

The relationship between attachment and psychological distress with regard to the mediating role of mindfulness

Akhavan-Abiri F¹, Shairi MR^{1*}, Gholami-Fesharaki M²

1- Department of Clinical Psychology, Humanities Faculty, Shahed University, Tehran, I. R. Iran.

2- Department of Biostatistics, Faculty of Medicine, Tarbiat Modares University, Tehran, I. R. Iran.

Received: 2018/09/9 | Accepted: 2019/01/23

Abstract:

Background: Various researches have studied the relationship between psychological distress and different variables. The present study aimed to predict psychological distress according to the attachment style with respect to the mediating role of mindfulness.

Materials and Methods: The present study follows a design of correlational studies. The sample of research included 250 undergraduate and M. D. students of Shahed University studying in the first semester of a 2017-2018 academic year. Data were collected using the Depression, Anxiety and Stress Scale-21 item (DASS-21), Experiences in Close Relationship-Revised (ECR-R) and Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Then, the data were analyzed using the SPSS-23 and AMOS-18 software.

Results: The results showed a significant positive relationship between attachment anxiety and the components of psychological distress (anxiety, depression and stress), as well as a significant negative relationship between attachment anxiety and mindfulness. Also, a significant negative relationship was found between mindfulness and the components of psychological distress. In addition, a significant negative relationship was found between attachment avoidance and mindfulness. The results of the structural equation modeling confirmed the mediating role of mindfulness in the relationship between attachment anxiety and the components of psychological distress. The effect of attachment avoidance on the components of psychological distress was only confirmed in the presence of mindfulness as a mediating variable, rather than directly.

Conclusion: According to the findings of the current research, the mediating role of mindfulness in the effect of attachment anxiety and attachment avoidance on the components of psychological distress is confirmed. These findings seem to be applicable in different humanistic areas like interpersonal relationships, educational, family and therapeutic fields.

Keywords: Attachment, Psychological distress, Mindfulness, Structural equation modeling

* Corresponding Author.

Email: shairigm@gmail.com

Tel: 0098 912 832 2471

Fax: 0098 215 121 2401

Conflict of Interests: No

Feyz, Journal of Kashan University of Medical Sciences, April, 2019; Vol. 23, No 1, Pages 89-101

Please cite this article as: Akhavan-Abiri F, Shairi MR, Gholami-Fesharaki M. The relationship between attachment and psychological distress with regard to the mediating role of mindfulness. *Feyz* 2019; 23(1): 89-101.

رابطه سبک دلستگی و پریشانی روان‌شناختی با توجه به نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی

*۱ فاطمه اخوان‌عیبری ، محمد رضا شعیری ، محمد غلامی فشارکی
۲۳

خلاصه:

سابقه و هدف: پژوهش‌های مختلف رابطه بین پریشانی روان‌شناختی و متغیرهای متفاوتی را مورد مطالعه قرار داده‌اند. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی تغییرات پریشانی روان‌شناختی منطبق بر سبک دلستگی با عنایت به نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی است.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر پیرو طرحی از مطالعات همیستگی می‌باشد. نمونه تحقیق ۲۵۰ نفر از دانشجویان کارشناسی و دکتری حرفه‌ای دانشگاه شاهد را در بر داشت که در نیمسال نخست سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند. جهت سنجش متغیرهای پژوهش، از مقیاس اضطراب، افسردگی و استرس (DASS-21)، پرسشنامه تجارب مربوط به روابط نزدیک (ECR-R) و پرسشنامه پنج-وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ) استفاده شد.

نتایج: یافته‌ها بیان‌گر وجود رابطه مثبت و معنادار بین اضطراب دلستگی و مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی (اضطراب، افسردگی و استرس) و همچنین رابطه منفی و معنادار بین اضطراب دلستگی و ذهن‌آگاهی بود. بین ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی و نیز بین اجتناب دلستگی و ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معنادار بدست آمد. یافته‌های برآمده از معادلات ساختاری نقش واسطه‌ای متغیر ذهن‌آگاهی را در رابطه بین اضطراب دلستگی و مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی تأیید نمود. تأثیر اجتناب دلستگی بر مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی تنها در حضور ذهن‌آگاهی به عنوان متغیر واسطه‌ای، و نه به صورت مستقیم، تأیید گردید.

نتیجه‌گیری: در مجموع می‌توان گفت در تأثیر اضطراب دلستگی و اجتناب دلستگی بر مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی نقش واسطه دارد. به نظر می‌رسد این یافته‌ها در حوزه‌های مختلفی چون روابط بین فردی، تربیتی، خانوادگی و درمانی کاربرد داشته باشد.

وازگان کلیدی: دلستگی، پریشانی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی، مدل‌سازی معادلات ساختاری

دو ماهنامه علمی-پژوهشی فیض، دوره بیست و سوم، شماره ۱، فوریه‌ی - اردیبهشت ۹۸، صفحات ۸۹-۱۰۱

در میان این متغیرها، می‌توان به سبک‌های دلستگی اشاره نمود. از نگاه Bowlby، دلستگی نوعی پیوند هیجانی پایدار میان کودک در حال تحول و کسی است که وظیفه مراقبت از او را بعده دارد [۶]. باعتقاد وی، دلستگی بر تحول اجتماعی و عملکرد روان‌شناختی در طول عمر تأثیر می‌گذارد [۷]. در توصیف دلستگی، Brennan و همکاران [۸] دو جنبه اضطراب و اجتناب را برای دلستگی نایمن توصیف می‌کنند. اضطراب دلستگی به عنوان الگوی تمرکز بر دیگران، بهمیزان نگرانی معطوف به دسترس ناپذیربودن دیگران برای وی یا ترس از ترک و رهشدن اشاره دارد. اجتناب دلستگی به عنوان الگوی تمرکز بر خود، به دفاعی و طردکننده بودن فرد، عدم درگیری وی با روابط، عقب-نشینی عاطفی، تحدید صمیمیت و ترجیح عدم وابستگی روان-شناختی و عاطفی به دیگران اشاره دارد [۹]. در مرور پژوهش‌های سال‌های اخیر، بررسی رابطه بین سبک‌های دلستگی و پریشانی روان‌شناختی رو به فزوئی گذارده است. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند افرادی که دچار شکل‌های مختلف پریشانی روان‌شناختی هستند، در اغلب موارد سبک‌های نایمن دلستگی از خود گزارش داده‌اند [۱۰-۱۹]. در این میان، برخی از مطالعات به بررسی مکانیسم‌هایی اشاره داشته‌اند که میزان تأثیر سبک‌های دلستگی بر پریشانی روان‌شناختی تغییر می‌دهد. این مطالعات به عناصری چون

مقدمه

پریشانی روان‌شناختی (Psychological distress) در توصیف روان‌آسیب‌شناسی فردی به مجموعه‌ای از نشانه‌های افسردگی و اضطراب ادراک شده [۱] و کش وری روان‌شناختی غیر-انطباقی (Maladaptive psychological functioning) در سطح رخدادهای تنش‌زا زندگی اشاره دارد [۲]. از پژوهش‌های اخیر چنین بر می‌آید که افراد دچار پریشانی روان‌شناختی اغلب از نشانه‌های بیماری جسمی شکوه دارند و فور بیماری‌های جسمی عامل قدرتمندی در پیش‌بینی احتمال وجود آسیب در عملکرد جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی به شمار می‌رود [۳-۵]. ادبیات پژوهشی مطالعه پریشانی روان‌شناختی را همراه با سازه‌های گوناگون شخصیت نشان می‌دهد.

