

پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود در نوجوانان

فاطمه دهقان^۱، عاطفه صداقت‌خواه^۲

۱. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران (نویسنده مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و پنجم، بهار ۱۴۰۴، صفحات ۱۴۵-۱۳۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود در نوجوانان انجام شد. روش پژوهش، توصیفی و از منظر هدف، کاربردی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر شیراز در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. ۳۸۴ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه احساس تنهایی کالیفرنیا (۱۹۸۷)، پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، مقیاس خودشناسی انسجامی قربانی و همکاران (۲۰۰۸) و پرسشنامه شفقت به خود ریس و همکاران (۲۰۱۱) پاسخ دادند. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS.20 و با آزمون رگرسیون تحلیل شد. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود در کل ۳۶ درصد از واریانس نمرات احساس تنهایی را تبیین می‌کند. همچنین ابعاد مشاهده، عمل به آگاهی، عدم قضاوت، واکنش، خودشناسی تأملی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود به‌صورت منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی احساس تنهایی می‌باشند ($P < 0/005$)؛ بنابراین می‌توان با مدنظر قراردادن سازه‌های ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود، احساس تنهایی نوجوانان را مورد ارزیابی قرارداد.

واژه‌های کلیدی: نوجوانان، احساس تنهایی، ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی، شفقت به خود.

مقدمه

نوجوانی مرحله‌ای حیاتی در تکامل روانی و اجتماعی فرد است. پدیده‌ی بلوغ و بحران‌های خاص در این دوره، احساس سردرگمی و کاهش عزت‌نفس، این مرحله از عمر را از نظر سلامت روانی برجسته‌تر ساخته است (زارع داویجانی و همکاران، ۱۴۰۲). در این میان یکی از مشکلات رایج سلامت روانی دوران نوجوانی که می‌توان به آن اشاره نمود، احساس تنهایی^۱ است. احساس تنهایی به صورت رفتارهایی نظیر اجتناب از تماس با دیگران مشخص می‌گردد (کاتز-اسمیت و فیلیپس^۲، ۲۰۲۳). احساس تنهایی حالت روان‌شناختی دردآور شخصی است که افراد درگیر را با احساس خلأ، غمگینی و بی‌تعلقی مواجه می‌کند و به شیوه‌های مختلف بر روابط آن‌ها و مناسبات مختلف زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد (دانورس^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). احساس تنهایی را می‌توان به عنوان درکی از وضعیت تنهایی تعریف کرد. این درک به دلیل وجود اشکال مختلف تنهایی، به عنوان یک حالت ذهنی منفی مرتبط با روابط اجتماعی ناکامل، به جای تنها بودن واقعی، شناخته می‌شود (برایان^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). احساس تنهایی می‌تواند منجر به احساساتی مانند غم، پوچی، تأسف و حسرت شود و در پی آن مشکلات عاطفی و روان‌شناختی متعددی، از جمله افسردگی، به وجود آورد (گیرالت^۵ و همکاران، ۲۰۲۴؛ برایان و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهشگران به جای آن‌که احساس تنهایی را یک هیجان منفی تلقی کنند، آن را تداعی‌کننده پاره‌ای از هیجان‌های منفی مانند افسردگی و دوست‌داشتنی نبودن می‌دانند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۲)؛ این در حالی است که احساس تنهایی ممکن است ناشی از روابط ضعیف فرد با دیگران به دلیل نگرانی از ارزیابی‌های منفی آن‌ها و ترس از سرزنش آن‌ها باشد (بانرجی^۶ و همکاران، ۲۰۲۳).

سازه‌های روان‌شناختی مختلفی ممکن است در بروز احساس تنهایی نوجوانان نقش داشته باشند که بررسی همه‌جانبه این موارد می‌تواند به درک چگونگی ایجاد این احساس در نوجوانان کمک نماید. یکی از سازه‌های مؤثر در این زمینه ذهن‌آگاهی^۷ آن‌هاست. ذهن‌آگاهی، آگاهی و پذیرش افکار، احساسات و عواطف بدنی را به هنگام ظهور و تشخیص ناپایداری آن‌ها تشویق می‌کند (منصوری نژاد و همکاران، ۱۴۰۰). این عمل به مشاهده این تجربیات بدون قضاوت می‌پردازد و ارتباط عمیق‌تری با حال حاضر ایجاد می‌کند (جانا و ستییواتی^۸، ۲۰۲۴). مشاهده رویدادهای منفی درونی بدون هیچ‌گونه قضاوتی درباره آن‌ها، یا برانگیختگی فیزیولوژی باعث بروز آرامش می‌شود (منصوری نژاد و همکاران، ۱۴۰۰). ذهن‌آگاهی مشاهده محرک‌های درونی و بیرونی همان‌گونه که اتفاق می‌افتد بدون هیچ‌گونه قضاوت و پیش‌داوری است. این تغییر در رابطه فرد با تجربه لحظه حال به عنوان "درک" یا "کنترل توجه" توصیف شده است (کوبر^۹ و همکاران، ۲۰۱۷) و ممکن است انتخاب‌های رفتاری آگاهانه‌تری را تسهیل کند. شواهد موجود

¹ Loneliness² Coutts-Smith & Phillips³ Danvers⁴ Bryan⁵ Girault⁶ Banerjee⁷ mindfulness⁸ Jannah & Setiyowati⁹ Kober

نشان می‌دهد که سطوح متفاوتی از ذهن‌آگاهی در میان نوجوانان مختلف وجود دارد و ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی سبب می‌شود که نوجوانان در مواجهه با احساس تنهایی به گونه‌های متفاوت عمل کنند (لیم^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). این ویژگی به آن‌ها کمک می‌کند تا احساسات و افکار خود را بهتر شناسایی و درک کنند، که منجر به افزایش آگاهی از وضعیت عاطفی‌شان می‌شود (بورافسکی^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). طبق یک مطالعه نوجوانانی که ذهن‌آگاهی بالایی دارند، معمولاً توانایی بیشتری در مدیریت استرس و اضطراب دارند و می‌توانند از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای کاهش احساسات منفی استفاده کنند (گیرالت و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، این ویژگی به تقویت روابط اجتماعی کمک کرده و باعث می‌شود نوجوانان با توجه به احساسات دیگران، تعاملات عمیق‌تری برقرار کنند (مهراندیش و همکاران، ۱۳۹۸).

