

مدل ساختاری رابطه بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی:

نقش میانجی پریشانی روان شناختی

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

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.

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.

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.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مدل ساختاری رابطه بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی به همراه نقش میانجی پریشانی روان شناختی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی اجرا شد. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل یابی 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 نمونه گیری هدفمند به عنوان نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه های پژوهش شامل: پرسشنامه احساس تنهایی (LS)، آشر و همکاران، (۱۹۸۴)، پرسشنامه ذهن آگاهی (FFMQ)، بائر و همکاران، (۲۰۰۶)، و پرسشنامه پریشانی روان شناختی (K10)، کسلر و همکاران، (۲۰۰۲) بود. داده ها با روش تحلیل معادلات ساختاری قرار گرفت. یافته ها نشان داد که مدل از برازش مطلوبی برخوردار بود. برآورد اثر مستقیم ذهن آگاهی بر احساس تنهایی، منفی و معنادار؛ اثر مستقیم ذهن آگاهی بر پریشانی روان شناختی، منفی و معنادار؛ و اثر مستقیم پریشانی روان شناختی بر احساس تنهایی، مثبت و معنادار بود ($P < 0.05$). همچنین اثر غیرمستقیم پریشانی روان شناختی در ارتباط بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی، منفی و معنادار بود ($P < 0.05$). از یافته های فوق می توان نتیجه گرفت نقش میانجی پریشانی روان شناختی در ارتباط بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی تایید شد.

واژه های کلیدی: پریشانی روان شناختی، ذهن آگاهی، شکست عاطفی،

تنهایی، دانشجویان.

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^۱ 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^۲، 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^۳ (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^۴ 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^۵ 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^۶ و همکاران، ۲۰۲۴). نوتاگ^۷ و همکاران (۲۰۲۲) و هایسینگ^۸ و همکاران (۲۰۲۰)، در مطالعاتی بین دانشجویان گزارش کردند که اکثر دانشجویان به نوعی از احساس تنهایی رنج می‌برند و تنهایی معمولاً دانشجویان را تحت تأثیر 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 تأثیرگذار است، ذهن‌آگاهی^۹ است (هرزیک^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳؛ شای^{۱۱} 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^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۴؛ موریس^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس مدل حلقه تنظیمی تنهایی^{۱۴} هاوکلی و کاسپیو^{۱۵}، 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 Hawley & Cacioppo

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^۱ 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^۲ است (کیوم^۳ و همکاران، ۲۰۲۳؛ کوتس اسمیت و فیلیپس^۴، 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^۵ 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^۶ (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^۷ 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^۸ و همکاران، ۲۰۲۴). ذهن‌آگاهی با ویژگی‌های منحصر به فرد خود در کاهش پریشانی روان‌شناختی در ابتدا (صحرانیان^۹ و همکاران، ۲۰۲۴؛ اواد^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۴؛ خاوری^{۱۱} 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 آفت 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 اخیراً تجربه شکست عاطفی را داشته‌اند و یک سوم دانشجویان ایرانی شکست عاطفی را در دوران دانشجویی تجربه می‌کنند (به نقل از آسایش و همکاران، ۱۴۰۰). 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 Courts-Smith & Phillips

5 Keum

6 Courts-Smith & Phillips

7 Verhallen

8 Gehl

9 Sahraian

10 Awad

11 Khavari

روش

تحقیق حاضر از نوع توصیفی - همبستگی با تکیه بر مدل سازی معادلات ساختاری بود. در این پژوهش، ذهن آگاهی به مثابه متغیر برونزا، احساس تنهایی به عنوان متغیر درونزا و پریشانی روان شناختی به منزله متغیر میانجی در نظر 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 نمونه گیری هدفمند صورت گرفت. جهت تعیین حجم نمونه نیز حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر قابل دفاع است (کلین^۱، ۲۰۱۵) که با توجه به ریزش و احتمال تکمیل نشدن پرسشنامه ها توسط شرکت کنندگان، ۳۴۰ پرسشنامه توزیع شد. پس از جمع آوری و بررسی، پرسشنامه های مربوط به ۲۶ شرکت کننده به دلیل تکمیل نبودن از پژوهش حذف شدند و در نهایت ۳۱۴ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. معیارهای ورود شامل رضایت شرکت کنندگان، 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 روان شناختی (خودگزارشی)؛ و معیارهای خروج شامل عدم تکمیل پرسشنامه ها بود. پس از اخذ کد اخلاق به شماره (IR.IAU.RASHT.REC.1401.028) و دریافت معرفی نامه 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 شرکت کنندگان ارائه شد. پس از اطمینان بخشی به شرکت کنندگان مبنی بر محرمانه ماندن اطلاعات و اینکه پرسشنامه ها بی نام بوده و تاثیری در پرونده تحصیلی آنها ندارد، پرسشنامه شکست عاطفی (صرفاً جهت غربالگری) و پرسشنامه های مربوط به متغیرهای پژوهش طی ماه های 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 جمع آوری و بررسی نهایی، پرسشنامه های مربوط به ۲۶ شرکت کننده 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 پژوهش گر بر روند ارزیابی و قرار دادن نتایج در اختیار شرکت کنندگان (در صورت تمایل) رعایت گردید. تمامی تحلیل ها با استفاده از نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و Amos نسخه ۲۴ با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری و روش بوت استرپ انجام گرفت.