^۱ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

^۲ دانشیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

^۳ استادیار، گروه آمار زیستی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

***لیلانی نمیسلده مسٹلوا:**

تهران، بزرگراه خلیج فارس، دانشگاه شاهد، دانشکده علوم انسانی، گروه روان‌شناسی بالینی

تلفن: ۰۹۱۲۸۳۲۲۴۷۱ - ۰۲۱۵۱۲۱۲۴۰۱

پست الکترونیک: shairigm@gmail.com

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۶/۱۸ تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۶/۱۳

قالب یک مدل برای تبیین بهتر تأثیر دلستگی بر پریشانی روان‌شناختی کمک کننده باشد. بنابراین، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا مدل پیشنهادشده مبتنی بر تأثیر دلستگی بر پریشانی روان‌شناختی با نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در نمونه‌های غیربالینی ایرانی از برازش مناسبی برخوردار است یا خیر؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر، از نوع پژوهش‌های همبستگی می‌باشد. جامعه آماری دربرگیرنده تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شاهد در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷ بوده است. نمونه نهایی پژوهش حاضر با استفاده از جدول Morgan و Krejcie [۳۶] و بر اساس روش نمونه‌گیری خوشگیری چند مرحله‌ای مشکل از ۲۵۰ نفر از دانشجویان بوده است. جهت نمونه‌گیری، ابتدا پس از اخذ شمار دانشجویان مشغول به تحصیل در دانشکده‌های دانشگاه شاهد بر اساس فراوانی نسبی دانشجویان هر دانشکده شمار دانشجویان مورد نیاز از هر دانشکده برای نمونه محاسبه گردید. سپس، کلاس‌هایی از هر دانشکده به طور تصادفی انتخاب شده و پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در پژوهش حاضر روی آن‌ها اجرا گردید. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان در پژوهش عبارت بودند از: دانشجو بودن، تحصیل در مقطع کارشناسی و دکتری حرفه‌ای، رضایت به شرکت در مطالعه و داشتن زمان کافی برای پاسخ به پرسشنامه‌ها. ملاک خروج نیز عبارت بود از: عدم تمايل به مشارکت در پژوهش. علاوه بر ملاک‌های ورود و خروج، کدهای مربوط به رضایت شرکت‌کنندگان و همچنین رازداری درباره نتایج هریک از آن‌ها که در ضوابط اخلاقی انجمن روان‌پژوهشی آمریکا (American Psychiatric Association; APA) درج شده‌اند، رعایت گردید. ترکیب دانشجویان مورد مطالعه به شرح جدول شماره ۱ بوده است. با توجه به روش نمونه‌گیری خوشگیری چند مرحله‌ای، تلاش شد تا نسبت تعداد افراد انتخاب شده از هر دانشکده با تعداد دانشجویان آن دانشکده در مقایسه با جمعیت کل دانشگاه به طور تقریبی و با توجه به ملاحظات عملی اجرای پژوهش برای داشته باشد. پرسش‌نامه‌های مورد استفاده شامل موارد زیر بوده است:

پرسش‌نامه تجارب مربوط به روابط نزدیک (ECR-R): مقیاس تجارب روابط نزدیک توسط Brennan و همکاران [۸] ساخته شده است. این پرسش‌نامه برپایه نظریه Bartholomew در زمینه سبک‌های چهارگانه دلستگی طراحی شده [۳۷] و توسط Fraley و همکاران و در سال ۲۰۰۰ مورد بازنگری قرار گرفته است [۳۸]. این پرسشنامه دارای ۳۶ ماده است که همگی روی مقیاس ۷

مهارت‌های ذهن‌آگاهی پرداخته‌اند [۲۱، ۲۰، ۱۷]. ذهن‌آگاهی، به عنوان یکی از مهارت‌های شناختی برگرفته از ابعاد مختلف سنت‌های کهن معنوی، بنا به عقیده رایج بودیسم، نوعی آگاهی است که از طریق توجه به شیوه‌ای خاص به دست می‌آید. در این حالت توجه به صورت غیر قضائی، متمرکز بر هدف (قسمت‌های ویژه‌ای از یک تجربه) و لحظه اکنون می‌باشد [۲۲]. ذهن‌آگاهی دربرگیرنده فرایندهای شناختی است که طی آن‌ها فرد ذهن‌آگاه تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه اکنون در خود یا اطراف اش رخ می‌دهد متمرکز می‌سازد [۲۳]. اخیراً محققان در صدد بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با سازه‌های بنیادین و یا آسیب‌شناختی برآمده‌اند. این مطالعات اغلب به بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و روان‌رنجوری و اضطراب [۲۴]، پریشانی روان‌شناختی [۲۵-۲۷]، رگه‌های اختلال شخصیت مزدی در نوجوانان [۲۸]، احتمال عود افسردگی [۲۹]، فاجعه‌سازی درد، ترس مربوط به درد، گوش‌به‌زنگی نسبت به درد و ناتوانی کارکردی [۳۰]، اضطراب و افسردگی [۳۲، ۳۱] پرداخته‌اند. هم‌سو با مسئله پژوهش حاضر، مطالعات زیادی به ارتباط بین ذهن‌آگاهی و دلستگی اشاره داشته‌اند [۳۴، ۳۳] و برخی از آن‌ها توانان به مطالعه روابط متقابل متغیرهای یادشده در قالب تحقیقات پیش‌بینی یا مدل‌های ساختاری پرداخته‌اند [۳۵، ۲۰، ۱۷]. از مطالعه پژوهش‌های انجام‌شده چنین به نظر می‌رسد که متغیر ذهن‌آگاهی به عنوان یک متغیر واسطه در رابطه بین سبک‌های نایابن دلستگی و ابعاد مختلف پریشانی روان‌شناختی، می‌تواند بر میزان تبیین واریانس پریشانی روان‌شناختی مؤثر افتاد. باید توجه داشت که هر نوع مداخله در مورد میزان پریشانی روان‌شناختی افراد علاوه بر جنبه پیشگیرانه‌ای که در وقوع اختلالات روانی دارد، به بهبود کیفیت زندگی و سطح بهزیستی روان‌شناختی نیز کمک می‌کند. برای اعمال اقدامات مؤثرتر، اقتصادی‌تر و پذیرفته‌تر برای مبتلایان به پریشانی روان‌شناختی بهتر است مداخلاتی پیشنهاد شود که هم‌زمان با هدف قراردادن چند سازه اثربخش بر پریشانی روان‌شناختی ما را در چنین مهمی باری نماید. مبنای کار اغلب این اقدامات مداخله‌ای مدل‌های مفهومی برآمده از پژوهش‌ها بوده‌اند که در نمونه‌های مورد مطالعه برازش مناسبی را نشان داده‌اند. بنابراین، به‌منظور تصویح تأثیر سبک‌های دلستگی و ذهن‌آگاهی بر پریشانی روان‌شناختی، می‌توان با ارائه یک مدل تبیین این مسیر ارتباطی را میسر ساخت. از آن‌جاکه سازه‌های مدنظر تحقیق حاضر در تعامل باهم در مطالعات داخلی مورد بررسی قرار نگرفته‌اند و مطالعات اندکی به بررسی جنبه‌های محدودی از رابطه بین تعدادی از متغیرها پرداخته‌اند، پس به نظر می‌رسد ترکیب یافته‌های این مطالعات در

و ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. اعتبار هم‌گرای آزمون با استفاده از خرده-مقیاس‌های افسردگی و اضطراب DASS-21، پرسشنامه عزت-NEO-FFI نفس روزنبرگ و خرده‌مقیاس برون‌گرایی پرسشنامه بهای ترتیب گزارش شد که بین اضطراب دلستگی با اضطراب، افسردگی و عزت‌نفس بهتری، ۰/۴۵ و ۰/۵۱ و ۰/۴۴ و بین اجتناب دلستگی با برون‌گرایی ۰/۳۸ در سطح ۰/۰۱ رابطه معنادار وجود دارد. در این تحقیق برای سنجش دلستگی با استناد به پژوهش‌هایی چون Mc Donald و همکاران [۱۷]، Saavedra و همکاران [۳۵] و Goodall و همکاران [۴۲] از پرسشنامه ECR-R استفاده شد.

