



## Prediction of Loneliness Feeling based on Attachment Style and Alexithymia with the Mediation of Self-Compassion

Hamideh Ohadi Haeri<sup>1</sup>; Elham Tavakoli Targhi<sup>2</sup>, Sara Ebrahimi\*<sup>3</sup>

### Abstract

The social connection is one of the important needs. The inability to establish and maintain successful relationships with others leads to experiencing loneliness. This study was conducted to predict loneliness feeling based on attachment style and alexithymia with the mediation of self-compassion. The research method was Structural Equation Modeling. The research population included all students aged 18 to 26 years of Islamic Azad University, Central Tehran branch in the academic year ۲۰۲۳-۲۰۲۴, using the convenience method, 384 people were selected as a sample and responded to the Student Loneliness Feeling Scale by Asher et al., Hazan & Shaver Adult Attachment Scale, Toronto Alexithymia Scale by Taylor et al., and Neff Self-Compassion Scale. The data were analyzed with Hayes regression model 4. The findings showed that secure attachment style negatively and insecure attachment styles and alexithymia positively predicted loneliness feeling. Self-compassion negatively predicted loneliness feeling. The secure attachment style positively, and insecure attachment styles and alexithymia negatively predicted self-compassion. Hence, attachment styles and alexithymia predicted loneliness feeling directly and indirectly through self-compassion. The research findings can be used in designing preventive interventions and providing practical solutions to reduce loneliness feeling in Iranian students.

**Keywords:** Alexithymia, attachment style, loneliness feeling, self-compassion.

<sup>1</sup> M.A in General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Assistant professor, Organization for Educational Research and Planning OERP, Research Institute for Education, Special Education Department, Tehran, Iran.

<sup>3</sup> Corresponding Author: Assistant, Faculty member of Organization for Educational Research and Planning (OERP), Tehran, Iran. [ebrahimi@oerp.ir](mailto:ebrahimi@oerp.ir).

## پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی

حمیده اوحدی حائری<sup>۱</sup>، الهام توکلی طرفی<sup>۲</sup>، سارا ابراهیمی<sup>۳\*</sup>

### چکیده

ناتوانی در برقراری و حفظ روابط موفق با دیگران منجر به تجربه تنهایی می‌شود. این پژوهش با هدف پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی انجام شد. روش پژوهش، مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان ۱۸ تا ۲۶ ساله دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۸۴ نفر انتخاب شدند و به مقیاس‌های احساس تنهایی دانشجویان آشر و همکاران، سبک‌های دلبستگی هازان و شیور، ناگویی هیجانی تورنتو تیلور و همکاران و خودشفقتی نف پاسخ دادند. داده‌ها با رگرسیون هایز مدل ۴ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد سبک دلبستگی ایمن به طور منفی و سبک‌های دلبستگی نایمن و ناگویی هیجانی به‌طور مثبت احساس تنهایی را پیش‌بینی کردند. خودشفقتی به‌طور منفی احساس تنهایی را پیش‌بینی کرد. سبک دلبستگی ایمن به‌طور مثبت و سبک‌های دلبستگی نایمن و ناگویی هیجانی به‌طور منفی خودشفقتی را پیش‌بینی کردند. از این رو، سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق خودشفقتی احساس تنهایی را پیش‌بینی کردند. با یافته‌های پژوهش می‌توان پیشنهاد داد که در طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارائه راهکارهای عملی در راستای کاهش احساس تنهایی در دانشجویان استفاده شود.

**کلیدواژه‌ها:** احساس تنهایی، خودشفقتی، سبک دلبستگی، ناگویی هیجانی.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

۲. استادیار پژوهشکده کودکان استثنایی، پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، تهران، ایران.

۳. نویسنده مسئول: استادیار، عضو هیئت علمی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، تهران، ایران. [ebrahimi@oerp.ir](mailto:ebrahimi@oerp.ir)

## مقدمه

نیاز به برقراری روابط اجتماعی در سنین جوانی که افراد به پیشرفت در زمینه تحصیل، شغل و روابط صمیمانه فکر می‌کنند، برجسته‌تر است. چنانچه افراد نتوانند ارتباط موفق با دیگران برقرار کنند و یا روابط خود را تداوم بخشند، در ارضای نیاز به تعلق دچار مشکل می‌شوند و فقدان را تجربه می‌کنند که به صورت احساس تنهایی<sup>۱</sup> بروز می‌کند (کوپر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). احساس تنهایی حالتی ناخوشایند است که بر اثر ایجاد فاصله بین روابط مورد علاقه و روابط کنونی فرد شکل می‌گیرد و می‌تواند مشکلات روانی و جسمی متعددی از جمله افسردگی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، رفتارهای ضداجتماعی، بدکارکردی شناختی، افزایش فشار روانی ادراک‌شده، سکنه، کاهش فعالیت‌های جسمی و بیماری‌های قلبی-عروقی را در پی داشته باشد (لی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). هالورسن<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) معتقد است احساس تنهایی با ارزیابی ذهنی از روابط صمیمی و روابط اجتماعی مرتبط است و زمانی رخ می‌دهد که یا تعداد روابط فرد کمتر از میزان دلخواه او باشد و یا صمیمیتی که در رابطه احساس می‌کند کمتر از میزان مورد انتظار اوست. از این رو، سبک دلبستگی<sup>۵</sup> و رابطه‌ای که فرد با مراقب اولیه خود در کودکی تجربه می‌کند، در احساس تنهایی او تأثیرگذار است.

دلبستگی، پیوند هیجانی نسبتاً پایداری است که بین کودک و مراقب اولیه ایجاد می‌شود و نقش مهمی در شکل‌گیری الگوهای ارتباطی بزرگسالی دارد (بالبی<sup>۶</sup>، ۱۹۸۸). سبک دلبستگی ایمن، در نتیجه پاسخگویی و در دسترس بودن مراقب شکل می‌گیرد و منجر به احساس ایمنی و اعتماد در کودک می‌شود؛ اما وقتی مراقبان به نیازهای کودک پاسخ مناسب نمی‌دهند یا در دسترس نیستند، کودک یاد می‌گیرد که برای محافظت نمی‌تواند به دیگران تکیه کند و بدین ترتیب سبک دلبستگی ناایمن در او شکل می‌گیرد (شورتر<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس دیدگاه بالبی (۱۹۸۸) در دلبستگی ناایمن، الگوهای فعال درونی<sup>۸</sup> کودک از دیگران به‌عنوان افرادی غیرقابل اعتماد و دست‌نیافتنی است. چنین کودکی خود را شایسته دریافت مراقبت همراه با حساسیت و محبت نمی‌داند. در نتیجه، این ادراکات ناسالم مانع از روابط میان‌فردی حمایت‌گرانه می‌شوند و فرد را در معرض خطر برخی مشکلات اجتماعی-هیجانی مانند احساس تنهایی قرار می‌دهند. کودکان با سبک دلبستگی ناایمن، بیش از دیگران توسط همسالان خود طرد می‌شوند (دلگادو<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). این طردشدن‌ها ممکن است مانع از رشد اجتماعی شود و بی‌اعتمادی نسبت به دیگران را افزایش دهد و در نهایت منجر به ایجاد احساس تنهایی شود. پژوهش‌ها نشان دادند که سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی پیش‌بینی‌کننده‌های مثبت احساس تنهایی هستند (شورتر و همکاران، ۲۰۲۲؛ براوسکی<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ هلم<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، که در این میان سبک دلبستگی اضطرابی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده احساس تنهایی است. تجربیات اولیه با هر

