رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره۱۱، شماره پیاپی ۱۰۴، بهمن ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(11), 2025

مدل ساختاری رابطه بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی: نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی

Structural Model of the relationship between Mindfulness and Loneliness in Students with Emotional Breakdown Experience: the Mediating Role of Psychological Distress

مژده آذریان
دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.
دکتر سامره اسدی مجره (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.
دکتر مریم موسوی
استادیار، گروه پرستاری و مامایی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

Mozhdeh Azarian
PhD student in Psychology, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.
Dr. Samereh Asadi Majreh *
Assistant Professor, Department of Psychology, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.
asadimajreh_psy@yahoo.com
Dr. Maryam Mousavi
Assistant Professor, Department of Nursing and Midwifery, Rasht Branch, Islamic Azad University, Rasht, Iran.

چکیده
پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل ساختاری رابطه بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی به همراه نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی اجرا شد. روش پژوهش حاضر توصیفی_ همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این مطالعه تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که ۳۱۴ نفر از آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه‌های پژوهش شامل: پرسشنامه احساس تنهایی (LS ، آشر و همکاران، ۱۹۸۴)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی (FFMQ ، بائر و همکاران، ۲۰۰۶)، و پرسشنامه پریشانی روانشناختی (K10، کسلر و همکاران، ۲۰۰۲) بود. داده‌ها با روش تحلیل معادلات ساختاری قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که مدل از برازش مطلوبی برخوردار بود. برآورد اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی، منفی و معنادار؛ اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر پریشانی روانشناختی، منفی و معنادار؛ و اثر مستقیم پریشانی روانشناختی بر احساس تنهایی، مثبت و معنادار بود (p<۰/۰۵). همچنین اثر غیرمستقیم پریشانی روانشناختی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی، منفی و معنادار بود (p<۰/۰۵). از یافته‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی تایید شد.

واژه‌های کلیدی: *پریشانی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی، شکست عاطفی، تنهایی، دانشجویان.*

Abstract
The present study was conducted to investigate the structural model of the relationship between mindfulness and loneliness with the mediating role of psychological distress among students with emotional breakdown experiences. The present research method was the descriptive-correlation type of structural equation modeling. The statistical population of this research were all female students of Rasht Azad University in the academic year 2022-2023; among them, 314 students were selected as samples by purposive sampling method. Research questionnaires included: the loneliness scale (LS) (Asher et al., 1984), The mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006), and the psychological distress scale (K10) (Kessler et al., 2002). The data was analyzed by structural equation analysis method. The findings showed that the model had a good fit. The estimating of the direct effect of mindfulness on loneliness was negative and meaningful; the direct effect of mindfulness on psychological distress was negative and significant; and the direct impact of psychological distress on loneliness was positive and significant (P<0.05). Also, the indirect impact of psychological distress in the relationship between mindfulness and loneliness was negative and significant (P<0.05). From the above findings, it can be concluded that the mediating role of psychological distress in the relationship between mindfulness and loneliness in students with emotional breakdown experiences was confirmed.

Keywords: *Psychological Distress, Mindfulness, Emotional Breakdown, Loneliness, Students.*

نوع مقاله : پژوهشی | **دریافت : فروردین ۱۴۰۳** | **پذیرش: تیر ۱۴۰۳** | **ویرایش نهایی: بهمن ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

مقدمه

در جریان زندگی، گذارهای اجتماعی مختلفی از یک مرحله از زندگی به مرحله بعدی رخ می‌دهد. یکی از مهم‌ترین انتقال‌ها از دبیرستان به دانشگاه است که رویدادی حیاتی در اواخر نوجوانی به شمار رفته و با تغییرات ساختاری و اجتماعی مرتبط است که بر روابط، روال‌ها، فرضیات و نقش‌ها تأثیر می‌گذارد (دیهل[1] و همکاران، ۲۰۱۸). شروع تحصیل اغلب با تغییر محل سکونت و تغییر در روابط با اعضای خانواده همراه است که موجب می‌گردد نیازمندی‌های عاطفی و تنهایی بیشتر شده و احتمال درگیر شدن در روابط عاطفی با جنس مکمل و پدیده‌ی عشق ظهور بیشتری پیدا کند (تیتجن و فورتاک[2]، ۲۰۲۱). با این حال به نظر می‌رسد که هر رابطه عاشقانه‌ای موفقیت‌آمیز نیست و در بسیاری از مواقع تجربه عشق به جدایی و فقدان می‌انجامد. درد هیجانی ناشی از فقدان عشق عمدتاً با پیامدهای گوناگونی همراه است و می‌تواند وخیم شده، تا جایی که به نشانگان شکست عاطفی منجر شود (رضاپور و همکاران، ۲۰۲۱؛ ابراهیمی و همکاران، ۱۴۰۱). راس[3] (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان شکست عاطفی یا ضربه عشق را معرفی نمود. نشانگان ضربه عشق، مجموعه علائم و نشانه‌های شدیدی است که پس از فروپاشی یک رابطه عاشقانه بروز می‌کند، زمان زیادی به طول می‌انجامد، عملکرد فرد را در زمینه‌های متعدد (اجتماعی، تحصیلی و حرفه‌ای) مختل می‌کند و واکنش‌های غیرانطباقی را به دنبال دارد (راس، ۱۹۹۹).

انحلال روابط عاشقانه بین‌فردی گاهی احساس تنهایی[4] را در پی دارد (تیتجن و فورتاک، ۲۰۲۱). احساس تنهایی حالتی ناخوشایند است که از تفاوت بین روابط بین‌فردی که افراد خواهان آن هستند و روابطی که با دیگران در شرایط واقعی دارند، نشأت می‌گیرد. درواقع، احساس تنهایی زمانی به وجود می‌آید که بین روابطی که فرد به داشتن آنها تمایل دارد و روابط کنونی وی فاصله وجود داشته باشد (سرکلیم[5] و همکاران، ۲۰۲۲). دو نوع مجزا از تنهایی وجود دارد: کمبود روابط نزدیک و صمیمی که منجر به تنهایی عاطفی می‌شود و فقدان شبکه‌ای از روابط اجتماعی که منجر به تنهایی اجتماعی می‌شود. تنهایی عاطفی، به عنوان مثال، پس از جدایی یا مرگ شریک زندگی به وجود می‌آید، در حالی که تنهایی اجتماعی زمانی رخ می‌دهد که فردی از نظر اجتماعی متعلق به گروهی نباشد، مانند گروهی از دوستان که علایق مشترک دارند (دیهل و همکاران، ۲۰۱۸). احساس تنهایی همواره اثر مخربی بر سلامتی روانی داشته است و میزان افسردگی و اضطراب را نیز در افراد افزایش می‌دهد. افزایش این موارد افکاری مانند ناامیدی، احساس پوچی و ترس از مرگ را برای شخص به همراه دارد (ما[6] و همکاران، ۲۰۲۴). نوتاگ[7] و همکاران (۲۰۲۲) و هایسینگ[8] و همکاران (۲۰۲۰)، در مطالعاتی بین دانشجویان گزارش کردند که اکثر دانشجویان به نوعی از احساس تنهایی رنج می‌برند و تنهایی معمولاً دانشجویان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این مسئله بالاخص در دانشجویانی که دچار شکست عاطفی می‌شوند با شدت و حدت بیشتری خود را نشان می‌دهد (تیتجن و فورتاک، ۲۰۲۱).