ابزار سنجش

پرسشنامه احساس تنهایی^۲ (LS): پرسشنامه احساس تنهایی به وسیله آشر^۳ و همکاران در سال ۱۹۸۴ ساخته شده و دارای ۲۴ سوال است که ۸ سوال آن انحرافی است و به موضوعات مورد علاقه آزمودنی ها مربوط است؛ اما در نمره گذاری مقیاس احساس تنهایی از آنها استفاده نمی شود. بنابراین سوال های اصلی مقیاس ۱۶ سوال و با توجه به طیف لیکرت ۵ درجه ای است. این مقیاس، دو مؤلفه احساس تنهایی عاطفی^۴ و احساس تنهایی اجتماعی^۵ را می سنجد. 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^۶، ۰/۷۲ و نمره کل ضریب روایی واگرا با مقیاس تدارکات اجتماعی^۷، ۰/۶۸- گزارش شد. همچنین نمره پایایی کل مقیاس به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد (آشر و ویک^۸، 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 هم زمان آن با مقیاس اضطراب، افسردگی و استرس^۹ ۴۲ گویه ای استفاده نمودند که نتایج حاصله به ترتیب، ۰/۴۱، ۰/۳۰ و ۰/۳۹، معنی دار 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

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 ذهن آگاهی^۱ (FFMQ): پرسشنامه ذهن آگاهی یک مقیاس خودسنجی ۳۹ گویه است که توسط بائر^۲ 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 ذهن آگاهی بیشتر است. روایی مقیاس به روش تحلیل عاملی اکتشافی با ۶۱۳ نفر از دانشجویان، ۵ عامل مشاهده^۳، عمل همراه با آگاهی^۴، عدم قضاوت^۵، توصیف^۶ و عدم واکنش^۷ 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 ذهن آگاهی را با نمونه‌ای به حجم ۵۰۰ نفر از مردم شهر اصفهان مورد بررسی قرار داد. ضرایب روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه ذهن آگاهی 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 روان شناختی^۸ (K10): پرسشنامه پریشانی روان شناختی توسط کسلر^۹ 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 کسب شده از این پرسشنامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر پریشانی روان شناختی خواهد بود و بالعکس. روایی همگرای این ابزار با مقیاس اضطراب و افسردگی بیمارستان^{۱۰}، ۰/۷۰، و با مقیاس افسردگی همیلتون^{۱۱}، ۰/۴۹ گزارش شد و پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ توسط کسلر و همکاران، ۰/۹۴ به دست آمد (کسلر و همکاران، ۲۰۰۲). همچنین یعقوبی در ایران ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس را با ۵۰۰ دانشجویان 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

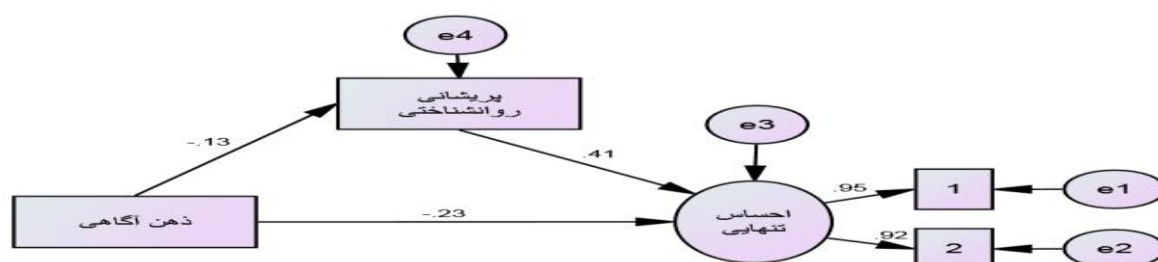
مدل ساختاری رابطه بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی: نقش میانجی پریشانی روان شناختی
Structural Model of the relationship between Mindfulness and Loneliness in Students with Emotional Breakdown ...

