

تاریخ دریافت: ۹۸/۲/۲۵

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۲/۲۶

صفحات: ۱-۲۴

## تبیین علی احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز بر اساس ذهن آگاهی و عدم درگیری اخلاقی

حمید بارانی، راضیه شیخ‌الاسلامی

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای عدم درگیری اخلاقی در رابطه بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی در گروهی از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز بود. پژوهش حاضر از نوع همبستگی و به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. مشارکت‌کنندگان پژوهش ۳۶۰ نفر از دانشجویان (۱۹۰ دختر و ۱۷۰ پسر) بودند که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند و مقیاس‌های ذهن آگاهی دروتمن و همکاران (۲۰۱۸)، مقیاس عدم درگیری اخلاقی بندورا و همکاران (۱۹۹۶) و مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی دی‌توماسو و همکاران (۲۰۰۴) را تکمیل نمودند. روایی و پایایی مقیاس‌های پژوهش نیز با استفاده از روش تحلیل عامل تاییدی (نرم‌افزار AMOS-24) و ضریب آلفای کرونباخ (نرم‌افزار SPSS-24) مورد بررسی و تایید قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که مدل پژوهش با داده‌های جمع‌آوری شده برازش مطلوبی دارد. هم‌چنین یافته‌ها نشان دهنده اثر منفی ذهن آگاهی بر احساس تنهایی اجتماعی -

عاطفی ( $p < 0/003$  و  $\beta = -0/40$ )، اثر منفی ذهن‌آگاهی بر عدم درگیری اخلاقی ( $p < 0/01$ ) و اثر مثبت عدم درگیری اخلاقی بر احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی ( $p < 0/02$ ) و اثر منفی ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی با واسطه‌گری عدم درگیری اخلاقی ( $p < 0/02$  و  $\beta = -0/13$ ) بود. به‌طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر نقش ذهن‌آگاهی و عدم درگیری اخلاقی را در تبیین احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی نشان می‌دهند.

**واژگان کلیدی:** احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی، ذهن‌آگاهی، عدم درگیری اخلاقی.

### مقدمه

انسان در طول زندگی دوره‌های گذار<sup>۱</sup> متعددی تجربه می‌نماید که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، گذار از دوران دبیرستان به دوران دانشگاه است (اسچولسبرگ، واترز و گودمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵؛ ویتون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰). دانشگاه یک دوره گذار از نوجوانی<sup>۴</sup> به بزرگسالی<sup>۵</sup> و دوره‌ای برای دانشجویان است که در جست‌وجو و تحقق احساس فردیت خود و در عین حال به دنبال جست‌وجو و تحقق روابط اجتماعی و نزدیک با دیگران باشند (اوزدمیر و تونکای<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). انتقال از مدرسه به دانشگاه، با تغییرات اجتماعی<sup>۷</sup>، ساختاری<sup>۸</sup> و رفتاری<sup>۹</sup> همراه است که ممکن است این تغییرات به احساس تنهایی<sup>۱۰</sup> منجر شود (دیهل، جانسن، ایشچانوا و هیلگر-کولب<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۸). چرا که این افراد پس از ورود به دانشگاه بر اساس افزایش فردگرایی<sup>۱۲</sup> و استقلال<sup>۱۳</sup> در نقش جدیدشان، خودگردانی<sup>۱۴</sup> در تصمیم‌گیری را آغاز

1 .transition

2 . Scholessberg, Waters, & Goodman

3 . Wheaton

4 . adolescent

5 . adult

6 . Özdemir & Tuncay

7 . social

8 . structural

9 . behavioral

10 . loneliness

11 . Diehl, Jansen, Ishchanova, & Hilger-Kolb

12 . individualization

13 . independence

14 . autonomously

می‌نمایند (ریک<sup>۱</sup>، ۱۹۹۲). در حالی که این مساله برای فرد فرصت محسوب می‌شود، لیکن می‌تواند خطراتی به همراه داشته باشد. تنها بودن در یک محیط جدید (مانند یک شهر جدید) و نداشتن فردی از اعضای خانواده در آن شهر، ممکن است منجر به احساس تنهایی شود (دیهل و همکاران، ۲۰۱۸). برای بسیاری از دانشجویان ممکن است این اولین باری باشد که به دور از والدین خود زندگی می‌کنند. آن‌ها ممکن است از حمایت‌های عاطفی و اجتماعی خانواده خود دور شوند و خانه و دوستان محل تولد<sup>۲</sup> خود را ترک کنند. هم‌چنین باید روابط گذشته خود با والدین، معلمان و دوستان خود را مورد ارزیابی مجدد قرار دهد. جدایی دانشجویان برای اولین بار از خانه ممکن است احساس شک و تردید<sup>۳</sup>، سردرگمی<sup>۴</sup> و اضطراب<sup>۵</sup> برای آن‌ها ایجاد نماید (اوزدمیر و تونکای، ۲۰۰۸). فقدان چنین حمایت‌هایی اجتماعی و عاطفی ممکن است منجر به تنهایی اجتماعی و عاطفی شود (وایس، ۱۹۷۳). چنانچه نتایج پژوهش دنیر، هماراتا و آری (۲۰۰۵) نیز حاکی از آن است که افراد در سن ورود به دانشگاه در معرض خطر بالای تجربه تنهایی هستند. هر چند احساس تنهایی ممکن است در هر دوره‌ای از زندگی به چشم بخورد؛ لیکن بر اساس موارد مطرح شده در بزرگسالی و در بین دانشجویان، به دلیل جدایی از خانواده و زندگی در محیط‌های دانشگاهی و خوابگاهی، می‌تواند تأثیرات مخرب زیادی داشته باشد (کوالتر و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵).

فروم (۱۹۵۶ / ۱۳۹۷) جدایی را دردناک‌ترین تجربه تاریخ بشریت می‌داند که سال‌هاست بر ناخودآگاه انسان حکومت می‌کند. این جدایی گاهی به شکل تنهایی و یا احساس تنهایی خود را نشان می‌دهد که نوعی ادراک تنها بودن و منزوی شدن است (کسیوپو و ویلیام<sup>۷</sup>، ۲۰۰۸؛ کسیوپو و پاتریک<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸) که با احساس شدید تهی بودن،

1 . Rice

2 . hometown

3 . doubt

4 . confusion

5 . anxiety

6 . Qualter et al

7 . Cacioppo & William

8 . Cacioppo & Patrick

رهاشدگی، درماندگی و بی‌کسی تظاهر می‌کند (دونگ، چانگ، وونگ و سیمون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). احساس تنهایی<sup>۲</sup> یکی از مفاهیم مهم روان‌شناختی به عنوان یک احساس ناخوشایند و یک ناکارآمدی روان‌شناختی است (قابضی، پاکدامن، فتح‌آبادی و حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۴) و مستلزم ارزیابی فرد از روابط اجتماعی فعلی‌اش و مقایسه با وضعیت مطلوب و آرمانی اوست (هنریچ و گالونی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). این احساس تنهایی گاه می‌تواند عینی باشد و گاهی نیز غیرعینی، بدین معنا که فرد تنها نباشد اما احساس تنهایی کند. طبق این سخن، متخصصان برای مشخص نمودن ماهیت چند بعدی احساس تنهایی، بین احساس تنهایی عاطفی (ناشی از فقدان دلبستگی با یک رابطه‌ی نزدیک و صمیمی به فردی دیگر) و احساس تنهایی اجتماعی (ناشی از فقدان یک شبکه اجتماعی قابل توجه که در آن فرد جزئی از گروه دوستان با علائق و فعالیت‌های مشترک است) تفاوت قائل شده‌اند (ون‌هالست<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۲؛ دی‌توماسو و اسپینر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۷).