یکی از متغیرهایی که بر میزان احساس تنهایی تاثیرگذار است، ذهن‌آگاهی[9] است (هرزیک[10] و همکاران، ۲۰۲۳؛ شای[11] و همکاران، ۲۰۲۳). ذهن‌آگاهی به‌عنوان حالتی از متوجه و آگاه بودن از آنچه در لحظه حال رخ داده، تعریف می‌شود. این آگاهی لحظه به لحظه باعث می‌شود فرد در لحظات مختلف احساسات خویش را درک کند و با آگاهی از این احساسات و علل آن، در پی افزایش احساسات مثبت از طریق ایجاد رابطه با دیگران و گسترش روابط اجتماعی خویش باشد (ربیع‌پور[12] و همکاران، ۲۰۲۴؛ موریس[13] و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس مدل حلقه تنظیمی تنهایی[14] هاوکلی و کاسپیو[15]، تنهایی بیش‌هوشیاری ناخودآگاه برای تهدیدهای اجتماعی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود افراد در برخوردهای اجتماعی به محرک‌های اجتماعی منفی توجه کنند که بیشتر منجر به انتظارات منفی تعامل اجتماعی فرد و در نتیجه جدایی اجتماعی از دیگران می‌شود. از آنجایی که هشدار ضمنی نسبت به تهدیدات اجتماعی تأثیر شدیدی بر ادراکات، شناخت‌ها و رفتارها

1 Diehl
2 Tietjen & Furtak
3 Rosse
4 Loneliness
5 Surkalim
6 Ma
7 Nottage
8 Hysing
9 Mindfulness
10 Herczyk
11 Xie
12 Rabipour
13 Morris
14 Model of the Loneliness Regulatory Loop
15 Hawkley & Cacioppo

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

دارد، به منظور کاهش اثرات منفی فوق‌الذکر ناشی از تنهایی، کاهش پردازش شناختی خودکار که افراد به‌طور ناخودآگاه بیش از حد به تهدیدات و اطلاعات اجتماعی منفی توجه می‌کنند، مهم است (هاوکلی و کاسپیو، ۲۰۱۰). می‌توان گفت اصلاح و تغییر توجه از طریق تمرینات ذهن‌آگاهی منجر به کاهش احساس تنهایی می‌شود و ذهن‌آگاهی بیشتر به‌طور قابل‌توجهی با تنهایی کمتر مرتبط است (هرزیک[1] و همکاران، ۲۰۲۳؛ شای و همکاران، ۲۰۲۳). ما و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود نشان دادند تمرکز حواس حاصل از ذهن‌آگاهی به پاسخ‌های شناختی و رفتاری انعطاف‌پذیرتر اجازه می‌دهد که الگوهای فکری ناسازگار را در مورد تعاملات اجتماعی و ارتقاء ارتباط اجتماعی کاهش داده که در نتیجه احساس تنهایی کاهش می‌یابد. همچنین با توجه به این‌که ذهن‌آگاهی تحمل موقعیت‌های فیزیکی و احساسی چالش‌برانگیز را بهبود می‌بخشد، این امر از اهمیت در نظر گرفتن ذهن‌آگاهی هنگام ارزیابی تنهایی حمایت می‌کند (هرزیک و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی دیگر از متغیرهایی که به عنوان متغیر پیش‌بین در احساس تنهایی نقش مهمی ایفا می‌کند، پریشانی روان‌شناختی[2] است (کیوم[3] و همکاران، ۲۰۲۳؛ کوتس اسمیت و فیلیپس[4]، ۲۰۲۳). پریشانی روان‌شناختی به ناراحتی خاص و وضعیت هیجانی اشاره دارد که افراد ممکن است به‌صورت موقت یا دائم در واکنش به فشارها و مشکلات زندگی از خود نشان دهند (کیوم[5] و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج تحقیق ثابتی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که پریشانی روان‌شناختی در احساس تنهایی زنان نقش بسزایی داشته است. شیوندی چلیچه و همکاران (۱۴۰۰)، کوتس اسمیت و فیلیپس[6] (۲۰۲۳) و کیوم و همکاران (۲۰۲۳)، نیز در مطالعات خود نشان دادند بین پریشانی روان‌شناختی و احساس تنهایی رابطه مثبت وجود دارد. مرور مطالعات نشان می‌دهد شکست عاطفی و فروپاشی رابطه می‌تواند با به خطر انداختن امنیت هیجانی، موجب ایجاد پریشانی روان‌شناختی شود (ورهالن[7] و همکاران، ۲۰۲۲). زمانی که فرد در روابط خود دچار مشکلاتی می‌شود، پریشانی و آشفتگی روان‌شناختی را تجربه می‌کند و متعاقب آن احساس تنهایی در او افزایش می‌یابد (گهل[8] و همکاران، ۲۰۲۴). ذهن‌اگاهی با ویژگی‌های منحصر به فرد خود در کاهش پریشانی روان‌شناختی در ابتدا (صحرائیان[9] و همکاران، ۲۰۲۴؛ اواد[10] و همکاران، ۲۰۲۴؛ خاوری[11] و همکاران؛ ۲۰۲۴) و متعاقباً کاهش احساس تنهایی (ما و همکاران ۲۰۲۴؛ سودجانا و بینتاری، ۲۰۲۴؛ هرزیک و همکاران، ۲۰۲۳؛ شای و همکاران، ۲۰۲۳.)، به عنوان یک متغیر پیش‌بین ظاهر می‌شود. لذا می‌توان گفت پریشانی روان‌شناختی ممکن است بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی، نقش میانجی ایفا کند.

