه و شرم درونی‌شده، نقش معناداری در پیش‌بینی گرایش به افکار خودکشی دارد (Abbasi Aberzgeh et al., 2022). همسویی نتایج پژوهش حاضر با این مطالعات نشان می‌دهد که نشخوار فکری می‌تواند فراتر از یک پاسخ شناختی موقت، به سازوکاری پایدار برای تشدید ناامیدی، درماندگی و افکار خودکشی تبدیل شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت زنان دچار طلاق عاطفی معمولاً با مجموعه‌ای از تعارض‌های حل‌نشده، ناکامی‌های عاطفی، احساس شکست در رابطه زناشویی و نگرانی نسبت به آینده مواجه‌اند. هنگامی که فرد به‌صورت مکرر تجربه‌های منفی خود را مرور می‌کند، توجه او از فرصت‌های حل مسئله، منابع حمایتی و راه‌حل‌های جایگزین منحرف می‌شود. نشخوار فکری به‌جای آن‌که به تحلیل سازنده مشکل منجر شود، فرد را در چرخه‌ای از افکار تکراری درباره بی‌مهری همسر، از دست رفتن صمیمیت، احساس بی‌ارزشی و ناتوانی در تغییر وضعیت گرفتار می‌کند. پژوهش پور و همکاران نیز نشان داد که نشخوار فکری می‌تواند در ارتباط میان سامانه‌های رفتاری مغز و اختلال اضطراب فراگیر نقش میانجی داشته باشد و به تداوم نگرانی و ناراحتی روان‌شناختی کمک کند (Pour et al., 2021). در چنین شرایطی، فرد ممکن است به‌تدریج به این نتیجه برسد که مشکلات او حل‌ناشدنی‌اند و هیچ چشم‌انداز مثبتی برای آینده وجود ندارد. این فرایند شناختی می‌تواند زمینه تبدیل احساس ناکامی به ناامیدی و سپس افکار خودکشی را فراهم سازد.

نشخوار فکری همچنین با محدودکردن انعطاف‌پذیری شناختی، ظرفیت فرد برای بازنگری واقع‌بینانه رویدادها را کاهش می‌دهد. زنانی که در یک رابطه زناشویی سرد و فاقد حمایت عاطفی زندگی می‌کنند، ممکن است هر تعارض جدید را به‌عنوان تأییدی بر شکست کلی زندگی خود تفسیر کنند. تداوم این تفسیرها سبب می‌شود رویدادهای منفی به‌صورت کلی، پایدار و غیرقابل کنترل ادراک شوند. از سوی دیگر، احساس تنهایی و ضعف حمایت اجتماعی نیز می‌تواند احتمال نشخوار فکری را افزایش دهد. نتایج پژوهش محمدیان و همکاران نشان داد که احساس تنهایی، سبک‌های حل مسئله و حمایت اجتماعی ادراک‌شده قادر به پیش‌بینی نشخوار فکری هستند (Mohammadian et al., 2026).

بنابراین، در زنان دچار طلاق عاطفی ممکن است یک چرخه تقویت‌کننده شکل گیرد؛ به این صورت که کاهش حمایت عاطفی و احساس تنهایی موجب افزایش نشخوار فکری شود و نشخوار فکری نیز با تشدید خلق منفی و ناامیدی، افکار خودکشی را افزایش دهد.

یافته دوم پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های تحمل پریشانی هیجانی، جذب و تنظیم، افکار خودکشی را به‌صورت منفی و معنادار پیش‌بینی می‌کنند. به بیان دیگر، هرچه زنان دچار طلاق عاطفی توانایی بیشتری برای تحمل هیجان‌های منفی، جلوگیری از غرق‌شدن در پریشانی و تنظیم واکنش‌های هیجانی خود داشته باشند، احتمال تجربه افکار خودکشی در آنان کمتر است. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین درباره ارتباط تحمل پریشانی با نشانه‌های روان‌شناختی همسو است. لیرو و همکاران در مرور شواهد تجربی نشان دادند که تحمل پریشانی پایین با طیف گسترده‌ای از نشانه‌ها و اختلال‌های روان‌شناختی ارتباط دارد و می‌تواند زمینه‌ساز رفتارهای اجتنابی و ناسازگارانه شود (Leyro et al., 2010). همچنین، کیو و همکاران نشان دادند که تحمل پریشانی با نشانه‌های اضطرابی و حساسیت اضطرابی ارتباط دارد و افرادی که تحمل کمتری در برابر ناراحتی دارند، تجربه‌های هیجانی را تهدیدکننده‌تر ارزیابی می‌کنند (Keough et al., 2010).

