

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

Akhavan-Abiri F<sup>1</sup>, Shairi MR<sup>1\*</sup>, Gholami-Fesharaki M<sup>2</sup>

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 دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی باتوجه به نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی

فاطمه اخوان‌عبیری<sup>۱</sup>، محمدرضا شعیری<sup>۲\*</sup>، محمد غلامی‌نشارکی<sup>۳</sup>

## 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 دلبستگی با عنایت به نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی است.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر پیرو طرحی از مطالعات همبستگی می‌باشد. نمونه تحقیق، ۲۵۰ نفر از دانشجویان کارشناسی و دکتری حرفه‌ای دانشگاه شاهد را در بر داشت که در نیم‌سال نخست سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ 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 دلبستگی و مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی (اضطراب، افسردگی و استرس) و همچنین رابطه منفی و معنادار بین اضطراب دلبستگی و ذهن‌آگاهی بود. بین ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی و نیز بین اجتناب دلبستگی و ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معنادار به دست آمد. یافته‌های برآمده از معادلات ساختاری نقش واسطه‌ای متغیر ذهن‌آگاهی را در رابطه بین اضطراب دلبستگی و مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی تأیید نمود. تأثیر اجتناب دلبستگی بر مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی تنها در حضور ذهن‌آگاهی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای، و نه به‌صورت مستقیم، تأیید گردید.

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

**واژگان کلیدی:** دلبستگی، پریشانی روان‌شناختی، ذهن‌آگاهی، مدل‌سازی معادلات ساختاری

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

## مقدمه

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

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

<sup>۱</sup> دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

<sup>۳</sup> استادیار، گروه آمار زیستی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

## \* نشانی نویسنده مسئول:

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

دوره نویسنده: ۰۲۱۵۱۲۱۲۴۰۱

تلفن: ۰۹۱۲۸۳۲۲۴۷۱

پست الکترونیک: shairigm@gmail.com

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۱۱/۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۶/۱۸

قالب یک مدل برای تبیین بهتر تأثیر دلبستگی بر پریشانی روان-شناختی کمک‌کننده باشد. بنابراین، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا مدل پیشنهادشده مبتنی بر تأثیر دلبستگی 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 ۹۷-۱۳۹۶ بوده است. نمونه نهایی پژوهش حاضر با استفاده از جدول Morgan و Krejcie [۳۶] و بر اساس روش نمونه‌گیری خوشه‌گیری چند مرحله‌ای متشکل 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 به‌طور تصادفی انتخاب شده و پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در پژوهش حاضر روی آن‌ها اجرا گردید. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان در پژوهش عبارت بودند از: دانشجوی 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 تمایل 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 روان‌پزشکی 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 خوشه‌ای چند مرحله‌ای، تلاش شد تا نسبت تعداد افراد انتخاب‌شده از هر دانشکده با تعداد دانشجویان آن دانشکده در مقایسه با جمعیت کل دانشگاه به‌طور تقریبی و با توجه به ملاحظات عملی اجرای پژوهش برابری 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 دلبستگی 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 سنت-های کهن معنوی، بنا به عقیده رایج بودیسم، نوعی آگاهی است که از طریق توجه به شیوه‌ای خاص به‌دست می‌آید. در این حالت توجه به‌صورت غیرقضاوتی، 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 اطرافش رخ می‌دهد متمرکز می‌سازد [۲۳]. اخیراً محققان درصد 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 مرزی در نوجوانان [۲۸]، احتمال عود افسردگی [۲۹]، فاجعه‌سازی درد، ترس مربوط به درد، گوش‌به-زنگی نسبت به درد و ناتوانی کارکردی [۳۰]، اضطراب و افسردگی [۳۱،۳۲] پرداخته‌اند. هم‌سو با مسأله پژوهش حاضر، مطالعات زیادی به ارتباط بین ذهن‌آگاهی و دلبستگی اشاره داشته‌اند [۳۳،۳۴] و برخی از آن‌ها توأمان به مطالعه روابط متقابل متغیر-های یادشده در قالب تحقیقات پیش‌بینی یا مدل‌های ساختاری پرداخته‌اند [۳۵،۲۰،۱۷]. از مطالعه پژوهش‌های انجام‌شده چنین به-نظر می‌رسد که متغیر ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک متغیر واسطه در رابطه بین سبک‌های نایمن دلبستگی و ابعاد مختلف پریشانی روان‌شناختی، می‌تواند بر میزان تبیین واریانس پریشانی روان-شناختی مؤثر افتد. 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 پذیرفتنی‌تر برای مبتلایان به پریشانی روان-شناختی بهتر است مداخلاتی پیشنهاد شود که هم‌زمان با هدف قراردادن چند سازه اثرگذار بر پریشانی روان‌شناختی ما را در چنین مهمی یاری نماید. مبنای کار اغلب این اقدامات مداخله‌ای مدل-های مفهومی برآمده از پژوهش‌ها بوده‌اند که در نمونه‌های مورد مطالعه برازش مناسبی را نشان داده‌اند. بنابراین، به‌منظور تصریح تأثیر سبک‌های دلبستگی 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 به‌نظر می‌رسد ترکیب یافته‌های این مطالعات در

۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. اعتبار هم‌گرایی آزمون با استفاده از خرده-مقیاس‌های افسردگی و اضطراب DASS-21، پرسشنامه عزت-نفس روزنبرگ و خرده‌مقیاس برون‌گرایی پرسشنامه NEO-FFI به این ترتیب گزارش شد که بین اضطراب دل‌بستگی با اضطراب، افسردگی و عزت‌نفس به ترتیب، ۰/۴۵، ۰/۵۱ و ۰/۴۴- و بین اجتناب دل‌بستگی با برون‌گرایی ۰/۳۸- در سطح ۰/۰۱ رابطه معنادار وجود دارد. در این تحقیق برای سنجش دل‌بستگی 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 مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) 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-سنجی این پرسش‌نامه اعتبار و پایایی مناسبی را گزارش می‌کنند [۴۰، ۳۹، ۴۱]. 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، ۰/۷۱

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

آزمودنی شاخص دانشکده	جامعه فراوانی (درصد)	نمونه فراوانی (درصد)
علوم انسانی	۳۸۱۰۷۶	۴۰۱۰۰
علوم پایه	۱۷۴۸۲	۲۱/۶۵۴
فنی و مهندسی	۲۳۶۵۲	۱۸۴۵
پزشکی	۱۱۳۰۴	۷/۶۱۹
پرستاری و مامایی	۵۱۵۳	۶/۴۱۶
دندانپزشکی	۶۱۷۰	۶/۴۱۶
کل	۱۰۰۲۸۳۷	۱۰۰۳۰۴

مثال، در مطالعه Cebolla و همکاران [۴۷] مدل ۵ عاملی پرسش-نامه 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 غیرقضاوتی بودن و ۰/۸۴ برای مشاهده گزارش نموده‌اند که در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. برای بررسی اعتبار پرسش‌نامه از پرسش‌نامه شخصیت نتو (NEO-FFI)، پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی، پرسش‌نامه هوش هیجانی شرینگ و سیاهه ۲۵ گویه-ای نشانگان روان‌شناختی (SCL-25) استفاده شده است که با اغلب زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه‌های شخصیت نتو (به‌جز 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 نتو 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 فریبرگ (FMI) [۴۴]، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن‌آگاه (MAAS) [۲۴]، مقیاس ذهن‌آگاهی کنتاکی (KIMS) [۲۳]، مقیاس بازنگری شده ذهن-آگاهی 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-دست‌آمده شامل مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی 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 به‌دست 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 روان‌سنجی این مقیاس اعتبار و پایایی مناسبی را از آن گزارش نموده‌اند. به‌عنوان