اگرچه نکته واضحی است که فشارها و تنش‌های اجتماعی و غریزی باعث می‌شود که جوانان به سمت جنس مخالف گرایش پیدا کنند، اما چنین روابطی وقتی به شکست منجر می‌شوند، اغلب هزینه‌های بالایی از پخش اطلاعات محرمانه گرفته تا اُفت تحصیلی به همراه دارد (ورهالن و همکاران، ۲۰۲۲). براساس نتایج پژوهش‌ها، میزان شیوع تجربه شکست عاطفی مشهود است، به‌طوری که نشان داده شده است بیش از ۸۵ ٪ جوانان، شکست عاطفی را تجربه می‌کنند (تکلوی و قدرتی، ۱۳۹۸). طبق آمار وزارت علوم، تحقیقات، و فناوری نیز ۲۱٪ دانشجویان اظهار کردند که اخیرا تجربه شکست عاطفی را داشته‌اند و یک سوم دانشجویان ایرانی شکست عاطفی را در دوران دانشجویی تجربه می‌کنند (به نقل از آسایش و همکاران، ۱۴۰۰۰). در همین راستا نشان داده شده است ذهن‌آگاهی نقش مهمی را در پریشانی روان‌شناختی و احساس تنهایی این گروه برعهده دارد. بنابراین شناسایی متغیرهای مرتبط و تبیین‌کننده و درک نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی می‌تواند از تدوین مداخلات و سیستم‌های حمایتی که ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی را در رابطه با پریشانی روان‌شناختی مورد هدف قرار می‌دهند، آگاه سازد. با توجه به آنچه بیان شد مطالعه حاضر با هدف بررسی مدل ساختاری رابطه بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی به همراه نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی انجام شد.

1 Herczyk
2 Psychological distress
3 Keum
4 Coutts-Smith & Phillips
5 Keum
6 Coutts-Smith & Phillips
7 Verhallen
8 Gehl
9 Sahraian
10 Awad
11 Khavari

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

روش

تحقیق حاضر از نوع توصیفی – همبستگی با تکیه بر مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. در این پژوهش، ذهن‌آگاهی به مثابهٔ متغیر برونزا، احساس تنهایی به‌عنوان متغیر درونزا و پریشانی روان‌شناختی به منزله متغیر میانجی درنظر گرفته شد. جامعه آماری این مطالعه تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. نمونه این پژوهش شامل ۳۱۴ نفر از جامعه مذکور بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند صورت گرفت. جهت تعیین حجم نمونه نیز حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر قابل دفاع است (کلاین[1]، ۲۰۱۵) که با توجه به ریزش و احتمال تکمیل‌نشدن پرسشنامه‌ها توسط شرکت کنندگان، ۳۴۰ پرسشنامه توزیع شد. پس از جمع‌آوری و بررسی، پرسشنامه‌های مربوط به ۲۶ شرکت‌کننده به دلیل تکمیل نبودن از پژوهش حذف شدند و در نهایت ۳۱۴ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. معیارهای ورود شامل رضایت شرکت‌کنندگان، تجربه شکست عاطفی، محدوده سنی بین ۱۸ تا ۳۵ سال، گذشت حداقل ۳ ماه و حداکثر یک سال از خاتمه رابطه، عدم اختلال حاد جسمی یا روان‌شناختی (خودگزارشی)؛ و معیارهای خروج شامل عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود. پس از اخذ کد اخلاق به شماره (IR.IAU.RASHT.REC.1401.028) و دریافت معرفی‌نامه از معاونت پژوهشی دانشگاه، مجوزهای لازم جهت انجام پژوهش اخذ گردید. سپس با مراجعه حضوری به دانشگاه توضیحات مقدماتی در خصوص هدف پژوهش و جلب مشارکت شرکت‌کنندگان ارائه شد. پس از اطمینان‌بخشی به شرکت‌کنندگان مبنی بر محرمانه ماندن اطلاعات و اینکه پرسشنامه‌ها بی‌نام بوده و تاثیری در پرونده تحصیلی آنها ندارد، پرسشنامه شکست عاطفی (صرفا جهت غربالگری) و پرسشنامه‌های مربوط به متغیرهای پژوهش طی ماه‌های دی و بهمن سال ۱۴۰۱ در اختیار دانشجویان داوطلب که ۱۲۰۰ نفر بودند قرار داده شد که از این تعداد ۳۴۰ نفر که در پرسشنامه شکست عاطفی نمره ۲۰ و بالاتر کسب کردند و دارای معیارهای ورود بودند، به عنوان دانشجویان دارای نشانگان شکست عاطفی در نظر گرفته شدند. پس از جمع‌آوری و بررسی نهایی، پرسشنامه‌های مربوط به ۲۶ شرکت‌کننده به دلیل تکمیل نبودن از پژوهش حذف شدند و در نهایت ۳۱۴ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت. ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر اعم از رضایت و تمایل به شرکت در پژوهش، رعایت حریم خصوصی، محرمانه بودن اطلاعات، نظارت پژوهش‌گر بر روند ارزیابی و قرار دادن نتایج در اختیار شرکت‌کنندگان (در صورت تمایل) رعایت گردید. تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و Amos نسخه ۲۴ با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش بوت استرپ انجام گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه احساس تنهایی[2] (LS): پرسشنامه احساس تنهایی به وسیله آشر[3] و همکاران در سال ۱۹۸۴ ساخته شده و دارای ۲۴ سوال است که ۸ سوال آن انحرافی است و به موضوعات مورد علاقه آزمودنی‌ها مربوط است؛ اما در نمره‌گذاری مقیاس احساس تنهایی از آنها استفاده نمی‌شود. بنابراین سوال‌های اصلی مقیاس ۱۶ سوال و با توجه به طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است. این مقیاس، دو مؤلفه احساس تنهایی عاطفی[4] و احساس تنهایی اجتماعی[5] را می‌سنجد. همچنین این پرسشنامه دارای نمره کل است. نمره بین ۲۴ تا ۴۸ نشانه احساس تنهایی ضعیف؛ نمره بین ۴۸ تا ۷۲ نشانه احساس تنهایی متوسط و نمره بالاتر از ۷۲ یعنی احساس تنهایی در دانشجویان بالا است . نمره کل روایی همگرای این ابزار با مقیاس تنهایی افتراقی[6]، ۰/۷۲ و نمره کل ضریب روایی واگرا با مقیاس تدارکات اجتماعی[7]، ۰/۶۸- گزارش شد. همچنین نمره پایایی کل مقیاس به‌روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد (آشر و ویک[8]، ۲۰۱۳). رضایی و همکاران در ایران با هدف بررسی روایی و اعتبار مقیاس احساس تنهایی آشر و همکاران با استفاده از ۳۷۶ نفر از دانشجویان سمنان، پژوهشی به انجام رساندند. برای محاسبه روایی همگرای این مقیاس از اجرای هم‌زمان آن با مقیاس اضطراب، افسردگی و استرس[9] ۴۲ گویه‌ای استفاده نمودند که نتایج حاصله به ترتیب، ۰/۴۱، ۰/۳۰ و ۰/۳۹، معنی‌دار گزارش شد. همچنین پایایی مقیاس احساس تنهایی با استفاده از ضریب