احساس تنهایی در اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی شایع است (ژانگ، فان، هیانگ و رودریگز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸) و شواهد نشان می‌دهد که احساس تنهایی یک مشکل شایع و دردناک در بین نوجوانان و دانشجویان است (ریماند<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). به گونه‌ای که در حدود ۸۰ درصد از جوانان زیر ۱۸ سال و ۴۰ درصد از بزرگسالان بالای ۶۵ سال گزارش شده است (هاوکلی و کسوپو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰). با توجه به گستردگی این مساله و همچنین با توجه اهمیت آن، مطالعه‌ی احساس تنهایی در خور بررسی است. اما بررسی ادبیات پژوهش در زمینه احساس تنهایی نشان دهنده‌ی تمرکز بیشتر مطالعات بر پیامدهای آن مانند نارضایتی زناشویی (برونز، هانسن

1. Dong, Chang, Wong, & Simon

2. Loneliness

3. Heinrich & Gullone

4. Vanhalst

5. DiTommaso & Spinner

6. Zhang, Fan, Huang, & Rodriguez

7. Raymond

8. Hawkley & Cacioppo

و هیر<sup>۱</sup>، (۲۰۱۹)، استرس (بیتسیکا، شارپلی و هلمس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰)، خودکشی (چیانگ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۰) و طیف وسیعی از مشکلات جسمی و ذهنی است و پیشایندهای آن کمتر مورد توجه قرار گرفته است. لذا پژوهش حاضر درصدد بررسی پیشایندهای اخلاقی و شناختی-هیجانی احساس تنهایی در قالب یک مدل مدلی علی است، بدین صورت که عدم درگیری اخلاقی<sup>۴</sup> به عنوان پیشایندهای نزدیک و ذهن‌آگاهی<sup>۵</sup> به عنوان پیشایندهای دور آن مورد بررسی قرار گرفته است.

بر طبق رویکرد شناختی اجتماعی بندورا، دور شدن از معیارهای اخلاقی سبب ایجاد تحقیر خود می‌شود که تجربه‌ی نامطلوبی است و بیش از هر تنبیهی زیان‌بار است (بندورا، ۱۹۷۷؛ به نقل از السون و هرگنهان، ۱۳۹۷). این احساس حقارت باعث رفتارهای اجتنابی به صورت رفتارهایی مانند اجتناب از تماس با دیگران (لعلی فاز و عسکری، ۲۰۰۸) نمایان می‌شود که مشخصه‌ی اصلی احساس تنهایی است. هم‌چنین بندورا معتقد است که موضوع اخلاق نیز مانند سایر رفتارهای انسان بیشتر به وسیله موقعیتی که در آن قرار می‌گیرد و تفسیر او از آن موقعیت تعیین می‌شود (بندورا، ۱۹۷۷؛ به نقل از السون و هرگنهان، ۱۳۹۷). از آنجا که دور شدن از معیارهای اخلاقی باعث ایجاد حس ناخوشایند و احساس اضطراب می‌شود (جانسون<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴)، لذا در موقعیت‌هایی که فرد درصدد آن است که از معیارهای اخلاقی خویش عدول کند، از مکانیزم‌هایی استفاده می‌کند که این اضطراب را کاهش دهد، وی را از قید و بند انجام رفتار نکوهیده<sup>۷</sup> رها کند (وزولا، ۲۰۱۴/۱۳۹۷) و همچنین به میزان کمتری احساس فاصله گرفتن از خویشتن آرمانی کند و در نهایت احساس تنهایی بیشتری را تجربه کند. بندورا این مکانیزم‌ها را تحت عنوان عدم درگیری اخلاقی مطرح می‌کند.

<sup>1</sup> . Brunes, Hansen, & Heir

<sup>2</sup> . Bitsika, Sharpley, & Holmes

<sup>3</sup> Chiang

<sup>4</sup> . moral disengagement

<sup>5</sup> . mindfulness

<sup>6</sup> . Johnson

<sup>7</sup> . reprehensible conduct

عدم درگیری اخلاقی<sup>۱</sup> به فقدان تمایل فرد برای پرداختن به موضوعات اخلاقی گفته می‌شود (بندورا، ۱۹۹۱؛ به نقل از السون و هرگنهان، ۱۳۹۷). بندورا (۲۰۰۲) معتقد است مکانیسم‌های عدم درگیری اخلاقی در مکان‌ها و زمان‌های مختلف باعث جابجایی یا پخش مسئولیت در برابر رفتار غیرانسانی یا نکوهیده در افراد عادی می‌شود. هشت مکانیسم عدم درگیری اخلاقی بندورا، باربارانلی، کاپارا و پاستوریل<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) شامل سه دسته‌ی رهاسدن از قید و بند انجام رفتار نکوهیده<sup>۳</sup> (توجیه اخلاقی<sup>۴</sup>، برجسب‌های دارای حسن تعبیر<sup>۵</sup>، مقایسه سودمند/ آرام‌بخش<sup>۶</sup>)، اثرات زیان‌بار<sup>۷</sup> اعمال (جابجایی مسئولیت<sup>۸</sup>، تقسیم مسئولیت<sup>۹</sup>، بی‌اعتنایی به پیامدها یا تحریف آن‌ها<sup>۱۰</sup>) و عدم درگیری اخلاقی در قبال قربانیان<sup>۱۱</sup> خود به مثابه هم‌نوعان (غیرانسانی کردن<sup>۱۲</sup>، اسنادهای سرزنش<sup>۱۳</sup>) می‌شود (وزولا، ۲۰۱۴/۱۳۹۷). هر چند برخی پژوهش‌ها وجود رابطه‌ی منفی بین اخلاق و معنویت با احساس تنهایی را مورد تایید قرار داده‌اند (برای مثال جوردن و لی روکس<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۴؛ قابضی، پاکدامن، پاسبان و مرادخانی، ۱۳۹۴؛ زرنقاش، غلامرضایی و صادقی، ۱۳۹۷؛ باوزین و صادقی، ۱۳۹۸)، اما اکثر پژوهش‌ها در زمینه‌ی عدم درگیری اخلاقی، به بررسی رابطه‌ی آن با تصمیم‌گیری‌های غیراخلاقی (ژانگ، کرن، ژو و لی<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۴) و رفتارهای ضد اجتماعی (بندورا، باربارانلی، کاپارا و پاستوریل، ۱۹۹۶؛ بندورا و همکاران، ۱۹۹۶) پرداخته‌اند و تاکنون پژوهشی به بررسی رابطه آن با احساس تنهایی نپرداخته است. در

۱ . moral disengagement

۲ . Bandura, Barbaranelli, Caprara & Pastorelli

۳ . reprehensible conduct

۴ . moral justification

۵ . euphemistic labeling

۶ . adavantageous comparison

۷ . detrimental effects

۸ . displacement of responsibility

۹ . diffusion of responsibility

۱۰ . disregard or distortion of consequences

۱۱ . victims

۱۲ . dehumanization

۱۳ . attribution of blame

۱۴ . Jordaan & Le Roux

۱۵ . Dolly, Maryc, Zhu & Sujin

صورتی که مطابق مطالب مطرح شده به نظر می‌رسد که بین عدم درگیری اخلاقی و احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی ارتباط وجود دارد.