درجه‌ای لیکرت از دامنه ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) مورد نمره‌گذاری قرار می‌گیرد. ۱۸ ماده آن مربوط به محور اضطراب و ۱۸ ماده دیگر مربوط به محور اجتناب هستند. نمرات بالاتر، نشان‌دهنده سطح بالاتری از اضطراب و اجتناب هستند. پژوهش‌های خارجی انجام شده در زمینه بررسی ویژگی‌های روان-سنجدی این پرسشنامه اعتبار و پایایی مناسبی را گزارش می‌کنند [۴۰، ۳۹، ۸]. در پژوهش‌های داخلی، پناغی و همکاران [۴۱] ضمن گزارش مدل دو عاملی اجتناب و اضطراب، ضریب همسانی درونی دو بعد اجتناب و اضطراب را به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۹ و ضریب پایایی بازآزمون با فاصله دو هفته را به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۷۱.

جدول شماره ۱- فراوانی و درصد آزمودنی‌ها در جامعه و نمونه

نمونه	جامعه	آزمودنی	
		فراءانی (درصد)	شاخص دانشکده
(۴۰)(۱۰۰)	(۳۸)(۱۰۷۶)	علوم انسانی	علوم
(۲۱/۶)(۵۴)	(۱۷)(۴۸۲)	علوم پایه	پایه
(۱۸)(۴۵)	(۲۳)(۶۵۲)	فنی و مهندسی	فنی
(۷/۶)(۱۹)	(۱۱)(۳۰۴)	پزشکی	پزشکی
(۶/۴)(۱۶)	(۵)(۱۵۳)	پرستاری و مامایی	پرستاری
(۶/۴)(۱۶)	(۷)(۱۷۰)	دنده‌پردازی	DENDE
(۱۰۰)(۳۰۴)	(۱۰۰)(۲۸۳۷)	کل	کل

مثال، در مطالعه Cebolla و همکاران [۴۷] مدل ۵ عاملی پرسشنامه تأیید شده و ضریب همسانی درونی در دو نمونه اسپانیایی و انگلیسی به ترتیب از ۰/۸۰ برای غیرواکنشی بودن تا ۰/۹۱ برای توصیف و از ۰/۷۵ برای غیرواکنشی بودن تا ۰/۹۱ برای توصیف گزارش شده است. احمدوند و همکاران [۴۸] ضریب همسانی درونی FFMQ را بین ۰/۵۵ برای غیرواکنشی بودن و ۰/۸۳ برای توصیف و ضریب بازآزمایی این پرسشنامه را بین ۰/۵۷ برای غیرقضاوی بودن و ۰/۸۴ برای مشاهده گزارش نموده‌اند که در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. برای بررسی اعتبار پرسشنامه از پرسشنامه شخصیت نو (NEO-FFI)، پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی، پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ و سیاهه ۲۵ گویه‌ای نشانگان روان‌شناختی (SCL-25) استفاده شده است که با اغلب زیرمقیاس‌های پرسشنامه‌های شخصیت نو (به جز زیرمقیاس روان‌رنجوری)، هوش هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی در سطح ۰/۰۱، رابطه مثبت و معنادار و با زیرمقیاس‌های سیاهه نشانگان روان‌شناختی (SCL-25) و زیرمقیاس روان‌رنجوری پرسشنامه شخصیت نو اغلب در سطح ۰/۰۱ رابطه منفی و معنادار گزارش

پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ):

این پرسشنامه توسط Baer و همکاران [۴۳] از طریق تلفیق برخی گویه‌های پرسشنامه ذهن‌آگاهی فریرگ (FMI) [۴۴]، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن‌آگاه (MAAS) [۲۴]، مقیاس ذهن‌آگاهی کتابکی (KIMS) [۲۲]، مقیاس بازنگری شده ذهن‌آگاهی شناختی و عاطفی (CAMS) [۴۵] و پرسشنامه ذهن‌آگاهی سوتامپتون (SMQ) [۴۶] با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی روی داده‌های مربوط به نمونه دانشجویی تدوین شده است. عوامل به دست آمده شامل مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوی بودن نسبت به تجربه درونی، توصیف و غیرواکنشی بودن می‌باشد که چهار عامل نخست، هریک ۸ گویه و عامل پنجم، ۷ گویه را در بر دارند. در نهایت پرسشنامه‌ای با ۳۹ گویه به دست آمد که در مقیاس لیکرت از ۱ «هرگز» تا ۵ «همیشه» نمره‌گذاری می‌شود. گویه‌های ۳، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۳۰، ۳۴، ۳۵، ۳۸ و ۳۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. مطالعات مربوط به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجدی این مقیاس اعتبار و پایایی مناسبی را از آن گزارش نموده‌اند. به عنوان

میان مطالعات داخلی اصغری مقدم و همکاران [۵۶] در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی DASS-21 پایابی این مقیاس را به روشن بازآزمایی با فاصله سه هفته برای خردۀ مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب $0/84$ ، $0/89$ و $0/90$ و به روشن هم‌سانی درونی (α کرونباخ) به ترتیب $0/93$ ، $0/90$ و $0/92$ گزارش نموده‌اند. در سنجش اعتبار سازه آزمون با استفاده از مقیاس BDI و پرسش‌نامه چهارسامانه‌ای اضطراب تمامی ضرایب همبستگی در سطح $0/001$ معنادار بوده و بالاترین میزان همبستگی‌ها برای افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب $0/76$ ، $0/70$ و $0/64$ و $0/64$ گزارش شده‌اند. در این تحقیق با استناد به پژوهش‌های مشابه [۲۰، ۱۷] برای سنجش پریشانی روان‌شناختی از این پرسش‌نامه استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، جداول و ضرایب همبستگی)، از روش‌های آمار استنباطی (مدل سازی معادلات ساختاری) به تابع استفاده گردید. جهت انجام تحلیل از نرم‌افزارهای AMOS-18 و SPSS-23 استفاده شد. برای بررسی برازش مدل و نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین دلپستگی و پریشانی روان‌شناختی از روش مدل سازی معادلات ساختاری با بهره‌گیری از نرم‌افزار AMOS-18 برای پاسخ‌گویی به هدف کلی استفاده شد.

نموده‌اند. تمنابی‌فر و همکاران [۴۹] ضربی هم‌سانی درونی FFMQ را برای کل پرسش‌نامه $0/85$ و برای زیرمقیاس‌ها بین $0/63$ برای غیرواکنشی بودن و $0/87$ برای عمل توأم با هوشیاری و ضربی بازآزمایی را برای کل پرسش‌نامه $0/89$ و برای زیرمقیاس‌ها بین $0/76$ تا $0/86$ با سطح معناداری $0/001$ گزارش کرده‌اند. در این تحقیق با استناد به پژوهش‌هایی چون Pickard و همکاران O'Donovan [۴۲]، Goodall و همکاران [۲۱]، Pepping [۳۳] و Baroni و همکاران [۵۰] برای سنجش ذهن‌آگاهی از این پرسش‌نامه استفاده شد.