تحمل پریشانی به فرد امکان می‌دهد بدون انجام رفتارهای شتاب‌زده یا خودآسیب‌رسان، هیجان‌های ناخوشایند را تجربه کرده و تا کاهش شدت آن‌ها به عملکرد سازگارانه ادامه دهد. در مقابل، فردی که تحمل پریشانی پایینی دارد، ممکن است هیجان‌هایی مانند غم، خشم، اضطراب، شرم و ناامیدی را غیرقابل تحمل تلقی کند و برای پایان‌دادن فوری به آن‌ها به راهبردهای پرخطر متوسل شود. از این منظر، افکار خودکشی می‌توانند به‌عنوان راهی شناختی برای فرار از پریشانی شدید تجربه شوند. در زنان دچار طلاق عاطفی، تعارض‌های مزمن، بی‌توجهی همسر، ناکامی در برآورده‌شدن نیازهای عاطفی و احساس گرفتارشدن در رابطه‌ای ناکارآمد می‌تواند سطح پریشانی را افزایش دهد. اگر فرد فاقد مهارت‌های لازم برای تحمل و تنظیم این هیجان‌ها باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که مرگ را به‌عنوان راه‌هایی از وضعیت موجود تصور کند.

نتیجه مربوط به نقش منفی تحمل پریشانی با پژوهش علیشیا و همکاران نیز همسو است؛ آنان نشان دادند که تحمل پریشانی در درمان افسردگی اهمیت دارد و افزایش توانایی فرد برای مواجهه با هیجان‌های منفی می‌تواند شدت نشانه‌های افسردگی را کاهش دهد (Alishia et al., 2013). از آنجا که افسردگی و ناامیدی از عوامل نزدیک به افکار خودکشی محسوب می‌شوند، تحمل پریشانی می‌تواند از طریق کاهش واکنش‌های افراطی به هیجان‌های منفی، نقش محافظتی در برابر افکار خودآسیب‌رسان داشته باشد. مهرآسا و عروتنی موفق نیز در بررسی گرایش به خودکشی بر اساس تحمل پریشانی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده، بر اهمیت این دو منبع روان‌شناختی و اجتماعی در کاهش آسیب‌پذیری نسبت به خودکشی تأکید کردند (Mehrasa & Arouati Movafagh, 2022). اگرچه ممکن است در برخی پژوهش‌ها سهم مستقل تحمل پریشانی پس از ورود متغیرهای دیگر کاهش یابد، یافته پژوهش حاضر نشان داد که ابعاد مشخصی از این سازه، به‌ویژه تنظیم و جذب، نقش مستقلی در پیش‌بینی افکار خودکشی دارند.

معنادارنبودن مؤلفه ارزیابی تحمل پریشانی را می‌توان بر اساس تفاوت میان ارزیابی ذهنی پریشانی و توانایی عملی فرد در مدیریت آن تبیین کرد. ممکن است زنان دچار طلاق عاطفی پریشانی خود را منفی، شدید یا غیرقابل‌قبول ارزیابی کنند، اما این ارزیابی به‌تنهایی پس از کنترل سایر مؤلفه‌ها نتواند افکار خودکشی را پیش‌بینی کند. آنچه احتمالاً اهمیت بیشتری دارد، میزان غرق‌شدن فرد در تجربه هیجانی و توانایی او برای تنظیم و تحمل آن است. به بیان دیگر، صرف نامطلوب‌دانستن هیجان منفی الزاماً به افکار خودکشی منجر نمی‌شود، بلکه ناتوانی در فاصله‌گرفتن از پریشانی و فقدان مهارت‌های تنظیمی ممکن است نقش مستقیم‌تری داشته باشد. پژوهش محمودپور و همکاران نیز نشان داد که تحمل پریشانی در زنان مطلقه تحت تأثیر سبک‌های دلبستگی، تحمل ناکامی و نگرش‌های فردی قرار دارد (Mahmoudpour et al., 2020). این نتیجه بیانگر آن است که تحمل پریشانی سازه‌ای چندبعدی است و ابعاد آن ممکن است اثرهای متفاوتی بر پیامدهای روان‌شناختی داشته باشند.