از سوی دیگر، در مدل شناختی اجتماعی بندورا، رفتار اخلاقی بیش از آنکه تحت تاثیر استدلال انتزاعی بی‌طرفانه باشد، تحت تاثیر و کنترل خودتنظیمی<sup>۱</sup> است (بندورا، ۲۰۰۲). از آنجا که نکته اصلی در عدم درگیری اخلاقی، قضاوت کردن است، لذا انتظار می‌رود که هرچه میزان این قضاوت‌ها کمتر گردد، میزان استفاده از مکانیزم‌های عدم درگیری اخلاقی نیز کمتر گردد. با توجه به این که ذهن‌آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت است از آنچه که اکنون در حال وقوع است و مستلزم توجه به لحظه کنونی از منظری غیرارزشی و عاری از قضاوت و غیر واکنشی است (بن‌نینک، ۱۳۹۶/۲۰۱۲) و همچنین شامل عدم قضاوت، غیرواکنشی بودن و نگرش باز نسبت به احساسات، تجارب و افکار می‌شود (بائر، اسمیت، هاپکینز، کرایمیتیم و تونی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶)، انتظار می‌رود فرد با درک موقعیت، افکار و احساسات و عدم قضاوت خود و دیگران، از عدم درگیری اخلاقی اجتناب ورزد. تعاریف مختلف از ذهن‌آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کنند: الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال، ب) قصد یا هدفمندی، که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند، و ج) نگرش، که نحوه‌ی توجه کردن فرد را نشان می‌دهد، یا وضعیتی که شخص در هنگام توجه کردن دارد، نظیر علاقه، کنجکاوی، عدم قضاوت، پذیرش و پاسخ‌دهنده بودن (دانکان، میلر، وامپ، هیوبل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). بررسی پیشینه پژوهشی نیز حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی پیش‌بین مثبت و معنادار اخلاقیات از جمله استدلال اخلاقی (پانندی، چاندوانی و نواره<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸) و رفتار اخلاقی (رودی و سچوتزر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰؛ شاپیرو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹) و همچنین پیش‌بین منفی رفتارهای

1. self- regulation

2. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney

3. Duncan, Miller, Wampold, & Hubble

4. Pandey, Chandwani & Navare

5. Ruedy & Schweitzer

6. Shapiro

غیراخلاقی (شیندلر، پافاتیشر و راینهارد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹) است اما تاکنون پژوهشی به بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و عدم درگیری اخلاقی نپرداخته است.

از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی می‌تواند توانایی ذهنی افراد را برای تسهیل کردن افکار و احساسات‌شان تقویت کند و از آن‌ها برای رسیدن به بهترین نتیجه برای خود و دیگران استفاده کند (پارک و داندرا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). همچنین، ذهن‌آگاهی فرد را به ایجاد رابطه‌ی اساساً متفاوت با تجربه احساس‌های درونی و حوادث بیرونی، از طریق ایجاد آگاهی لحظه به لحظه و جهت‌گیری رفتاری مبتنی بر مسئولیت عاقلانه به جای واکنش‌پذیری اتوماتیک، قادر می‌سازد (باباپورخیرالدین، پورشریفی، هاشمی و احمدی، ۱۳۹۱). این آگاهی لحظه به لحظه باعث می‌گردد 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. همچنین جهت‌گیری رفتاری مبتنی بر مسئولیت عاقلانه به جای واکنش‌پذیری اتوماتیک به فرد کمک می‌کند رفتار خویش را تنظیم کرده، مسئولیت رفتار خویش را بپذیرد و در نهایت برای حل تعارضات پیش‌آمده با دیگران با مسئولیت‌پذیری درصدد حل این تعارضات و در نهایت کاهش و یا از بین بردن احساس تنهایی برآید. لذا انتظار می‌رود که افزایش ذهن‌آگاهی به کاهش احساس تنهایی بینجامد. بررسی پیشینه پژوهشی نیز حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی پیش‌بین منفی احساس تنهایی است (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۸؛ ریماند، ۲۰۱۸؛ رزنستریچ و مارگالیت<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵).

چنانچه مطرح شد احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی یکی از مسائل و مشکلات موجود در نظام آموزشی است که با پیامدهای نامطلوب فردی و اجتماعی بسیاری همراه است، تاجایی که عدم توجه به آن در نهایت به هدر رفتن سرمایه‌های اجتماعی یک جامعه منجر خواهد شد. در پاسخ به این ضرورت و با توجه به این‌که علی‌رغم ارتباط نظری و تجربی

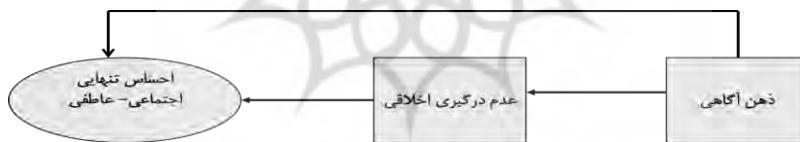
<sup>۱</sup> . Schindler, Pfattheicher & Reinhard

<sup>۲</sup> . Park & Dhandra

<sup>۳</sup> . Rosenstreich & Margalit



متغیرهای پژوهش، تاکنون پژوهشی نقش واسطه‌ای عدم درگیری اخلاقی در بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی در قالب یک مدل علی بررسی نکرده است، این مساله هدف پژوهش حاضر را به بررسی نقش واسطه‌ای عدم درگیری اخلاقی در رابطه بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی رهنمون می‌سازد. بر اساس مبانی نظری و پیشینه تجربی پژوهش چنانچه ذکر گردید برای اینکه شخص احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی کمتری کند، یک سلسله مکانیزم‌های علی وجود دارد که اگر این نظم علی به هم بخورد احتمال تجربه احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی تغییر می‌کند. در این پژوهش به بررسی این نظم علی در قالب یک مدل علی پرداخته می‌شود، که تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته است. بدین صورت که میزان واسطه‌گری عدم درگیری اخلاقی در بین ذهن آگاهی به عنوان آغازگر رفتار و احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی به عنوان پیامد رفتاری مورد بررسی قرار می‌گیرد. بنابراین فرضیه پژوهش به این صورت طرح‌ریزی می‌گردد: «عدم درگیری اخلاقی نقش واسطه‌ای در بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی دارد.» مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ آمده است.