توانایی در شناخت خود و خصوصیات خود و همچنین تمایل به جستجوی چنین دانشی، رشد نوجوانان را هدایت می‌کند و احتمال بروز مشکلاتی مانند احساس تنهایی در آن‌ها را کاهش می‌دهد (ولف^۳ و همکاران، ۲۰۲۱). این توانایی که آن را خودشناسی انسجامی نامیده‌اند، به‌عنوان «تلاش تطبیقی و توانمندسازی خود برای درک تجربیات خود در طول زمان به منظور دستیابی به نتایج مطلوب» تعریف می‌شود (ژو^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). خودشناسی انسجامی به تلاش فرد در یکپارچه کردن تجربه خود در گذشته، حال و آینده در جهت سازش و ارتقاء خود اشاره دارد (هاکیمزه و ماردیکیان^۵، ۲۰۲۱). همچنین خودشناسی انسجامی نوعی آگاهی لحظه‌به‌لحظه از حالات روان‌شناختی خود و توان تمایز تحلیل محتوای تجارب کنونی محسوب می‌گردد (حسینی مطلق و همکاران، ۱۴۰۰). خودشناسی انسجامی تلفیقی از خودشناسی تجربه‌ای و خودشناسی تأملی است. خودشناسی تجربه‌ای که بر توجه لحظه‌به‌لحظه به تغییراتی که در ما رخ می‌دهد، متمرکز است که ذهن‌آگاهی نیز یکی از جنبه‌های خودشناسی تجربه‌ای می‌باشد و خودشناسی تأملی که تحلیل تجربه خود از طریق کارکردهای شناختی پیچیده‌تر و منظم‌تر است و بر مقایسه لحظه حال با استانداردهای درونی عملکرد که بر اساس تجربه خود در گذشته و آینده مطلوب بناشده، تمرکز دارد. این دو فرآیند از طریق خود نظم دهی، همسانی درونی را ارتقاء می‌دهند (خاکشور و مصدق، ۱۴۰۱). خودشناسی انسجامی به افراد مختلف به‌ویژه نوجوانان این امکان را می‌دهد که به‌واسطه افکار و احساساتش، توانمندی‌های خود را سازمان دهد (هاکیمزه و ماردیکیان، ۲۰۲۱). این فرآیند در دوران نوجوانی، که مرحله‌ای بحرانی برای شکل‌گیری هویت است، به شکل‌گیری هویت موفق کمک می‌کند و تأثیرات مثبتی بر روی سلامت روان دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که خودشناسی انسجامی می‌تواند به مدیریت احساسات و کاهش نوسانات عاطفی کمک کند، که این امر به‌نوبه خود به کاهش احساس تنهایی و افزایش اعتمادبه‌نفس منجر می‌شود (اسپیگل^۶، ۲۰۲۳؛ بوساکی^۷ و همکاران، ۲۰۲۰).

¹ Lim

² Borawski

³ Wolff

⁴ Zhou

⁵ Hakyemez & Mardikyan

⁶ Spiegel

⁷ Bosacki

علاوه بر این عامل دیگری که بررسی نقش آن در احساس تنهایی به درک بهتر موضوع می‌انجامد، شفقت به خود است. شفقت به خود، جایگزینی برای خود انتقادی و عزت‌نفس بالا می‌باشد و به‌عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای متشکل از مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی فزاینده است (پالمر^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). شفقت به خود به معنای گسترش شفقت به خود در مواردی از نارسایی، شکست یا رنج عمومی است (لو^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). کریستین نف، روانشناس آمریکایی، شفقت به خود را این‌گونه تعریف کرده است که از سه عنصر اصلی تشکیل شده است - مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی (نف^۳، ۲۰۲۳). شفقت‌پذیری به‌عنوان یک صفت و یک عامل محافظ مؤثر برای پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی محسوب می‌شود، به‌طوری‌که به‌تازگی، روش‌های درمانی باهدف بهبود شفقت‌پذیری توسعه داده شده است (آتاناساک^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). شواهد نشان می‌دهد که شفقت خود با معیارهای متعدد سلامت روانشناختی همبستگی مثبت (حسینی مطلق و همکاران، ۱۴۰۰) و با آسیب‌شناسی روانی همبستگی منفی (آتاناساک و همکاران، ۲۰۲۰) دارد. یک متاآنالیز نشان داد شفقت خود به‌طور مداوم و مثبت با انجام مکرر انواع رفتارهای ارتقادهنده سلامت و مدیریت استرس مرتبط است (لیو^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). نتایج پژوهشی که ساه و لی^۶ (۲۰۲۳) با هدف بررسی ارتباط شفقت به خود با احساس تنهایی انجام دادند حاکی از آن بود که شفقت به خود به‌طور معناداری باعث کاهش احساس تنهایی در نوجوانان و جوانان می‌شود.

با توجه به تأثیرات احساس تنهایی بر سلامت و رفاه نوجوانان و خانواده‌هایشان، بررسی آسیب‌شناسی و ریشه‌یابی احساس تنهایی می‌تواند منجر به پیامدهای سلامتی مثبت، مانند کاهش خطر ابتلا به سایر اختلالات فیزیولوژیکی و رفتاری آنان شود. همچنین بررسی‌ها نشان داد که تاکنون پژوهشی در ایران به‌طور همزمان به ارزیابی نقش ذهن‌آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود در احساس تنهایی نوجوانان صورت نگرفته است؛ بنابراین و با توجه به شیوع بیشتر احساس تنهایی در میان نوجوانان جوامع امروزی، انجام پژوهش در خصوص ارزیابی نقش سازه‌های مختلف روان‌شناختی در بروز یا عدم بروز احساس تنهایی می‌تواند به سلامت روانی نوجوانان کمک کند. ازاین‌رو نتایج پژوهش حاضر که با هدف بررسی پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس ذهن‌آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود در نوجوانان انجام شد، می‌تواند دستاوردهای علمی مفیدی در راستای کمک به نوجوانان و خانواده‌ها در اختیار خانواده‌ها، پژوهشگران و نهادهای مرتبط با امور نوجوانان قرار دهد.