یافته مربوط به تحمل پریشانی از منظر کیفیت روابط زناشویی نیز قابل تبیین است. زنانی که توانایی بیشتری برای تحمل هیجان‌های ناخوشایند دارند، هنگام مواجهه با تعارض‌های زناشویی کمتر دچار واکنش‌های تکانشی یا کناره‌گیری کامل می‌شوند و بهتر می‌توانند از راهبردهای حل مسئله و جست‌وجوی حمایت استفاده کنند. پژوهش رضایی و صداقتی‌فرد نشان داد که تحمل پریشانی در رابطه میان همدلی هیجانی و کیفیت ادراک‌شده رابطه زناشویی نقش میانجی دارد (Rezaei & Sedaghati Fard, 2025). همچنین، نخعی و همکاران گزارش کردند که تحمل پریشانی و الگوهای ارتباطی می‌توانند گرایش به طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند (Nakhai et al., 2022). بنابراین، تحمل پریشانی نه تنها می‌تواند مستقیماً خطر افکار خودکشی را کاهش دهد، بلکه احتمالاً از طریق حفظ عملکرد سازگارانه فرد در تعارض‌های زناشویی و جلوگیری از تشدید فاصله عاطفی نیز نقش محافظتی ایفا می‌کند.

یافته سوم پژوهش نشان داد که احساس تنهایی به‌صورت مثبت و معناداری افکار خودکشی را پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه نشان می‌دهد زنانی که در رابطه زناشویی خود احساس تنهایی، فقدان صمیمیت و محرومیت از حمایت عاطفی بیشتری دارند، در معرض خطر بالاتری برای تجربه افکار خودکشی قرار می‌گیرند. این یافته با شواهدی همسو است که احساس تنهایی را با کاهش سلامت روان، افزایش اضطراب، افسردگی و افت کیفیت زندگی مرتبط دانسته‌اند. ذوقی نشان داد که احساس تنهایی با سلامت عمومی و اضطراب مرگ ارتباط دارد و منابع روان‌شناختی می‌توانند در این ارتباط نقش داشته باشند (Zoughi, 2022). همچنین، هاوتون و همکاران گزارش کردند که انزوای اجتماعی می‌تواند وضعیت سلامت و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت را به‌طور منفی تحت تأثیر قرار دهد (Howton et al., 2014).

در تبیین این یافته باید توجه داشت که احساس تنهایی با تنهایی فیزیکی یکسان نیست. زن دچار طلاق عاطفی ممکن است در کنار همسر و فرزندان خود زندگی کند، اما از نظر عاطفی احساس کند کسی او را درک نمی‌کند، نیازهایش دیده نمی‌شوند و رابطه‌ای امن برای بیان نگرانی‌ها و هیجان‌های خود ندارد. این وضعیت می‌تواند از تنهایی ناشی از فقدان رابطه نیز دردناک‌تر باشد، زیرا حضور ظاهری همسر به‌طور مداوم انتظارات برآورده‌نشده برای صمیمیت و حمایت را یادآوری می‌کند. نظام‌الملکی و همکاران نیز ارتباط احساس تنهایی با فرسودگی زناشویی را مورد توجه قرار داده‌اند (Nezamolmalki et al., 2023). در چنین شرایطی، احساس تنهایی ممکن است به کاهش ارزشمندی خود، فقدان تعلق و ادراک بی‌معنایی زندگی منجر شود و در نهایت افکار خودکشی را افزایش دهد.

احساس طردشدگی اجتماعی و فقدان تعلق می‌تواند شیوه تصمیم‌گیری افراد آسیب‌پذیر نسبت به خودکشی را نیز تغییر دهد. فنگ و همکاران نشان دادند که طرد اجتماعی بر انتخاب‌های بین‌زمانی افراد دارای سابقه اقدام به خودکشی تأثیر می‌گذارد و آنان را به سمت ترجیح رهایی یا پاداش فوری سوق می‌دهد (Fang et al., 2022). در زنان دچار طلاق عاطفی، طرد عاطفی از سوی همسر می‌تواند احساس بی‌اهمیتی و حذف‌شدن از رابطه را ایجاد کند. اگر این وضعیت با محدودیت حمایت خانوادگی و اجتماعی همراه شود، فرد ممکن است احساس کند هیچ منبعی برای تغییر شرایط یا تحمل درد روانی در اختیار ندارد. همچنین، پژوهش چن و همکاران نشان داد که افکار خودکشی در زنان تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی و اجتماعی متعددی قرار دارد و وجود افسردگی و شرایط آسیب‌زا می‌تواند خطر آن را افزایش دهد (Chen et al., 2023). بنابراین، احساس تنهایی در زنان دچار طلاق عاطفی می‌تواند هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق تشدید افسردگی، ناامیدی و نشخوار فکری بر افکار خودکشی اثر بگذارد.