1. loneliness feeling
2. Cooper
3. Li
4. Halvorsen
5. attachment style
6. Bowlby
7. Shorter
8. internal working models
9. Delgado
10. Borawski
11. Helm

دو سبک دل‌بستگی نایمن، نه تنها ادراک نزدیکی و صمیمیت را در رابطه با دیگران غیرممکن می‌کند، بلکه منجر به سرخوردگی احساس تعلق و احساس ذهنی جدایی از دیگران یعنی تجربهٔ تنهایی می‌شود (جلیلیان و همکاران، ۲۰۲۳). احساس تنهایی در افراد دل‌بسته اضطرابی ممکن است ناشی از تمایل مفرط به جبران عزت نفس پایین با جلب پذیرش دیگران همراه با سطح بالایی از اضطراب طرد شدن باشد و در افراد دل‌بسته اجتنابی نیز احتمالاً دیدگاه منفی نسبت به ماهیت انسان و عدم اعتماد بین فردی، مکانیسم کلیدی است (براوسکی و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، پژوهش‌ها نشان دادند افراد با دل‌بستگی ایمن با ادراک حمایت اجتماعی بیشتر، معمولاً کمتر احساس تنهایی می‌کنند (سهین-بیرکتار و سون، ۲۰۲۰).

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر احساس تنهایی، ناگویی هیجانی<sup>۲</sup> است (ژانگ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس دیدگاه تیلور<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۸۸) ناگویی هیجانی سازه‌ای چندوجهی است که شامل دشواری در شناسایی، توصیف و تمایز بین هیجانات و حس‌های بدنی مربوط به برانگیختگی‌های هیجانی، قدرت تجسم محدود، تفکر عینی و ظرفیت کمتر برای همدلی است. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی، هیجانات مختلفی را تجربه می‌کنند، اما در شناسایی و ابراز این هیجانات ناتوان هستند و همین امر باعث مشکلات بین فردی متعدد و در نهایت احساس تنهایی در آن‌ها می‌شود (گائو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها نشان دادند بین ناگویی هیجانی و احساس تنهایی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد و دانشجویانی که احساس تنهایی می‌کنند، معمولاً در تنظیم هیجانات خود مشکل دارند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳؛ سیگالا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). افراد مبتلا به ناگویی هیجانی با توجه به مشکل در توصیف هیجانات و در نتیجه ابراز نکردن آن، در روابط بین فردی بی‌تفاوت به نظر می‌رسند که همین موضوع به تدریج شبکه‌های اجتماعی آن‌ها را محدود می‌سازد و در نهایت به احساس تنهایی منجر می‌شود. همچنین، ناگویی هیجانی موجب ناتوانی افراد در پیش‌بینی بازخورد اجتماعی شده و غیرقابل پیش‌بینی بودن بازخورد نیز اعتماد دیگران را از بین می‌برد و موجب احساس تنهایی می‌شود (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

فردی که احساس تنهایی را تجربه می‌کند، ممکن است خود را غیرقابل قبول و دوست نداشتنی و بی‌ارزش درک کند، در حالی که ممکن است دیگران چنین ادراکی از او نداشته باشند (کوپر و همکاران، ۲۰۲۱). نف<sup>۷</sup> (۲۰۰۳) علاقه و مهری را که انسان باید نسبت به خود داشته باشد، خودشفقتی<sup>۸</sup> می‌نامد. خودشفقتی سه مؤلفهٔ دوقطبی شامل ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی، انسانیت مشترک در برابر انزوا و مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود را دربرمی‌گیرد. افرادی که خودشفقتی را تجربه می‌کنند، دیدگاهی حمایت‌گرانه نسبت به خود دارند، خود را قضاوت نمی‌کنند، از خود انتقادهای مخرب نمی‌کنند، خود را در همه حال دوست دارند (گارسیا<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) و در نهایت کمتر احساس تنهایی می‌کنند (ولی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۲؛ توحیدی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰). مطالعات نشان داده‌اند افرادی که خودشفقتی بیشتری دارند، عواطف منفی، افسردگی، اضطراب

1. Şahin-Bayraktar & Seven

2. alexithymia

3. Zhang

4. Taylor

5. Gao

6. Scigala

7. Neff

8. self-compassion

9. Garcia

۱۰۸ ..... پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی

و استرس کمتر و روابط اجتماعی، احساس تعلق و رضایت از زندگی بیشتری را گزارش می‌کنند (اسلمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها در بررسی رابطه خودشفقتی و احساس تنهایی نشان دادند ابعاد سازگار خودشفقتی شامل مهربانی با خود، انسانیت مشترک و خودآگاهی رابطه منفی و ابعاد ناسازگار شامل قضاوت خود، انزوا و همانندسازی افراطی رابطه مثبت با تنهایی دارند (دریمن<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱؛ ولی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۲).

با توجه به تأثیر معنادار خودشفقتی بر احساس تنهایی، ضروری است عوامل مؤثر بر آن را شناخت. پژوهش‌ها نشان دادند سبک دلبستگی (کوئین‌لان<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲) و ناگویی هیجانی (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴؛ رن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲؛ لیورز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ محمدیان و همکاران، ۱۳۹۹) که از عوامل اثرگذار بر احساس تنهایی هستند، بر خودشفقتی نیز تأثیر معنادار دارند. احساس ناکامی و طرد شدن از سوی مراقبان در سال‌های اول زندگی باعث می‌شود فرد احساس ارزشمندی و خودشفقتی را از دست داده و دیدگاهی منفی نسبت به خود پیدا کند که به ترس از صمیمیت و در نهایت احساس تنهایی منجر می‌شود. در واقع، شیوه برخورد افراد با خودشان در مواقع تجربه رنج و شکست و در نهایت با دیگران، برگرفته از الگودهی والدینشان است. پژوهش‌ها نشان دادند نوجوانان با سبک دلبستگی ایمن، از خودشفقتی بیشتر و افراد با سبک دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی، از سطوح پایین‌تر خودشفقتی برخوردارند (کوئین‌لان و همکاران، ۲۰۲۲؛ فولادچنگ و عباسی، ۱۴۰۲). همچنین، افرادی که دچار ناگویی هیجانی هستند سطوح پایین‌تر خودشفقتی را تجربه می‌کنند (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۴؛ رن و همکاران، ۲۰۲۲؛ لیورز و همکاران، ۲۰۲۰). این افراد در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی مشکل دارند. وقتی اطلاعات هیجانی در فرایند پردازش شناختی ادراک و ارزشیابی نمی‌شوند، فرد از نظر هیجانی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی می‌شود و در نتیجه خودشفقتی به‌عنوان راهبرد تنظیم هیجانی در مواجهه با ناملایمات به عنوان عامل حمایت‌گراانه تحت تأثیر قرار می‌گیرد (محمدیان و همکاران، ۱۳۹۹). افرادی که دچار ناگویی هیجانی هستند در مواجهه با شکست‌ها یا مشکلات ادراک شده فاقد منابع درونی لازم برای آگاهی لحظه‌ای از حالات هیجانی بدون آمیختگی با افکار یا هیجانان منفی، پذیرش آنها به عنوان بخشی مشترک از شرایط انسانی نه یک مشکل فردی و مهربانی به جای قضاوت هستند (لیورز و همکاران، ۲۰۲۰).