1 Kline
2 Loneliness scale
3 Asher
4 Emotional loneliness
5 Social loneliness
6 Differential Loneliness Scale
7 Social Provisions Scale
8 Asher & Weeks
9 Anxiety, depression and stress scale-42

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

آلفای کرونباخ، برای کل مقیاس، ۰/۸۴ گزارش شد (رضایی و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر برای نمره کل، ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی[1] (FFMQ): پرسشنامه ذهن‌آگاهی یک مقیاس خودسنجی ۳۹ گویه است که توسط بائر[2] و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شد. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود را با هریک از عبارات بیان کند. دامنه نمره کل در این مقیاس ۱۹۵-۳۹ است که از جمع پاسخ‌های کل مقیاس به دست می‌آید و نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است. روایی مقیاس به روش تحلیل عاملی اکتشافی با ۶۱۳ نفر از دانشجویان، ۵ عامل مشاهده[3]، عمل همراه با آگاهی[4]، عدم قضاوت[5]، توصیف[6] و عدم واکنش[7]. را نشان داد که ۰/۳۳ از واریانس را تأیید نمود. همچنین پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ برای عدم واکنش ۰/۷۵، توصیف ۰/۹۱، مشاهده ۰/۸۳، عمل با آگاهی ۰/۸۷ و عدم قضاوت ۰/۸۷ محاسبه شد. سجادیان (۱۳۹۴) ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه ذهن‌آگاهی را با نمونه‌ای به حجم ۵۰۰ نفر از مردم شهر اصفهان مورد بررسی قرار داد. ضرایب روایی همگرا و واگرای پرسشنامه ذهن‌آگاهی با مقیاس‌های افسردگی، رضایت از زندگی و ویژگی‌های فراخلق به ترتیب ۰/۴۲۴-، ۰/۷۵۲ و ۰/۵۸۸ به دست آمد که معنادار بود. همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه با مقدار ۰/۸۱ رضایت‌بخش بود. همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر برای نمره کل، ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی[8] (K10): پرسشنامه پریشانی روانشناختی توسط کسلر[9] و همکاران (۲۰۰۲)، به منظور سنجش اختلالات روانی طراحی و تدوین شده است و شامل ۱۰ سوال است. این پرسشنامه براساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (از هیچ وقت، نمره ۰ تا همیشه، نمره ۴) در نظر گرفته شده است. دامنه امتیاز این پرسشنامه به عباراتی کمترین و بیشترین آن بین ۰ تا ۴۰ خواهد بود. هر چه امتیاز کسب‌شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر پریشانی روانشناختی خواهد بود و بالعکس. روایی همگرای این ابزار با مقیاس اضطراب و افسردگی بیمارستان[10]، ۰/۷۰، و با مقیاس افسردگی همیلتون[11]، ۰/۴۹ گزارش شد و پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ توسط کسلر و همکاران، ۰/۹۴ به‌دست‌آمد (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲). همچنین یعقوبی در ایران ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس را با ۵۰۰ دانشجو از دانشگاه‌های علوم پزشکی شهر تهران مورد بررسی قرار داد. روایی ملاکی این پرسشنامه از طریق محاسبه نقطه برش آن که بازتابی از همبستگی‌اش با فرم مصاحبه تشخیصی بین‌المللی مرکب بود (ارزش پیش‌بینی مثبت در نمره برش ۸ برابر با ضریب همبستگی ۷۶/۴۹ و ارزش پیش‌بینی منفی برابر با ۸۴/۴۹)، تأیید شد. همچنین ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۳ و ضریب پایایی تصنیف و اسپیرمن- براون ۰/۹۱ به دست آمد (یعقوبی، ۱۳۹۴). همچنین پایایی به روش آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر برای نمره کل، ۰/۸۹ به دست آمد.

یافته ها

در پژوهش حاضر ۳۱۴ دانشجو (۲۷۱ دختر و ۴۳ پسر) شرکت کردند. میانگین سنی گروه نمونه برابر با ۲۲/۴۷ و انحراف معیار ۲/۵۸ سال بود که در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال قرار داشتند. جدول ۱ ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

1 Mindfulness questionnaire
2 Baer
3 Observe
4 Actaware
5 Nonjudge
6 Describe
7 Nonreact
8 Psychological distress scale
9 Kessler
10 Hospital anxiety and depression scale
11 Hamilton depression scale

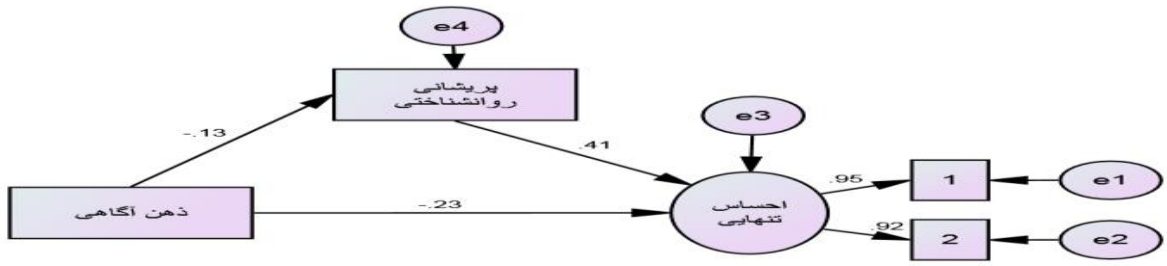
[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