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش

### روش پژوهش، جامعه آماری و شرکت‌کنندگان

از آنجا که هدف پژوهش حاضر بررسی پیشایندهای دور و نزدیک احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی در قالب یک مدل علی بود، لذا پژوهش حاضر از نوع همبستگی و مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری مورد مطالعه دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز بود که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند. در این میان تعداد ۳۷۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که در مرحله اول از بین دانشکده‌های مختلف دانشگاه شیراز به صورت تصادفی ۴ دانشکده

دانشکده‌های علوم تربیتی و روان‌شناسی، هنر و معماری، کشاورزی و علوم) انتخاب شدند. در مرحله دوم از هر دانشکده ۳ کلاس (مجموعاً ۱۲ کلاس) انتخاب شد و سپس تمامی دانشجویان آن کلاس‌ها (هر کلاس به طور تقریبی ۳۰ نفر و در مجموع ۳۷۰ نفر) به طور فردی مقیاس‌های پژوهش را تکمیل نمودند. انتخاب این تعداد براساس دیدگاه کلاین<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) مبنی بر آن که تعداد مشارکت‌کنندگان ۲/۵ تا ۵ برابر تعداد گویه‌ها باشد، صورت گرفت. معیار ورود به تحقیق رضایت استاد و دانشجویان و معیار خروج نیز ناقص بودن پرسشنامه بود. به آزمودنی‌ها نیز گفته شد که پاسخ‌های آن‌ها صرفاً جهت کار پژوهشی بوده و بدون نام و نام خانوادگی و به صورت محرمانه در نزد پژوهشگر می‌باشند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، پرسشنامه‌های ناقص و مخدوش کنار گذاشته شدند و در تحلیل مورد استفاده قرار نگرفتند که در نهایت ۳۶۰ نفر از آزمودنی‌ها مورد تحلیل نهایی قرار گرفتند. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۳۹ و با میانگین ۲۳/۵۲ و انحراف معیار ۳/۹۶ سال بود که ۱۹۰ نفر را دختران و ۱۷۰ نفر را پسران تشکیل دادند.

### ابزار پژوهش

**مقیاس ذهن‌آگاهی<sup>۲</sup> (AAMS) دروتمن، ایلانا، آنی و استفان<sup>۳</sup> (۲۰۱۸):** این مقیاس که تنها مقیاس با ساختار عاملی مناسب برای هر دو گروه نوجوان و بزرگسال است که توسط دروتمن و همکاران (۲۰۱۸) به منظور سنجش ذهن‌آگاهی در نوجوانان و بزرگسالان طراحی شده است. این مقیاس شامل ۱۹ گویه است که ۴ بعد توجه و آگاهی (۹ گویه: گویه‌های شماره ۱ تا ۹)، واکنشی نبودن (۳ گویه: گویه‌های شماره ۱۰ تا ۱۲)، قضاوتی نبودن (۴ گویه: گویه‌های شماره ۱۳ تا ۱۶) و پذیرش خود (۳ گویه: گویه‌های شماره ۱۷ تا ۱۹) را می‌سنجد. پاسخ به گویه‌ها در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از خیلی کم (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) تنظیم شده است. حداقل نمره این مقیاس ۱۹ و حداکثر نمره ۹۵ است. روایی

1. Klein

2. Adolescent and Adult Mindfulness Scale

3. Drouman, Ilana, Ani & Stephan

این مقیاس توسط دروتمن و همکاران (۲۰۱۸) به روش تحلیل عاملی اکتشافی و سپس تحلیل عاملی تاییدی مورد بررسی و تایید قرار گرفت. هم‌چنین پایایی مقیاس نیز به روش ضریب آلفای کرونباخ در دو مطالعه به ترتیب برای ابعاد توجه و آگاهی ۰/۷۷، واکنشی نبودن ۰/۷۵، قضاوتی نبودن ۰/۷۱، پذیرش خود ۰/۷۶ و پایایی کل مقیاس ۰/۸۴ و در مطالعه دوم برای بعد توجه و آگاهی ۰/۷۹، و تکانشی نبودن ۰/۷۹، قضاوتی نبودن ۰/۷۷، پذیرش خود ۰/۷۵ و پایایی کل مقیاس نیز ۰/۸۷ به دست آمد (دروتمن و همکاران، ۲۰۱۸). روایی و پایایی این مقیاس در ایران توسط بارانی، فولادچنگ و درخشان (۱۳۹۸) بررسی و تایید شده است. آنان روایی مقیاس را به روش تحلیل عامل تاییدی مورد بررسی و تایید قرار دادند و مقادیر شاخص‌های  $GFI$ ،  $CFI$ ،  $RMSEA$  و  $PCLOSE$  نیز به ترتیب ۲/۴۹، ۰/۹۶، ۰/۹۴، ۰/۰۳ و ۱ گزارش نموده‌اند. هم‌چنین پایایی مقیاس نیز با روش آلفای کرونباخ بررسی نمودند که مقدار این ضریب برای ابعاد توجه و آگاهی ۰/۷۹، تکانشی نبودن ۰/۷۹، قضاوتی نبودن ۰/۷۷، پذیرش خود ۰/۷۵ و پایایی کل مقیاس نیز ۰/۸۷ گزارش نموده‌اند (بارانی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر نیز روایی این ابزار به روش تحلیل عامل تاییدی، مورد بررسی قرار گرفت. پس از تحلیل مدل تحلیل عامل تاییدی شاخص‌های برازش مدل مطلوب، و روایی مقیاس تایید شد. مقادیر شاخص‌های  $GFI$ ،  $CFI$ ،  $RMSEA$  و  $PCLOSE$  نیز به ترتیب ۱/۹۰، ۰/۹۱، ۰/۹۳، ۰/۰۵ و ۰/۱۷ به دست آمد. برای بررسی پایایی مقیاس نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای بعد توجه و آگاهی ۰/۸۷، واکنشی نبودن ۰/۸۱، قضاوتی نبودن ۰/۸۲، پذیرش خود ۰/۶۲ و پایایی کل مقیاس نیز ۰/۸۵ به دست آمد.