از آنجا که احساس تنهایی یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان محسوب می‌شود و می‌تواند احتمال بروز بیماری‌های جسمانی و روانی را افزایش دهد، بررسی عوامل اثرگذار بر آن به ویژه در جوانان، که به دلیل قرارگرفتن در ابتدای بزرگسالی و مواجهه با شرایط مختلف اجتماعی، بی‌ثباتی شبکه‌های اجتماعی، جست‌وجوی هویت و استقلال، رفتن به دانشگاه، جدایی از خانواده و زندگی در محیط‌های دانشجویی، تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند، ضروری به‌نظر می‌رسد. مرور ادبیات پژوهشی این حوزه نشان داد پژوهش‌های احساس تنهایی بیشتر بر روی نوجوانان یا افراد میانسال انجام شده و تعداد کمی از آنها جوانان و به ویژه دانشجویان را هدف قرار داده‌اند. همچنین، پژوهش‌های اندکی مکانیسم‌های اثرگذاری ناگویی هیجانی بر احساس تنهایی را مطالعه کرده‌اند. نظر به حساسیت دوره جوانی اولیه، اهمیت احساس تنهایی در بهزیستی روانی دانشجویان و تأثیری که سبک‌های

1. Asselmann
2. Dreimann
3. Quinlan
4. Ren
5. Lyvers

دل‌بستگی، ناگویی هیجانی و خودشفقتی می‌توانند بر تجربه این احساس بگذارند، پژوهش حاضر قصد دارد به بررسی فرضیه‌های زیر بپردازد:

- سبک دل‌بستگی، احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند.
- سبک دل‌بستگی با میانجی‌گری خودشفقتی، احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند.
- ناگویی هیجانی، احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند.
- ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی، احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند.

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش، شامل کلیه دانشجویان ۱۸ تا ۲۶ ساله شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و مطابق با جدول کرجسی و مورگان برای جوامعی با حجم نامعین، ۳۸۴ نفر انتخاب شدند. برای نمونه‌گیری، پیوند ابزار با هماهنگی قبلی برای برخی دانشجویان دانشکده‌های مختلف ارسال شد و آنها نیز برای گروه دانشجویان هم‌کلاسی خود در یکی از پیام‌رسان‌ها ارسال کردند. تعدادی دیگر نیز با ارسال پیوند توسط پژوهشگر به گروه‌های علمی و پژوهشی دانشگاه به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. بعد از به حد نصاب رسیدن تعداد افراد نمونه، پاسخ‌گویی به ابزارها غیرفعال شد. ملاک‌های ورود به پژوهش، قرار داشتن در بازه سنی ۱۸ تا ۲۶ سال و تمایل به شرکت در پژوهش و ملاک خروج نارضایتی برای حضور در پژوهش بود. در پژوهش حاضر، ملاحظات اخلاقی شامل آگاهی‌بخشی درباره هدف، نحوه اجرا، اصل رازداری، حق انتخاب برای همکاری و حق انصراف برای شرکت‌کنندگان در نظر گرفته شد. در نهایت، داده‌ها با استفاده از همبستگی پیرسون و مدل ۴ رگرسیون هایس در نرم‌افزار SPSS26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد.

## ابزار

مقیاس احساس تنهایی دانشجویان (SLFS)<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط آشر<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۴) ساخته شد که دارای ۲۴ گویه است. ۸ گویه آن انحرافی بوده و در نمره‌گذاری از آنها استفاده نمی‌شود. در واقع هدف از این گویه‌ها این است که شرکت‌کنندگان با احساس بیشتری نگرش‌های خود را ابراز و از پاسخ‌های جهت‌دار پرهیز کنند. نمره‌گذاری گویه‌ها بر روی مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) صورت می‌گیرد و با افزایش نمره، احساس تنهایی نیز افزایش می‌یابد. در پژوهش آشر و همکاران (۱۹۸۴) ضریب پایایی این ابزار با استفاده از روش دو نیمه کردن  $r=0/83$  و با روش اسپیرمن براون  $r=0/91$  مطلوب گزارش شد و نتیجه تحلیل عاملی هم حاکی از تک عاملی بودن ابزار بود. در پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۹۲) اعتبار مقیاس از نوع همسانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ  $0/81$  و روایی همزمان مقیاس در همبستگی با

1. Student Loneliness Feeling Scale (SLFS)  
2. Asher

۱۱۰ ..... پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی

مقیاس افسردگی ۰/۴۱ و معنی‌دار گزارش شد. در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی ابزار با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

**مقیاس سبک‌های دلبستگی (AAS)**<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط هازان و شیور<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) با ۳۶ گویه برای ارزیابی سبک‌های دلبستگی بزرگسالان طراحی شد. در این پژوهش نسخه ۱۵ گویه‌ای که توسط بشارت (۱۳۸۴) ساخته شد، مورد استفاده قرار گرفت. این ابزار شامل سه خرده‌مقیاس دلبستگی ایمن<sup>۳</sup>، اجتنابی<sup>۴</sup> و اضطرابی<sup>۵</sup> (هر کدام ۵ گویه) است و در طیف ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره برای هر سبک از ۵ تا ۲۵ است و هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند، بیانگر دلبستگی بیشتر است. هازان و شیور (۱۹۸۷) اعتبار ابزار را از طریق همسانی درونی ۰/۸۷ به دست آوردند. در پژوهش بشارت (۱۳۸۴) روایی همزمان آن در رابطه با مقیاس مشکلات بین شخصی بیانگر همبستگی منفی و معنی‌دار با سبک دلبستگی ایمن (از  $r = -0.61$  تا  $r = -0.83$ ) و همبستگی مثبت و معنی‌دار با سبک‌های دلبستگی ناایمن بود (از  $r = 0.39$  تا  $r = 0.41$ ). همچنین، ضریب آلفای کرونباخ برای سبک‌های دلبستگی به ترتیب بالا برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۴، ۰/۸۵ به دست آمد و در پژوهش حاضر نیز به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۹، ۰/۷۶ به دست آمد.

**مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (TAS -20)**<sup>۶</sup>: این مقیاس توسط تیلور و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شد و توسط بگبی<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۸۶) مورد تجدید نظر قرار گرفت. این مقیاس ۲۰ گویه‌ای، شامل سه خرده‌مقیاس دشواری در شناسایی احساسات<sup>۸</sup>، دشواری در توصیف احساسات<sup>۹</sup> و تفکر عینی<sup>۱۰</sup> است که نمرات آن در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) سنجیده می‌شود. تیلور و همکاران (۱۹۸۵) همسانی درونی ابزار را با ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ و بگبی و همکاران (۱۹۸۶) روایی همزمان آن را در همبستگی با زیرمقیاس‌های سیاهه شخصیت اساسی از  $r = 0.20$  تا  $r = 0.84$  گزارش کردند. بشارت (۲۰۰۷) نیز ضریب آلفای کرونباخ ناگویی هیجانی را ۰/۸۵ و خرده‌مقیاس‌ها را به ترتیب بالا ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش کرد. روایی همزمان مقیاس نیز بیانگر همبستگی منفی و معنی‌دار با مقیاس هوش هیجانی ۰/۸۰- و بهزیستی روان‌شناختی ۰/۷۸- بود. در پژوهش حاضر همسانی درونی ابزار با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

**مقیاس خودشفقتی (SCS)**<sup>۱۱</sup>: این مقیاس توسط نف (۲۰۰۳) با ۲۶ گویه ساخته شد. در این پژوهش از نسخه کوتاه ۱۲ گویه‌ای ریس<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۱۱) استفاده شد. پاسخ‌های این مقیاس بر روی طیف ۵ درجه‌ای لیکرتی از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می‌گیرند و نمره بالاتر سطح بالاتر خودشفقتی را نشان می‌دهد. این مقیاس سه مؤلفه دو قسمتی را در قالب شش

1. Adult Attachment Scale (AAS)
2. Hazan & Shaver
3. secure attachment
4. avoidant attachment
5. anxious attachment
6. Toronto Alexithymia Scale (TAS -20)
7. Bagby
8. difficulty identifying feeling
9. difficulty describing feeling
10. externally oriented thinking
11. Self-Compassion Scale (SCS)
12. Reyes

خرده‌مقیاس مهربانی با خود<sup>۱</sup> در مقابل قضاوت خود<sup>۲</sup>، ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> در مقابل همانندسازی افراطی<sup>۴</sup> و اشتراکات انسانی<sup>۵</sup> در مقابل انزوا<sup>۶</sup> را اندازه می‌گیرد. نف (۲۰۰۳) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس را برابر با ۰/۹۲ و روایی همزمان آن را در همبستگی با مقیاس عزت به نفس برابر با ۰/۵۹ محاسبه نمودند. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) همسانی درونی برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ به‌دست آمد. روایی همزمان و همگرایی ابزار نیز بیانگر همبستگی منفی و معنی‌دار با پرسشنامه سلامت عمومی ۰/۴۵- بود. در پژوهش حاضر همسانی درونی ابزار با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به‌دست آمد.