میان مطالعات داخلی اصغری‌مقدم و همکاران [۵۶] در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی DASS-21 پایایی این مقیاس را به روش بازآزمایی با فاصله سه هفته برای خرده‌مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۹ و ۰/۹۰ و به روش هم‌سانی درونی ( $\alpha$  کرونباخ) به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۰ و ۰/۹۲ گزارش نموده‌اند. در سنجش اعتبار سازه آزمون با استفاده از مقیاس BDI و پرسش‌نامه چهارسامانه‌ای اضطراب تمامی ضرایب همبستگی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بوده و بالاترین میزان همبستگی‌ها برای افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۰ و ۰/۶۴ 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 تناسب 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 دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی از روش مدل سازی معادلات ساختاری با بهره‌گیری از نرم‌افزار AMOS-18 برای پاسخ‌گویی به هدف کلی استفاده شد.

نموده‌اند. تمناپی‌فر و همکاران [۴۹] ضریب هم‌سانی درونی FFMQ را برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۵ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۶۳ تا ۰/۸۷ برای غیرواکنشی بودن و ۰/۸۷ برای عمل توأم با هوشیاری و ضریب بازآزمایی را برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۹ و برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۶ با سطح معناداری ۰/۰۰۱ گزارش کرده‌اند. در این تحقیق با استناد به پژوهش‌هایی چون Pickard و همکاران [۲۱]، Goodall و همکاران [۴۲]، Pepping و O'Donovan [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. به دلیل ضعف‌های موجود در DASS-42، Antony و همکاران [۵۲] آزمون DASS-21 را ساختند که هر سه خرده‌مقیاس فرم قبلی را دارا بود و برای هر یک ۷ ماده دربرداشت. نمره‌گذاری این آزمون در دامنه‌ای از ۰ (اصلاً) تا ۳ (خیلی زیاد) صورت می‌گیرد. برای این مقیاس در مطالعات روان‌سنجی خارجی [۵۴-۵۲] و داخلی [۵۶، ۵۵]، 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	۱۹/۷۲	۳/۲۰
مرد	۱۲۸	۵۱/۲	۱۹/۹۰	۲/۷۷
کل نمونه	۲۵۰	۱۰۰	۱۹/۸۲	۲/۹۷

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

متغیر	شاخص	SD
دلبستگی	اضطراب	۳/۶۴
	اجتناب	۳/۰۱
	مشاهده	۲۷/۰۱
ذهن‌آگاهی	توصیف	۲۷/۰۹
	عمل توأم با هوشیاری	۲۷/۷۰
	غیرقضاوتی بودن	۲۳/۷۱
	غیرواکنشی بودن	۲۰/۹۴
	نمره کل	۱۲۶/۴۵
پریشانی روان‌شناختی	اضطراب	۳/۲۷
	افسردگی	۴/۰۵
	استرس	۵/۵۳

جدول شماره ۴- همبستگی بین متغیرهای تحقیق با یکدیگر

DASS-21		FFMQ			ECR-R		متغیرها				
استرس	افسردگی	اضطراب	نمره کل	غیرواکنشی بودن	غیرقضاوتی بودن	عمل توأم باهوشیاری	توصیف	مشاهده	اجتناب	اضطراب	اجتناب
ECR-R											
اجتناب											
مشاهده											
توصیف											
FFMQ											
عمل توأم با هوشیاری											
غیرقضاوتی بودن											
غیرواکنشی بودن											
نمره کل											
اضطراب											
DASS-21											
افسردگی											
استرس											