**مقیاس عدم درگیری اخلاقی بندورا و همکاران (۱۹۹۶):** این مقیاس توسط بندورا و همکاران در سال ۱۹۹۶ به منظور سنجش میزان استفاده از مکانیزم‌های عدم درگیری اخلاقی در افراد طراحی شده است. این مقیاس شامل ۳۲ گویه است که ۸ مولفه‌ی توجیه اخلاقی (گویه‌های ۱، ۹، ۱۷ و ۲۵)، زبان محترمانه/حسن تعبیر (گویه‌های ۲، ۱۰، ۱۸ و ۲۶)، مقایسه سودمند (گویه‌های ۳، ۱۱، ۱۹ و ۲۷)، جابه‌جایی مسئولیت (گویه‌های ۵، ۱۳، ۲۱ و ۲۹)، پخش مسئولیت (گویه‌های ۴، ۱۲، ۲۰ و ۲۸)، تحریف پیامدها (گویه‌های ۶، ۱۴، ۲۲ و ۳۰)،

اسناد سرزنش (گویه‌های ۸، ۱۶، ۲۴ و ۳۲)، و غیرانسانی کردن (گویه‌های ۷، ۱۵، ۲۳ و ۳۱) را اندازه‌گیری می‌کند. هر مولفه با ۴ گویه در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) تنظیم شده است که کسب نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی میزان عدم درگیری اخلاقی بالا است. روایی مقیاس در پژوهش بندورا و همکاران (۱۹۹۶) با روش تحلیل روایی همگرا حاکی از وجود همبستگی مثبت بین عدم درگیری اخلاقی و رفتار پرخاشگرانه بود. همچنین پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ مقدار ضریب ۰/۸۲ گزارش شده است. در ایران نیز محمودنژاد و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۸) روایی مقیاس عدم درگیری اخلاقی بندورا و همکاران (۱۹۹۶) را به روش تحلیل عاملی تاییدی مطلوب گزارش دادند. هم‌چنین پایایی مقیاس را نیز به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس مقدار ۰/۸۷ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز روایی مقیاس به روش تحلیل عاملی تاییدی مورد بررسی قرار گرفت که شاخص‌های برازش مدل مطلوب بودند و روایی آن مورد تایید قرار گرفت. مقادیر شاخص‌های  $\chi^2/df$ ، GFI، CFI، RMSEA و PCLOSE نیز به ترتیب ۱/۶۷، ۰/۹۰، ۰/۹۲، ۰/۰۴ و ۰/۶۶ به دست آمد. پایایی آن نیز به روش آلفای کرونباخ برای توجیه اخلاقی ۰/۵۳، زبان محترمانه ۰/۷۲، مقایسه سودمند ۰/۷۳، جابه‌جایی مسئولیت ۰/۵۶، پخش مسئولیت ۰/۵۲، تحریف پیامدها ۰/۶۷، اسناد سرزنش ۰/۴۴، غیرانسانی کردن ۰/۶۸ و پایایی کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد.

**پرسشنامه احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی دی‌توماسو و برانن و بست<sup>۱</sup> (۲۰۰۴):** این ابزار توسط دی‌توماسو و همکاران در سال ۲۰۰۴ به منظور سنجش احساس تنهایی در دانشجویان طراحی شده است. این مقیاس شامل ۱۵ گویه است که سه بعد احساس تنهایی اجتماعی (گویه‌های شماره ۱، ۵، ۹، ۱۲ و ۱۵)، خانوادگی (گویه‌های شماره ۲، ۴، ۷، ۱۱ و ۱۴) و رمانتیک (گویه‌های شماره ۳، ۶، ۸، ۱۰ و ۱۵) را مورد بررسی قرار می‌دهد. هر بعد با ۵ گویه در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) تنظیم شده است. گویه‌های شماره ۱۴ و ۱۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره این مقیاس به ترتیب ۱۵ و ۷۵ است. دی‌توماسو و همکاران (۲۰۰۴) روایی

<sup>۱</sup>. Ditommaso, Brannen & Best

تبیین علی احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی دانشجویان کارشناسی ...

همزمان، افتراقی و همگرایی بالای این مقیاس را با مقیاس احساس تنهایی کالیفرنیا و زیرمقیاس‌های پرسشنامه ادراک دلبستگی به والدین و همسالان را تایید نموده‌اند. همچنین پایایی این ابزار را نیز به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۷ تا ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز روایی مقیاس توسط جوکار و سلیمی (۱۳۹۰) به روش تحلیل عامل اکتشافی مویده وجود سه بعد تنهایی اجتماعی، تنهایی خانوادگی و تنهایی رمانتیک بود. پایایی مقیاس را نیز به روش آلفای کرونباخ برای سه بعد تنهایی اجتماعی، تنهایی خانوادگی و تنهایی رمانتیک به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۷۸ و ۰/۸۴ بدست آوردند. در پژوهش حاضر نیز روایی مقیاس به روش تحلیل عامل تاییدی مورد بررسی قرار گرفت که شاخص‌های برازش مدل مطلوب بودند و روایی آن مورد تایید قرار گرفت. مقادیر شاخص‌های  $X^2/df$ ، GFI، CFI، RMSEA و PCLOSE نیز به ترتیب ۱/۷۷، ۰/۹۴، ۰/۹۶، ۰/۰۵ و ۰/۴۱ به دست آمد. پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای سه بعد تنهایی اجتماعی، تنهایی خانوادگی، تنهایی رمانتیک و پایایی کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۳، ۰/۸۹ و ۰/۸۶ بدست آمد.

## یافته‌ها

ابتدا یافته‌های توصیفی پژوهش محاسبه شد که نتایج به همراه همبستگی بین متغیرها در جدول ۱ آورده شده است. همان‌گونه که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، همبستگی بین متغیرها در اکثر موارد معنی‌دار است. از این رو امکان بررسی مدل فراهم است.

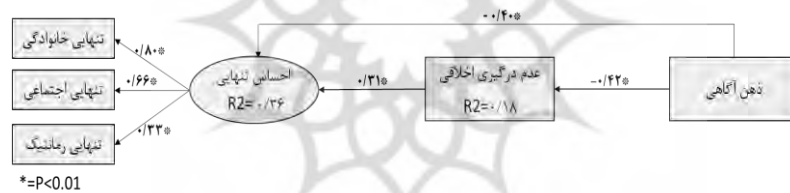
جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- ذهن آگاهی کل	۶۳/۳۱	۱۰/۲۸	۱					
۲- عدم درگیری اخلاقی کل	۶۸/۴۷	۱۵/۴۸	-۰/۴۸**	۱				
۳- تنهایی رمانتیک	۱۱/۷۸	۴/۴۹	-۰/۱۴*	۰/۱۳*	۱			
۴- تنهایی اجتماعی	۱۶/۸۸	۳/۹۵	-۰/۳۶**	۰/۲۵**	۰/۳۲**	۱		
۵- تنهایی خانوادگی	۱۸/۱۶	۴/۱۸	-۰/۴۳**	۰/۴۲**	۰/۲۲*	۰/۵۲**	۱	
۶- احساس تنهایی کل	۴۶/۸۳	۹/۵۰	-۰/۴۱**	۰/۳۵**	۰/۷۱**	۰/۸۰**	۰/۷۶**	۱

\*\*P<۰/۰۱

\*P<۰/۰۵

در ابتدا شاخص‌های برازش مدل محاسبه گردید. شاخص‌های برازش قبل از اصلاح مدل نشان داد که مدل در ابتدا از برازش خوبی برخوردار نبود که با انجام اصلاحات مورد نیاز (ترسیم کواریانس متغیرهای خطا)، مدل به برازش مطلوب رسید. شاخص‌های مدل بعد از اصلاح نشان می‌دهد که مقادیر شاخص‌های برازندگی، شامل مجذور خی نسبی به درجه آزادی ( $X^2/df=1/40$ ) با سطح معنی‌داری ( $P=0/24$ )، شاخص نیکویی برازش ( $GFI=0/99$ )، شاخص نیکویی برازش تعدیل شده ( $AGFI=0/97$ )، شاخص برازندگی افزایشی ( $IFI=0/99$ )، شاخص برازندگی تطبیقی ( $CFI=0/99$ )، و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب ( $RMSEA=0/03$ ) به دست آمدند. در پاسخ به فرضیه پژوهش مبنی بر این که «عدم درگیری اخلاقی نقش واسطه‌ای در رابطه بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی دارد» نتایج پژوهش نشان داد عدم درگیری اخلاقی توانست نقش واسطه‌گری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی ایفا نماید. نتایج دقیق‌تر در شکل ۲ و جدول ۲ آورده شده است.