### یافته‌ها

بر اساس یافته‌های پژوهش، ۳۶۱ نفر از دانشجویان (۹۴٪) را دخترها و ۲۳ نفر (۶٪) را پسرها تشکیل می‌دادند. همچنین، ۲۸۳ نفر (۷۳/۷٪) در مقطع کارشناسی و ۱۰۱ نفر (۲۶/۳٪) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. جدول شماره ۱ اندازه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را به‌صورت کلی نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مؤلفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه	کشیبگی	چولگی
سبک دلبستگی	دلبستگی ایمن	۱۴/۷۸	۲/۸۱	۷	۲۲	-۰/۳۰	۰/۰۶
	دلبستگی اجتنابی	۱۳/۴۳	۳/۷۵	۵	۲۵	۰/۲۹	۰/۵۵
	دلبستگی اضطرابی	۱۳/۲۸	۳/۲۲	۵	۲۵	۰/۵۲	۰/۵۵
ناگویی هیجانی	شناسایی هیجان	۱۸/۵۲	۵/۷۸	۷	۳۵	۰/۰۲	۰/۴۷
	توصیف هیجان	۱۴/۰۹	۴/۱۷	۵	۲۵	-۰/۱۰	۰/۴۲
	تفکر عینی	۱۹/۱۸	۳/۱۰	۱۰	۳۰	۰/۲۰	۰/۱۰
	مهربانی با خود	۶/۹۴	۱/۵۹	۲	۱۰	۰/۰۳	-۰/۳۸
	قضاوت خود	۶/۰۵	۱/۸۱	۲	۱۰	-۰/۲۱	-۰/۲۹
خودشفقتی	اشتراکات انسانی	۶/۵۴	۱/۵۲	۲	۱۰	۰/۱۸	-۰/۲۹
	انزوا	۵/۵۲	۱/۸۸	۲	۱۰	-۰/۵۱	۰/۱۰
	ذهن‌آگاهی	۶/۷۵	۱/۵۲	۲	۱۰	۰/۱۰	-۰/۲۸

1. self-kindness
2. self-judgment
3. mindfulness
4. over-identification
5. common humanity
6. isolation



۱۱۲ ..... پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی

هماندسازی افراطی	۵/۳۳	۱/۹۳	۲	۱۰	-۰/۶۶	۰/۰۲
احساس تنهایی	۳۷/۷۷	۹/۵۰	۱۵	۶۹	۰/۵۳	۰/۷۶

برای استفاده از تحلیل رگرسیون، پیش‌فرض‌های بهنجاری چندمتغیری، هم‌خطی چندگانه و استقلال باقیمانده‌ها بررسی شد. برای بررسی بهنجاری توزیع داده‌ها از مقادیر چولگی و کشیدگی استفاده شد. نتایج جدول شماره ۱ نشان داد که توزیع همه داده‌ها بین ۲ و ۲- قرار دارد که نشان‌دهنده توزیع بهنجار داده‌ها بود. نتایج جدول ۲ در بررسی مفروضه هم‌خطی چندگانه نشان داد هیچ یک از مقادیر آماره‌های تحمل کمتر از ۰/۱۰ و عامل تورم واریانس بیشتر از ۱۰ نبوده در نتیجه انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. همچنین، برای بررسی استقلال باقیمانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به این که مقدار این آماره ۱/۸۷ به دست آمد که در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، می‌توان رعایت پیش‌فرض استقلال باقیمانده‌ها را تأیید کرد.

جدول شماره ۲. هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پژوهش

ملاک	پیش‌بین	تحمل	عامل تورم واریانس
احساس تنهایی	دلبستگی ایمن	۰/۷۱	۱/۴۱
	دلبستگی اجتنابی	۰/۶۸	۱/۴۵
	دلبستگی اضطرابی	۰/۶۵	۱/۵۴
	ناگویی هیجانی	۰/۵۸	۱/۷۱
	خودشفقتی	۰/۷۳	۱/۳۶

نتایج ماتریس همبستگی مرتبه صفر بین متغیرهای پژوهش در جدول ۳ بیانگر رابطه مثبت و معنادار بین احساس تنهایی با دلبستگی اجتنابی  $r=0/63$ ، دلبستگی اضطرابی  $r=0/61$  و ناگویی هیجانی  $r=0/59$  و رابطه منفی و معنادار با دلبستگی ایمن  $r=-0/57$  و خودشفقتی  $r=-0/46$  بود. همچنین، رابطه خودشفقتی با دلبستگی ایمن  $r=0/37$  مثبت و معنادار، با دلبستگی اجتنابی  $r=-0/28$  و اضطرابی  $r=-0/43$  منفی و معنادار و با ناگویی هیجانی  $r=-0/43$  منفی و معنادار به دست آمد.

جدول شماره ۳. ماتریس همبستگی مرتبه صفر متغیرهای پژوهش ( $n=384$ )

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. دلبستگی ایمن	۱					
۲. دلبستگی اجتنابی	-۰/۴۲**	۱				
۳. دلبستگی اضطرابی	-۰/۳۹**	۰/۴۱**	۱			
۴. ناگویی هیجانی	-۰/۴۴**	۰/۴۹**	۰/۵۱**	۱		
۵. خودشفقتی	۰/۳۷**	-۰/۲۸**	-۰/۴۳**	-۰/۴۳**	۱	
۶. احساس تنهایی	-۰/۵۷**	۰/۶۳**	۰/۶۱**	۰/۵۹**	-۰/۴۶**	۱

$P < 0/01$ \*\*

تحلیل رگرسیون مدل میانجی در جدول ۴ نشان داد مسیر مستقیم رابطه دل‌بستگی ایمن با احساس تنهایی منفی و معنادار ( $B=-0/056, t=-13/48, P<0/001$ ) و با خودشفقتی مثبت و معنادار ( $B=0/37, t=7/72, P<0/001$ )؛ رابطه دل‌بستگی اجتنابی با احساس تنهایی مثبت و معنادار ( $B=0/63, t=16/07, P<0/001$ ) و با خودشفقتی منفی و معنادار ( $P<0/001$ ) ( $B=0/61, t=15/13, P<0/001$ )؛ رابطه دل‌بستگی اضطرابی با احساس تنهایی مثبت و معنادار ( $B=0/61, t=15/13, P<0/001$ ) و با خودشفقتی منفی و معنادار ( $B=-0/43, t=-9/23, P<0/001$ ) و رابطه ناگویی هیجانی با احساس تنهایی مثبت و معنادار ( $B=0/59, t=14/17, P<0/001$ ) و با خودشفقتی منفی و معنادار ( $B=-0/43, t=-9/28, P<0/001$ ) بود. بر این اساس، همه مسیرهای مستقیم رابطه میان متغیرهای پژوهش معنادار به دست آمد.