نتایج پژوهش پرکینز و همکاران نشان داد که تقویت ارتباط اجتماعی از طریق یک فعالیت گروهی و خلاقانه می‌تواند احساس تنهایی و افسردگی را در زنان کاهش داده و پیوند اجتماعی را افزایش دهد (Perkins et al., 2023). این یافته به‌طور غیرمستقیم از نتیجه پژوهش حاضر حمایت می‌کند و نشان می‌دهد که تنهایی متغیری قابل‌تغییر است و مداخلات مبتنی بر ایجاد ارتباط معنادار می‌توانند پیامدهای روان‌شناختی آن را کاهش دهند. از سوی دیگر، یعقوبی حسنکلا و همکاران نشان دادند که آسیب‌پذیری روان‌شناختی در رابطه میان وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و طلاق عاطفی در زنان نقش میانجی دارد (Yaghubi Hasankala et al., 2021). این یافته بیانگر آن است که

افزایش ارتباطات مجازی لزوماً به کاهش تنهایی منجر نمی‌شود و ممکن است در صورت تضعیف روابط واقعی و افزایش آسیب‌پذیری روان‌شناختی، فاصله عاطفی زوجین را تشدید کند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر از یک الگوی شناختی - هیجانی - بین‌فردی در تبیین افکار خودکشی زنان دچار طلاق عاطفی حمایت می‌کند. در این الگو، نشخوار فکری موجب تداوم تمرکز بر تجربه‌های منفی و کاهش توان حل مسئله می‌شود؛ تحمل پایین پریشانی ظرفیت فرد را برای ماندن در موقعیت‌های هیجانی دشوار و استفاده از راهبردهای سازگارانۀ کاهش می‌دهد؛ و احساس تنهایی نیاز بنیادی فرد به تعلق، صمیمیت و حمایت را ناکام می‌گذارد. تعامل این عوامل می‌تواند به افزایش ناامیدی و ادراک بن‌بست منجر شود. از این منظر، افکار خودکشی را نباید صرفاً واکنشی ناگهانی به یک تعارض زناشویی دانست، بلکه باید آن را نتیجه فرایندی دانست که طی آن فشارهای مزمن رابطۀ با آسیب‌پذیری‌های شناختی و هیجانی ترکیب می‌شوند. همچنین، یافته‌های مربوط به آثار اختلال و فروپاشی روابط خانوادگی بر نشانه‌های افسردگی نشان می‌دهد که پیامدهای چنین شرایطی می‌توانند پایدار و گسترده باشند (Liu, 2022). بر همین اساس، شناسایی زود هنگام نشخوار فکری، تحمل پایین پریشانی و احساس تنهایی می‌تواند در پیشگیری از تشدید افکار خودکشی در زنان دچار طلاق عاطفی اهمیت اساسی داشته باشد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تفسیر و تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، طرح پژوهش همبستگی و مقطعی بود و از این رو امکان استنباط روابط علی میان نشخوار فکری، تحمل پریشانی، احساس تنهایی و افکار خودکشی وجود ندارد. دوم، نمونه پژوهش تنها از میان زنان دچار طلاق عاطفی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌شناختی شهر شیراز و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد؛ بنابراین، احتمال دارد این افراد از نظر شدت مشکلات زناشویی، انگیزه کمک‌خواهی یا وضعیت سلامت روان با زنانی که به مراکز درمانی مراجعه نمی‌کنند متفاوت باشند. سوم، استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند نتایج را تحت تأثیر سوگیری مطلوبیت اجتماعی، پنهان‌سازی افکار خودکشی، خطای یادآوری و برداشت شخصی پاسخ‌دهندگان قرار دهد. چهارم، متغیرهایی مانند افسردگی، ناامیدی، خشونت زناشویی، حمایت اجتماعی، وضعیت اقتصادی، سابقه اختلال روان‌شناختی، مصرف دارو و سابقه اقدام به خودکشی کنترل نشدند و ممکن است در روابط مشاهده‌شده نقش داشته باشند. همچنین، حساسیت موضوع افکار خودکشی ممکن است موجب شده باشد برخی شرکت‌کنندگان پاسخ‌های کاملاً صریحی ارائه نکنند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی استفاده کنند تا تغییرات نشخوار فکری، تحمل پریشانی، احساس تنهایی و افکار خودکشی در مراحل مختلف طلاق عاطفی بررسی شود و جهت روابط میان متغیرها با دقت بیشتری مشخص گردد. استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و انتخاب نمونه از شهرها، فرهنگ‌ها و گروه‌های اجتماعی مختلف می‌تواند قابلیت تعمیم یافته‌ها را افزایش دهد. همچنین، بررسی این الگو در مردان دچار طلاق عاطفی و مقایسه تفاوت‌های جنسیتی می‌تواند شناخت جامع‌تری از عوامل خطر فراهم سازد. پیشنهاد می‌شود در مدل‌های آینده، متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند افسردگی، ناامیدی، شرم، کنترل تکانه، حمایت اجتماعی، سبک دلبستگی، خشونت خانگی و راهبردهای تنظیم هیجان وارد شوند. بهره‌گیری از مصاحبه بالینی، گزارش همسر یا متخصص و روش‌های کیفی در کنار پرسشنامه‌ها نیز می‌تواند فهم عمیق‌تری از تجربه زیسته زنان و فرایند شکل‌گیری افکار خودکشی ارائه دهد. اجرای مطالعات مداخله‌ای نیز برای سنجش اثربخشی درمان‌های مبتنی بر کاهش نشخوار فکری، افزایش تحمل پریشانی و تقویت ارتباط اجتماعی توصیه می‌شود.

پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های روان‌شناختی، غربالگری افکار خودکشی را به بخشی ثابت از ارزیابی زنان دچار طلاق عاطفی تبدیل کنند و در کنار آن، نشخوار فکری، احساس تنهایی و تحمل پریشانی را نیز بسنجند. درمانگران می‌توانند از مداخلات شناختی - رفتاری و فراشناختی برای کاهش افکار تکراری، اصلاح باورهای ناکارآمد و تقویت مهارت حل مسئله استفاده کنند. آموزش مهارت‌های تحمل پریشانی، تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی، خودآرام‌سازی و مدیریت بحران نیز می‌تواند به کاهش واکنش‌های تکانشی در موقعیت‌های شدید هیجانی کمک کند. تشکیل گروه‌های حمایتی برای زنان دچار طلاق عاطفی، تقویت ارتباط آنان با خانواده و دوستان و فراهم کردن فرصت‌های مشارکت

اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد. همچنین، لازم است برای افراد دارای افکار فعال خودکشی، برنامه ایمنی فردی، ارجاع فوری به روان‌شناس یا روان‌پزشک، پیگیری منظم و مشارکت شبکه حمایتی اجرا شود. آموزش مشاوران خانواده درباره نشانه‌های خطر و ایجاد هماهنگی میان مراکز مشاوره، خدمات سلامت روان و اورژانس‌های اجتماعی نیز می‌تواند به شناسایی و مداخله به‌موقع در موارد پرخطر کمک کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marriage is generally expected to provide emotional security, intimacy, mutual support, companionship, and a stable context for individual and family development. Nevertheless, some marriages gradually lose their emotional substance without ending in formal separation. In such relationships, spouses may continue living together and performing their social and family roles, while affection, trust, constructive communication, empathy, and emotional responsiveness have substantially declined. This condition is commonly described as emotional divorce. Emotional divorce reflects a progressive psychological and relational separation in which the marital relationship remains legally intact but is functionally deprived of intimacy and reciprocal attachment. Reduced marital commitment, limited emotional intelligence, unresolved conflicts, and ineffective