$P < 0.01$   $^{**}$   $P < 0.05$   $^{\circ}$

کشیدگی می‌باشد. چنانچه مقادیر این شاخص‌ها برای متغیرهای پژوهش در دامنه ۲- تا ۲+ باشد، می‌توان گفت توزیع متغیرها بهنجار است؛ اما گاه دامنه ۳- تا ۳+ نیز قابل قبول گزارش شده است. البته نقض فرض بهنجاری توزیع متغیرها در نمونه‌های بزرگ‌تر از ۲۰۰ نفر قابل اغماض 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 مشاهده گردید که این شاخص‌ها برای تمامی متغیرهای پژوهش در دامنه ۲- تا ۲+ قرار دارد. وجود داده‌های پرت با استفاده از فاصله‌های مالاانویس 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 به‌دست‌آمده از رابطه دویه‌دوی متغیرها با یکدیگر مدل پیشنهادی با حضور اضطراب دل‌بستگی و اجتناب دل‌بستگی، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین، ذهن‌آگاهی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای و متغیرهای اضطراب، افسردگی و استرس به‌عنوان 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، در نظر گرفتن شاخص‌های کجی و

جدول شماره ۵- شاخص‌های برازش مدل پیشنهاد شده اولیه

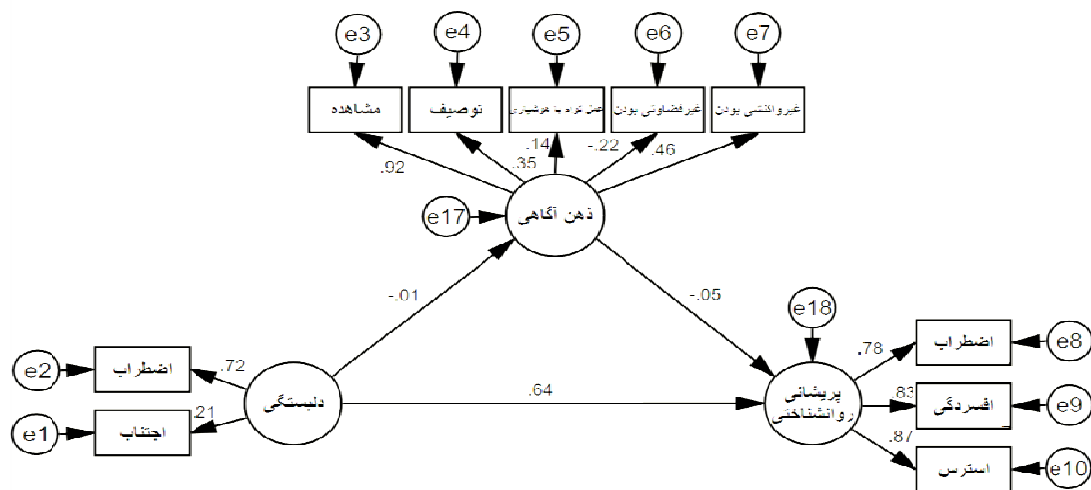
شاخص مدل	$\chi^2$	df	$X^2/df$	PGFI	PCFI	PNFI	RMSEA
مدل اولیه	۲۷۱/۹۳۶	۳۲	۸/۴۹۸	۰/۴۶۵	۰/۴۸۲	۰/۴۶۶	۰/۱۷۴ (۰/۱۵۵ - ۰/۱۹۳)

و PNFI (شاخص‌های اقتصادی  $P$ ) در مدل کمتر از حداقل مقدار پیشنهادی ۰/۹۰ که توسط Hu و Bentler [۶۰] و حتی کمتر از حداقل مقدار پیشنهادی ۰/۵۰ که توسط Mulaik و همکاران [۶۱] توصیه کرده‌اند، به‌دست 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  $\chi^2$  دوی نسبی بالاتر از مقدار پیشنهادی Tabachnick و Fidell [۵۹] جهت استنباط برازش خوب مدل (مقداری پیشنهادی ۲) به‌دست آمده که نشان می‌دهد مدل نیاز به اصلاح دارد. به‌علاوه، مقادیر شاخص‌های برازش PCFI، PGFI