جدول شماره ۴. تحلیل رگرسیون مدل میانجی خودشفقتی در رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و ناگویی هیجانی با احساس تنهایی

Bootstrap 95% CI	t	SE	B	B	F	R <sup>2</sup>	R	
-0/76 - -0/57	-13/48	0/04	-0/56	-0/66	181/79	0/32	0/56	دل‌بستگی ایمن
0/49 - 0/62	16/07	0/03	0/63	0/56	258/24	0/40	0/63	احساس تنهایی دل‌بستگی اجتنابی
0/54 - 0/71	15/13	0/04	0/61	0/63	228/90	0/37	0/61	دل‌بستگی اضطرابی
1/72 - 2/89	7/72	0/29	0/37	2/31	59/70	0/13	0/37	دل‌بستگی ایمن
-1/79 - -0/88	-5/81	0/23	-0/28	-1/34	33/77	0/08	0/28	خودشفقتی دل‌بستگی اجتنابی
-2/84 - -1/84	-9/23	0/25	-0/43	-2/34	85/28	0/18	0/43	دل‌بستگی اضطرابی
-0/64 - -0/44	-10/78	0/05	-0/46	-0/54	123/39	0/39	0/63	دل‌بستگی ایمن
-0/07 - 0/04	-6/66	0/00	-0/28	-0/05				احساس تنهایی خودشفقتی
0/42 - 0/55	14/34	0/03	0/55	0/48	179/85	0/48	0/96	دل‌بستگی اجتنابی
-0/07 - -0/04	-7/81	0/00	-0/30	-0/06				احساس تنهایی خودشفقتی
0/43 - 0/61	11/84	0/04	0/51	0/52	138/49	0/42	0/65	دل‌بستگی اضطرابی
-0/06 - -0/02	-5/51	0/00	-0/24	-0/04				احساس تنهایی خودشفقتی
0/19 - 0/26	14/17	0/01	0/59	0/23	200/91	0/34	0/59	احساس تنهایی ناگویی هیجانی
-1/08 - -0/71	-9/28	0/09	-0/43	-0/89	86/21	0/18	0/43	خودشفقتی ناگویی هیجانی
0/15 - 0/22	10/88	0/01	0/48	0/19	124/74	0/39	0/63	ناگویی هیجانی
-0/06 - -0/03	-5/67	0/00	-0/25	-0/05				احساس تنهایی خودشفقتی

نتایج جدول شماره ۵ نشان داد اثر میانجی خودشفقتی در رابطه میان سبک‌های دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی و احساس تنهایی ( $B=0/10, -0/10$ ) و نیز در رابطه بین ناگویی هیجانی و احساس تنهایی ( $B=0/10$ ) معنادار است. بر این اساس مسیر غیرمستقیم رابطه سبک‌های دل‌بستگی و ناگویی هیجانی با احساس تنهایی با واسطه خودشفقتی معنادار بود و خودشفقتی، رابطه بین این متغیرها با احساس تنهایی را میانجی‌گری می‌کرد.

جدول شماره ۵. بوت استرپ اثر غیرمستقیم و فاصله اطمینان ۹۵٪ برای مدل میانجی

Bootstrap 95% CI	Bootstrap SE	B	مسیر غیرمستقیم
-۰/۱۵ - -۰/۰۶	۰/۰۲	-۰/۱۰	دلبستگی ایمن ← خودشفقتی ← احساس تنهایی
-۰/۷۶ - -۰/۵۷	۰/۰۴	-۰/۵۶	اثر کلی
۰/۰۴ - ۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۰۸	دلبستگی اجتنابی ← خودشفقتی ← احساس تنهایی
۰/۴۹ - ۰/۶۲	۰/۰۳	۰/۶۳	اثر کلی
۰/۰۵ - ۰/۱۵	۰/۰۲	۰/۱۰	دلبستگی اضطرابی ← خودشفقتی ← احساس تنهایی
۰/۵۴ - ۰/۷۱	۰/۰۴	۰/۶۱	اثر کلی
۰/۰۶ - ۰/۱۶	۰/۰۲	۰/۱۰	ناگویی هیجانی ← خودشفقتی ← احساس تنهایی
۰/۱۹ - ۰/۲۶	۰/۰۱	۰/۵۸	اثر کلی

### بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی در دانشجویان انجام گرفت. یافته نخست پژوهش حاکی از آن بود که سبک دلبستگی ایمن به‌طور مستقیم با احساس تنهایی رابطه منفی و معنادار و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی نیز به‌طور مستقیم با احساس تنهایی رابطه مثبت و معنادار داشتند. این یافته با نتایج پژوهش شورتر و همکاران (۲۰۲۲)، براوسکی و همکاران (۲۰۲۲)، هلم و همکاران (۲۰۲۰) و سهین-بیرکنار و سون (۲۰۲۰) همسو بود. در تبیین این یافته با توجه به دیدگاه شورتر و همکاران (۲۰۲۲) می‌توان گفت الگوهای فعال درونی افراد ایمن نسبت به خود به عنوان فردی شایسته توجه و نگرانی اطرافیان و نسبت به دیگران به عنوان افرادی قابل دسترس و قابل اعتماد است. افراد ایمن به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و به ندرت نگران طرد شدن هستند؛ از این رو، تنهایی کمتری را تجربه می‌کنند. بر اساس دیدگاه براوسکی و همکاران (۲۰۲۲) مبنی بر اینکه الگوهای فعال درونی در افراد اجتنابی، نگاه مثبت به خود و دیدگاه منفی نسبت به دیگران است، می‌توان دریافت که این افراد کمتر به دیگران وابسته هستند و فاصله اجتماعی لزوماً برایشان ناراحت‌کننده نیست؛ اما در عمل این افراد نیز احساس تنهایی می‌کنند. آن‌ها برای استقلال و جدایی از دیگران بیش از روابط صمیمی و نزدیک ارزش قائل هستند و ممکن است سیستم‌های دلبستگی خود را تا حدی غیرفعال کنند که اصلاً به فقدان روابط حمایتی اهمیت ندهند. افراد اجتنابی دیگران را غیرقابل اعتماد یا بیش از حد مشتاق برای تعهد طولانی مدت در روابط خود می‌دانند و وقتی بیش از حد با آنها صمیمی می‌شوند، نگرانی، بی‌اعتمادی و سطوح پایین رضایت و در نتیجه احساس تنهایی بیشتر و علائم هیجانی کمتری را در ارتباط با دیگران نشان می‌دهند. همچنین، مطابق با دیدگاه براوسکی و همکاران (۲۰۲۲) مبنی بر دیدگاه منفی افراد اضطرابی نسبت به خود و دیدگاه مثبت نسبت به دیگران، می‌توان چنین استنباط کرد که آن‌ها برای احساس ارزشمندی به تأیید دیگران وابسته هستند و همین امر با احساس تنهایی در آنها همراه است. افراد اضطرابی بر این باورند که توسط دیگران درک نمی‌شوند. آن‌ها از حمایت و پاسخدهی افراد مهم زندگی خود مطمئن نیستند، با این حال به دلیل عدم اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی منوط به تأیید دیگران، نمی‌توانند نسبت به آنها بی‌تفاوت باشند. در نتیجه، ترس بیشتری از جدایی و طرد شدن از جانب دیگران دارند. ترکیب نیاز شدید به پذیرش از سوی دیگران با