پرسش‌نامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21) مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس در خلال پژوهشی (۱۹۷۹-۱۹۹۰) با هدف ایجاد پرسش‌نامه‌ای برای سنجش متغیرهای یادشده توسط Lovibond و Lovibond در سال ۱۹۸۳ [۵۱] تحت عنوان DASS-42 معرفی شد. بدلیل ضعف‌های موجود در DASS-42، Antony و همکاران [۵۲] آزمون DASS-21 را ساختند که هر سه خردۀ مقیاس فرم قبلی را دارا بود و برای هریک ۷ ماده دربرداشت. نمره‌گذاری این آزمون در دامنه‌ای از 0 (اصلاً) تا 3 (خیلی زیاد) صورت می‌گیرد. برای این مقیاس در مطالعات روان‌سنجی خارجی [۵۴-۵۲] و داخلی [۵۵-۵۶]، ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی گزارش شده است. در

نتایج

جدول شماره ۲- میانگین سنی شرکت‌کنندگان در تحقیق حاضر

شرکت‌کنندگان	فراوانی	درصد فراوانی نسبی	میانگین سن	انحراف معیار سن
زن	۱۲۲	۴۸/۸	۱۹/۷۷	۳/۲۰
مرد	۱۲۸	۵۱/۲	۱۹/۹۰	۲/۷۷
کل نمونه	۲۵۰	۱۰۰	۱۹/۸۲	۲/۹۷

جدول شماره ۳- میانگین و انحراف‌معیار متغیرهای مورد مطالعه در تحقیق حاضر

متغیر	شاخص	SD
دلپستگی	اضطراب	۳/۶۴
	اجتناب	۳/۰۱
	مشاهده	۲۷/۰۱
	تصویف	۲۷/۰۹
ذهن‌آگاهی	عمل توأم با هوشیاری	۲۷/۷۰
	غيرقاضوتی بودن	۲۲/۷۱
	غیرواکنشی بودن	۲۰/۹۴
	نمره کل	۱۲۶/۴۵
	اضطراب	۳/۲۷
پریشانی روان‌شناختی	افسردگی	۴/۰۵
	استرس	۵/۵۳

جدول شماره ۴- همبستگی بین متغیرهای تحقیق با یکدیگر

DASS-21				FFMQ				ECR-R				متغیرها	
استرس	اضطراب	افسردگی	نمره کل	غیرفاوتوی با هوشیاری	عمل نوام بودن	غیرفاوتوی بودن	مشاهده	توصیف	اجتناب	اضطراب	اضطراب	ECR-R	
													۱
													۱
													۰/۱۵**
													مشاهده
													۰/۰۴
													توصیف
													۰/۰۴
													عمل نوام با هوشیاری
													۰/۰۳۲**
													FFMQ
													۰/۰۳۸**
													غیرفاوتوی بودن
													۰/۰۲۸**
													غیرفاوتوی بودن
													نمۀ کل
													۰/۰۰۲
													اضطراب
													۰/۰۳۵**
													افسردگی
													۰/۰۳۷**
													DASS-21
													۰/۰۳۸**
													استرس
													P<۰/۰۱** P<۰/۰۵*

کشیدگی می‌باشد. چنان‌چه مقادیر این شاخص‌ها برای متغیرهای پژوهش در دامنه $-2 + 2$ باشد، می‌توان گفت توزیع متغیرها بهنجار است: اما گاه دامنه $-3 + 3$ تا $+3$ نیز قابل قبول گزارش شده است. البته نقض فرض بهنجاری توزیع متغیرها در نمونه‌های بزرگ‌تر از 200 نفر قابل اغراض بیان شده است؛ بدون آن‌که اثر معناداری بر نتایج پژوهش داشته باشد [۵۸]. بر این اساس، مقادیر کجی و کشیدگی هریک از متغیرها بررسی شد و مشاهد گردید که این شاخص‌ها برای تمامی متغیرهای پژوهش در دامنه $-2 + 2$ قرار دارد. وجود داده‌های پرت با استفاده از فاصله ماهالانویسی بررسی شد و نقطه دورافتاده‌ای در داده‌ها مشاهده نگردید.

نتایج مندرج در جدول شماره ۲ همبستگی بین متغیرها با یکدیگر را در پژوهش حاضر نشان می‌دهد. همان‌طور که ملاحظه می‌گردد این همبستگی‌ها اغلب معنادار هستند. با توجه به همبستگی‌های معنادار به دست آمده از رابطه دوبعدی متغیرها با یکدیگر مدل پیشنهادی با حضور اضطراب دلبستگی و اجتناب دلبستگی، به عنوان متغیرهای پیش‌بین، ذهن‌آگاهی به عنوان متغیر واسطه‌ای و متغیرهای اضطراب، افسردگی و استرس به عنوان متغیرهای ملاک مورد بررسی قرار گرفت [۵۷]. بر اساس مفروضه‌های بنیادی مدل-یابی معادلات ساختاری، مقادیر پرت و نرمال بودن متغیرهای پژوهش بررسی شد. داده پرتی در داده‌ها مشاهده نشد. یک روش برای سنجش بهنجاری داده‌ها، درنظر گرفتن شاخص‌های کجی و

جدول شماره ۵- شاخص‌های برازش مدل پیشنهاد شده اولیه

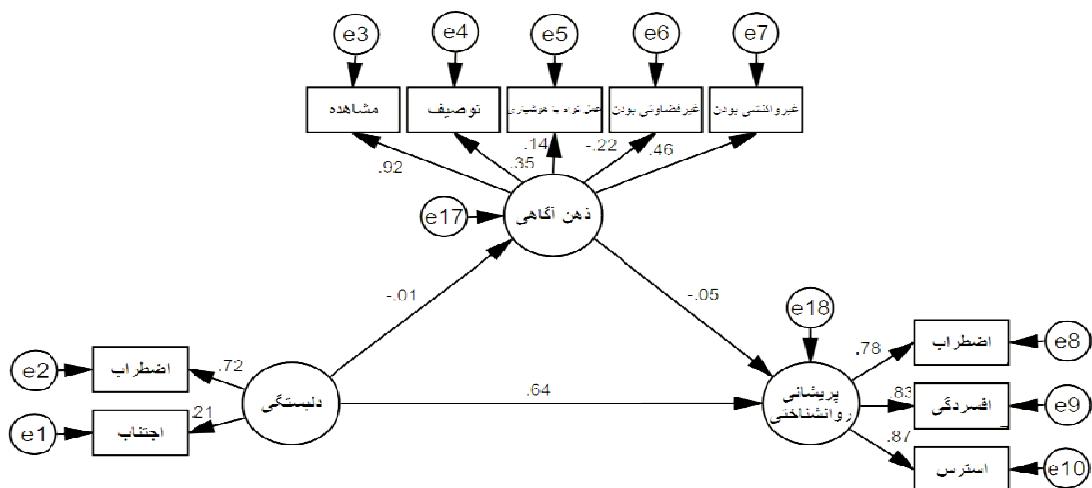
RMSEA	PNFI	PCFI	PGFI	X ² /df	df	χ ²	شاخص مدل
۰/۱۷۴ (۰/۱۵۵ – ۰/۱۹۳)	۰/۴۶۶	۰/۴۸۲	۰/۴۶۵	۸/۴۹۸	۳۲	۲۷۱/۹۳۶	مدل اولیه

و PNFI (شاخص‌های اقتصادی P) در مدل کمتر از حداقل مقدار پیشنهادی $0/۹۰$ که توسط Hu و Bentler [۱۰] و حتی کمتر از حداقل مقدار پیشنهادی $0/۵۰$ که توسط Mulaik [۶۱] توصیه کرده‌اند، به دست آمد که بهنوبه خود ضرورت اصلاح مدل را بیان می‌دارد. هم‌چنین، مقدار بیش از $۰/۰۶$ ($۰/۱۷۴$) برای شاخص RMSEA نشان می‌دهد که مدل از برازش مناسبی برخوردار نیست

نتایج مندرج در جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که مدل پیشنهاد شده تحقیق حاضر از شاخص‌های برازش مناسبی برخوردار نیست. در مدل پیشنهاد شده، مقدار خی دوی نسبی بالاتر از مقدار پیشنهادی Fidell و Tabachnick [۵۹] جهت استبانت برازش خوب مدل (مقداری پیشنهادی 2) به دست آمده که نشان می‌دهد مدل نیاز به اصلاح دارد. به علاوه، مقادیر شاخص‌های برازش PCFI، PGFI