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

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

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

همان طور که در جدول ۱ دیده می شود، میان تعامل احساس تنهایی و مؤلفه های آن با ذهن آگاهی و پریشانی روان شناختی در سطح ۰/۰۱ رابطه معناداری وجود دارد. رابطه پریشانی روان شناختی نیز با ذهن آگاهی در سطح ۰/۰۵ معنادار است. همچنین بیشترین همبستگی بین رابطه بین پریشانی روان شناختی و احساس تنهایی ($r = 0.42, p < 0.01$) و کمترین همبستگی مربوط به پریشانی روان شناختی با ذهن آگاهی ($r = 0.12, p < 0.05$) بود. بنابراین بین متغیرهای پژوهش ارتباط خطی و معنادار وجود داشت. برای آزمون مدل پیشنهادی پژوهش مفروضه ها مورد بررسی قرار گرفتند. مقدار کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش با توجه به یافته های 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 می توان گفت که فرض استقلال مقادیر خطا نیز رعایت شده است. در شکل ۱ مدل برازش شده 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 روان شناختی در رابطه بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی به همراه ضرایب مسیر آن ارائه گردیده است. شکل ۱ نشان می دهد که تمامی مسیرها در مدل تأیید شد ($p < 0.05$) و قوی ترین تأثیر مربوط به تأثیر پریشانی روان شناختی بر احساس تنهایی بود. نقش میانجی پریشانی روان شناختی بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی بدین گونه است که با افزایش ذهن آگاهی، پریشانی روان شناختی و سپس احساس تنهایی کاهش یافته است. جدول ۲ مسیرها و ضرایب استاندارد آنها در الگوی اصلاح شده نهایی را نشان می دهد.

جدول ۲. ضریب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش

مسیر	ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	تی	معناداری
ذهن آگاهی	۰/۲۳-	۰/۰۴-	۴/۴۳-	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	۰/۱۳-	۰/۰۱-	۲/۲۳-	۰/۰۲۵
پریشانی روان شناختی	۰/۴۱	۰/۸۲	۷/۷۴	۰/۰۰۱

باتوجه به مندرجات جدول ۲، اثر برآورد مستقیم ذهن آگاهی بر احساس تنهایی ($\beta = -0.23, p < 0.001$)، منفی و معنادار؛ اثر برآورد مستقیم ذهن آگاهی بر پریشانی روانشناختی ($\beta = -0.13, p < 0.05$)، منفی و معنادار؛ و اثر برآورد مستقیم پریشانی روانشناختی بر احساس تنهایی ($\beta = 0.41, p < 0.001$)، مثبت و معنادار بود. در جدول ۳، معناداری ضریب مسیر غیرمستقیم مدل ارائه شده پژوهش بررسی شده است.

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

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

نتایج بدست آمده از آزمون بوت استرپ در جدول ۳ نشان داد که مسیر غیرمستقیم پریشانی روانشناختی در ارتباط بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی با اندازه اثر استاندارد شده ۰/۰۵ در سطح ۰/۰۵ معنادار است؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می شود و ذهن آگاهی بر احساس تنهایی با نقش میانجی پریشانی روان شناختی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی تأثیر غیر مستقیم دارد. در جدول ۴ شاخص های برازش مدل اصلاح شده نهایی را نشان می دهد.

جدول ۴: شاخص های 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 می دهد 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 اصلاح شده (AGFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI)، شاخص برازش فزاینده (IFI) و شاخص توکرلوویس (TLI) بالاتر از ۰/۹۰ گزارش شده اند 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 نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر ارائه مدل ساختاری رابطه بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی به همراه نقش میانجی پریشانی روان شناختی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی بود. نتایج بیانگر معناداری اثر مستقیم ذهن آگاهی بر احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی بود. یافته این پژوهش با نتایج مطالعات ما و همکاران (۲۰۲۴)، شای^۱ و همکاران (۲۰۲۳)، هرزیک^۲ و همکاران (۲۰۲۳)، موریس^۳ و همکاران (۲۰۲۳) و کشتورز کنذازی و همکاران (۱۴۰۱) است. ذهن آگاهی که به عنوان توانایی توجه هدفمند به لحظه حال با نگرش غیر قضاوت کننده توصیف می شود (کابات زین، ۱۹۸۲)، به آگاهی بیشتر (یعنی نظارت) از تعاملات اجتماعی و عاطفی افراد کمک می کند (شای و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین واکنش هایی با نگرش باز و غیرواکنشی (یعنی پذیرش) ایجاد می کند که در نتیجه ادراک و تفسیرهای منفی از تهدید اجتماعی کاهش می یابد، علاوه بر این، تمرکز حواس به پاسخ های شناختی و رفتاری انعطاف پذیرتر اجازه می دهد که الگوهای فکری ناسازگار را در مورد تعاملات اجتماعی شناسایی و بهبود دهد (موریس و همکاران، ۲۰۲۳). به عبارتی ذهن آگاهی به عنوان یک عامل تعدیل کننده بالقوه عمل می کند که می تواند حلقه تنهایی خود-تقویت کننده را خنثی کند و در نتیجه احساس تنهایی را کاهش دهد (ما و همکاران، ۲۰۲۴).