ترس از طرد یا رها شدن از سوی آن‌ها منجر به عدم ارضای مکرر نیاز به تعلق که مشخصه تنهایی است، می‌شود. همچنین، این ترس از جدایی همواره با فرد باقی می‌ماند و با جلوگیری از ایجاد صمیمیت با دیگران، احساس تنهایی را افزایش می‌دهد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد خودشفقتی، احساس تنهایی را در دانشجویان به صورت معنادار پیش‌بینی می‌کند. این یافته با پژوهش دریمن (۲۰۲۱)، گارسیا و همکاران (۲۰۲۱)، ولی‌زاده و همکاران (۱۴۰۲) و توحیدی‌فر و همکاران (۱۴۰۰) همسوست. خودشفقتی نوعی راهبرد تنظیم هیجان است که با تبدیل هیجان‌های منفی مانند احساس تنهایی و انزوا به مهربانی و نسبت دادن آن به تجارب مشترک انسانی، باعث ایجاد انگیزه در برقراری و حفظ روابط اجتماعی با دیگران شده و بدین ترتیب انزوا و احساس تنهایی را کاهش می‌دهد. با توجه به دیدگاه دریمن (۲۰۲۱) می‌توان چنین استنباط کرد که خودشفقتی با افزایش تفکر واقع‌بینانه و منطقی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تمرکز بر زمان حال، پریشانی ناشی از احساس تنهایی را تعدیل کرده و باعث می‌شود افراد ماهیت احساس تنهایی خود را بشناسند و با همدلی و مهربانی به آن پاسخ دهند. بر این اساس، سه بعد سازگار خودشفقتی شامل مهربانی با خود، انسانیت مشترک و ذهن‌آگاهی ماهیت انطباقی دارند و نشان می‌دهند که در صورت تجربه‌های منفی زندگی، رویکرد فرد نسبت به خود گرم، ملایم و مهربان است و نسبت به عیوب و نارسایی‌های خود با مدارا برخورد می‌کند. در نتیجه، به جای غرق شدن در هیجانات منفی و مقصر دانستن خود و احساس انزوا و تنهایی، با توجه به پذیرش خطاها و سعی در جبران آن‌ها و نیز خودانتقادی پایینی که دارند، احساس ارزشمندی می‌کنند و در تجربه وقایع ناخوشایند که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است با در نظر گرفتن اینکه همه انسان‌ها ممکن است خطا کنند، هیجان‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند. مطابق با دیدگاه نف (۲۰۰۳) سه بعد ناسازگار خودشفقتی شامل قضاوت خود، انزوا و همانندسازی افراطی بیانگر شرایطی هستند که فرد، به دلیل خطاها و تجربیات ناموفق زندگی به خود برچسب می‌زند و هیجان‌های منفی را تجربه می‌کند. این افراد در مواقع شکست، خودشان، شکست‌ها و هیجان‌هایشان را شرم‌آور می‌پندارند و فکر می‌کنند باید خود واقعیشان را از دیگران مخفی کنند. آن‌ها احساس می‌کنند نقص و شکستشان خطایی بوده که دیگران هیچ‌وقت آن را مرتکب نمی‌شوند و خود تنها کسانی هستند که چنین شرایطی را تجربه می‌کنند، در نتیجه احساس تنهایی و جدایی از سایرین به آن‌ها دست داده و تحمل شکست برایشان دشوارتر می‌شود. تمرکز بر محدودیت‌ها و مشکلات در این افراد، باعث ایجاد دید یک‌جانبه‌نگر شده و از تجربه عمیق زمان حال جلوگیری می‌کند. این افراد افکار و هیجانات منفی خود را بزرگتر از چیزی که هست می‌پندارند که این امر منجر به نادیده گرفتن انتخاب‌های پیش رو برای غلبه بر مشکلات می‌شود. در مورد احساس تنهایی، فرد ممکن است گزینه‌های مناسبی برای ارتباط یا دوستی در اطراف خود داشته باشد، اما به دلیل برداشت ذهنی غلط از خود و دیگران، آن‌ها را نادیده گرفته و یا نمی‌تواند ارتباط مطلوبی برقرار کند.

یافته‌ها در بررسی مسیر سبک‌های دلبستگی به خودشفقتی، بیانگر رابطه مثبت و معنادار سبک دلبستگی ایمن و رابطه منفی و معنادار سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با خودشفقتی بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های کوئین‌لان و همکاران (۲۰۲۲) و فولادچنگ و عباسی (۱۴۰۲) همسو است. مطابق با دیدگاه بالبی (۱۹۸۸)، افراد اغلب با خودشان و دیگران به شیوه‌ای رفتار می‌کنند که در دوران کودکی توسط مراقبان اولیه‌شان با آن‌ها رفتار شده است. اگر افراد در محیطی تربیت شوند که مراقبان حضور پاسخگو دارند، توانایی ارتباط همراه با شفقت را با خود دارند که در نتیجه توانایی آنها برای خودارزشی و ارتباط با

۱۱۶ ..... پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی

دیگران هم رشد می‌کند. در مقابل، تجارب دلبستگی منفی و زندگی در محیط‌های ناامن، استرس‌زا یا تهدیدآمیز سبب می‌شود افراد نسبت به خود سردتر و منتقدتر شوند و توانایی ارتباط مهربانانه با خود را نداشته باشند. دلبستگی اجتنابی نسبت به دلبستگی اضطرابی میزان کمتری از واریانس خودشفقتی را تبیین می‌کند. این یافته ممکن است به دلیل تفاوت در ماهیت الگوهای فعال درونی مربوط به دلبستگی اضطرابی و اجتنابی باشد (کوئین‌لان و همکاران، ۲۰۲۲)؛ بنابراین، افراد با دلبستگی اجتنابی نسبت به افراد با دلبستگی اضطرابی به دلیل دیدگاه مثبت نسبت به خود، بیشتر محتمل است که از توانایی خودشفقتی برخوردار باشند. افراد با سبک دلبستگی اضطرابی از عزت‌نفس کمتری برخوردارند و معمولاً توانایی بالقوه‌ای برای خودسرزنی دارند که همین عوامل سبب می‌شود وقتی در موقعیت خودارزیابی قرار می‌گیرند، احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی کنند و به دنبال این تجارب، عدم خودشفقتی را نیز تجربه کنند؛ چرا که خودشفقتی مستلزم احساس پذیرش و مهربانی نسبت به خود و گشودگی خاطر است و به وسیله قضاوت‌ها و انتقادهای شدید از خود مسدود نمی‌شود (نف، ۲۰۰۳). بر این اساس و با توجه به تأثیر خودشفقتی بر احساس تنهایی، سبک‌های دلبستگی می‌توانند به طور غیرمستقیم نیز از طریق خودشفقتی احساس تنهایی را در دانشجویان پیش‌بینی کنند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که ناگویی هیجانی، به طور مستقیم احساس تنهایی را در دانشجویان به صورت معناداری پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۳)، گائو و همکاران (۲۰۲۲) و سیگالا و همکاران (۲۰۲۱) همسو است. با توجه به دیدگاه ژانگ و همکاران (۲۰۲۳) افراد مبتلا به ناگویی هیجانی، به دلیل ناتوانی در شناسایی، توصیف و ابراز هیجانات، قادر به ایجاد و حفظ روابط مفید و مؤثر با دیگران نیستند؛ از این رو، می‌توان گفت نقص در پردازش هیجانی سبب می‌شود در نهایت افراد قادر به ابراز هیجانات خود نباشند. عدم ابراز هیجانات در بسیاری موارد توسط دیگران به بی‌تفاوتی و بی‌علاقگی تعبیر شده که در طولانی‌مدت منجر به محدودتر شدن شبکه‌های اجتماعی و نارضایتی از کیفیت و کمیت تعاملات اجتماعی و در نهایت احساس تنهایی ذهنی یا واقعی می‌شود. همچنین، افراد مبتلا به ناگویی هیجانی فاقد قدرت تحلیل در رویدادها و روابط هستند و بیشتر بر جنبه‌های عینی مسائل تمرکز می‌کنند که این امر موجب ناتوانی آنها در پیش‌بینی بازخوردهای اجتماعی می‌شود و همین غیرقابل پیش‌بینی بودن بازخوردها، اعتماد آنها به دیگران را از بین برده و زمینه را برای بروز احساس تنهایی در آنها فراهم می‌کند.