جدول ۱. ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
۱. احساس تنهایی	۱				۳۷/۹۸	۱۳/۶۸	۰/۵۹	-۰/۳۱
۲. تنهایی عاطفی	۰/۹۶**	۱			۲۳/۶۷	۸/۶۰	۰/۵۹	-۰/۳۲
۳. تنهایی اجتماعی	۰/۹۵**	۰/۸۷**	۱		۱۴/۳۲	۵/۴۶	۰/۵۴	-۰/۳۵
۴. ذهن‌آگاهی	-۰/۲۷**	-۰/۲۶**	-۰/۲۵**	۱	۱۱/۰۸	۴/۰۶	-۰/۱۴	-۰/۸۹
۵. پریشانی روان‌شناختی	۰/۴۲**	۰/۴۱**	۰/۳۹**	-۰/۱۲*	۱۱۰/۵۴	۳۹/۶۰	۱/۱۲	۰/۸۰

**p<۰/۰۱ ؛ *p<۰/۰۵

همان‌طور که در جدول ۱ دیده می‌شود، میان تعامل احساس تنهایی و مؤلفه‌های آن با ذهن‌آگاهی و پریشانی روان‌شناختی در سطح ۰/۰۱ رابطهٔ معناداری وجود دارد. رابطهٔ پریشانی روان‌شناختی نیز با ذهن‌آگاهی در سطح ۰/۰۵ معنادار است. همچنین بیشترین همبستگی بین رابطه بین پریشانی روان‌شناختی و احساس تنهایی (p<۰/۰۱، r= ۰/۴۲) و کم‌ترین همبستگی مربوط به پریشانی روان‌شناختی با ذهن‌آگاهی (p<۰/۰۵، r= ۰/۱۲) بود. بنابراین بین متغیرهای پژوهش ارتباط خطی و معنادار وجود داشت. برای آزمون مدل پیشنهادی پژوهش مفروضه‌ها مورد بررسی قرار گرفتند. مقدار کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش با توجه به یافته‌های جدول ۱، در دامنه ۲- و ۲ و از توزیع نرمال برخوردار بود. همچنین نمره آزمون دوربین واتسون برابر با ۲/۱ بود و بین مقدار مناسب ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشت، بنابراین می‌توان گفت که فرض استقلال مقادیر خطا نیز رعایت شده است. در شکل ۱ مدل برازش‌شده پژوهش ارائه شده است.



نمودار ۱. مدل نهایی پژوهش حاضر به همراه ضرایب استاندارد مسیرها

در شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش به صورت بررسی نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی به همراه ضرایب مسیر آن ارائه گردیده است. شکل ۱ نشان می‌دهد که تمامی مسیرها در مدل تأیید شد (p<۰/۰۵) و قوی‌ترین تأثیر مربوط به تأثیر پریشانی روان‌شناختی بر احساس تنهایی بود. نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی بدین گونه است که با افزایش ذهن‌آگاهی، پریشانی روان‌شناختی و سپس احساس تنهایی کاهش یافته است. جدول ۲ مسیرها و ضرایب استاندارد آنها در الگوی اصلاح شده‌ی نهایی را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ضریب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش

مسیر		ضریب استاندارد	ضریب غیراستاندارد	تی	معناداری
ذهن‌آگاهی	احساس تنهایی	-۰/۲۳	-۰/۰۴	-۴/۴۳	۰/۰۰۱
ذهن‌آگاهی	پریشانی روانشناختی	-۰/۱۳	-۰/۰۱	-۲/۲۳	۰/۰۲۵
پریشانی روانشناختی	احساس تنهایی	۰/۴۱	۰/۸۲	۷/۷۴	۰/۰۰۱

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

باتوجه به مندرجات جدول ۲، اثر برآورد مستقیم ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی (β=-۰/۲۳ ،p<۰/۰۰۱)، منفی و معنادار؛ اثر برآورد مستقیم ذهن‌آگاهی بر پریشانی روانشناختی (β=-۰/۱۳ ،p<۰/۰۵) منفی و معنادار؛ و اثر برآورد مستقیم پریشانی روانشناختی بر احساس تنهایی (β=۰/۴۱ ،p<۰/۰۰۱)، مثبت و معنادار بود. در جدول ۳، معناداری ضریب مسیر غیرمستقیم مدل ارائه‌شده پژوهش بررسی شده است.

جدول ۳. ضریب مسیر غیر مستقیم مدل نهایی با استفاده از روش بوت استراپ

مسیر			اندازه استاندارد	حد پایین	حد بالا	معناداری
ذهن آگاهی	پریشانی روانشناختی	احساس تنهایی	-۰/۰۵	-۰/۱۰	-۰/۰۰۶	۰/۰۲

نتایج بدست آمده از آزمون بوت استراپ در جدول ۳ نشان داد که مسیر غیرمستقیم پریشانی روانشناختی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی با اندازه اثر استانداردہ شده ۰/۰۵- در سطح ۰/۰۵ معنادار است؛ بنابراین فرضیه پژوهش تائید می‌شود و ذهن آگاهی بر احساس تنهایی با نقش میانجی پریشانی روان شناختی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی تاثیر غیر مستقیم دارد. در جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل اصلاح‌شده نهایی را نشان می‌دهد.

جدول ۴: شاخص‌های برازش مدل

مدل	X^2	Df	X^2/df	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI	TLI	RMSEA
مدل پژوهش	۵/۷۹	۲	۲/۸۹	۰/۹۸	۰/۹۳	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۸	۰/۹۷	۰/۰۷
قابل قبول	-	-	۱ تا ۵	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	>۰/۹۰	<۰/۰۸