¹ Pullmer

² Luo

³ Neff

⁴ Athanasakou

⁵ Lv

⁶ Suh & Lee

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی همبستگی از نوع کاربردی به شیوه‌ی پیش‌بین بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شیراز در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به تعداد ۴۲۱۴۷ نفر بود (درگاه مرکز ملی آمار ایران، ۱۴۰۳). از بین افراد جامعه آماری تعداد ۳۸۴ نفر به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و داوطلبانه انتخاب شدند. ملاک تعیین حجم نمونه در این مطالعه، جدول کرجسی و مورگان^۱ (۱۹۷۰) بود. برای انجام پژوهش به مدارس مقطع متوسطه دوم در نواحی چهارگانه آموزش و پرورش شیراز مراجعه شد و از هر ناحیه به طور تصادفی یک مدرسه پسرانه و یک مدرسه دخترانه انتخاب شد. در مرحله بعد از هر مدرسه سه کلاس در رشته‌های مختلف انتخاب و سپس از هر کلاس ۱۶ نفر به عنوان افراد نمونه انتخاب شدند. ملاک ورود به مطالعه عبارت بود از کسب رضایت آگاهانه، محدوده‌ی سنی ۱۴ تا ۱۹ سال و عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن جسمانی. ملاک خروج از مطالعه شامل مصرف داروهای روان‌پزشکی و تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بود. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و با آزمون تحلیل رگرسیون به بررسی فرضیه پژوهش پرداخته شد. همچنین به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات مربوط به ایشان به صورت محرمانه نگهداری می‌شود. لازم به ذکر است این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز است که برای انجام پژوهش، شناسه اخلاق به شماره IR.IAU.SHIRAZ.REC.1403.157 از کمیته اخلاق این دانشگاه اخذ شد. در ادامه ابزار اندازه‌گیری پژوهش آمده است.

پرسشنامه‌ی احساس تنهایی دانشگاه کالیفرنیا^۲ (UCLA): این مقیاس توسط راسل^۳ (۱۹۹۶) ساخته شد. این آزمون از ۲۰ ماده تشکیل شده که دارای یازده عبارت مثبت و نه عبارت منفی است که برای سنجش احساس تنهایی نوجوانان از آن استفاده می‌شود. آزمودنی میزان انطباق هر یک از مواد آزمون را باحالت‌های خود در یک مقیاس چهارگزینه‌ای از نوع لیکرت از ۱ (نادرست) تا ۴ (درست) مشخص می‌کند. حداقل نمره که گویای نبود احساس تنهایی است ۲۰ و حداکثر نمره ۸۰ می‌باشد. در پایان این مقیاس، تک سؤالی در مورد گزارش فردی از احساس تنهایی، به منظور بررسی اعتبار همگرا گنجانده شده است. آلفای کرونباخ این مقیاس بر روی افراد مختلف اجرا شده است و دامنه آلفا از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ به دست آمده است (راسل ۱۹۹۶). روایی پرسشنامه در مطالعات مختلف تأیید شده و ضریب کرونباخ برای بررسی پایایی این ابزار در پژوهش‌های انجام شده در بین ۹۴-۸۵ درصد محاسبه شده است (آریموتو و تاداکا^۴، ۲۰۱۹). همچنین در پژوهش مطیعی و همکاران (۱۳۹۰) میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۹۴ محاسبه شده است و برای تعیین روایی نیز میزان ۰/۵۶ بین مقیاس احساس تنهایی و مقیاس کوتاه افسردگی بک همبستگی به دست آمد که روایی نسبتاً بالای مقیاس را می‌رساند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با روش آلفای کرونباخ محاسبه و مقدار ۰/۸۶ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب آن است.

¹ Krejcie & Morgan

¹ California University Loneliness Scale

³ Russell

⁴ Arimoto & Tadaka

پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی بائر و همکاران^۱ (FFMQ): این ابزار یک مقیاس خود سنجی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شده است. در این پرسشنامه آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) پاسخ دهد. دامنه نمرات ۱۹۵-۳۹ می‌باشد که نمره پایین‌تر از ۷۸ نشانگر ذهن‌آگاهی ضعیف و نمره بالاتر از ۱۱۷ نشانگر ذهن‌آگاهی قوی است. در پژوهش نوسر^۲ (۲۰۱۰) نتایج همسانی درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت. همچنین در مطالعه‌ای که برای اعتبار یابی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون - بازآزمون پرسشنامه FFMQ در نمونه ایرانی بین $r=0/57$ و $r=0/84$ مشاهده گردید. همچنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی (بین $\alpha=0/55$ و $\alpha=0/83$) گزارش شده است (احمدوند، ۱۳۹۱). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با روش آلفای کرونباخ محاسبه و مقدار آن برای ابعاد مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن به ترتیب برابر با ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۰، ۰/۷۸ و ۰/۶۹ به دست آمد.

پرسشنامه شفقت به خود فرم کوتاه^۳ (SCS): مقیاس ۱۲ ماده‌ای شفقت به خود توسط ریس و همکاران^۴ (۲۰۱۱) ساخته شد. نسخه بلند این مقیاس در سال ۲۰۰۳ و با ۲۶ ماده ساخته شده بود. این پرسشنامه دارای نمره‌گذاری در طیف لیکرت و همچنین نمره‌گذاری معکوس است و ۶ زیرمقیاس برای آن محاسبه می‌شود. سوالات این پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵) نمره‌گذاری می‌شود که سوالات ۱، ۹، ۸، ۴، ۱۲، ۱۱، به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. ریس و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه خود، همسانی درونی مقیاس را ۰/۸۶ گزارش کردند. تحلیل عامل مواد مقیاس نیز، هم چون فرم بلند مقیاس، عامل بیان‌شده، و یک عامل مرتبه دوم خود دلسوزی را نشان می‌دهد. در ایران در مطالعه سبزه آرای لنگرودی (۱۳۹۲) علاوه بر بررسی ساختار عاملی مقیاس در نمونه ایرانی، آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۶۸ گزارش شد. در مطالعه خانجانی و همکاران (۱۳۹۵) همسانی درونی مقیاس ۰/۸۷ گزارش شد. آن‌ها همچنین روایی محتوایی پرسشنامه را بررسی و تأیید کردند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با روش آلفای کرونباخ محاسبه و مقدار آن ۰/۷۲ به دست آمد.