صورت آشکار درنظر گرفته شدند. به علاوه، چون مسیر زیرمقیاس عمل توأم با هوشیاری در متغیر واسطه‌ای ذهن‌آگاهی نیز با متغیر پنهان تعریف شده ذهن‌آگاهی در مدل غیرمعنادار به دست آمد و حذف آن زیرمقیاس از مدل سنجش مؤلفه ذهن‌آگاهی را که به لحاظ عملیاتی حاصل نمره آزمودنی از تمامی گویه‌های ابزار مورد نظر (FFMQ) می‌باشد، مخدوش می‌نمود، متغیر واسطه‌ای ذهن‌آگاهی نیز به صورت آشکار بر اساس نمره کل شرکت‌کنندگان در آزمون درنظر گرفته شد. در مدل تغییریافته از مدل پیشنهادی اولیه، مسیر بین اجتناب دلستگی و متغیرهای مربوط به پریشانی روان‌شناختی به این دلیل که غیرمعنادار بودند حذف گردید. با اعمال تغییرات یادشده مدل نهایی به صورت شکل ۲ به دست آمد. سپس وارسی آن پی گرفته شد. شاخص‌های مربوط به این وارسی در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

[۶۰]. شکل شماره ۱ مدل پیشنهادی اولیه تحقیق حاضر را نشان می‌دهد. در این شکل ضرایب استاندارد (بta) مربوط به مسیرهای بین دلستگی-ذهن‌آگاهی، دلستگی-پریشانی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی عمل توأم با هوشیاری غیرمعنادار به دست آمدند. سایر ضرایب استاندارد در سطح ۰/۰۵ معنادار بودند. با توجه به جدول شماره ۵ و شکل شماره ۱، مدل پیشنهادی اولیه به برازش مناسبی در نمونه تحقیق دست نیافت. در مدل پیشنهادی اولیه به صورت آشکار در نظر گرفته شدند. از آنجا که مسیرهایی که رابطه دلستگی و ذهن‌آگاهی را با پریشانی روان‌شناختی نشان می‌دادند، غیرمعنادار به دست آمدند و ابزارهای مورد استفاده نیز جمع زیرمقیاس‌ها را به عنوان برآیند و نمره کل را مجاز ندانستند، متغیرهای دلستگی و پریشانی روان‌شناختی به این صورت تغییر یافتند که زیرمقیاس‌ها هر کدام به صورت متغیر پنهان و گویه‌های مربوط به هریک به-



شکل شماره ۱- مدل پیشنهادشده اولیه

جدول شماره ۶- شاخص‌های برازش مدل پیشنهادشده اولیه و نهایی

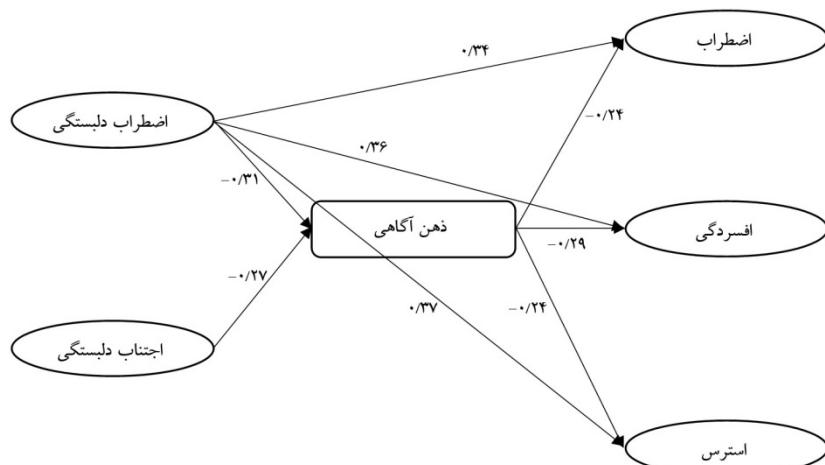
شاخص مدل	χ^2	df	X ² /df	PGFI	PCFI	PNFI	RMSEA
مدل اولیه	۲۷۱/۹۳۶	۳۲	۸/۴۹۸	۰/۴۶۵	۰/۴۸۲	۰/۴۶۶	۰/۱۷۴ (۰/۱۰۵ - ۰/۱۹۳)
مدل نهایی	۲۶۸۸/۴۲۵	۱۵۶	۱/۷۱۹	۰/۶۶۹	۰/۷۹۱	۰/۶۴۷	۰/۰۵۴ (۰/۰۵۰ - ۰/۰۵۷)

[۵۹] و برازش خوب مدل را نشان می‌دهد. شاخص‌های PCFI و PNFI (شاخص‌های P) به مقادیری بیشتر از ۰/۵۰ [۶۱] دست یافته‌اند و برازش مناسبی را از مدل نشان می‌دهند. هم‌چنین،

نتایج مندرج در جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که مدل پیشنهاد شده نهایی تحقیق حاضر از شاخص‌های برازش مناسبی برخوردار است. در این مدل مقدار خنی دوی نسبی کمتر از ۲ به دست آمده

های نشان داده شده در شکل شماره ۲ در سطح 0.01 معنادار به-
دست آمدند.

مقدار کمتر از 0.06 (0.052) برای شاخص RMSEA
برخورداری مدل را از برازش مناسب نشان می‌دهد [۶۰]. شکل
شماره ۲ مدل نهایی تحقیق حاضر را نشان می‌دهد. تمامی مسیر-



شکل شماره ۲- مدل پیشنهادشده نهایی

جدول شماره ۷- ضرایب رگرسیون، خطای استاندارد و سطح معناداری رابطه بین متغیرهای اصلی در مدل نهایی

متغیرها	ضریب	خطای استاندارد (S.E.)	ضریب استاندارد (β)	سطح معنادار (p)
اضطراب دلستگی- ذهن آگاهی	-4/614	1/018	-0/313	0/0001
اجتناب دلستگی- ذهن آگاهی	-5/798	1/735	-0/288	0/0001
اضطراب دلستگی- اضطراب	0/124	0/033	0/338	0/0001
اضطراب دلستگی- افسردگی	0/151	0/036	0/360	0/0001
اضطراب دلستگی- استرس	0/182	0/041	0/369	0/0001
ذهن آگاهی- اضطراب	-0/006	0/002	-0/243	0/001
ذهن آگاهی- افسردگی	-0/008	0/002	-0/288	0/0001
ذهن آگاهی- استرس	-0/008	0/002	-0/239	0/0001

اضطراب دلستگی با اضطراب، افسردگی و استرس به عنوان مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی، آزمون سویل برای هریک از مسیرهای متهمی به اضطراب، افسردگی و استرس به ترتیب $0.01 < P < 0.051$ ، $0.01 < P < 0.0303$ (همگی در 0.01 معنادار) به دست آمد که بیان‌گر تأیید نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلستگی با اضطراب، افسردگی و استرس در این روش می‌باشد.