communication may contribute to the deterioration of marital bonds and the development of emotional disengagement (Jalali & Khakpour, 2021). Emotional divorce is not caused by a single factor; rather, it emerges from the interaction of individual vulnerabilities, communication problems, chronic marital conflict, unmet emotional needs, and insufficient coping resources. Previous evidence has indicated that distress tolerance and marital communication patterns can predict the tendency toward emotional divorce, suggesting that spouses who are less able to tolerate emotional discomfort and manage conflict constructively may be more likely to withdraw psychologically from the relationship (Nakhai et al., 2022). Psychological vulnerability may also intensify the effects of excessive dependence on social networks on emotional divorce among women by reducing direct marital interaction and increasing emotional distance (Yaghubi Hasankala et al., 2021). The consequences of emotional divorce may extend beyond marital dissatisfaction and include loneliness, hopelessness, anxiety, depression, emotional exhaustion, reduced quality of life, and impaired psychological functioning. Women may be particularly vulnerable when they remain in emotionally deprived marriages because of economic dependence, concern for children, cultural expectations, or fear of social judgment. Evidence concerning the broader effects of disrupted family relationships has shown that divorce and severe family instability may increase depressive symptoms across adolescence and early adulthood (Liu, 2022). Among the most serious psychological outcomes associated with chronic interpersonal distress is suicidal tendency. Suicidal tendency exists on a continuum ranging from passive thoughts about death to active suicidal ideation, planning, preparation, and attempts. Suicidal ideation is therefore a critical indicator of psychological risk and an important target for early detection and intervention. Research has shown that suicidal ideation among women is influenced by multiple psychological, social, and clinical risk factors and may become more prevalent in the presence of depression, interpersonal stress, and inadequate social support (Chen et al., 2023). Social rejection and perceived exclusion may also affect decision-making among individuals with a history of suicide attempts by increasing their preference for immediate escape from psychological pain (Fang et al., 2022). In women experiencing emotional divorce, perceived rejection by the spouse, chronic conflict, and the absence of a realistic solution may contribute to feelings of entrapment and hopelessness. One of the central cognitive variables associated with suicidal ideation is rumination. Rumination refers to repetitive, passive, and persistent attention to negative emotions, distressing experiences, and their possible causes and consequences without progressing toward effective problem solving. Rumination may maintain negative mood, reduce cognitive flexibility, interfere with adaptive coping, and strengthen pessimistic interpretations of marital experiences. Worry and rumination have been identified as mechanisms involved in the persistence of generalized anxiety and psychological distress (Pour et al., 2021). Among individuals experiencing emotional divorce, rumination may focus on perceived marital failure, rejection, unmet expectations, social judgment, uncertainty about the future, and concern for children. Previous research has shown that irrational beliefs and rumination significantly predict suicidal ideation (Mohseni et al., 2023). Similarly, rumination, impaired impulse control, and internalized shame have been associated with increased suicidal ideation (Abbasi Aberzgeh et al., 2022). Rumination may also be intensified by loneliness, ineffective problem-solving styles, and low perceived social support (Mohammadian et al., 2026). Another important psychological variable is distress tolerance, defined as the perceived capacity to experience, accept, and withstand negative emotional states without resorting to maladaptive avoidance or impulsive behavior. Individuals with low distress tolerance are more likely to perceive emotional discomfort as unbearable and threatening and may seek immediate escape from psychological pain. Distress tolerance has been associated with a broad range of psychopathological symptoms and maladaptive behaviors (Leyro et al., 2010), and lower distress tolerance has also been linked with heightened anxiety symptoms and anxiety sensitivity (Keough et al., 2010). Increased distress tolerance may support adaptive coping and reduce depressive symptoms (Alishia et al., 2013). In divorced women, distress tolerance may be influenced by attachment styles, frustration

tolerance, and personal beliefs (Mahmoudpour et al., 2020). It may also mediate the relationship between emotional empathy and perceived marital relationship quality (Rezaei & Sedaghati Fard, 2025). Although distress tolerance and perceived social support have both been examined in relation to suicidal tendency, their predictive contributions may vary across populations (Mehrasa & Arouati Movafagh, 2022). Loneliness is another central factor in the psychological experience of emotional divorce. Loneliness is a subjective and painful perception that one's actual relationships do not meet desired levels of intimacy, support, and belonging. A person may live with a spouse and family members yet experience profound loneliness because of emotional neglect and lack of meaningful communication. Loneliness has been associated with marital burnout and impaired relational functioning (Nezamolmalki et al., 2023). It is also related to reduced general health, death anxiety, and lower psychological well-being (Zoughi, 2022). Social isolation can negatively affect health status and health-related quality of life (Howton et al., 2014). In contrast, interventions that enhance social connection and meaningful participation may reduce loneliness and depressive symptoms among women (Perkins et al., 2023). Considering the potential interaction of repetitive negative thinking, limited tolerance of emotional pain, and perceived social disconnection, the present study aimed to predict suicidal tendency based on rumination, distress tolerance, and loneliness among women experiencing emotional divorce.

Materials and Methods

This study employed a descriptive correlational design. The statistical population consisted of women experiencing emotional divorce who had attended counseling centers and psychological clinics in Shiraz because of marital problems during 2024. A total of 180 eligible women were selected through convenience sampling. After coordination with the participating counseling centers and psychological clinics, the questionnaires were administered individually and in person. Before participation, the objectives of the study, the voluntary nature of participation, the procedure for completing the questionnaires, and the confidentiality of the information were explained to the participants. Emotional divorce was assessed using Gottman's Emotional Divorce Questionnaire, which contains 24 yes-or-no items. Suicidal ideation was measured using the Beck Scale for Suicide Ideation, a 19-item instrument assessing death wishes, passive and active suicidal desire, duration and frequency of suicidal thoughts, perceived control, deterrents, and readiness for suicidal action. Rumination was assessed using the Ruminative Response Styles Questionnaire, which evaluates repetitive responses to negative mood and distraction-related responses. Loneliness was assessed using the 20-item Russell, Peplau, and Cutrona Loneliness Scale. Distress tolerance was measured using the Simons and Gaher Distress Tolerance Scale, including the dimensions of emotional distress tolerance, absorption, appraisal, and regulation. Data were analyzed using SPSS version 28. Descriptive statistics, including means, standard deviations, minimums, and maximums, were calculated for the study variables. Pearson correlation coefficients were used to examine the relationships among rumination, distress tolerance, loneliness, and suicidal ideation. Multiple regression analysis was then performed to determine the unique and collective contribution of the predictor variables to suicidal ideation.