صورت آشکار در نظر گرفته شدند. به‌علاوه، چون مسیر زیرمقیاس عمل توأم با هوشیاری در متغیر واسطه‌ای ذهن‌آگاهی نیز با متغیر پنهان تعریف‌شده ذهن‌آگاهی در مدل غیرمعنادار به‌دست 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 ذهن- آگاهی نیز به‌صورت آشکار بر اساس نمره کل شرکت‌کنندگان در آزمون در نظر گرفته شد. در مدل تغییر یافته از مدل پیشنهادی اولیه، مسیر بین اجتناب دلبستگی و متغیرهای مربوط به پریشانی روان- شناختی به این دلیل که غیرمعنادار بودند حذف گردید. با اعمال تغییرات یادشده مدل نهایی به‌صورت شکل ۲ به‌دست آمد. سپس واریسی آن پی گرفته شد. شاخص‌های مربوط به این واریسی در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

[۶۰]. شکل شماره ۱ مدل پیشنهادی اولیه تحقیق حاضر را نشان می- دهد. در این شکل ضرایب استاندارد (بتا) مربوط به مسیرهای بین دلبستگی-ذهن‌آگاهی، دلبستگی-پریشانی روان‌شناختی و ذهن‌آگاهی- عمل توأم با هوشیاری غیرمعنادار به‌دست 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 تمامی متغیرها به- صورت پنهان و زیرمقیاس‌های هر یک به‌صورت آشکار در نظر گرفته شدند. از آن‌جا که مسیری که رابطه دلبستگی و ذهن- آگاهی 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 دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی به این صورت تغییر یافتند که زیرمقیاس‌ها هرکدام به‌صورت متغیر پنهان و گویه‌های مربوط به هر یک به-



شکل شماره ۱- مدل پیشنهاد شده اولیه

جدول شماره ۶- شاخص‌های برازش مدل پیشنهاد شده اولیه و نهایی

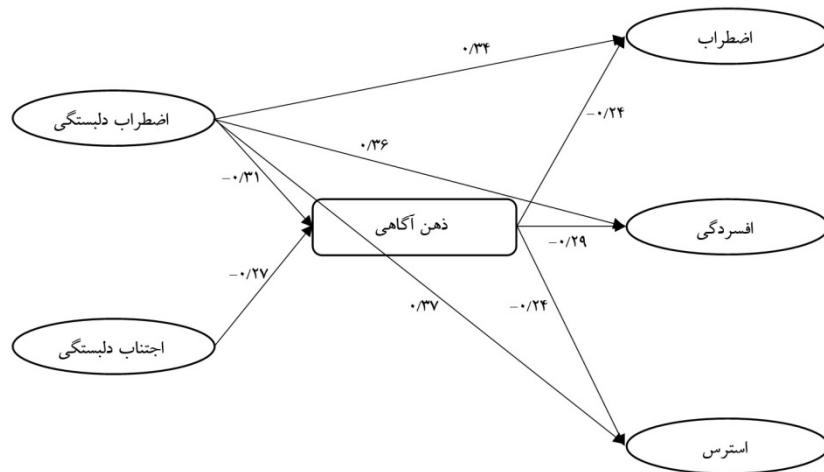
شاخص مدل	$\chi^2$	df	$X^2/df$	PGFI	PCFI	PNFI	RMSEA
مدل اولیه	۲۷۱/۹۳۶	۳۲	۸/۴۹۸	۰/۴۶۵	۰/۴۸۲	۰/۴۶۶	۰/۱۷۴ (۰/۱۵۵ - ۰/۱۹۳)
مدل نهایی	۲۶۸۸/۴۲۵	۱۵۶۴	۱/۷۱۹	۰/۶۶۹	۰/۷۹۱	۰/۶۴۷	۰/۰۵۴ (۰/۰۵۰ - ۰/۰۵۷)

[۵۹] و برازش خوب مدل را نشان می‌دهد. شاخص‌های PGFI، 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 خی دوی نسبی کمتر از ۲ به‌دست آمده

های نشان داده شده در شکل شماره ۲ در سطح ۰/۰۱ معنادار به- دست آمده‌اند.