بحث

پریشانی روان‌شناختی به عنوان یک وضعیت هیجانی منحصر به فرد و ناراحت‌کننده در پاسخ به یک عامل تنش‌زا یا نیازی خاص که به آسیب گذرا یا همیشگی منجر می‌شود [۶۳]، علاوه بر دشواری‌هایی که در درون ایجاد می‌کند، در فضای بین فردی نیز

برای آزمون فرضیه پژوهش حاضر از روش Baron and Kenny [۶۲] نیز استفاده شد. در این روش با توجه به عدم معناداری مسیرهای مستقیمی که تأثیر اجتناب دلستگی را بر سه مؤلفه اضطراب، افسردگی و استرس در پریشانی روان‌شناختی نشان می‌دادند، از به کار گیری روش بارون و کنی و آزمون سویل برای نشان دادن نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اجتناب دلستگی با اضطراب، افسردگی و استرس، صرف نظر گردید. زیرا عدم معتبری مسیرهای یادشده، پیش‌فرض ورود به روش مذکور را تأمین نمی‌نمود. با این حال، تأثیر اجتناب دلستگی بر مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی با واسطه ذهن‌آگاهی در مدل پیشنهاد شده نهایی با به کار گیری روش معادلات ساختاری تأیید گردید. با استفاده از روش بارون و کنی، نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین

بودن فرد، عدم درگیری وی در روابط و عقب‌نشینی عاطفی اشاره دارد [۹]. چنین دیدگاهی نسبت به دلستگی به عنوان عاملی مؤثر بر عملکرد روان‌شناختی می‌تواند قدرت دلستگی را خصوصاً در ابعاد نایمنی دلستگی، در پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی و اثر بر آن تبیین کند. Kabat-Zinn [۶۷] ذهن‌آگاهی را نوعی آگاهی غیرقاضاوی از تجربه شخصی می‌داند که لحظه‌به‌لحظه آشکار می‌شود. به‌تعبیر دیگر، ذهن‌آگاهی مشاهده محرك‌های درونی و بیرونی است، همان‌گونه که اتفاق می‌افتد؛ بدون قضاوت و پیش‌داوری. توافق بین یافته‌های حاصل از پژوهش‌های مختلف ممکن است بتواند جنبه‌ای از همه‌گیر بودن محتوا و تجربه‌هایی را نشان دهد که در گویه‌های هریک از ابزارهای سنجش دلستگی و ذهن‌آگاهی هم‌سو با پژوهش حاضر بیان شده‌اند. از طرف دیگر، از آن‌جا که ذهن‌آگاهی به عنوان بخشی از یک طرح در نظر گرفته شده است که هدف آن از بین بردن عادات ذهنی مسبب احساسات ناخوشایند مانند هیجانات ناراحت کننده خشم، غم و حسادت یا رفتارهایی است که از طریق آن به‌خود و دیگران آسیب می‌رسانیم [۶۸]، بنابراین اگر با پرورش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بتوان با هیجانات ناخوشایند و نشانه‌های پریشانی روان‌شناختی مقابله نمود می‌توان انتظار داشت ضعف در این مهارت‌ها احتمال ابتلاء فرد را به پریشانی روان‌شناختی افزایش دهد. پس از بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش به صورت دوبعدی با یکدیگر، بررسی نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلستگی و اجتناب دلستگی با مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی (اضطراب، افسردگی و استرس) صورت گرفت. هم‌جهت با پیش‌بینی پژوهشگران، یافته‌های تحقیق حاضر از نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی حمایت نمود. بنابراین، می‌توان گفت در تبیین پریشانی روان‌شناختی بر اساس متغیرهای اضطراب دلستگی و اجتناب دلستگی، ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در قالب متغير واسطه‌ای ایفا می‌کند. هرچند پژوهشی در زمینه تدوین مدل ساختاری بر اساس متغیرهای مطالعه حاضر صورت نپذیرفت، اما مدل‌های مشابهی مبتنی بر جنبه‌هایی از متغیرهای پژوهش حاضر پیشنهاد شده‌اند که مرور این مطالعات هم‌گرایی یافته‌های پژوهش حاضر را با نتایج آن‌ها نشان می‌دهد. به عنوان مثال، Shaver و Caldwell [۳۴] در بررسی چگونگی اثر مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی با تمرکز بر بهبود فرایندهای شناختی-هیجانی افرادی که روابط دلستگی ناسالمی را تجربه کرده‌اند، اعلام داشتند ذهن‌آگاهی از طریق کاهش نشخوار ذهنی و افزایش وضوح هیجانی به افکار و احساسات مربوط به دلستگی مؤثر است. English [۶۹] در مطالعه خود در تأیید نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلستگی و نشانه‌های درونی-

تشن و تعارض را به دنبال دارد [۶۴]. تلاش‌های انجام شده در جهت اقدام برای مقابله با پریشانی روان‌شناختی مداخلاتی را پیشنهاد می‌کنند که هم‌زمان چند سازه اثرگذار بر پریشانی روان‌شناختی را هدف دست‌کاری، اصلاح و بهبود قرار می‌دهند. مبنای کار اغلب این اقدامات مداخله‌ای مدل‌های مفهومی برآمده از پژوهش‌ها بوده‌اند که در نمونه‌های مورد مطالعه برآرش مناسبی را نشان داده‌اند. در این راستا و با توجه به خلاصه پژوهشی موجود در بررسی تغییرات پریشانی روان‌شناختی بر اساس سازه‌های مختلف روان‌شناختی پژوهش حاضر با هدف ارزیابی مدل پیشنهادی در زمینه رابطه بین سبک دلستگی و پریشانی روان‌شناختی با درنظر گرفتن نقش واسطه‌ای متغیر ذهن‌آگاهی صورت پذیرفت. پژوهش حاضر ابتدا به بررسی همبستگی بین ذهن‌آگاهی، دلستگی و پریشانی روان‌شناختی پرداخت. یافته‌های تحقیق نشان دادند که متغیرهای اضطراب دلستگی و اجتناب دلستگی با ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معنادار دارند. هم‌چنین، متغیر اضطراب دلستگی با اضطراب، افسردگی و استرس، و متغیر اجتناب دلستگی با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار نشان دادند. متغیر ذهن‌آگاهی نیز با اضطراب، افسردگی و استرس پریشانی روان‌شناختی رابطه منفی و معنادار به دست داد. این یافته‌ها هم‌سو با یافته‌های مربوط به مطالعات Mc Donald و همکاران [۱۷]، Shaver و Caldwell [۲۰] Buller و Pickard [۲۱] و همکاران Saavedra و همکاران O'Donovan [۳۳]، Pepping [۳۴] و همکاران [۱۵] است. البته در پژوهش حاضر، رابطه بین اجتناب دلستگی با ابعاد پریشانی روان‌شناختی نسبت به رابطه بین اضطراب دلستگی با ابعاد پریشانی روان‌شناختی، به مراتب کمتر (در مورد اضطراب و افسردگی معنادار و در مورد استرس، غیرمعنادار) به دست آمد. این تفاوت در مورد اجتناب دلستگی در اغلب پژوهش‌های یادشده نیز مشاهده می‌شود. با توجه گزارش چنین یافته‌ای در دیگر پژوهش‌ها، ممکن است گویه‌های مربوط به اجتناب دلستگی نسبت به اضطراب دلستگی در ECR-R توان لازم در سنجش سازه اجتناب دلستگی را نداشته باشند و یا آزمودنی‌ها نشانه‌های مربوط به اضطراب دلستگی را نسبت به اجتناب، بهتر و روشن‌تر درک می‌کنند. دلستگی به عنوان یک سازه روان‌شناختی یک پیوند عاطفی است [۶۶] که بر تحول اجتماعی و عملکرد روان‌شناختی در طول عمر تأثیر می‌گذارد [۷]. اضطراب دلستگی از نظر Brennan و همکاران [۸] به تمرکز بر دیگران و نگرانی شخص از دسترس-نایپذیر بودن دیگران برای وی یا ترس از ترک و رها شدن اشاره دارد. اجتناب دلستگی نیز به تمرکز بر خود، دفاعی و طردکننده

نمود. به علاوه، این پژوهش روی نمونه محدود دانشجویی در دانشگاه شاهد به عنوان دانشگاهی با شرایط پذیرش خاص اجرا شد که خود تعمیم یافته‌های پژوهش را به جامعه غیربالینی ایران با دشواری مواجه می‌سازد. در این راستا، پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های مشابه با استفاده از روش‌هایی نظری مطالعات آزمایشی صورت گیرد که قدرت بیشتری در استنباط علیت دارند. به علاوه، اجرای پژوهش روی نمونه غیربالینی دانشجویی و با استفاده از ابزارهایی که تنها جنبه‌ای از سازه‌های مربوط به هر متغیر را می‌سنجند هم امکان تعمیم یافته‌ها را به جوامع متنوع‌تر و جمعیت‌های بالینی محدود می‌سازد و هم احتمال دست‌یابی به نتایجی متفاوت در صورت استفاده از دیگر ابزارهای سنجش هر متغیر را مطرح می‌نماید. بنابراین، پیشنهاد می‌شود نمونه‌های متنوع‌تر و با استفاده از سایر ابزارهای موجود در سنجش متغیرهای پژوهش صورت گیرد.