شکل ۲: مدل نهایی پژوهش

جدول ۲. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش

مسیر	B	اثر مستقیم			اثر غیرمستقیم		
		P	$\beta$	P	P	$\beta$	P
ذهن‌آگاهی بر عدم درگیری اخلاقی	-0/42	0/01	-	-	-	-	0/01
عدم درگیری اخلاقی بر احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی	0/31	0/02	-	-	-	-	0/02
ذهن‌آگاهی بر احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی	-0/40	0/003	-0/13	0/02	-0/53	-	0/003

تبیین علی احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی دانشجویان کارشناسی ...

همان‌گونه که نتایج شکل ۲ و جدول ۲ نشان می‌دهند، ذهن‌آگاهی دارای تاثیر منفی و معنی‌دار بر عدم درگیری اخلاقی ( $p < 0/01$  و  $\beta = 0/42$ ) است. عدم درگیری اخلاقی نیز دارای تاثیر مثبت و معنی‌دار بر احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی ( $p < 0/02$  و  $\beta = 0/31$ ) و ذهن‌آگاهی اثر منفی بر احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی ( $p < 0/003$  و  $\beta = -0/40$ ) دارد. هم‌چنین با توجه به نتایج آزمون فرضیه بوت استراپ ذهن‌آگاهی از طریق واسطه‌گری عدم درگیری اخلاقی دارای تاثیر منفی معنی‌دار بر احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی ( $p < 0/02$  و  $\beta = -0/13$ ) است.

### بحث و نتیجه‌گیری

همان‌گونه که بیان شد، هدف پژوهش حاضر بررسی پیشایندهای اخلاقی و شناختی - هیجانی احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی بود که برای این امر عدم درگیری اخلاقی به عنوان پیشاینده اخلاقی نزدیک و ذهن‌آگاهی به عنوان پیشاینده شناختی - هیجانی دور در قالب یک مدل علی مورد بررسی قرار گرفتند.

نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که عدم درگیری اخلاقی دارای تاثیر مثبت بر احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی است. هرچند تاکنون پژوهشی به صورت مستقیم به بررسی رابطه این دو سازه نپرداخته است، اما می‌توان بیان داشت که این یافته با نتایج پژوهش‌های جوردن و لی‌روکس (۲۰۰۴)، قابضی و همکاران (۱۳۹۴)، زرنقاش و همکاران (۱۳۹۷) و باوزین و صادقی (۱۳۹۸) مبنی بر این که اخلاق پیش‌بین منفی احساس تنهایی است، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که فرد زمانی احساس تنهایی می‌کند که تماس و رابطه وی با دیگران کاذب شود، به گونه‌ای که ارتباط حقیقی و صمیمی بین شخص و دیگری و هم‌چنین تجربه عاطفی مشترکی وجود نداشته باشد (ون‌هالست و همکاران، ۲۰۱۲). اگر در روابط بین فردی، فرد سعی کند شخصیت و حقوق دیگران را محترم شمارد، به برابری و مساوات معتقد باشد، مسئولیت رفتار خویش را بپذیرد و در یک کلام به اصول و معیارهای اخلاقی پای‌بند باشد، لذا میزان رضایت در این روابط بیشتر و روابط عمیق‌تر می‌گردد و در نهایت فرد احساس تنهایی کمتری خواهد نمود. اما دوری از اصول اخلاقی و یا به بیانی

دیگر، استفاده از مکانیزم‌هایی برای اجتناب از مسئولیت و عدم درگیری اخلاقی باعث می‌گردد فرد در برخورد با چالش‌ها و تعارضات با دیگران، اقدام به رفتارهای غیر اخلاقی نماید اما برای اجتناب از اضطراب این رفتارهای غیر اخلاقی و فرار از سرزنش‌ها و تحقیرهای وجدانی و درونی خویش، اقدامات خویش را با استفاده از مکانیزم‌های روانی، اخلاقی و یا عادی کند (بندورا، ۲۰۰۲). به عنوان مثال فرد با توجیه اخلاقی و یا برچسب‌های دارای حسن تعبیر و یا با مقایسه سودمند، سعی می‌کند از قید و بند سرزنش وجدانی رها گردد و رفتار خویش را کاملاً عادی و صحیح بداند. همچنین با جابه‌جا کردن مسولیت یا تقسیم مسولیت و یا بی‌اعتنایی به پیامدهای رفتار خویش، سعی می‌کند عمل غیر اخلاقی خویش را برای خود کاملاً موجه جلوه دهد (وزولا، ۲۰۱۴/۱۳۹۷). اما با توجه به اینکه این مکانیزم‌ها تاثیری بر نتیجه زیان‌بار رفتار نداشته باشند، لذا افراد قربانی و یا حتی دیگر اطرافیان، با مشاهده این رفتارهای غیر اخلاقی ارتباط اجتماعی و یا حداقل ارتباط عاطفی خویش را با فرد قطع می‌کنند و یا حداقل کاهش می‌دهند و در نهایت این امر موجب احساس شدید تهی بودن، رهاشدگی، درماندگی و بی‌کسی در فرد می‌شود (دونگ و همکاران، ۲۰۱۲) که باعث افزایش احساس تنهایی می‌شوند. لذا رابطه مثبت عدم درگیری اخلاقی و احساس تنهایی منطقی و قابل قبول به نظر می‌رسد.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که ذهن‌آگاهی دارای تاثیر منفی بر عدم درگیری اخلاقی است. هرچند تاکنون پژوهشی به صورت مستقیم به بررسی رابطه این دو سازه نپرداخته است، اما می‌توان بیان داشت که این یافته با نتایج پژوهش‌های شیندلر و همکاران (۲۰۱۹)، پاندی و همکاران (۲۰۱۸)، رودی و سچوتزر (۲۰۱۰) و شاپیرو (۲۰۰۹) مبنی بر این‌که ذهن‌آگاهی پیش‌بین مثبت استدلال و رفتار اخلاقی و پیش‌بین منفی رفتارهای غیر اخلاقی است، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که عدم درگیری اخلاقی با قضاوت مداوم همراه است. در واقع، عدم درگیری اخلاقی، پاسخ به سوال پیروان «خوب» (کسانی که استانداردهای شخصی بالا دارند) یا «بد» (کسانی که درگیر در فعالیت‌های غیر قانونی و غیر اخلاقی هستند) بودن، است. اما در عدم درگیری اخلاقی، فعالیت‌های خود محکومیت کنار گذاشته می‌شود و فرد همیشه خود را محق و دیگران را محکوم می‌داند.



