



Research Article

The Mediating Model of Mindfulness in the Association between Loneliness and Psychological Well-Being: A Moderated Mediation Approach

Marzieh Haghayeghi: Ph.D. student of Measurement and Assessment, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.
m.haghayeghi@ut.ac.ir

Ali Moghadamzadeh*: Assistant Professor of Measurement and Assessment, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Iran.
amoghadamzadeh@ut.ac.ir

Abstract

Given the effect of psychological well-being on mental and physical health and the destructive effect of loneliness on psychological well-being, this study investigated the mediating role of mindfulness in the relationship between loneliness and psychological well-being. Also, this study investigated whether gender is a moderator in the association between mindfulness and psychological well-being. In addition to demographic information_ age and gender, an eligible sample of 412 adults completed three questionnaires, including the Loneliness Scale, Psychological Well-Being (PWB-18), and the Mindfulness Scale (MAAS). Sampling was conducted online on the Internet. This survey has been analyzed with moderated regression analysis. The model explained about 48% variance in psychological well-being. All direct effects _the effect of loneliness on psychological well-being, loneliness on mindfulness, and mindfulness on psychological well-being_ were statistically significant. Also, the indirect effect of loneliness on psychological well-being through activation of mindfulness was significant. In other words, mindfulness can mediate the effect of loneliness on psychological well-being. On the other hand, loneliness might decrease psychological well-being by decreasing mindfulness. The results confirmed the moderating role of gender in the effect of mindfulness on psychological well-being so that the effect of mindfulness on psychological well-being intensifies among women. The findings of this study can be used to create a solution to reduce the destructive effects of loneliness on psychological well-being.

Keywords: loneliness, psychological well-being, mindfulness, mental health, gender, Adult

Introduction

One of the basic concepts of positivist psychology is well-being. Being in a good level of well-being. The optimum level of well-being is when a person has positive conditions and is in optimal functioning (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Individuals with an optimum level of well-being have been evidenced to be less prone

to depression and anxiety and have greater resilience, self-efficacy, adaptability, and mental health (Samsari & Soulis, 2019). So far, different models have been proposed to describe well-being. One of them is Ryff's psychological well-being model (1995). In the Ryff model, psychological well-being is defined by the six components, including self-acceptance, personal growth, purpose in life, environmental mastery, autonomy, and

*. Corresponding author



positive relations with others. This model not only focuses on the mental part but also considers positive performance (Braaten et al., 2019). Therefore, in addition to measuring well-being, it can also measure mental health (Ryff & Singer, 2008). Various studies have examined Ryff's psychological well-being model and have shown that psychological well-being is associated with greater life satisfaction, fewer symptoms of depression and anxiety, vitality, life expectancy, and better mental health (Haghighyeghi & Moghadamzadeh, 2021; Trudel-Fitzgerald et al., 2020).

Loneliness is one of the potential factors threat to psychological well-being and is a common occurrence in people's lives. Loneliness is defined as a painful feeling, illustrating that a person's social needs are not quantitatively and qualitatively met (Finlay & Kobayashi, 2018). Identifying the function of loneliness on psychological well-being can effectively reduce the destructive effects of loneliness on mental health. Mindfulness involves the awareness of the present moment sustained by a mindset of openness to novelty and the ability to draw novel distinctions reflected in novelty-seeking, novelty-producing, and high overall engagement. Mindfulness promotes psychological well-being, thriving, and success with relevant relations to positive youth development (Abdul Kadir et al., 2021). Furthermore, mindfulness as a personality trait results in people experiencing loneliness differently (Lim et al., 2018; Weinstein et al., 2009). Accordingly, increasing mindfulness is expected to be effective in the direction or intensity of the association between loneliness and psychological well-being. It is therefore not unreasonable to expect that mindfulness plays a mediating role in the relationship between loneliness and psychological well-being.

Studies have shown that biological and neurological differences between males and females can be a moderator in the

relationship between mindfulness and function. According to the results of neuroscience research, females use both brain hemispheres to do a cognitive task, and there are neurological connections between the two hemispheres in females. While males use one hemisphere and usually the left one for focusing on a cognitive task, there is no neurological connection between the two brain hemispheres in males (Van Honk et al., 2011; Fine, 2021). This biological difference between men and women causes women to use mindfulness skills more effectively than men (Shao & Skarlicki, 2009). In other words, mindfulness helps women more effectively than men to improve performance. To our knowledge, no research has examined the moderating role of gender in the association between mindfulness and psychological well-being. Regarding the neuroscience differences between males and females, gender is expected to be a moderator in the predictive association between mindfulness and psychological well-being, intensifying among females.

Method

Google Forms platform was utilized to conduct the online survey. Participants were drawn from community-dwelling adults with access to the internet. The link to the survey was distributed through social networking sites, including WhatsApp™, Telegram™, and Instagram™. A sample of 464 completed three questionnaires, including the De Jong Gierveld Loneliness Scale ($\alpha=0.89$), The short version of Ryff Scales of Psychological Well-Being ($\alpha=0.89$), the Mindful Attention Awareness Scale ($\alpha=0.86$). After putting aside the questionnaires with missing and screening the data, the sample included 264 females (64%) and 148 males (36%), and the average age of the sample was 37.95. Descriptive statistics and correlations between the variables were calculated using SPSS26.