جدول ۴ نشان می‌دهد که شاخص X^2/df که نسبتی از مجذور خی بر درجه آزادی است، برابر با ۲/۸۹ محاسبه شده است و در دامنه ۱ تا ۵ قرار دارد و نشانگر برازندگی معتبر مدل است. همچنین جدول فوق نشانگر آن است که شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش اصلاح‌شده (AGFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش فزاینده (IFI) و شاخص توکرلوییس (TLI) بالاتر از ۰/۹۰ گزارش شده‌اند که بیانگر آن هستند مدل پژوهش از برازش معتبری برخوردار بود. همچنین ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) نیز ۰/۰۷ و کمتر از ۰/۰۸ شده است و نشانگر برازش خوب مدل بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر ارائه مدل ساختاری رابطه بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی به همراه نقش میانجی پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی بود. نتایج بیانگر معناداری اثر مستقیم ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی بود. یافته این پژوهش با نتایج مطالعات ما و همکاران (۲۰۲۴)، شای[1] و همکاران (۲۰۲۳)، هرزیک[2] و همکاران (۲۰۲۳)، موریس[3] و همکاران (۲۰۲۳) و کشت‌ورز کندازی و همکاران (۱۴۰۱) است. ذهن‌آگاهی که به‌عنوان توانایی توجه هدفمند به لحظه حال با نگرش غیر قضاوت‌کننده توصیف می‌شود (کابات زین، ۱۹۸۲)، به آگاهی بیشتر (یعنی نظارت) از تعاملات اجتماعی و عاطفی افراد کمک می‌کند (شای و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین واکنش‌هایی با نگرش باز و غیرواکنشی (یعنی پذیرش) ایجاد می‌کند که در نتیجه ادراک و تفسیرهای منفی از تهدید اجتماعی کاهش می‌یابد، علاوه‌بر این، تمرکز حواس به پاسخ‌های شناختی و رفتاری انعطاف‌پذیرتر اجازه می‌دهد که الگوهای فکری ناسازگار را در مورد تعاملات اجتماعی شناسایی و بهبود دهد (موریس و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارتی ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک عامل تعدیل‌کننده بالقوه عمل می‌کند که می‌تواند حلقه تنهایی خود-تقویت‌کننده را خنثی کند و در نتیجه احساس تنهایی را کاهش دهد (ما و همکاران، ۲۰۲۴).

1 Xie
2 Herczyk
3 Morris

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

یافته دیگر مطالعه نشان داد ذهن‌آگاهی بر پریشانی روان‌شناختی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی اثرمستقیم معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های اواد[1] و همکاران (۲۰۲۴)، صحرائیان[2] و همکاران (۲۰۲۴)، خاوری[3] و همکاران (۲۰۲۴)، نیک بقا و همکاران (۱۴۰۲) و شمسی و همکاران (۱۴۰۱)، همسو بود که نشان دادند بین ذهن‌آگاهی و پریشانی روان‌شناختی رابطه وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت نگاه غیرقضاوتی و پذیرش لحظه حال به افراد کمک می‌کند تا تحت‌تأثیر علائم غالب مانند اضطراب، احساس تنهایی، ناامیدی و افسردگی که حاصل نشخوار فکری رویدادهای گذشته و نگرانی نسبت به آینده است و در موقع شکست عاطفی افزایش می‌یابد، نباشند؛ پس به نظر می‌رسد، افرادی که سطوح بالاتری از ذهن‌آگاهی دارند، راحت‌تر سازگار می‌شوند، چرا که این افراد به تجارب مثبت و منفی پیرامون خود آگاهی دارند و نسبت به آنچه در لحظه برایشان رخ می‌دهد، واکنش مناسب‌تری نشان می‌دهد؛ در نتیجه پریشانی روان‌شناختی کمتری تجربه می‌کنند (اواد و همکاران، ۲۰۲۴؛ شمسی و همکاران، ۱۴۰۱). با توسعه توجه پایدار و آگاهی غیرقضاوتی و غیرواکنشی، دامنه گسترده‌ای از عرصه‌های گوناگون متعدد از قبیل آرمیدگی جسمی، تعادل هیجانی، تنظیم رفتاری و تغییراتی در خود قضاوتی و خودآگاهی و ارتباط با دیگران، به طور بالقوه تحت تأثیر قرار خواهند گرفت. بهبود در هر یک از حوزه‌های کارکردی می‌تواند به طور بالقوه تجربه فشار روانی را کاهش دهد (صحرائیان[4] و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین اگر با پرورش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بتوان با هیجانات ناخوشایند و فشار روانی مقابله نمود، می‌توان انتظار داشت ضعف در این مهارت‌ها احتمال ابتلاء فرد را به پریشانی روان‌شناختی افزایش دهد (نیک بقا و همکاران، ۱۴۰۲). لذا منطقی است که گفته شود پریشانی روان‌شناختی افراد دارای تجربه شکست عاطفی می‌تواند بر اساس ذهن‌آگاهی پیش‌بینی شود.

یافته دیگر این مطالعه حاکی از اثر مستقیم معنادار پریشانی روان‌شناختی بر احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های کیوم[5] و همکاران (۲۰۲۳)، ثابتی و همکاران (۱۴۰۰)، شیوندی چلیچه و همکاران (۱۴۰۰)، همسو و هم‌خوان است چراکه این پژوهش‌ها معتقدند بین پریشانی روان‌شناختی و احساس تنهایی رابطه مثبت وجود دارد. در تبیین نتیجه به دست‌آمده می‌توان گفت که پریشانی روان‌شناختی به‌عنوان یک وضعیت هیجانی منحصر به فرد و ناراحت‌کننده در پاسخ به یک عامل تنش‌زا یا نیازی خاص که به آسیب گذرا یا همیشگی منجر می‌شود، شناخته شده است که علاوه‌بر دشواری‌هایی که در درون ایجاد می‌کند، در فضای بین‌فردی نیز تنش و تعارض را به دنبال دارد (کیوم و همکاران، ۲۰۲۳). افسردگی، ناامیدی و احساس ناتوان بودن در شرایط اضطراب‌زای ناشی از شکست عاطفی موجب می‌شود که افراد بیشتر در پیله تنهایی خود فرو روند. پریشانی روانی مشتمل بر اضطراب، رفتارهای تکانشی، نگرانی‌های غیرقابل‌کنترل و ناتوانی در حفظ آرامش به دنبال شکست عاطفی در افراد می‌شود؛ یعنی افراد در این شرایط تمرکز خود بر زندگی را از دست داده و درگیر نوعی آشفتگی می‌گردند که آنان را از دنبال کردن اهداف زندگی و روابط بهینه بازمی‌دارد (شیوندی چلچله و همکاران، ۱۴۰۰) و علاوه‌بر دشواری‌هایی که در درون ایجاد می‌کند، در فضای بین‌فردی نیز تنش و تعارض را به دنبال دارد (کیوم و همکاران، ۲۰۲۳). پریشانی روان‌شناختی حاصل از شکست عاطفی می‌تواند در مواجه‌ی افراد با منابع و شرایط استرس‌زا و روابط دیگر مشابه رابطه اصلی دشواری‌هایی را ایجاد کند، به صورتی‌که فرد در روابط اجتماعی نمی‌داند تا چه اندازه احساس تهدید و خطر کند و آسیب‌پذیری و پریشانی بیشتری را تجربه می‌کند که در نتیجه موجب می‌شود تا افراد تجربه عمیق‌تری از این احساس تنهایی (هم در سطح عاطفی و هم اجتماعی) داشته باشند (ثابتی و همکاران، ۱۴۰۰؛ کیوم و همکاران، ۲۰۲۳).