نتیجه‌گیری

در مطالعه حاضر نقش واسطه‌ای متغیر ذهن‌آگاهی در رابطه بین سبک دلستگی و پریشانی روان‌شناختی مورد حمایت قرار گرفت. در این پژوهش ابتدا همبستگی دو متغیری بین متغیرها مورد تأیید قرار گرفت. سپس رابطه بین متغیرها در قالب یک مدل واسطه‌ای پیشنهادی مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت با اصلاح مدل اولیه در نمونه مورد مطالعه این مدل واسطه‌ای تأیید شد. بر این اساس می‌توان گفت سبک نایمن دلستگی با افزایش احتمال ابتلا به پریشانی روان‌شناختی همراه است و آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به افراد دچار سبک نایمن دلستگی به کاهش احتمال ابتلا فرد به پریشانی روان‌شناختی کمک می‌کند.

تشکر و قدردانی

سپاس از دانشجویان شرکت‌کننده، استاد محتشم و مسئولان دانشگاه شاهد که در اجرای این مطالعه همراه و باری گر پژوهشگران بودند. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی می‌باشد.

References:

- [1] Ohayashi H, Yamada S. Psychological distress: symptoms, causes, and coping. New York: Nova Science Publishers; 2012.
- [2] Abeloff MD, Armitage JO, Lichter AS, Niederhuber JE. Clinical Oncology. New York: Churchill Livingstone; 2000.
- [3] Cheng Y, Guo YL, Yeh WY. A national survey of psychosocial job stressors and their implications for health among working people in Taiwan. *Int Arch Occup Environ Health* 2001; 74(7): 495-504.
- [4] Nakao M, Yamanaka G, Kuboki T. Suicidal

سازی، اظهار داشت افراد با سطوح بالای ذهن‌آگاهی نشانه‌های درونی‌سازی را در سطوح مختلف اضطراب دلستگی نشان می‌دهند. در پژوهش [۲۰] Buller در بررسی رابطه بین دلستگی و پریشانی روان‌شناختی در قالب یک مدل واسطه‌ای، نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلستگی و نشانه‌های دشواری در تنظیم هیجان تأیید شد. در مطالعه Pepping و همکاران [۲۱] طی وارسی نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین دلستگی و آسیب‌شناسی خوردن، نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلستگی و نشانه‌های آسیب‌شناسی خوردن، به طور کامل تأیید گردید. در مطالعه Pickard و همکاران [۲۱] نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین دلستگی بی‌تفاوت با افسردگی تأیید گردید. در هیچ‌یک از پژوهش‌های یادشده حضور ذهن‌آگاهی به عنوان متغیر واسطه‌ای با عدم حضور این متغیر مقادیسه قرار نگرفت. با این وجود، پژوهش‌گران تأیید نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی را گزارش نموده‌اند. هم‌گرایی یافته‌های تحقیق حاضر با ادبیات پژوهشی نخست از این حیث تبیین‌پذیر است که پژوهشگران مدل پیشنهادشده در تحقیق حاضر را منطبق بر پایه‌های نظری و پیشینه‌پژوهشی موجود در زمینه متغیرهای مورد مطالعه ارزیابی نمودند. به علاوه، به نظر می‌رسد هریک از ابزار مورد استفاده در تحقیق حاضر در بر گیرنده تجربه‌هایی جهان‌شمول در ارائه به آزمودنی‌ها بوده که به یافته‌هایی مشابه در مطالعات مربوط به فرهنگ‌های مختلف منجر شده است. می‌توان گفت اضطراب دلستگی و اجتناب دلستگی آسیب‌پذیری فرد را برای ابتلا به اضطراب، افسردگی و استرس به عنوان جنبه‌هایی از پریشانی روان‌شناختی افزایش می‌دهند و برخورداری از مهارت‌های ذهن‌آگاهی میزان این آسیب‌پذیری را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر، احتمال ابتلا فرد دچار اضطراب دلستگی و یا اجتناب دلستگی به پریشانی روان‌شناختی در صورت برخورداری از مهارت‌های ذهن‌آگاهی کمتر از شرایطی است که از مهارت‌های ذهن‌آگاهی برخوردار نباشد. با عنایت به مقطعی بودن پژوهش حاضر و پیروی آن از طرح همبستگی، نمی‌توان از یافته‌های حاصل از آن علیت را استنباط

ideation and somatic symptoms of patients with mind/body distress in a Japanese psychosomatic clinic. *Suicide and Life-Threat Behav* 2002; 32(1): 80-90.

[5] Nakao M, Yano E. Prediction of major depression in Japanese adults: somatic manifestation of depression in annual health examinations. *J Affect Disord* 2006; 90(1): 29-35.

[6] Bowlby J. Attachment and loss: Retrospect and prospect. *Am J Orthopsychiatry* 1982; 52(4): 664-78.