مقدار کمتر از ۰/۰۶ (۰/۰۵۲) 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 پیشنهاد شده نهایی

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

ضریب متغیرها	ضریب رگرسیون	خطای استاندارد (S.E.)	ضریب استاندارد (β)	سطح معناداری (p)
اضطراب دل‌بستگی - ذهن آگاهی	-۴/۶۱۴	۱/۰۱۸	-۰/۳۱۳	۰/۰۰۰۱
اجتناب دل‌بستگی - ذهن آگاهی	-۵/۷۹۸	۱/۷۳۵	-۰/۲۶۸	۰/۰۰۰۱
اضطراب دل‌بستگی - اضطراب	۰/۱۲۴	۰/۰۳۳	۰/۳۳۸	۰/۰۰۰۱
اضطراب دل‌بستگی - افسردگی	۰/۱۵۱	۰/۰۳۶	۰/۳۶۰	۰/۰۰۰۱
اضطراب دل‌بستگی - استرس	۰/۱۸۲	۰/۰۴۱	۰/۳۶۹	۰/۰۰۰۱
ذهن آگاهی - اضطراب	-۰/۰۰۶	۰/۰۰۲	-۰/۲۴۳	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی - افسردگی	-۰/۰۰۸	۰/۰۰۲	-۰/۲۸۸	۰/۰۰۰۱
ذهن آگاهی - استرس	-۰/۰۰۸	۰/۰۰۲	-۰/۲۳۹	۰/۰۰۰۱

اضطراب دل‌بستگی با اضطراب، افسردگی و استرس به‌عنوان مؤلفه- های پریشانی روان‌شناختی، آزمون سوپل برای هر یک از مسیرهای منتهی به اضطراب، افسردگی و استرس به ترتیب ۳/۱۰۷، ۳/۵۵۱ و ۳/۳۰۳ (همگی در  $P < ۰/۰۱$  معنادار) به دست آمد که بیان‌گر تأیید نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین اضطراب دل‌بستگی با اضطراب، افسردگی و استرس در این روش می‌باشد.

#### بحث

پریشانی روان‌شناختی به‌عنوان یک وضعیت هیجانی منحصربه‌فرد 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 و Kenny [۶۲] نیز استفاده شد. در این روش با توجه به عدم معناداری مسیرهای مستقیمی که تأثیر اجتناب دل‌بستگی را بر سه مؤلفه اضطراب، افسردگی و استرس در پریشانی روان‌شناختی نشان می‌دادند، از به‌کارگیری روش بارون و کنی و آزمون سوپل برای نشان دادن نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین اجتناب دل‌بستگی با اضطراب، افسردگی و استرس، صرف‌نظر گردید. زیرا عدم معناداری مسیرهای یادشده، پیش‌فرض ورود به روش مذکور را تأمین نمی‌نمود. با این حال، تأثیر اجتناب دل‌بستگی بر مؤلفه‌های پریشانی روان‌شناختی با واسطه ذهن آگاهی در مدل پیشنهاد شده نهایی با به‌کارگیری روش معادلات ساختاری تأیید گردید. با استفاده از روش بارون و کنی، نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین



بودن فرد، عدم درگیری وی در روابط و عقب‌نشینی عاطفی اشاره دارد [۹]. چنین دیدگاهی نسبت به دلبستگی به‌عنوان عاملی مؤثر بر عملکرد روان‌شناختی می‌تواند قدرت دلبستگی را خصوصاً در ابعاد ناایمنی دلبستگی، در پیش‌بینی پریشانی روان‌شناختی و اثر بر آن تبیین کند. Kabat-Zinn [۶۷] ذهن‌آگاهی را نوعی آگاهی غیرقضاوتی از تجربه شخصی می‌داند که لحظه‌به‌لحظه آشکار می‌شود. به‌تعبیر دیگر، ذهن‌آگاهی مشاهده محرک‌های 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 دلبستگی و ذهن-آگاهی هم‌سو با پژوهش حاضر بیان شده‌اند. از طرف دیگر، از آن-جا که ذهن‌آگاهی به‌عنوان بخشی از یک طرح در نظر گرفته شده- است که هدف آن از بین بردن عادات ذهنی مسبب احساسات ناخوشایند مانند هیجانات ناراحت‌کننده 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 به‌صورت دوجه‌دو با یکدیگر، بررسی نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلبستگی و اجتناب دلبستگی 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 دلبستگی و اجتناب دلبستگی، ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در قالب متغیر واسطه‌ای ایفا می‌کند. هرچند پژوهشی در زمینه تدوین مدل ساختاری بر اساس متغیرهای مطالعه حاضر صورت نپذیرفته، 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. به‌عنوان مثال، Caldwell و Shaver [۳۴] در بررسی چگونگی اثر مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی با تمرکز بر بهبود فرایندهای شناختی-هیجانی افرادی که روابط دلبستگی ناسالمی را تجربه کرده‌اند، اعلام داشتند ذهن‌آگاهی از طریق کاهش نشخوار ذهنی و افزایش وضوح هیجانی به افکار و احساسات مربوط به دلبستگی مؤثر است. English [۶۹] در مطالعه خود در تأیید نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلبستگی و نشانه‌های درونی-

تنش و تعارض را به‌دنبال دارد [۶۴]. تلاش‌های انجام شده در جهت اقدام برای مقابله با پریشانی روان‌شناختی مداخلاتی را پیشنهاد می‌کنند که هم‌زمان چند سازه اثرگذار بر پریشانی روان-شناختی 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 برازش مناسبی را نشان داده‌اند. در این راستا و با توجه به خلأ پژوهشی موجود در بررسی تغییرات پریشانی روان‌شناختی بر اساس سازه‌های مختلف روان‌شناختی پژوهش حاضر با هدف ارزیابی مدل پیشنهادی در زمینه رابطه بین سبک دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای متغیر ذهن‌آگاهی صورت پذیرفت. پژوهش حاضر ابتدا به بررسی همبستگی بین ذهن‌آگاهی، دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی پرداخت. یافته‌های تحقیق نشان دادند که متغیرهای اضطراب دلبستگی و اجتناب دلبستگی با ذهن‌آگاهی رابطه منفی و معنادار دارند. هم‌چنین، متغیر اضطراب دلبستگی با اضطراب، افسردگی و استرس، و متغیر اجتناب دلبستگی با اضطراب و افسردگی رابطه مثبت و معنادار نشان دادند. متغیر ذهن‌آگاهی نیز با اضطراب، افسردگی و استرس پریشانی روان-شناختی رابطه منفی و معنادار به‌دست داد. این یافته‌ها هم‌سو با یافته‌های مربوط به مطالعات Mc Donald و همکاران [۱۷]، Buller [۲۰]، Pickard و همکاران [۲۱]، Caldwell و Shaver [۳۴]، Pepping و O'Donovan [۳۳]، Pepping و همکاران [۳۵] است. البته در پژوهش حاضر، رابطه بین اجتناب دلبستگی با ابعاد پریشانی روان‌شناختی نسبت به رابطه بین اضطراب دلبستگی با ابعاد پریشانی روان‌شناختی، به-مراتب کمتر (در مورد اضطراب و افسردگی معنادار و در مورد استرس، غیرمعنادار) به‌دست آمد. این تفاوت در مورد اجتناب دلبستگی در اغلب پژوهش‌های یادشده نیز مشاهده می‌شود. با توجه گزارش چنین یافته‌ای در دیگر پژوهش‌ها، ممکن است گویه‌های مربوط به اجتناب دلبستگی نسبت به اضطراب دلبستگی در ECR-R توان لازم در سنجش سازه اجتناب دلبستگی را نداشته باشند و یا آزمودنی‌ها نشانه‌های مربوط به اضطراب دلبستگی را نسبت به اجتناب، بهتر و روشن‌تر درک می‌کنند. دلبستگی به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی یک پیوند عاطفی است [۶۶] که بر تحول اجتماعی و عملکرد روان‌شناختی در طول عمر تأثیر می‌گذارد [۷]. اضطراب دلبستگی از نظر Brennan و همکاران [۸] به تمرکز بر دیگران و نگرانی شخص از دسترس-ناپذیر بودن دیگران برای وی یا ترس از ترک و رها شدن اشاره دارد. اجتناب دلبستگی نیز به تمرکز بر خود، دفاعی و پردکننده