مقیاس خودشناسی انسجامی^۵ (ISKS): مقیاس خودشناسی انسجامی توسط قربانی، واتسن و هارگیس^۶ (۲۰۰۸) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۲ سؤال می‌باشد که بر اساس یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (عمدتاً نادرست تا عمدتاً درست) پاسخ داده می‌شود. این مقیاس دارای سه زیرمقیاس خودشناسی تأملی، خودشناسی تجربی و خودشناسی انسجامی است. طی چندین مطالعه روایی و پایایی این مقیاس به تأیید رسیده است. نمره بالا در این مقیاس با ارزیابی ویژگی‌های رفتاری وابسته به خودشناسی در دگرسنجی‌ها همراه بوده است (رسولی زاده و همکاران، ۱۴۰۱). آلفای کرونباخ این مقیاس در مطالعه حسین‌زاده، قربانی و نبوی

¹ Bauer et al.'s Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

² Neuser

³ Self-Compassion Scales (SCS)

⁴ Raes, Pommier, Neff & Gucht

⁵ Integrative Self-Knowledge Scale (ISKS)

⁶ Ghorbani, Watson & Hargis

(۱۳۹۰) ۰/۸۳ بوده است که نشانه همسانی درونی بالای مواد این مقیاس است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با روش آلفای کرونباخ محاسبه و مقدار آن برای ابعاد خودشناسی تأملی، خودشناسی تجربی و خودشناسی انسجامی به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۷۶، ۰/۷۷ و برای کل مقیاس مقدار ۰/۷۶ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب آن است.

یافته‌ها

طبق نتایج به‌دست‌آمده ۵۵ درصد از دانش‌آموزان دختر و ۴۵ درصد از آن‌ها پسر بودند. همچنین ۳۱ درصد از دانش‌آموزان ۱۴ تا ۱۵ سال، ۳۹ درصد ۱۶ تا ۱۷ سال و ۳۰ درصد از آن‌ها ۱۸ تا ۱۹ سال سن داشتند. در ادامه آمار توصیفی و وضعیت نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و آزمون کولموگروف اسمیرنف

متغیر	میانگین	انحراف معیار	Z	آزمون کولموگروف اسمیرنف سطح معناداری
احساس تنهایی	۳۲/۶۳	۶/۵۳	۰/۴۶	۰/۱۶
شفقت خود	۴۰/۶۵	۷/۴۲	۰/۵۱	۰/۱۹
تأملی	۱۴/۹۲	۲/۹۲	۰/۳۶	۰/۱۶
تجربی	۱۳/۹۲	۲/۲۰	۰/۴۸	۰/۱۸
انسجامی	۱۳/۸۱	۲/۲۷	۰/۵۲	۰/۲۱
خودشناسی انسجامی کل	۴۲/۶۵	۵/۸۳	۰/۳۹	۰/۲۰
مشاهده	۲۷/۱۳	۳/۴۱	۰/۵۳	۰/۲۷
توصیف	۲۳/۲۹	۴/۶۸	۰/۳۷	۰/۲۳
عمل به آگاهی	۲۷/۵۳	۴/۴۵	۰/۳۶	۰/۱۷
عدم قضاوت	۲۴/۳۲	۴/۷۱	۰/۴۵	۰/۱۸
واکنش	۲۳/۹۹	۲/۴۴	۰/۴۲	۰/۱۹
ذهن آگاهی کل	۱۲۶/۲۶	۱۴/۷۸	۰/۴۳	۰/۱۷

همان‌گونه که در جدول (۱) مشاهده می‌شود میانگین و انحراف استاندارد احساس تنهایی شرکت‌کنندگان برابر ۳۴/۶۳ و ۶/۵۳، میانگین و انحراف استاندارد شفقت به خود شرکت‌کنندگان برابر ۴۰/۶۵ و ۷/۴۲، میانگین و انحراف استاندارد بعد تأملی شرکت‌کنندگان برابر ۱۴/۹۲ و ۲/۹۲، میانگین و انحراف استاندارد بعد تجربی شرکت‌کنندگان برابر ۱۳/۹۲ و ۲/۲۰، میانگین و انحراف استاندارد بعد انسجامی شرکت‌کنندگان برابر ۱۳/۸۱ و ۲/۲۷، میانگین و انحراف استاندارد خودشناسی انسجامی کل شرکت‌کنندگان برابر ۴۲/۶۵ و ۵/۸۳، میانگین و انحراف استاندارد بعد مشاهده شرکت‌کنندگان برابر ۲۷/۱۳ و ۳/۴۱، میانگین و انحراف استاندارد بعد توصیف شرکت‌کنندگان برابر ۲۳/۲۹ و ۴/۶۸، میانگین و انحراف استاندارد بعد عمل به آگاهی شرکت‌کنندگان برابر ۲۷/۵۳ و ۴/۴۵، میانگین و انحراف استاندارد بعد عدم قضاوت شرکت‌کنندگان برابر ۲۴/۳۲ و ۴/۷۱، میانگین و انحراف استاندارد بعد واکنش شرکت‌کنندگان برابر ۲۳/۹۹ و ۲/۴۴ و میانگین و انحراف استاندارد ذهن آگاهی کل شرکت‌کنندگان برابر ۱۲۶/۲۶ و ۱۴/۷۸ می‌باشد. دیگر نتایج جدول (۱) حاکی از آن است که با توجه به سطوح معناداری به‌دست‌آمده از آزمون کولموگروف اسمیرنف، پیش‌فرض مربوط به نرمال بودن داده‌ها برقرار است و یکی از مفروضه‌های استفاده از آزمون‌های پارامتریک تأیید شد. یکی دیگر از پیش‌فرض‌های لازم جهت استفاده از آزمون‌های پارامتریک عدم هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین است. هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین این پژوهش با استفاده از آماره تحمل و آماره تورم واریانس بررسی شد و نتایج نشان داد که آماره تحمل به‌دست‌آمده برای متغیرهای پژوهش حاضر بیشتر از ۰/۱ (۰/۱۷ تا ۰/۹۸) و مقدار عامل واریانس تورم کوچک‌تر از ۱۰ (۱/۰۰ تا ۲/۸۹) بود که نشان‌دهنده عدم هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین است.