- [7] Cassidy J, Shaver PR. *Handbook of Attachment*. New York: Guilford; 1999.
- [8] Brennan KA, Clark CL, Shaver PR. Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. New York: Guilford; 1998.
- [9] Simpson JA, Rholes WS, Oriña MM, Grich J. Working models of attachment, support giving, and support seeking in a stressful situation. *J Pers Soc Psychol Bull* 2002; 28(5): 598-608.
- [10] Kobak RR, Sceery A. Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *J Child Devel* 1988; 1: 135-46.
- [11] Wei M, Heppner PP, Mallinckrodt B. Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *J Couns Psychol* 2003; 50(4): 438-47.
- [12] Frey LL, Beesley D, Miller MR. Relational health, attachment, and psychological distress in college women and men. *Psychol Women Quarterly* 2006; 30(3): 303-11.
- [13] Mallinckrodt B, Wei M. Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *J Couns Psychol* 2005; 52(3): 358-67.
- [14] Turan N, Erdur-Baker Ö. The contribution of rumination and internal working models of attachment to psychological symptoms. *Procedia-Soc Behav Sci* 2010; 1(5): 1185-9.
- [15] Zhu W, Wang CD, Chong CC. Adult attachment, perceived social support, cultural orientation, and depressive symptoms: A moderated mediation model. *J Couns Psychol* 2016; 63(6): 645-55.
- [16] Körük S, Öztürk A, Kara A. The Predictive Strength of Perceived Parenting and Parental Attachment Styles on Psychological Symptoms among Turkish University Students. *Int J Instruction* 2016; 9(2): 215-30.
- [17] McDonald HM, Sherman KA, Petocz P, Kangas M, Grant KA, Kasparian NA. Mindfulness and the experience of psychological distress: the mediating effects of emotion regulation and attachment anxiety. *J Mindfulness* 2016; 7(4): 799-808.
- [18] Rahimian Bugar E, Noori A, Oreizi, HR, Mowlavi H, Foroughi Mobarakeh A. Relationship between adulthood attachment styles and job satisfaction and stress in nurses. *Psychiat Clin Psychol Iran* 2007; 13(2): 148-57. [in Persian]
- [19] Nayebi Nia AS, Salari P, Modarres Gheravi M. Investigating the relationship between adult attachment to parents with stress, anxiety and depression. *J Prince Mental Health* 2011; 13(2): 194-202. [in Persian]
- [20] Buller CJ. Dispositional Mindfulness and Emotion Regulation as Mediators of Attachment and Psychological Distress Relationship [Doctoral Dissertation]. Sydney: University of Newcastle; 2015.73p.
- [21] Pickard JA, Caputi P, Grenyer BF. Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *J Pers Indiv Dif* 2016; 99: 179-83.
- [22] Crane R. Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features. London: Routledge; 2017.
- [23] Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment* 2004; 11(3): 191-206.
- [24] Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 2003; 84(4): 822.
- [25] Rosenzweig S, Reibel DK, Greeson JM, Brainard GC, Hojat M. Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *J Teach Learn Med* 2003; 15(2): 88-92.
- [26] Carmody J, Baer RA. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *J Behav Med* 2008; 31(1): 23-33.
- [27] Coffey KA, Hartman M. Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Compl Health Pract Rev* 2008; 13(2): 79-91.
- [28] Beddoe AE, Yang CP, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress. *J Obst Gynecol Neonatal Nurs* 2009; 38(3): 310-9.
- [29] Sanders WA, Lam DH. Ruminative and mindful self-focused processing modes and their impact on problem solving in dysphoric individuals. *J Behav Res Ther* 2010; 48(8): 747-53.
- [30] Schütze R, Rees C, Preece M, Schütze M. Low mindfulness predicts pain catastrophizing in a fear-avoidance model of chronic pain. *J Pain* 2010; 148(1): 120-7.
- [31] Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Cons Clin Psychol* 2010; 78(2): 169-83.
- [32] Bajaj B, Robins RW, Pande N. Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *J Pers Individ Dif* 2016; 96: 127-31.
- [33] Pepping CA, O'Donovan A, Davis PJ. The differential relationship between mindfulness and attachment in experienced and inexperienced meditators. *J Mindfulness* 2014; 5(4): 392-9.
- [34] Caldwell JG, Shaver PR. Promoting attachment-related mindfulness and compassion: A wait-list-controlled study of women who were mistreated during childhood. *J Mindfulness* 2015; 6(3): 624-36.
- [35] Saavedra MC, Chapman KE, Rogge RD. Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and

- mindfulness as moderators. *J Family Psychol* 2010; 24(4): 380-90.
- [36] Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. *J Educ Psychol Meas* 1970; 30(3): 607-10.
- [37] Arefi M, Navvabi Nezhad S, Shafi' Abadi A, Kiamanesh AR. Attachment styles, sex, marital satisfaction. *Educ Res J Islamic Azad University of Bojnourd Branch* 2012; 31: 117-32. [in Persian]
- [38] Fraley RC, Waller NG, Brennan KA. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *J Pers Soc Psychol* 2000; 78(2): 350-65.
- [39] Fraley RC. Information on the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) adult attachment questionnaire. Self-Report Measures of Adult Attachment 2005. Available at: <http://www.psych.-uiuc.edu/~rcfraley/measures/ecrr.htm>.
- [40] Rotaru TS, Rusu A. Psychometric properties of the Romanian version of Experiences in Close Relationships-Revised questionnaire (ECR-R). *Procedia-Soc Behav Sci* 2013; 78: 51-5.
- [41] Panaghi L, Maleki G, Zabih Zadeh A, Pshahr Mohammadi M, Soltani Nezhad Z. Validity, reliability and factorial structure of Experiences in Close Relationship (ECR). *J Psychiatr Clin Psychol Iran* 2013; 4(19): 305-13. [in Persian]
- [42] Goodall K, Trejnowska A, Darling S. The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *J Pers Individ Dif* 2012; 52(5): 622-6.
- [43] Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *J Assessment* 2006; 13(1): 27-45.
- [44] Walach H, Buchheld N, Buttenmüller V, Kleinknecht N, Schmidt S. Measuring mindfulness the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *J Pers Individ Dif* 2006; 40(8): 1543-55.
- [45] Feldman G, Hayes A, Kumar S, Greeson J, Laurenceau JP. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *J Psychopathol Behav Assess* 2007; 29(3): 177-90.
- [46] Chadwick P, Hember M, Symes J, Peters E, Kuipers E, Dagnan D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British J Clin Psychol* 2008; 47(4): 451-5.
- [47] Cebolla A, García-Palacios A, Soler J, Guillen V, Baños R, Botella C. Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Eur J Psychiatr* 2012; 26(2): 118-26.
- [48] Ahmadvand Z, Heydarinasab L, Shairi MR. Checking Validity and Reliability of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Iranian Non-Clinical Samples. *J Behav Sci* 2013; 3(7): 229-38.
- [in Persian]
- [49] Tamannaei Far S, Asghar Nezhad Farid AA, Mirzaei M, Soleimani M. Psychometric properties of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFM-Q). *J Develop Psychol (Iranian Psychologists)* 2016; 47(12): 321-9. [in Persian]
- [50] Baroni D, Nerini A, Matera C, Stefanile C. Mindfulness and emotional distress: The mediating role of psychological well-being. *J Curr Psychol* 2018; 37(3): 467-76.
- [51] Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *J Behav Res Therapy* 1995; 33(3): 335-43.
- [52] Antony MM, Bieling PJ, Cox BJ, Enns MW, Swinson RP. Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *J Psychol Assess* 1998; 10(2): 176-81.
- [53] Browne MW, Cudeck R. Alternative ways of assessing model fit. London: Sage Publications; 1993.
- [54] Henry JD, Crawford JR. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British J Clin Psychol* 2005; 44(2): 227-39.
- [55] Sahebi A, Asghari MJ, Salari RS. Validation of depression anxiety and stress scale (DASS-21) for an Iranian population. *J Iran Psychol* 2005; 1(4): 299-313.
- [56] Asghari Moghaddam MA, Sa'ed F, Dibaj Nia P, Zangeneh J. Preliminary evaluation of validity and reliability of depression, anxiety and stress (DASS) scales in non-clinical samples. *Daneshvar e Raftar* 2008; 38: 23-31. [in Persian]
- [57] Pedhazur EJ, Schmelkin LP. Measurement, design, and analysis: An integrated approach. London: Psychology Press; 2013.
- [58] Abareshi A, Hossieni SY. Structural equation modeling. Tehran: Jame'e Shenasan; 2012. [in Persian]
- [59] Tabachnick BG, Fidell LS. *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon/Pearson Education; 2007.
- [60] Hu LT, Bentler PM. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: a Multidisciplinary J* 1999; 6(1): 1-55.
- [61] Mulaik SA, James LR, Van Alstine J, Bennett N, Lind S, Stilwell CD. Evaluation of goodness-of-fit indices for structural equation models. *Psychol Bull* 1989; 105(3): 430-45.
- [62] Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol* 1986; 51(6):

1173-82.

- [63] Ridner SH. *Psychological distress: concept analysis*. *J Advanc Nurs* 2004; 45(5): 536-45.
- [64] Pearlin LI. The family as a context of the stress process. In Kasl SV, & Cooper CL (Eds). Stress and health: Issues in Research methodology. New York: Wiley; 1987.
- [65] Pepping CA, Davis PJ, O'Donovan A. The association between state attachment security and state mindfulness. *Plos One* 2015; 10(3): e0116779.
- [66] Santrock JW. Life-Span Development. New

York: McGraw-Hill; 2006.

- [67] Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: J Sci Pract* 2003; 10(2): 144-56.

- [68] Didonna F. *Clinical Handbook of Mindfulness*. London: Springer; 2008.

- [69] English L. Investigating childhood emotional maltreatment, adult attachment, and mindfulness as predictors of internalizing symptoms and emotional processing [Doctoral Dissertation]. Ontario: University of Guelph; 2012. 176p.