Findings

The Pearson correlation analysis indicated significant relationships between the predictor variables and suicidal ideation. Ruminative responses were positively correlated with suicidal ideation at the 0.01 significance level. Distraction-related ruminative responses were also positively and significantly associated with suicidal ideation. In contrast, all measured dimensions of distress tolerance were negatively correlated with suicidal ideation, indicating that higher emotional distress tolerance, lower absorption in distress, more adaptive appraisal, and better regulation were associated with lower suicidal ideation. Loneliness was positively and significantly correlated with suicidal ideation. The multiple regression model was statistically significant, with an overall F value of 77.669 and a significance level below 0.001. The model yielded a

multiple correlation coefficient of 0.638 and an R-squared value of 0.407, demonstrating that rumination, distress tolerance, and loneliness collectively explained 40.7% of the variance in suicidal ideation. Emotional distress tolerance negatively and significantly predicted suicidal ideation, with a standardized beta coefficient of -0.265 and a significance level of 0.005. Absorption also negatively and significantly predicted suicidal ideation, with a standardized beta coefficient of -0.299 and a significance level below 0.001. The appraisal dimension had a negative but statistically nonsignificant predictive effect, with a standardized beta coefficient of -0.132 and a significance level of 0.179. Regulation negatively and significantly predicted suicidal ideation, with a standardized beta coefficient of -0.311 and a significance level below 0.001. Ruminative responses positively and significantly predicted suicidal ideation, with a standardized beta coefficient of 0.367 and a significance level below 0.001. Distraction-related ruminative responses also positively and significantly predicted suicidal ideation, with a standardized beta coefficient of 0.287 and a significance level of 0.005. Loneliness was the strongest positive predictor in the model, with a standardized beta coefficient of 0.399 and a significance level below 0.001. Overall, the findings demonstrated that greater rumination and loneliness were associated with increased suicidal ideation, whereas stronger capacities for tolerating, containing, and regulating emotional distress were associated with reduced suicidal ideation.

Discussion and Conclusion

The findings support a cognitive, emotional, and interpersonal explanation of suicidal ideation among women experiencing emotional divorce. The positive predictive role of rumination suggests that repetitive and passive attention to marital failure, emotional rejection, unresolved conflict, and uncertainty about the future may intensify psychological pain. When women repeatedly review negative experiences without moving toward problem solving, they may become increasingly convinced that their circumstances are permanent and uncontrollable. Rumination can narrow attention to negative information, weaken cognitive flexibility, and reduce access to alternative interpretations or coping options. In this context, suicidal ideation may emerge as a perceived means of escaping persistent psychological suffering rather than as a response to a single marital event. The negative predictive effects of emotional distress tolerance, absorption, and regulation indicate that the ability to remain psychologically stable during emotional discomfort may protect women against suicidal thinking. Women who can tolerate sadness, anger, rejection, and uncertainty without becoming completely absorbed in those experiences may retain a greater capacity for problem solving, seeking help, and delaying impulsive decisions. Regulation appears particularly important because it reflects the individual's ability to manage reactions to distress rather than merely recognizing that distress is unpleasant. The nonsignificant predictive role of appraisal may indicate that judging emotional distress as undesirable is less influential than the practical capacity to contain and regulate that distress. The strong positive predictive role of loneliness highlights the significance of perceived disconnection in emotionally distressed marriages. A woman may remain legally married and physically close to her spouse while experiencing severe emotional isolation. This discrepancy between the expected intimacy of marriage and the actual absence of emotional support may increase feelings of rejection, worthlessness, and hopelessness. Loneliness may also intensify rumination by depriving the individual of supportive conversations, alternative perspectives, and emotional reassurance. Therefore, the coexistence of loneliness, repetitive negative thinking, and low distress tolerance may create a self-reinforcing process in which marital stress becomes increasingly difficult to manage. The findings have important implications for psychological assessment and intervention. Women experiencing emotional divorce should be routinely screened for suicidal ideation, especially when they report severe loneliness, repetitive negative thinking, emotional dysregulation, or difficulty tolerating distress. Interventions should not focus exclusively on resolving marital conflict but should also strengthen individual coping resources. Cognitive and metacognitive techniques may help reduce rumination and challenge hopeless interpretations. Distress-tolerance and emotion-regulation training may improve the ability to endure intense affect without engaging

in impulsive or avoidant behavior. Social support interventions, group counseling, and opportunities for meaningful interpersonal connection may reduce loneliness and restore a sense of belonging. In conclusion, suicidal ideation among women experiencing emotional divorce appears to be significantly associated with the interaction of cognitive vulnerability, limited emotional coping capacity, and interpersonal disconnection. Rumination and loneliness increase vulnerability, whereas distress tolerance and regulation function as protective factors. Early identification and targeted psychological intervention may therefore reduce suicidal risk and improve psychological adaptation in this vulnerable population.