در ادامه به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد؛ جدول (۲) ماتریس همبستگی پیرسون را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱. مشاهده	۱										
۲. توصیف	۰/۳۶۶**	۱									
۳. عمل به آگاهی	۰/۴۸۳**	۰/۷۱۶**	۱								
۴. عدم قضاوت	۰/۳۴۶**	۰/۶۷۸**	۰/۶۲۸**	۱							
۵. واکنش	۰/۳۶۲**	۰/۴۶۸**	۰/۳۹۰**	۰/۴۷۹**	۱						
۶. تأملی	۰/۴۴۳**	۰/۵۵۷**	۰/۵۷۵*	۰/۵۶۷**	۰/۲۹۹**	۱					
۷. تجربی	۰/۲۲۳**	۰/۵۱۰**	۰/۳۳۶**	۰/۴۵۹**	۰/۲۲۴**	۰/۵۹۷**	۱				
۸. انسجامی	۰/۴۸۲**	۰/۴۹۵**	۰/۵۹۵**	۰/۵۰۴**	۰/۳۹۸**	۰/۵۹۹**	۰/۴۴۳**	۱			
۹. شفقت به خود	۰/۴۷۷**	۰/۳۹۲*	۰/۴۱۶**	۰/۴۱۴**	۰/۳۱۳**	۰/۶۴۶**	۰/۴۱۲**	۰/۴۰۶**	۱		
۱۰. ذهن آگاهی	۰/۳۷۶*	۰/۵۸۱*	۰/۳۹۴**	۰/۴۹۵**	۰/۶۷۰**	۰/۴۳۸**	۰/۳۹۴**	۰/۳۰۹**	۰/۵۴۷**	۱	
۱۱. احساس تنهایی	-۰/۵۰۴**	-۰/۵۸۲**	-۰/۶۴۴**	-۰/۵۷۷**	-۰/۵۳۱**	-۰/۵۳۱**	-۰/۶۷۵**	-۰/۵۰۳**	-۰/۶۰۹**	-۰/۴۵۹*	۱

$p \leq 0.05^*$ $p \leq 0.01^{**}$

همان‌گونه که در جدول (۲) مشاهده می‌شود بین کلیه ابعاد ذهن‌آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود، با احساس تنهایی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. ضریب همبستگی ذهن آگاهی با احساس تنهایی برابر با $-۰/۴۵۹$ ($P < ۰/۰۵$)، ضریب همبستگی خودشناسی انسجامی با احساس تنهایی برابر با $-۰/۵۰۳$ ($P < ۰/۰۱$) و ضریب همبستگی شفقت به خود با احساس تنهایی برابر با $-۰/۶۰۹$ ($P < ۰/۰۱$) می‌باشد.

به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد که نتایج حاصل از آن در جدول (۳) آورده شده است.

جدول ۳. آزمون رگرسیون چندگانه جهت پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود و ابعاد آن‌ها

متغیر ملاک: احساس تنهایی						
متغیر پیش‌بین	R	R ²	F	P	β	T
ذهن آگاهی	۰/۶۰۰	۰/۳۶۰	۷۶/۲۶۸	۰/۰۰۱	-۰/۳۲۵	۴/۱۱۲
خودشناسی انسجامی	۰/۶۰۰	۰/۳۶۰	۷۶/۲۶۸	۰/۰۰۱	-۰/۲۶۵	۲/۹۹۸
شفقت به خود	۰/۶۰۰	۰/۳۶۰	۷۶/۲۶۸	۰/۰۰۱	-۰/۳۰۰	۳/۶۷۳
مشاهده	۰/۷۴۲	۰/۵۵۱	۹۲/۶۷۰	۰/۰۰۱	-۰/۱۸۵	۴/۵۹۱
توصیف	۰/۷۴۲	۰/۵۵۱	۹۲/۶۷۰	۰/۰۰۱	-۰/۰۸۳	۱/۴۹۸
عمل به آگاهی	۰/۷۴۲	۰/۵۵۱	۹۲/۶۷۰	۰/۰۰۱	-۰/۳۱۳	۵/۷۸۲
عدم قضاوت	۰/۷۴۲	۰/۵۵۱	۹۲/۶۷۰	۰/۰۰۱	-۰/۱۲۵	۲/۸۸۹
واکنش	۰/۷۴۲	۰/۵۵۱	۹۲/۶۷۰	۰/۰۰۱	-۰/۲۳۳	۵/۶۷۳
تأملی	۰/۶۸۸	۰/۴۷۳	۱۱۳/۶۵۲	۰/۰۰۱	-۰/۵۷۰	۱۰/۹۳۴
تجربی	۰/۶۸۸	۰/۴۷۳	۱۱۳/۶۵۲	۰/۰۰۱	-۰/۰۲۲	۰/۴۵۹
انسجامی	۰/۶۸۸	۰/۴۷۳	۱۱۳/۶۵۲	۰/۰۰۱	-۰/۱۵۶	۳/۳۴۵
شفقت به خود	۰/۶۰۹	۰/۳۷۱	۲۲۵/۷۲۰	۰/۰۰۱	-۰/۶۰۹	۱۵/۰۲۴