در نهایت نتایج نشان داد که مسیر غیرمستقیم پریشانی روان‌شناختی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی معنادار است؛ این یافته به طور ضمنی با نتایج مطالعات سودجانا و بینتاری (۲۰۲۴)؛ و کوتس-اسمیت و فیلیپس[6] (۲۰۲۳) و مطالعات پیشین ذکرشده همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن‌آگاهی یک عامل محافظتی در برابر اثرات نامطلوب رویدادهای ناگوار زندگی است (کوتس-اسمیت و فیلیپس، ۲۰۲۳). دو مکانیسم اصلی برای کارکرد ذهن‌آگاهی تعریف شده‌است؛ نخست، ذهن‌آگاهی با تقویت ارزیابی‌های عینی از رویدادهای زندگی، افزایش حساسیت‌زدایی، کاهش واکنش‌های عاطفی به رویدادهای تهدیدکننده و کاهش ارزیابی‌های منفی بر ارزیابی شناختی فرد اثر می‌گذارد. دوم، ذهن‌آگاهی، افراد را توانمند می‌کند تا بتوانند از راهبردها و راهکارهای مقابله‌ای سازگاری بیشتر استفاده کنند و کمتر به سمت رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی بروند. بدین ترتیب ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند در رویدادهای ناگوار زندگی، دچار

1 Awad
2 Sahraian
3 Khavari
4 Sahraian
5 Keum
6 Coutts-Smith & Phillips

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

پریشانی روان‌شناختی کم‌تری شوند (اواد و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر طبق تبیین فرضیه‌های قبل، می‌دانیم که پریشانی روان‌شناختی منجر به نوعی نقص ارتباطی در فرد می‌گردد و احساس تنهایی را افزایش می‌دهد، به عبارتی پریشانی روان‌شناختی که شامل گسترش نگرانی‌های غیرقابل کنترل، احساس افسردگی، بی ارزش شمردن خود در شرایط دشوار است، موجب احساس تنهایی می‌گردد (شیوندی چلچله و همکاران، ۱۴۰۰). لذا با کاهش پریشانی روان‌شناختی ناشی از ذهن‌آگاهی، عملا احساس تنهایی نیز کاهش می‌یابد (سودجانا و بینتاری، ۲۰۲۴). بنابراین ذهن‌آگاهی از طریق کاهش پریشانی روان‌شناختی، می‌تواند احساس تنهایی را در افراد کاهش دهد که این یافته در پژوهش حاضر نیز تأیید شد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود. از محدودیت‌های این پژوهش روش نمونه‌گیری غیرتصادفی بود که تعمیم نتایج را با مشکل مواجه می‌کند. استفاده از پرسش‌نامه که خودگزارشی و دارای احتمال پاسخ‌های غیرواقعی است نیز از محدودیت‌های دیگر مطالعه بود. پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آتی در صورت امکان، از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی استفاده گردد. همچنین جهت گرداوری داده‌ها از مصاحبه و سایر ابزار استفاده گردد و متغیرهای اقتصادی و اجتماعی، شغل و درآمد والدین و خود دانشجویان نیز در نظر گرفته شود.

منابع

ابراهیمی، ل؛ تواندل، آ؛ و نجفی‌پور تابستانق، ع. (۱۴۰۱). نقش نارسایی هیجانی در پیش‌بینی شکست عاطفی با میانجی‌گری تفکرات غیرمنطقی دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱ (۱۱)، ۵۱-۶۲. http://frooyesh.ir/article-1-4251-fa.html

آسایش، م ح؛ قاضی نژاد، ن؛ و باهنر، ف. (۱۴۰۰). تبیین واکنش‌های عاطفی دختران با نشانگان شکست عشقی؛ مطالعه‌ای کیفی. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۵(۵۳)، ۱۵۴-۱۲۵. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_206019.html

تکلوی، س؛ و قدرتی، س. (۱۳۹۸). نقش شکست عاطفی و سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی افکار خودکشی دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل*، ۱۹ (۲)، ۲۱۵-۲۰۴.http://jarums.arums.ac.ir/article-1-1668-fa.html

ثابتی، پ؛ حق گوی، م؛ فرزانه، ف؛ عجبی، م؛ و علیمردانی، س. (۱۴۰۰). نقش پریشانی روانی و تحمل ابهام در احساس تنهایی زنان شاغل قرنطینه شده در شرایط کرونا. *خانواده درمانی کاربردی*، ۲(۵)، ۱۱۶-۱۲۷. https://doi.org/10.22034/aftj.2022.322218.1327

سجادیان، ا. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه پنج‌بعدی ذهن‌آگاهی در بین مردم. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۵(۲)، ۲۳-۴۰. https://cbs.ui.ac.ir/article_20741.html

شمسی، س؛ ابراهیمی مقدم، ح؛ و ابوالمعالی الحسینی، خ. (۱۴۰۱). پیش‌بینی پریشانی روانشناختی بر اساس ذهن‌آگاهی، ویژگی‌های شخصیتی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در بیماران مبتلا به اسکلروزیس چندگانه. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۲)، ۲۷۰-۲۸۰. https://islamiclifej.com/article-1-1538-fa.html

شیوندی چلیچه، ک؛ درتاج، ز؛ حسنوند، ف ا؛ و قائمی، ف. (۱۴۰۰). تدوین مدل علّی معناداری زندگی و احساس تنهایی بر اساس پریشانی روانی با نقش میانجی‌گری جو عاطفی خانواده در افراد دارای تجربه رویارویی با همه‌گیری کرونا ویروس. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۵(۵۵)، ۷۴-۸۴. 20.1001.1.23831324.1400.15.55.6.4