(جانسون، ۲۰۱۴). لذا هرچه فرد دست از محق بودن خویش بردارد و بدون داشتن سوء باورهای از قبل مشخص به سمت مشاهده، تبیین و تفسیر موقعیت برود، احتمال استفاده از مکانیزهای اخلاقی و در نتیجه عدم درگیری اخلاقی نیز کاهش می‌یابد. ذهن آگاهی با یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آن‌چه که اکنون در حال وقوع است و توجه به لحظه کنونی از منظری غیرارزشی و عاری از قضاوت و غیر واکنشی (بن‌نینک، ۲۰۱۲/۱۳۹۶) به فرد کمک می‌کند که در وهله‌ی اول خود را بپذیرد و رفتار اشتباه خویش را به عنوان اشتباه رفتاری و نه به عنوان نقصان شخصیتی در نظر بگیرد. این باور به او انگیزه می‌دهد که بدون سوء برداشت و باور محق بودن، درصدد بررسی چالش و تعارض برآمده و در صورت مقصر بودن مسئولیت آن را بر عهده بگیرد و به جبران رفتار خویش اقدام نماید (دانکان و همکاران، ۲۰۰۹). این امر باعث می‌گردد فرد به احتمال بیشتری به سمت رفتارهای اخلاقی و انسان دوستانه رفته و از رفتارهای غیر اخلاقی و در نهایت مکانیزم‌های عدم درگیری اخلاقی فاصله بگیرد.

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که ذهن آگاهی دارای تاثیر منفی بر احساس تنهایی است. این یافته با نتایج پژوهش‌های ژانگ و همکاران (۲۰۱۸)، ریمانند (۲۰۱۸) و رزنستریچ و مارگالیت (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که افراد ذهن آگاه بر زمان حال آگاهی و تمرکز دارند، برای رفتارهای خویش قصد یا هدفمندی دارند و نگرش مثبت به موقعیت‌ها و وقایع دارند (دانکان و همکاران، ۲۰۰۹). این ویژگی‌ها به آنان کمک می‌کند اگر در رفتار و ارتباط با دیگران دچار مشکل شدند، آن را در همان لحظه درک کنند و برای حل آن انگیزه کافی بدست بیاورند و با نگرش مثبت به سمت حل آن قدم بردارند و باور داشته باشند که این مساله را می‌توان در همین لحظه حل کرد. حل این مسائل در لحظه‌ی آنی از انباشته شدن دلخوری‌ها، احساسات و هیجانات جلوگیری می‌کند، از سوء برداشت‌ها جلوگیری می‌کند و روابط را بهبود می‌بخشد و در نهایت از منزوی شدن فرد جلوگیری می‌کند (کسیوپو و ویلیام، ۲۰۰۸). این امر باعث می‌گردد که فرد هم به لحاظ اجتماعی و با حفظ روابط خویش با دیگران و هم به لحاظ عاطفی با جلوگیری از خدشه‌دار

شدن روابط و حفظ احساسات و هیجانات مثبت از مبتلا شدن به احساس تنهایی جلوگیری نماید. لذا رابطه منفی بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی منطقی و قابل قبول به نظر می‌رسد. در نهایت، نتایج پژوهش حاکی از نقش واسطه‌گری عدم درگیری اخلاقی در بین ذهن‌آگاهی و احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی است. در تبیین این یافته علاوه بر آنچه در رابطه با یافته‌های قبل گفته شد، می‌توان بیان داشت که ذهن‌آگاهی با درک کامل و عاری از قضاوت موقعیت و نگرش باز نسبت به احساسات، تجارب و افکار و بدون سوء برداشت و باور به محق بودن خویش و محکوم بودن دیگری (بائر و همکاران، ۲۰۰۶)، به فرد کمک می‌کند از معیارهای اخلاقی دور نشود و کمتر دچار مکانیزم‌های عدم درگیری اخلاقی شود (جانسون، ۲۰۱۴) و در صورت ارتکاب به عمل غیراخلاقی نیز آن را بدون سرزنش خود و یا احساس حقارت می‌پذیرد و مسئولیت آن را می‌پذیرد. بنابراین نیازی ندارد که از مکانیزم‌ها استفاده نماید. اجتناب از برداشت‌ها و رفتارهای غیراخلاقی و عدم استفاده از مکانیزم‌های عدم درگیری اخلاقی به بهبود روابط فرد با دیگران و رضایت بیشتر از روابط کمک می‌کند و باعث می‌شود که فرد ارزیابی بهتری از روابط اجتماعی فعلی‌اش و مقایسه با وضعیت مطلوب و آرمانی به طور مطلوب و مناسب داشته باشد (هنریچ و گالونی، ۲۰۰۶) و در صورت نیاز به اصلاح یا تغییر در رفتار، به آن مبادرت ورزد. که در نهایت به کاهش احساس تنهایی منجر می‌گردد. لذا ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی به قضاوت‌ها، برداشت‌ها و هیجانات، فرد را به سمت بکارگیری رفتارهای اخلاقی و اجتناب از عدم درگیری اخلاقی سوق می‌دهد و در نتیجه رفتار مطلوب فرد به افزایش رضایت و کیفیت روابط اجتماعی و عاطفی او با دیگران و کاهش احساس تنهایی او منجر می‌گردد.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر بیانگر اهمیت و نقش متغیر ذهن‌آگاهی در کاهش عدم درگیری اخلاقی و کاهش احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی است. با توجه به نقش سازگاران ذهن‌آگاهی و اثرگذاری آن بر رفتارهای اخلاقی و عاطفی-اجتماعی، ضروری است که متولیان تعلیم و تربیت و محیط‌های آموزشی مانند دانشگاه‌ها با تقویت مهارت‌های ذهن‌آگاهی در دانش‌جویان زمینه سازگاری بیشتر آنان را فراهم آورند. از آنجا که در پژوهش حاضر تنها نقش عوامل فردی بر احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بررسی شده است،

تبیین علی احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی دانشجویان کارشناسی ...

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی متغیرهای محیطی از جمله عوامل مرتبط با محیط‌های تحصیلی و خانواده نیز در ارتباط با احساس تنهایی اجتماعی- عاطفی بررسی شود. در پایان لازم به یادآوری است که پژوهش حاضر از نوع همبستگی است و در استنباط علی از یافته‌ها باید جانب احتیاط را رعایت نمود. افزون بر این، پژوهش حاضر تنها بر روی دانش‌جویان دوره کارشناسی دانشگاه شیراز انجام شده است بنابراین تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر با محدودیت روبه‌رو است.