باتوجه به نتایج جدول (۳) ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود در مجموع ۳۶ درصد از واریانس نمرات احساس تنهایی را تبیین می‌کند. ذهن آگاهی ($\beta = -0/325$, $p = 0/001$)، خودشناسی انسجامی ($\beta = -0/265$, $p = 0/001$) و شفقت به خود ($\beta = -0/300$, $p = 0/001$) در کل به صورت منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی احساس تنهایی می‌باشند. همچنین از بین ابعاد ذهن آگاهی، ابعاد مشاهده ($\beta = -0/185$, $p = 0/001$)، عمل به آگاهی ($\beta = -0/313$, $p = 0/001$)، عدم قضاوت ($\beta = -0/145$, $p = 0/004$) و واکنش ($\beta = -0/233$, $p = 0/001$) به صورت منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی احساس تنهایی می‌باشند. همچنین از بین ابعاد خودشناسی انسجامی، ابعاد خودشناسی تأملی ($\beta = -0/570$, $p = 0/001$) و انسجامی ($\beta = -0/156$, $p = 0/001$) به صورت منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی احساس تنهایی می‌باشند. همچنین شفقت به خود به تنهایی به صورت منفی و معنادار ($\beta = -0/609$, $p = 0/001$) احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود در نوجوانان بود. نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که ذهن آگاهی، خودشناسی انسجامی و شفقت به خود در کل ۳۶ درصد از واریانس نمرات احساس تنهایی را تبیین می‌کند و به طور منفی و معنادار ($P < 0/005$) احساس تنهایی دانش‌آموزان شرکت‌کننده را پیش‌بینی کردند. یافته‌های پژوهش حاضر از جهاتی با نتایج پژوهش‌های احمدی و همکاران (۱۴۰۲)، خاکشور و مصدق (۱۴۰۱)، عاشوری و همکاران (۱۴۰۱)، حسینی مطلق و همکاران (۱۴۰۰)، کاتر-اسمیت و فیلیپس (۲۰۲۳)، ساه و لی (۲۰۲۳)، بورافسکی و همکاران (۲۰۲۱) و بوساکی و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که نوجوانانی که مؤلفه عمل به آگاهی آن‌ها بالاست دچار حواس‌پرتی کمتری هستند؛ و معمولاً بی‌نظمی به وجود نمی‌آید که باعث تداخل در زندگی آن‌ها شود، در نتیجه منابع استرس و اضطراب خود به خود در زندگی آن‌ها کاهش می‌یابد. نوجوانانی که دارای عمل به آگاهی بالایی هستند، به صورت خودکار در حال انجام دادن کاری نمی‌شوند و بدون آگاهی از آنچه انجام می‌دهند دست به اقدامی نمی‌زنند. طبیعی است وقتی کاری از روی آگاهی انجام می‌شود، کامل و درست و دقیق با برنامه‌ریزی صورت می‌گیرد و جایی برای نگرانی باقی نمی‌گذارد و این گونه است که منابع آسیب‌های روانی در این افراد کاهش می‌یابد. این گونه افراد برای تمرکز بر روی آنچه که در حال حاضر اتفاق می‌افتد مشکلی ندارند. نوجوانانی که در مؤلفه عمل به آگاهی نمرات کمی کسب می‌کنند معمولاً خیال‌باف، نگران و یا پریشان هستند و افراد خیال‌باف و نگران معمولاً آستانه تحمل و تاب‌آوری‌شان کم است (بورافسکی و همکاران، ۲۰۲۱). این گونه افراد در مقابل عوامل استرس‌زا مقاومت چندانی ندارند و زودتر به بیماری‌های مانند افسردگی و احساس تنهایی دچار می‌شوند. نوجوانان دارای ذهن‌آگاهی بالا متوجه اینکه چگونه هیجانات و احساسات، افکار و رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهند، هستند. این حجم از توجه باعث می‌شود که هشیاری کامل نسبت به حواس خود داشته باشند و این عمل خود به خود باعث حذف منابع استرس می‌شود. معمولاً افرادی که ذهن‌آگاهی بالایی دارند مشاهده قوی‌تری دارند و توجه ریز آن‌ها به اطراف خود باعث می‌شود، آن‌ها از اطراف خود تأثیر بیشتری بگیرند و این تأثیرات می‌تواند منجر به کاهش احساس تنهایی شود. همچنین شفقت به خود باعث می‌شود مانند کودکی که در آغوش گرمی گرفته شده است، احساس امنیت کنیم و از او مراقبت کنیم. شفقت به خود به خود به کاهش واکنش تهدید کمک می‌کند.