کشت‌ورز کندازی، ا؛ فولادچنگ، م؛ برزگر، م؛ و رئیسی، ف. (۱۴۰۱). مدل ساختاری رابطهٔ بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی: نقش واسطه‌ای هیجان تحصیلی امید. روانشناسی تحولی: *روانشناسان ایرانی*، ۱۹(۷۴)، ۱۸۵-۱۹۸. https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1054697

نیک بقا، م؛ تابش مفرد، ن؛ ناصری منش، م؛ و کرمی، ص. (۱۴۰۲). تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر حساسیت اضطرابی، نقص در پردازش هیجانی و تحمل پریشانی پرستاران با علائم اختلال اضطراب فراگیر. *نشریه روان پرستاری*، ۱۱(۱)، ۵۲-۶۴. https://ijpn.ir/article-1-2130-fa.pdf

یعقوبی، ح. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روانسنجی نسخه ۱۰ سوالی پرسشنامه پریشانی روانشناختی کسلر (K۱۰). *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۶(۴)، ۴۵-۵۷. https://doi.org/10.22059/japr.2016.57963

Asher, S. R., & Weeks, M. S. (2013). *Loneliness and belongingness in the college years (First ed)*. The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone, Wiley publishing, 283-301. https://doi.org/10.1002/9781118427378.ch16

Awad, E., Zalaket, N., Rahme, E., Hallit, S., Fekih-Romdhane, F., & Obeid, S. (2024). Body appreciation and mindful eating in Lebanese adults: the mediating role of psychological distress. *International Journal of Environmental Health Research*, 34(6), 1-13. https://doi.org/10.1080/09603123.2024.2337832

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]

Coutts-Smith, J. R., & Phillips, W. J. (2023). The Role of Trait Mindfulness in the Association between Loneliness and Psychological Distress. *Mindfulness*, 14(8), 1980-1996. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02184-7

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1865. https://doi.org/10.3390/ijerph15091865

Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A. A., Daigneault, I., Francoeur, A., & Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood*, 12(1), 41-54. https://doi.org/10.1177/21676968231209232

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, *40*(2), 218-227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

Herczyk, J. M., Zullig, K. J., Davis, S. M., Mallow, J., Hobbs, G. R., Davidov, D. M., ... & Theeke, L. (2023). Association of Loneliness and Mindfulness in Substance Use Treatment Retention. *International journal of environmental research and public health*, 20(16), 1-12. https://doi.org/10.3390/ijerph20166571

Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: A study of loneliness among university students in Norway. *Clinical psychology in Europe*, *2*(1), 1-16. https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*, 4(1), 33-47. https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976. https://doi.org/10.1017/S0033291702006074

Keum, B. T., Oliffe, J. L., Rice, S. M., Kealy, D., Seidler, Z. E., Cox, D. W., ... & Ogrodniczuk, J. S. (2023). Distress disclosure and psychological distress among men: The role of feeling understood and loneliness. *Current Psychology*, *42*(13), 10533-10542. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02163-y

Khavari, M., Alizadeh, K. H., Zarei, E., & Dortaj, F. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Psychological Distress Syndromes, Rumination, and Self-Compassion in Students with Psychological Distress. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(2), 123-131. https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.2.14

Kline, R. B. (2015). The mediation myth. *Basic and Applied Social Psychology*, *37*(4), 202-213. https://doi.org/10.1080/01973533.2015.1049349

Ma, R., Zhou, Y., & Xu, W. (2024). Guardianship from being present: the moderation of mindfulness in the longitudinal relationship of loneliness to quality of life and mental health problems among the oldest old. *Current Psychology*, *43*(2), 1545-1554. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04418-2

Morris, K. L., Kimmes, J. G., & Marroquin, C. G. (2023). Changing the blame game: Associations between relationship mindfulness, loneliness, negative partner attributions, and subsequent conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1354-1367. https://doi.org/10.1177/02654075221128502

Nottage, M. K., Oei, N. Y., Wolters, N., Klein, A., Van der Heijde, C. M., Vonk, P., Wiers, R. W., & Koelen, J. (2022). Loneliness mediates the association between insecure attachment and mental health among university students. *Personality and individual differences*, 185(2), 1-7. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111233

Rabipour, F., Hosseininasab, S. D., & Salari, A. (2024). Effectiveness of Online Mindfulness-Based Intervention on Systolic Blood Pressure, Diastolic Blood Pressure, and Heart Rate in Patients with Diagnosed Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *American Journal of Health Education*, 55(3), 1-12. https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2297281

Rezaei, A. M., Safaei, M., & Hashemi, F. S. (2013). Psychometric Properties of the Student Loneliness Feeling Scale (SLFS). *Journal of clinical psychology*, 5(3), 81-90. https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2138

Rezapour, R., Vaziri, S., & Kashani, F. L. (2021). The Role of Romantic Breakup in Increasing Vulnerability to Emotional Disorders: A Systematic Review. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 15(2), 1-10. https://doi.org/10.3371/CSRP.RRSV.091521

Rosse, R. B. (2007). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken heart*. Da Capo Lifelong Books. https://www.dacapopress.com/?s=Love-Trauma-Syndrome-Free-Pain

Sahraian, K., Abdollahpour Ranjbar, H., Namavar Jahromi, B., Cheung, H. N., Ciarrochi, J., & Habibi Asgarabad, M. (2024). Effectiveness of mindful self-compassion therapy on psychopathology symptoms, psychological distress and life expectancy in infertile women treated with in vitro fertilization: a two-arm double-blind parallel randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, *24*(1), 174. https://doi.org/10.1186/s12888-023-05411-6

Sudjana, G. S., & Bintari, D. R. (2024). Distress, Mindfulness, dan Kesepian: Intervensi Kelompok pada Adult Child of Divorce. *Psyche 165 Journal*, 17(1), 57-63. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.334

Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed.)*, 376(1), 1-17. https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068

Tietjen, R. R., & Furtak, R. A. (2021). Loneliness, love, and the limits of language. *The Southern Journal of Philosophy*, 59(3), 435-459. https://doi.org/10.1111/sjp.12431

Verhallen, A. M., Alonso-Martínez, S., Renken, R. J., Marsman, J. C., & Ter Horst, G. J. (2022). Depressive symptom trajectory following romantic relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *38*(4), 653–665. https://doi.org/10.1002/smi.3123

Xie, Q., Manova, V., & Khoury, B. (2023). How do dispositional mindfulness and self-compassion alleviate loneliness? The mediating role of rejection sensitivity. *Current Psychology*, 42(27), 23712-21. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03549-2

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-13]