References

- Abbasi Aberzgeh, M., Zargham Hajebi, M., & Aghayousefi, A. (2022). The role of impulse control, rumination, and internalized shame in predicting suicidal ideation among adolescents referred to drop-in harm reduction centers in Tehran. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 11(9), 145-154.
- Alishia, D., Jessica, T., & Gavin, A. (2013). The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression. *Behaviour Research and Therapy*, 15(7), 99-103.
- Chen, C., Okubo, R., & Tabuchi, T. (2023). The prevalence and risk factors of suicidal ideation in women with and without postpartum depression. *Journal of affective disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.051>
- Fang, Y., Tan, X., & Zhao, X. (2022). The effect of social exclusion on intertemporal choice in suicide attempters: A preliminary experimental study. *Journal of psychiatric research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.10.011>
- Howton, A., Green, C., Dickens, A. P., Richards, S. H., Taylor, R. S., & Edwards, R. (2014). The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people. *Quality of Life Research*, 20(1), 57-67. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9717-2>
- Jalali, T., & Khakpour, M. (2021). Examining the relationship between marital commitment and emotional intelligence among women seeking divorce in Mashhad. *Psychology and Educational Sciences in the Third Millennium*(2), 56-65.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior therapy*, 41, 567-574. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.002>
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136, 576-600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>
- Liu, H. (2022). The influence of parental divorce on depression symptoms in adolescence and early adulthood: A systematic review and meta-analysis. 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021), <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.092>
- Mahmoudpour, A., Dehghanpour, S., & Vazifehdan, F. (2020). Predicting distress tolerance based on attachment styles, frustration tolerance, and religious attitude in divorced women. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 9(4), 93-102.
- Mehrasa, M. M., & Arouati Movafagh, L. (2022). Predicting suicidal tendency based on distress tolerance and perceived social support among students of universities in Hamadan. *Cognitive Analytical Psychology*, 13(4), 42-56.
- Mohammadian, M., Farhadian, A., & Kalantar Qoreishi, M. (2026). Predicting rumination based on problem-solving styles, perceived social support, and loneliness. *Journal of Psychological Science*, 25(157), 1-15.
- Mohseni, S., Mirgol, A., & Moradi, J. (2023). Predicting suicidal ideation based on irrational beliefs and rumination among Payame Noor psychology and educational sciences students. *Horizon of Medical Education Development*, 14(2), 52-77.
- Nakhai, S., Arabzadeh, M., Momen Kakha, A., & Mir, A. (2022). Predicting emotional divorce tendency based on distress tolerance and communication patterns among married employees working in the education system of Zabol. Eighth International Conference on Religious and Islamic Research, Law, Educational Sciences, and Psychology, Tehran.
- Nezamolmalki, M., Nasri, M., Bahraynian, S. A., Shahabizadeh, F., & Farahmandpour, S. (2023). The relationship between sexual function and loneliness with the mediating role of marital burnout.
- Perkins, R., Spiro, N., & Waddell, G. (2023). Online songwriting reduces loneliness and postnatal depression and enhances social connectedness in women with young babies: Randomised controlled trial. *Public Health*. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.04.017>

- Pour, H., Haghighatian, & Hashemianfar. (2021). The mediating role of worry and rumination in the relationship between behavioral brain systems and generalized anxiety disorder among students. *Journal of Clinical Psychology and Personality*, 33(1), 121-130.
- Rezaei, S., & Sedaghati Fard, M. (2025). Predicting perceived marital relationship quality based on emotional empathy with the mediation of distress tolerance in married women and men. *Health Promotion Management Quarterly*, 14(3), 93-105.
- Yaghubi Hasankala, G., Yarahmadi, Y., & Moradi, O. (2021). The mediating role of psychological vulnerability in the relationship between dependence on social networks and emotional divorce in women. *Applied Family Therapy*, 2(3), 275-295.
- Zoughi, L. (2022). The relationship of loneliness, spiritual intelligence, and general health with death anxiety in older adults: The mediating role of mindfulness. *Psychology of Aging*(28), 56-69.