هنگامی که پاسخ استرس (جنگ-فرار-انجماد) توسط تهدیدی برای خودپنداره ما ایجاد می‌شود، احتمالاً به مثلی از واکنش‌های نامناسب به خودمان روی می‌آوریم. احساس منفی به حالت احساس مثبت‌تر تبدیل می‌شود و اجازه درک روشن‌تر از واقعیت کنونی و منجر به اتخاذ اقدامی که خود یا محیط را به صورت اثربخش تغییر دهد می‌شود. به همین دلیل خود شفقتی ممکن است جنبه‌ای از هوش هیجانی باشد که شامل نظارت بر هیجانات خود و استفاده ماهرانه از این اطلاعات برای هدایت فکر و عمل است. شفقت خود موجب احساس مراقبت فرد نسبت به خود، آگاهی یافتن، نگرش بدون داوری نسبت به نابسندگی و شکست‌های خود و پذیرش این نکته که تجارب وی نیز بخشی از تجارب معمول بشری است، می‌شود (ساه و لی، ۲۰۲۳). فرآیند شفقت خود مستلزم آن است که فرد احساسات خود را بازگو کند که این فرآیند موجب شکستن چرخه‌ی در خود فرو رفتن شده و احساس خودمداری و تنهایی کاهش یافته و همزمان احساس به هم پیوستگی و ارتباط افزایش یابد؛ بنابراین شخصی که به درجه‌ای از شناخت والای خود و معنای فردی رسیده باشد توان سازگاری خصوصاً سازگاری اجتماعی در رابطه با بدن او افزایش می‌یابد و همین امر مستوجب بالا رفتن امنیت روانی او می‌شود که این امر می‌تواند به کاهش احساس تنهایی منجر شود. علاوه بر این نتایج دیگر پژوهش حاضر همسو با نتایج پژوهش کاتز-اسمیت و فیلیپس (۲۰۲۳) حاکی از نقش خودشناسی انسجامی در احساس تنهایی دانش‌آموزان نوجوان بود. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت نوجوانانی که در توصیف احساسات مشکل دارند و در پیدا کردن کلمات برای بیان احساسات خوب عمل نمی‌کنند معمولاً در مسائل اجتماعی دچار مشکل می‌شوند. به راحتی نمی‌توانند اعتقادات، نظرات و انتظاراتشان را در واژه‌ها بگنجانند. چنین نوجوانانی در درک هیجانات خود مشکلات بسیاری دارند و در تنظیم احساسات خود ضعیف عمل می‌کنند. تنظیم و توصیف احساسات پایین، آسیب‌پذیری بیشتر در مقابل استرس و آشفتگی‌های هیجانی مرتبط است. چگونگی نگرش فرد نسبت به توانایی‌های خود در زمینه‌های مختلف خانوادگی، اجتماعی و رفتاری نمود می‌یابد؛ بنابراین نگرش فرد نسبت به خود، ریشه در ارتباطات فرد با خود دارد. بر اساس این ارتباط، هریک از ما، ابتدا با خود ارتباط برقرار می‌سازیم. این ارتباط عبارت است از اینکه جریان تفهیم و تفاهم در درون خود، که یک نوع ارتباط درونی است. ارتباط با خود دربرگیرنده‌ی مشکلات درونی یا حل تعارضات درونی فرد است. این ارتباط با خود همان‌طور که از نامش پیداست، خود را مورد توجه و محور اصلی بحث و گفتگو قرار می‌دهد (کاتز-اسمیت و فیلیپس، ۲۰۲۳). متأسفانه بیشتر افراد از خود و توانایی‌های خود بی‌خبرند و نمی‌دانند از چه توان بالایی برخوردارند. آنان احساسات و عواطف خود را ناچیز گرفته و آن‌ها را در برخی از موارد در حداقل اقتدار تصور می‌کنند و همین مسئله باعث افزایش احساس تنهایی می‌شود.

این پژوهش مانند بسیاری از پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود. از جمله اجرای پژوهش تنها در یک شهر و خودگزارشی بودن ابزار اندازه‌گیری بود که تعمیم نتایج را دچار مشکل می‌کند. همچنین رابطه بین متغیرها تحت تأثیر بسیاری از متغیرهای روان‌شناختی دیگر است که کنترل آن‌ها خارج از توان پژوهشگر می‌باشد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در دیگر مناطق کشور نیز بررسی شود و علاوه بر پرسشنامه از مصاحبه نیز استفاده گردد. علاوه بر این پژوهشگران آتی می‌توانند با استفاده از مطالعات طولی رابطه‌ی دقیق‌تری را از متغیرها کشف و ضبط کنند. همچنین با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود که برای دانش‌آموزان نوجوانی که دارای مشکلاتی نظیر احساس تنهایی هستند آموزش و درمان مبتنی بر افزایش ذهن‌آگاهی، خودشناسی و شفقت به خود در قالب

جلساتی در مدارس توسط مشاوران و روانشناسان برگزار شود و بدین ترتیب به کاهش احساس تنهایی و بهبود کلی کیفیت زندگی آن‌ها کمک کرد.

منابع

- احمدوند، زهرا؛ حیدری نسب، لیلا؛ شعیری، محمدرضا. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی. روانشناسی سلامت. فصلنامه علمی پژوهشی، ۲، ۶۹-۶۰.
- احمدی، لیلا؛ اسماعیلی، الهام؛ رحمانی، محمدعلی؛ احمدی، ائمر؛ پرهیزگار، زینب و شکری کردکندی، مینا. (۱۴۰۲). بررسی نقش ذهن آگاهی بر احساس تنهایی در بین سالمندان شهرستان ارومیه. هشتمین همایش ملی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.
- حسینی مطلق، مریم؛ آذری، زهرا؛ امینی منش، سجاد. (۱۴۰۰). پیش‌بینی خودشناسی انسجامی بر اساس خودشفقت‌ورزی، خودیابی و ذهن آگاهی با نقش واسطه‌ای خودتنظیمی شناختی هیجانی در دانشجویان. فصلنامه علمی‌روشنا و مدل‌های روان‌شناختی، ۱۲(۴۶)، ۹۹-۱۱۲.
- خاکشور فاطمه؛ مصدق، پریسا. (۱۴۰۱). بررسی نقش خودشناسی انسجامی و باورهای مذهبی در احساس تنهایی نوجوانان. راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی، ۴(۱۴)، ۱۹۳-۱۸۲.
- خانجانی، سجاد؛ فروغی، علی اکبر؛ صادقی، خیرالله؛ بحرینیان، سیدعبدالمجید. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روانسنجی نسخه ایرانی پرسشنامه شفقت به خود (فرم کوتاه). پژوهنده، ۲۱(۵)، ۲۸۹-۲۸۲.
- خسروی، صداله؛ صادقی، مجید؛ و یابنده، محمدرضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS). روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۳(۱۳)، ۵۸-۴۷.
- رسولی زاده، هادی؛ معصومی نژاد، رضا؛ عباسی، محسن؛ شیخ کاندلوی میلان، امین؛ و قره دینگه، خاور. (۱۴۰۱). بررسی روابط ساختاری خودشناسی انسجامی، خود مهارگری و نیازهای بنیادین روان‌شناختی با نگرش شغلی معلمان ابتدایی. توسعه حرفه‌ای معلم، ۷(۱)، ۶۵-۸۲.
- زارع داویجانی، علیرضا؛ دبیری، سولماز؛ هزاریان، صفی‌اله؛ هوشیاری پور، شادی و ترقی، مهدیه (۱۴۰۲). پیش‌بینی انگیزش تحصیلی بر اساس اضطراب کرونا و سلامت روان در نوجوانان، دومین همایش ملی روان درمانی ایران، اردبیل.
- سبزه آرای لنگرودی، میلاد؛ سرافراز، مهدی رضا؛ قربانی، نیما؛ رستمی، رضا. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس وابستگی‌های ارزش خود. فصلنامه مهارت‌های روانشناسی تربیتی، ۴(۳)، ۶۹-۷۹.
- عاشوری، میترا؛ کجویی، محسن؛ وحیدی، الهه. (۱۴۰۱). بررسی ارتباط خود شفقتی با بهزیستی روان‌شناختی در مبتلایان به مولتیپل اسکروزیس با میانجی‌گری احساس تنهایی اجتماعی. مجله سلامت و مراقبت، ۲۴(۱)، ۵۲-۶۳.
- مطیعی، گلاره؛ آقاییوسفی، علیرضا؛ چوبساز، فرزانه؛ و شقاقی، فرهاد. (۱۳۹۰). اثربخشی مقابله درمانگری بر احساس تنهایی زنان ناباور. روانشناسی کاربردی، ۵(۳)، ۹۶-۸۵.
- منصوری نژاد راضیه، عبدالحی نیره، محمودی طیبه، عبدالرسولی لیلا، زرگر یدالله. (۱۴۰۰). بررسی رابطه احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی، ترس از ارزیابی منفی، سرکوب فکر و ذهن آگاهی با میانجی‌گری خود پنهانی. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۸(۳)، ۳۹-۵۱.
- مهراندیش، ندا، سلیمی بجستانی، حسین، و اسماعیلی، معصومه. (۱۳۹۸). مولفه‌های احساس تنهایی مرتبط با دوستان در دختران نوجوان: پژوهش پدیدارشناسی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی)، ۱۹(۱)، ۴۰-۲۵.
- Arimoto, A., & Tadaka, E. (2019). Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers: a cross-sectional study. *BMC women's health*, 19, 1-9.
- Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2020). Self-compassion in clinical samples: A systematic literature review. *Psychology*, 11(02), 217.