نمود. به‌علاوه، این پژوهش روی نمونه محدود دانشجویی در دانشگاه شاهد به‌عنوان 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 نظیر مطالعات آزمایشی صورت گیرد که قدرت بیشتری در استنباط علیت دارند. به‌علاوه، 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 دلبستگی 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 دلبستگی با افزایش احتمال ابتلا به پریشانی روان‌شناختی همراه است و آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به افراد دچار سبک نایمن دلبستگی به کاهش احتمال ابتلای فرد به پریشانی روان‌شناختی کمک می‌کند.

#### تشکر و قدردانی

سپاس از دانشجویان شرکت‌کننده، اساتید محترم و مسئولان دانشگاه شاهد که در اجرای این مطالعه همراه و یاری‌گر 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

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.

سازی، اظهار داشت افراد با سطوح بالای ذهن‌آگاهی نشانه‌های درونی‌سازی را در سطوح مختلف اضطراب دلبستگی نشان می‌دهند. در پژوهش Buller [۲۰] در بررسی رابطه بین دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی در قالب یک مدل واسطه‌ای، نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلبستگی و نشانه‌های دشواری در تنظیم هیجان تأیید شد. در مطالعه Pepping و همکاران [۶۵] طی واریسی نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین دلبستگی و آسیب‌شناسی خوردن، نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین اضطراب دلبستگی و نشانه‌های آسیب‌شناسی خوردن، به‌طور کامل تأیید گردید. در مطالعه Pickard و همکاران [۲۱] نقش واسطه‌ای ذهن‌آگاهی در رابطه بین دلبستگی بی‌تفاوت با افسردگی تأیید گردید. در هیچ‌یک از پژوهش‌های یادشده حضور ذهن‌آگاهی به‌عنوان متغیر واسطه‌ای با عدم حضور این متغیر مورد مقایسه قرار نگرفت. با این‌وجود، 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 پیشینه پژوهشی موجود در زمینه متغیرهای مورد مطالعه ارزیابی نمودند. به‌علاوه، به‌نظر می‌رسد هریک از ابزار مورد استفاده در تحقیق حاضر در برگیرنده تجربه‌هایی جهان‌شمول در ارائه به آزمودنی‌ها بوده که به یافته‌هایی مشابه در مطالعات مربوط به فرهنگ‌های مختلف منجر شده است. می‌توان گفت اضطراب دلبستگی و اجتناب دلبستگی آسیب‌پذیری فرد را برای ابتلا به اضطراب، افسردگی و استرس به‌عنوان جنبه‌هایی از پریشانی روان‌شناختی افزایش می‌دهند و برخورداری از مهارت‌های ذهن‌آگاهی میزان این آسیب‌پذیری را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر، احتمال ابتلای فرد دچار اضطراب دلبستگی و یا اجتناب دلبستگی 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 Individ 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; 14(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, KiamaneshAR. Attachment styles, sex, merrietal 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 TŞ, 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, Psht 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] Goddall 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 Psychiat* 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] Tamannaeei Far S, Asghar Nezhad Farid AA, Mirzaei M, Soleimani M. Psychometric properties of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *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] Abareishi 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.