همچنین، یافته‌ها نشان دادند بین ناگویی هیجانی و خودشفقتی همبستگی منفی و معنادار وجود دارد که این یافته با نتایج پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۴)، رن و همکاران (۲۰۲۲)، لیورز و همکاران (۲۰۲۰) و محمدیان و همکاران (۱۳۹۹) همسوست. بر اساس نظریه تبادل هیجانی، افراد با سطح بالای ناگویی هیجانی ممکن است به دلیل مشکل در پردازش هیجانی از قبیل تشخیص و درک هیجانات خود و دیگران و ابراز حالات هیجانی، برقراری ارتباط هیجانی صمیمی و مؤثر با دیگران را دشوار بدانند و به تدریج به این باور برسند که تجربیاتشان از تجربیات دیگران جدا است، که می‌تواند منجر به دیدگاه‌های منفی نسبت به خود شود. با توجه به این تمایلات، افراد مبتلا به ناگویی هیجانی ممکن است فاقد منابع درونی لازم برای رشد خودشفقتی باشند. بر اساس دیدگاه ژانگ و همکاران (۲۰۲۴)، جوانانی که دارای سطوح بالاتر ناگویی هیجانی هستند، به دلیل آشفتگی و درماندگی هیجانی و شناختی ناشی از نقص در پردازش اطلاعات هیجانی، رضایت کمتری از زندگی دارند و خطر آسیب به خود در آنها

بیشتر است. این افراد به دلیل ناتوانی در تشخیص حالات ذهنی و هیجانی دیگران، در بسیاری موارد هیجان‌های مثبت دیگران را به‌عنوان هیجان‌های منفی ادراک می‌کنند و به آنها پاسخ نامناسب می‌دهند. همین امر سبب می‌شود زمانی که این افراد پریشانی را تجربه می‌کنند، به دلیل مشکلات بین فردی مداوم که ناشی از کمبود همدلی هیجانی است، به دنبال حمایت از خود و دیگران نباشند و در نتیجه سطوح بالاتری از خلق منفی و احساس تنهایی را تجربه کنند، که این یافته می‌تواند همبستگی منفی بین ناگویی هیجانی و خودشفقتی را در مطالعه حاضر تبیین کند. به این ترتیب و با توجه به تأثیر خودشفقتی بر احساس تنهایی، می‌توان گفت ناگویی هیجانی به‌طور غیرمستقیم نیز از طریق خودشفقتی، احساس تنهایی را پیش‌بینی می‌کند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش ضمن تأیید نقش واسطه‌ای خودشفقتی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و ناگویی هیجانی با احساس تنهایی نشان داد سبک دلبستگی ایمن و توانایی شناسایی و پردازش صحیح هیجان‌های خودشفقتی، می‌تواند از بروز احساس تنهایی در دانشجویان جلوگیری کرده و در صورت بروز، آن را کاهش دهند. از این رو، والدین با ابراز صحیح محبت و ارضای به موقع نیازهای فرزندان، می‌توانند سبک دلبستگی سالم و ایمن را پرورش دهند و به آنها کمک کنند هیجان‌های خود و دیگران را به درستی شناسایی و بیان کنند تا با تسهیل نگرش مهربانانه نسبت به خود، در پیشگیری یا کاهش احساس تنهایی فرزندان نقش ایفا کنند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای روان‌شناسان و مشاوران در طراحی مداخلات پیشگیرانه و ارائه راهکارهای عملی جهت جلوگیری و یا کاهش رشد غیرطبیعی احساس تنهایی در جوانان ایرانی الهام‌بخش باشد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس است که می‌تواند محدودیت‌های قابل توجهی بر تعمیم یافته‌ها تحمیل نماید. لذا، استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی در پژوهش‌های آتی می‌تواند نتایج دقیق‌تری در ارتباط با متغیرهای پژوهش به دست دهد. همچنین، در این پژوهش پسران تنها شش درصد از افراد نمونه را تشکیل می‌دادند؛ از این رو، باید در تعمیم نتایج به آن‌ها احتیاط کرد. در پژوهش حاضر، اگرچه رابطه ناگویی هیجانی و احساس تنهایی از طریق خودشفقتی نشان داده شد، اما هنوز مطالعات کمی درباره رابطه مستقیم ناگویی هیجانی و خودشفقتی وجود دارد، ضمن اینکه دیگر مکانیسم‌ها و تعدیل‌کننده‌های اثرگذار بر این رابطه ناشناخته است. از این رو، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی بر مکانیسم‌های رابطه ناگویی هیجانی و احساس تنهایی تمرکز شود.

### تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است. از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش و افرادی که در انجام این مطالعه نویسنده‌ها را یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

یادآور می‌شویم که نویسندگان در اجرای پژوهش حاضر هیچ‌گونه حمایت مالی از هیچ سازمانی دریافت نکردند.

### منابع

بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). *هنجار یابی مقیاس دلبستگی بزرگسال*. طرح پژوهشی درون دانشگاهی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران.

- ۱۱۸ ..... پیش‌بینی احساس تنهایی بر اساس سبک دلبستگی و ناگویی هیجانی با میانجی‌گری خودشفقتی
- توحیدی‌فر، مریم؛ کاظمیان مقدم، کبری؛ و هارون رشیدی، همایون. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر احساس تنهایی و انعطاف-پذیری شناختی مردان سالمند. *مطالعات روان‌شناختی*، ۲(۱۷)، ۹۷-۱۱۶. DOI: [10.22051/psy.2021.36089.2449](https://doi.org/10.22051/psy.2021.36089.2449)
- رضایی، علی محمد؛ صفایی، مریم؛ و هاشمی، فاطمه سادات. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس احساس تنهایی دانشجویان. *روان‌شناسی بالینی*، ۵(۳)، ۸۱-۹۱. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2138>
- شهبازی، مسعود؛ رجبی، غلامرضا؛ مقامی، ابراهیم؛ و جلوداری، آرش. (۱۳۹۴). ساختار عامل تأییدی نسخه فارسی مقیاس درجه‌بندی تجدیدنظر شده شفقت خود در گروهی از زندانیان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۶(۱۹)، ۳۱-۴۶. DOI: [20.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8](https://doi.org/10.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8)
- فولادچنگ، محبوبه؛ و عباسی، نرجس. (۱۴۰۲). تبیین خودشفقت‌ورزی بر اساس سبک‌های دلبستگی و کمال‌گرایی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۴(۵۲)، ۷۷-۹۴. DOI: [10.30495/JPMM.2023.30163.3609](https://doi.org/10.30495/JPMM.2023.30163.3609)
- محمدیان، یوحابه؛ موسوی اصل، اسماعیل؛ خانجانی، سجاده؛ مهکی، بهزاد؛ و دباغی، پرویز. (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای شفقت به خود در رابطه بین ناگویی هیجانی و علایم شخصیت‌مرزی با اقدام به رفتار خودجراحی غیرخودکشی‌گرا در سربازان. *طب نظامی*، ۲۲(۱۲)، ۱۲۴۲-۱۲۵۰. DOI: [10.30491/JMM.22.12.1242](https://doi.org/10.30491/JMM.22.12.1242)
- ولی‌زاده، حدیث؛ احمدی، وحید؛ و میرشکار، ساره. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر تاب‌آوری، ناگویی هیجانی و احساس تنهایی زنان سرپرست خانوار. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۸(۶۹)، ۲۵۷-۲۶۵. DOI: [10.22034/JMPR.2023.16248](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16248)
- Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, 1456-1464. <https://doi.org/10.2307/1130015>
- Asselmann, E., Bendau, A., Hoffmann, C., & Ewert, C. (2024). Self-compassion Predicts Higher Affective Well-being and Lower Stress Symptoms Through Less Dysfunctional Coping: A Three-wave Longitudinal Study During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 25(5), 55. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00755-6>
- Bagby, M., Taylor, G. J., & Ryan, D. (1986). Toronto Alexithymia Scale: Relationship with personality and psychopathology measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45(4), 207-215. <https://doi.org/10.1159/000287950>
- Besharat, M. A. (2005). Adult attachment scale standardization. Research report, University of Tehran. [In Persian]
- Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of a Farsi version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports*, 101(1), 209-220. <https://doi.org/10.2466/pr0.101.1.209-220>
- Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14831. DOI: [10.3390/ijerph192214831](https://doi.org/10.3390/ijerph192214831)
- Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes of age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1-10. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 289, 98-104. DOI: [10.1016/j.jad.2021.04.016](https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.016)
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental attachment and peer relationships in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1064. DOI: [10.3390/ijerph19031064](https://doi.org/10.3390/ijerph19031064)