1 Xie
 2 Herczyk
 3 Morris

یافته دیگر مطالعه نشان داد ذهن آگاهی بر پریشانی روان شناختی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی اثر مستقیم معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش های اواد^۱ و همکاران (۲۰۲۴)، صحرانیان^۲ و همکاران (۲۰۲۴)، خاوری^۳ و همکاران (۲۰۲۴)، نیک بقا و همکاران (۱۴۰۲) و شمسی و همکاران (۱۴۰۱)، همسو بود که نشان دادند بین ذهن آگاهی و پریشانی روان شناختی رابطه وجود دارد. در تبیین این یافته می توان گفت نگاه غیرقضاوتی و پذیرش لحظه حال به افراد کمک می کند تا تحت تأثیر 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 می یابد، نباشند؛ پس به نظر می رسد، افرادی که سطوح بالاتری از ذهن آگاهی دارند، راحت تر سازگار می شوند، چرا که این افراد به تجارب مثبت و منفی پیرامون خود آگاهی دارند و نسبت به آنچه در لحظه برایشان رخ می دهد، واکنش مناسب تری نشان می دهد؛ در نتیجه پریشانی روان شناختی کمتری تجربه می کنند (اواد و همکاران، ۲۰۲۴؛ شمسی و همکاران، ۱۴۰۱). با توسعه توجه پایدار و آگاهی غیرقضاوتی و غیرواکنشی، دامنه گسترده ای از عرصه های گوناگون متعدد از قبیل آرمیدگی جسمی، تعادل هیجانی، تنظیم رفتاری و تغییراتی در خود قضاوتی و خود آگاهی و ارتباط با دیگران، به طور بالقوه تحت تأثیر قرار خواهند گرفت. بهبود در هر یک از حوزه های کارکردی می تواند به طور بالقوه تجربه فشار روانی را کاهش دهد (صحرانیان^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین اگر با پرورش مهارت های ذهن آگاهی بتوان با هیجانات ناخوشایند و فشار روانی مقابله نمود، می توان انتظار داشت ضعف در این مهارت ها احتمال ابتلاء فرد را به پریشانی روان شناختی افزایش دهد (نیک بقا و همکاران، ۱۴۰۲). لذا منطقی است که گفته شود پریشانی روان شناختی افراد دارای تجربه شکست عاطفی می تواند بر اساس ذهن آگاهی پیش بینی شود.