- 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.
- Banerjee, A., Duflo, E., Grela, E., McKelway, M., Schilbach, F., Sharma, G., & Vaidyanathan, G. (2023). Depression and loneliness among the elderly in low-and middle-income countries. *Journal of Economic Perspectives*, 37(2), 179-202.
- Borawski, D., Siudak, A., Pawelec, A., Rozpara, B., & Zawada, M. (2021). The interplay between loneliness, mindfulness, and presence of meaning. Does search for meaning matter?. *Personality and individual differences*, 172, 110580.
- Bosacki, S., Moreira, F. P., Sitnik, V., Andrews, K., & Talwar, V. (2020). Theory of mind, self-knowledge, and perceptions of loneliness in emerging adolescents. *The Journal of genetic psychology*, 181(1), 14-31.
- Bosacki, S., Moreira, F. P., Sitnik, V., Andrews, K., & Talwar, V. (2020). Theory of mind, self-knowledge, and perceptions of loneliness in emerging adolescents. *The Journal of genetic psychology*, 181(1), 14-31.
- Bryan, B. T., Thompson, K. N., Goldman-Mellor, S., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., So, S. L. S.,... & Arseneault, L. (2024). The socioeconomic consequences of loneliness: Evidence from a nationally representative longitudinal study of young adults. *Social Science & Medicine*, 345, 116697.
- 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.
- Danvers, A. F., Efinger, L. D., Mehl, M. R., Helm, P. J., Raison, C. L., Polsinelli, A. J.,... & Sbarra, D. A. (2023). Loneliness and time alone in everyday life: A descriptive-exploratory study of subjective and objective social isolation. *Journal of Research in Personality*, 107, 104426.
- Ghorbani N, Watson PJ, Hargis MB. (2008). Integrative self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*; 142(4), 395-412.
- Girault, C., Schramm, S., Tolstrup, J. S., Ekholm, O., & Bramming, M. (2024). Changes in loneliness prevalence in Denmark in the 21st century: Age-period-cohort analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 52(6), 692-697.
- Hakyemez, T.C., & Mardikyan, S. (2021). The interplay between institutional integration and self-efficacy in the academic performance of first-year university students: A multigrain approach. *The International Journal of Management Education*. 19(1), 100430.
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Mindfulness and Anxiety in Adolescents: Systematic Literature Review Based on Big Data. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1).
- Kober H, Brewer JA, Height KL, Sinha R. (2017). Neural stress reactivity relates to smoking outcomes and differentiates between mindfulness and cognitive-behavioral treatments. *NeuroimageElsevier*; 151, 4-13.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Lim, J., Teng, J., Patanaik, A., Tandi, J., & Massar, S. A. (2018). Dynamic functional connectivity markers of objective trait mindfulness. *NeuroImage*, 176, 193-202
- Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: a pathway through perceived stress. *Public Health*, 174, 1-10.
- Lv, J., Jiang, Y., Li, R., Chen, Y., Gu, X., Zhou, J.,... & Zeng, X. (2024). Effects of loving-kindness and compassion meditations on self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(1), 19.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual review of psychology*, 74(1), 193-218.
- Pullmer, R., Chung, J., Samson, L., Balanji, S., & Zaitsoff, S. (2019). A systematic review of the relation between self-compassion and depressive symptoms in adolescents. *Journal of adolescence*, 74, 210-220.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gucht, D.V. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self compassion scale. *Clinical psychology and psychotherapy*, 18, 250-255.

- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Spiegel, T. J. (2023). Loneliness and Mood. *Topoi*, 42(5), 1155-1163.
- Suh, H., & Lee, J. H. (2023). Linking Loneliness and Meaning in Life: Roles of Self-Compassion and Interpersonal Mindfulness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(2), 365-381.
- Wolff, F., Lüdtke, O., Helm, F., & Möller, J. (2021). Integrating the Big-Fish-LittlePond Effect, the Basking-in-ReflectedGlory Effect, and the Internal/External Frame of Reference Model Predicting Students' Individual and Collective Academic Self-Concepts. *Contemporary Educational Psychology*. 101952.
- Zhou, L., Cai, E., Thitinan, C., Khunanan, S., Wu, Y., & Liu, G. (2024). Explaining the relation between perceived social support and psychological well-being among chinese nursing students: A serial multiple mediator model involving integrative self-knowledge and self-integrity. *Psychological Reports*, 127(2), 594-619.