## منابع

۱. اولسون، متیو و هرگنهان، بی، آر (۱۳۹۷). مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری (ترجمه علی اکبر سیف). (سال انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۰). تهران: انتشارات دوران.
۲. باباپورخیرالدین، جلیل؛ پورشریفی، حمید؛ هاشمی، تورج و احمدی، عزت‌اله (۱۳۹۱). رابطه مولفه‌های فراشناخت و ذهن‌آگاهی با باورهای وسواسی دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۱(۴)، ۳۸-۲۳.
۳. بارانی، حمید؛ فولادچنگ، محبوبه و درخشان، معراج (۱۳۹۸). رابطه ذهن‌آگاهی و بی-صدافتی تحصیلی: نقش واسطه‌گری امید تحصیلی. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۱(۲)، ۷۱-۵۰.
۴. باوزین، فاطمه و صادقی، مسعود (۱۳۹۸). احساس تنهایی در سالمندان: نقش بهزیستی ذهنی، سرمایه روان‌شناختی و هوش معنوی. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۵(۱)، ۵۱-۴۱.
۵. بن‌نیک، فردریک. (۱۳۹۶). رفتار درمانی شناختی مثبت‌نگر (ترجمه اکرم خمسه). (سال انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۲). تهران: انتشارات ارجمند.
۶. جوکار، بهرام و سلیمی، عظیمه (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان. *مجله علوم رفتاری*، ۵(۴)، ۳۱۷-۳۱۱.
۷. زرنقاش، مینا؛ غلام‌رضایی، سیمین و صادقی، مسعود (۱۳۹۷). بررسی تاثیر رابطه علی خودکارآمدی، عزت نفس، بهزیستی معنوی و افسردگی بر احساس تنهایی دختران جانبازان اعصاب و روان با میانجیگری رضایت از زندگی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناسی*، ۹(۳۳)، ۸۷-۱۰۶.
۸. فروم، اریک (۱۳۹۷). *هنر عشق ورزیدن* (ترجمه پوری سلطانی). (سال انتشار به زبان اصلی، ۱۹۵۶). تهران: انتشارات مروارید.
۹. قابضی، فاطمه؛ پاکدامن، شهلا؛ پاسبان، ریحانه و مرادخانی، لیلا (۱۳۹۴). پیش‌بینی احساس تنهایی جوانان براساس کیفیت ارتباط آن‌ها با خدا. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۱)، ۹۲-۸۱.

۱۰. قابضی، فاطمه؛ پاکدامن، شهلا؛ فتح‌آبادی، جلیل و حسن‌زاده توکلی، محمدرضا (۱۳۹۴). احساس تنهایی معنوی - مذهبی: ساخت و اعتبارسنجی مقیاسی برای سنجش ابعاد مثبت و منفی احساس تنهایی. *روان‌شناسی و دین*، ۸ (۱)، ۸۴-۶۳.
۱۱. محمودنژاد، خاتون و شیخ‌الاسلامی، راضیه (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای عدم درگیری اخلاقی در رابطه بین هویت اخلاقی و رفتار غیرمولد تحصیلی. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۱ (۷۶)، ۴۴-۲۶.
۱۲. وزولا، الیزابت سی (۱۳۹۷). *رشد اخلاقی: نظریه‌ها و کاربردها* (ترجمه مهناز علی اکبری دهکردی). (سال انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۴). تهران: انتشارات محراب.

13. 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.

14. Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of moral education*, 31(2), 101-119.

15. Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of personality and social psychology*, 71(2), 364-374.

16. Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Holmes, V. (2010). Refinement and Evaluation of the Effects of University Study on Lifestyle Questionnaire (EUSLQ) upon students' anxiety and depression. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(1), 35-48.

17. Brunes, A., Hansen, M. B., & Heir, T. (2019). Loneliness among adults with visual impairment: prevalence, associated factors, and relationship to life satisfaction. *Health and quality of life outcomes*, 17(1), 24-31.

18. Cacioppo, J., & William, P. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New connection. NEW YORK: Norton.

19. Cacioppo, J., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: human nature and need for social connection*. WW Norton: Company.

20. Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric*

*Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 25(4), 380-388.

21.Chugh, D., Kern, M. C., Zhu, Z., & Lee, S. (2014). Withstanding moral disengagement: Attachment security as an ethical intervention. *Journal of Experimental Social Psychology*, 51, 88-93.

22.Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 19-32.

23.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), 1- 14.

24.DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and individual differences*, 22(3), 417-427.

25.Ditomaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.

26.Dong, X., Chang, E. S., Wong, E., Simon, M. (2012). Perception and negative effect of loneliness in a Chicago Chinese population of older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(1), 151-159.

27.Droutman, V., Ilana, G., Ani, O., Stephan, R. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34 – 43.

28.Duncan, B.L., Miller, S.D., Wampold, B.E., & Hubble, M.A. (eds.) (2009). *The Heart and Soul of Change (2nd Ed.): Delivering "What Works."* Washington, D.C.: APA Press.

29.Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218–227.

30.Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695- 718.

31. Johnson, C. E. (2014). Why “good” followers go “bad”: The power of moral disengagement. *Journal of Leadership Education*, 13(14), 36- 50.
32. Jordaan, J., & Le Roux, A. (2004). Morality as a predictor of loneliness: a cross-cultural study. *Curationis*, 27(4), 81-93.
33. Kline, R. B. (2016). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. New York, NY, US: Guilford Press.
34. Lalifaz, A., & Askari, A. A. (2008). The power of predicting perceived parenting styles and demographic variables on girl student's loneliness feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26(2), 930- 941.
35. Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 29(2), 1- 6.
36. Pandey, A., Chandwani, R., & Navare, A. (2018). How can mindfulness enhance moral reasoning? An examination using business school students. *Business Ethics: A European Review*, 27(1), 56-71.
37. Park, H. J., & Dhandra, T. K. (2017). Relation between dispositional mindfulness and impulsive buying tendency: Role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 105, 208-212.
38. Qualter, P., Vanhalst, J. Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspective on Psychological Science*, 10 (2), 250-264.
39. Raymond, K. (2018). *MINDFULNESS, SELF-COMPASSION AND THREAT RELATED ATTENTIONAL BIAS: IMPLICATIONS FOR SOCIAL ANXIETY AND LONELINESS IN LATE ADOLESCENT COLLEGE STUDENTS*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Human Development and Family Science, Syracuse University.
40. Rice, K. G. (1992). Separation-individuation and adjustment to college: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 203- 213.
41. Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2015). Loneliness, mindfulness, and academic achievements: A moderation effect

- among first-year college students. *The Open Psychology Journal*, 8(1), 138- 145.
42. Ruedy, N. E., & Schweitzer, M. E. (2010). In the moment: The effect of mindfulness on ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 95(1), 73-87.
43. Schindler, S., Pfattheicher, S., & Reinhard, M. A. (2019). Potential negative consequences of mindfulness in the moral domain. *European Journal of Social Psychology*, <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570>.
44. Scholesberg, N. K., Waters, E. B., & Goodman, J. (1995). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory*. Springer: New York, NY, USA.
45. Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 555-560.
46. Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2012). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 776-787.
47. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. London: MIT Press.
48. Wheaton, B. (1990). Life transitions, role histories, and mental health. *American sociological review*, 55(2), 209-223.
49. Zhang, N., Fan, F. M., Huang, S. Y., & Rodriguez, M. A. (2018). Mindfulness training for loneliness among Chinese college students: a pilot randomized controlled trial. *International Journal of Psychology*, 53(5), 373-378.