- Dreimann, J. (2021). *The Association between Self-Compassion and Loneliness in a Daily Context: an experience sampling study* (Bachelor's thesis, University of Twente). <https://purl.utwente.nl/essays/87509>
- Fooladchang, M., & Abbasi, N. (2023). explanation of self-compassion based on attachment styles and perfectionism. *Psychological Models and Methods*, 14(52), 77-94. (Text in Persian) DOI: [10.30495/JPMM.2023.30163.3609](https://doi.org/10.30495/JPMM.2023.30163.3609)
- Gao, M., Zhang, H., Gao, Z., Cheng, X., Sun, Y., Qiao, M., & Gao, D. (2022). Global and regional prevalence and burden for premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: A study protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 101(1), 1-4. DOI: [10.1097/MD.00000000000028528](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000028528)
- Garcia, A. C. M., Junior, J. B. C., Sarto, K. K., da Silva Marcelo, C. A., das Chagas Paiva, E. M., Nogueira, D. A., & Mills, J. (2021). Quality of life, self-compassion and mindfulness in cancer patients undergoing chemotherapy: A cross-sectional study. *European Journal of Oncology Nursing*, 51, 101924. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101924>
- Halvorsen, K. (2008). Roads in and out of loneliness. *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid*, 5(3), 258-267. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2008-03-07>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 109890. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109890>
- Jalilian, K., Momeni, K., & Jebraeili, H. (2023). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment styles and loneliness. *BioMed Central (BMC) Psychology*, 11(1), 136. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01172-9>
- Li, C., Li, X., Zhang, Y., & Lao, W. (2024). Interpersonal interactions, sense of loneliness and perceived depressive emotions among older adults: A cultural-psychological perspective from heterogeneous roles of different relationships. *SSM-Population Health*, 27, 101703. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101703>
- Lyvers, M., Randhawa, A., & Thorberg, F. A. (2020). Self-compassion in Relation to Alexithymia, Empathy, and Negative Mood in Young Adults. *Mindfulness*, 11(7), 1655-1665. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01379-6>
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design & interpretation*. Sage publications. <https://psycnet.apa.org/record/2013-39233-000>
- Mohammadian, Y., Mousavi Asl, E., Khanjani, S., Mahaki, B., & Dabaghi, P. (2021). The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship of Alexithymia and Borderline Personality Symptoms with Non-Suicidal Self-Injury Behaviors in Soldiers. *Journal of Military Medicine*, 22(12), 1242-1250. (Text in Persian) DOI: [10.30491/JMM.22.12.1242](https://doi.org/10.30491/JMM.22.12.1242)
- Neff, K. D. (2003). The development & validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Quinlan, H. M., Hadden, K. L., & Storey, D. P. (2022). The relationship between self-compassion, childhood maltreatment and attachment orientation in high-risk adolescents. *Youth & Society*, 54(5), 890-906. <https://doi.org/10.1177/0044118X21100285>
- Ren, L. X., Yang, Y., Zhang, S. B., & Fu, W. (2022). Relationship between childhood abuse and depression in junior middle school students: A chain intermediary between alexithymia and self-



- compassion. *China Journal of Health Psychology*, 30(11), 1734–1740. <https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2022.11.024>
- Rezaei, A. M., Safaee, M. M. A., & Sadat-Hashemi, F. M. A. (2013). Psychometric properties of student loneliness feeling scale (SLFS). *Journal of Clinical Psychology*, 5(3), 81-91. (Text in Persian) <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2138>
- Şahin-Bayraktar, H. G., & Seven, S. (2022). The interrelationship of attachment style, sense of loneliness, and social dissatisfaction in children aged 60–72 months. *Current Psychology*, 41(6), 3751-3759. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00888-w>
- Scigala, D., Fabris, M., Ribera, L., Zdankiewicz-Scigala, E., Longobardi, C. (2021). Alexithymia and Self Differentiation: The Role of Fear of Intimacy & Insecure Adult Attachment. *Contemporary Family Therapy*, 43, 165-176. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09567-9>
- Shahbazi, M., Rajabi, G. H., Maghami, E., & Jelodari, A. (2015). Confirmatory factor analysis of the Persian version of the self-compassion rating scale-revised. *Psychological Methods and Models*, 6(19), 31-46. (Text in Persian) DOI: [20.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8](https://doi.org/10.1001.1.22285516.1394.6.19.3.8)
- Shorter, P., Turner, K., & Mueller-Coyne, J. (2022). Attachment Style's impact on loneliness and the motivations to use social media. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100212. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100212>
- Taylor, G. J., Ryan, D., & Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44(4), 191-199. <https://doi.org/10.1159/000287912>
- Tohidifar, M., Kazemianmoghadam, K., & Haroonrashidi, H. (2021). The effectiveness of Compassion-focused therapy on loneliness and cognitive flexibility in Elderly men. *Journal of Psychological Studies*, 17(2), 97-116. (Text in Persian) DOI: [10.22051/psy.2021.36089.2449](https://doi.org/10.22051/psy.2021.36089.2449)
- Valizadeh, H., Ahmadi, V., & Mirshekar, S. (2023). The effectiveness of compassion-focused therapy on resilience, emotional ataxia and feelings of loneliness in female heads of households. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(69), 257-265. (Text in Persian) DOI: [10.22034/JMPR.2023.16248](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16248)
- Zhang, B., Zhang, W., Sun, L., Jiang, C., Zhou, Y., & He, K. (2023). Relationship between alexithymia, loneliness, resilience & non-suicidal self-injury in adolescents with depression: a multi-center study. *BioMed Central (BMC) Psychiatry*, 23(1), 445. DOI: [10.1186/s12888-023-04938-y](https://doi.org/10.1186/s12888-023-04938-y)
- Zhang, J., Wang, X., & Mu, S. (2024). Self-compassion mediates the relationship between alexithymia and learning burnout in Chinese primary and secondary school students: A cross-sectional study. *School Psychology International*, 45(1), 53-69. <https://doi.org/10.1177/01430343231182387>