یافته دیگر این مطالعه حاکی از اثر مستقیم معنادار پریشانی روان شناختی بر احساس تنهایی در دانشجویان با تجربه شکست عاطفی بود. این یافته با نتایج پژوهش های کیوم^۵ و همکاران (۲۰۲۳)، ثابتی و همکاران (۱۴۰۰)، شیوندی چلیچه و همکاران (۱۴۰۰)، همسو و هم خوان است چرا که این پژوهش ها معتقدند بین پریشانی روان شناختی و احساس تنهایی رابطه مثبت وجود دارد. در تبیین نتیجه به دست آمده می توان گفت که پریشانی روان شناختی به عنوان یک وضعیت هیجانی منحصر به فرد و ناراحت کننده در پاسخ به یک عامل تنش زا یا نیازی خاص که به آسیب گذرا یا همیشگی منجر می شود، شناخته شده است که علاوه بر دشواری هایی که در درون ایجاد می کند، در فضای بین فردی نیز تنش و تعارض را به دنبال دارد (کیوم و همکاران، ۲۰۲۳). افسردگی، ناامیدی و احساس ناتوان بودن در شرایط اضطراب زای ناشی از شکست عاطفی موجب می شود که افراد بیشتر در پيله تنهایی خود فرو روند. پریشانی روانی مشتمل بر اضطراب، رفتارهای تکانشی، نگرانی های غیرقابل کنترل و ناتوانی در حفظ آرامش به دنبال شکست عاطفی در افراد می شود؛ یعنی افراد در این شرایط تمرکز خود بر زندگی را از دست داده و درگیر نوعی آشفتگی می گردند که آنان را از دنبال کردن اهداف زندگی و روابط بهینه بازمی دارد (شیوندی چلیچه و همکاران، ۱۴۰۰) و علاوه بر دشواری هایی که در درون ایجاد می کند، در فضای بین فردی نیز تنش و تعارض را به دنبال دارد (کیوم و همکاران، ۲۰۲۳). پریشانی روان شناختی حاصل از شکست عاطفی می تواند در مواجهه افراد با منابع و شرایط استرس زا و روابط دیگر مشابه رابطه اصلی دشواری هایی را ایجاد کند، به صورتی که فرد در روابط اجتماعی نمی داند تا چه اندازه احساس تهدید و خطر کند و آسیب پذیری و پریشانی بیشتری را تجربه می کند که در نتیجه موجب می شود تا افراد تجربه عمیق تری 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 روان شناختی در ارتباط بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی معنادار است؛ این یافته به طور ضمنی با نتایج مطالعات سودجانا و بینتاری (۲۰۲۴)؛ و کوتس-اسمیت و فیلیپس^۶ (۲۰۲۳) و مطالعات پیشین ذکر شده همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت ذهن آگاهی یک عامل محافظتی در برابر اثرات نامطلوب رویدادهای ناگوار زندگی است (کوتس-اسمیت و فیلیپس، ۲۰۲۳). دو مکانیسم اصلی برای کارکرد ذهن آگاهی تعریف شده است: نخست، ذهن آگاهی با تقویت ارزیابی های عینی از رویدادهای زندگی، افزایش حساسیت زدایی، کاهش واکنش های عاطفی به رویدادهای تهدید کننده و کاهش ارزیابی های منفی بر ارزیابی شناختی فرد اثر می گذارد. دوم، ذهن آگاهی، افراد را توانمند می کند تا بتوانند از راهبردها و راهکارهای مقابله ای سازگاری بیشتر استفاده کنند و کمتر به سمت رفتارهای مقابله ای اجتنابی بروند. بدین ترتیب ذهن آگاهی به افراد کمک می کند در رویدادهای ناگوار زندگی، دچار

1 Awad

2 Sahraian

3 Khavari

4 Sahraian

5 Keum

6 Courts-Smith & Phillips

پیشانی روان شناختی کم‌تری شوند (اواد و همکاران، ۲۰۲۴). از سوی دیگر طبق تبیین فرضیه‌های قبل، می‌دانیم که پیشانی روان شناختی منجر به نوعی نقص ارتباطی در فرد می‌گردد و احساس تنهایی را افزایش می‌دهد، به عبارتی پیشانی روان شناختی 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 پیشانی روان شناختی ناشی از ذهن آگاهی، عملاً احساس تنهایی نیز کاهش می‌یابد (سودجانا و بینتاری، ۲۰۲۴). بنابراین ذهن آگاهی از طریق کاهش پیشانی روان شناختی، 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 غیر تصادفی 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 غیر تصادفی استفاده گردد. همچنین جهت گردآوری 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؛ حق‌گوی، م؛ فرزانه، ف؛ عجبی، م؛ و علیمردانی، س. (۱۴۰۰). نقش پیشانی 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/afj.2022.322218.1327>
- سجادیان، ا. (۱۳۹۴). ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه پنج‌بعدی ذهن آگاهی 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 پیشانی روانشناختی بر اساس ذهن آگاهی، ویژگی‌های شخصیتی و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در بیماران مبتلا به اسکروزیس چندگانه. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶ (۲)، ۲۷۰-۲۸۰. <https://islamiclifej.com/article-1-1538-fa.html>
- شیوندی چلیچله، ک؛ درتاج، ز؛ حسنوند، ف؛ و قائمی، ف. (۱۴۰۰). تدوین مدل علی معناداری زندگی و احساس تنهایی بر اساس پیشانی روانی با نقش میانجی‌گری جو عاطفی خانواده در افراد دارای تجربه رویارویی با همه‌گیری کرونا ویروس. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۵ (۵۵)، ۷۴-۸۴. <https://20.1001.1.23831324.1400.15.55.6.4>
- کشتورز کندازی، ا؛ فولادچنگ، م؛ برزگر، م؛ و رئیس، ف. (۱۴۰۱). مدل ساختاری رابطه بین ذهن آگاهی 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 پیشانی 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 پیشانی روانشناختی کسلر (K۱۰). *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۴ (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>

- 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>
- Hawkey, 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](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>