For moderated mediation analyses, the PROCESS macro developed by Hayes (2017) was used (Hayes, 2017).

Results

Table 1 illustrate descriptive indexes and correlation coefficients of research variables.

Table 1. Descriptive indexes and correlation coefficients of research variables

Variables	Loneliness	Psychological well-being	Mindfulness
Loneliness	1		
Psychological well-being	-0.43**	1	
Mindfulness	-0.45**	0.66**	1
Mean	2.49	4.23	4.46
Standard deviation	0.91	0.81	0.59

** $p < 0.01$

The results demonstrated mindfulness as a mediator in the predictive relationship

between loneliness and psychological well-being (see Table 2).

Table 2. The mediating role of mindfulness in the effect of loneliness on psychological well-being

Path	Coe (b)	β	SE	p	LLCI	ULCI
Total effect	-0.28	-0.43	0.03	0.000	-0.36	-0.21
Direct effect	-0.11	-0.17	0.03	=0.001	-0.18	-0.04
Loneliness→Mindfulness	-0.41	-0.46	0.04	0.000	-.51	-0.31
Mindfulness→well-being	0.44	0.59	0.02	0.000	0.36	0.51
Indirect effect	-0.18		0.02		-0.23	-0.13
Partially standardized indirect effect		-0.30	0.03		-0.38	-0.22
Completely standardized indirect effect		-0.27	0.03		-0.34	-0.20

Note: Coefficient (b): unstandardized regression weights; β : standardized regression weights; SE: standard error; LLCI: lower bound of 99% confidence interval; ULCI: upper bound of 99% confidence interval.

The results from the moderated mediation analysis illustrated that gender contributes to the model via moderating effect of mindfulness on psychological

well-being. The effect of mindfulness on psychological well-being was more intensified among females than males (see Table 3).

Table 3. The moderating role of gender in the effect of mindfulness on psychological well-being

Outcome Variable	Predictors	b	se	t	p
Psychological Well-being	Mindfulness	0.23	0.08	2.73	=0.006
	Gender	0.02	0.03	1.186	=0.236
	Interaction (Gender X Mindfulness)	0.17	0.06	2.72	=0.007

Conclusion

In this study, the mediating role of mindfulness and the moderating role of gender in the association between loneliness and psychological well-being were investigated. Results demonstrated that loneliness leads to less psychological well-being by decreasing mindfulness. The findings are consistent with previous studies evidencing the negative relation

between mindfulness and loneliness and its positive relation with psychological well-being (e.g.(Klainin-Yobas et al., 2016; Lindsay et al., 2019; MacDonald & Baxter, 2017). It can be asserted from the finding that improving mindfulness can mitigate the destructive effects of loneliness on psychological well-being, being in line with studies that indicated mindfulness training reduces loneliness and improve

the quality of life (Samhkanian et al., 2015). Participants with higher levels of mindfulness were more likely to report higher psychological well-being and lesser loneliness. Mindfulness is confirmed to be a protective factor against undesirable effects of challenging life events. Weinstein et al., (2009) asserted two main mechanisms by which mindfulness positively affects psychological well-being. Firstly, mindfulness has an influence on an individual's cognitive appraisal by enhancing objective evaluation of life events, promoting desensitization, decreasing emotional reactions to threatening events, and turning down negative appraisal. Secondly, mindfulness authorizes individuals to use more adaptive coping strategies such as approach coping and to use less avoidant coping. Finally, it helps people obtain optimal levels of psychological well-being (Weinstein et al., 2009). Results also demonstrated the moderating role of gender in the relationship between mindfulness and psychological well-being. This finding is consistent with neuroscience studies evidencing the biological and neurological differences between males and females. Moreover this biological difference between men and women causes women to use mindfulness skills more effectively than men (Shao & Skarlicki, 2009).

Conclusively, one way to reduce the destructive effects of loneliness on psychological well-being is to increase the individuals' mindfulness through mindfulness training such as meditation. And since the impact of mindfulness on improving psychological well-being is more effective among females. Therefore, the strategies of decreasing the disruptive effects of loneliness on psychological well-being through improving mindfulness skills can be focused on women's communities.

Ethical Consideration

Compliance with Ethical Guidelines:

Participation was voluntary—the participants were informed that they could withdraw from the study at any time. All ethical issues like informed consent and confidentiality of participants' identifications were compiled based on ethical committee of University of Tehran.

Authors' Contributions: First author (M. H) contributed to the conception and design of the study, as well as the acquisition, analysis and interpretation of data, drafting the article, and writing the entire manuscript. Second author (A. M) contributed to developing the study design and to final approval of the version to be submitted. Both authors contributed to the article and approved the submitted version.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Funding: This study was conducted with no financial support.

Acknowledgment: The authors thank all participants in the study.

مقاله پژوهشی

الگوی میانجیگری ذهن آگاهی در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی: یک رویکرد میانجیگری تعدیل شده

مرضیه حقایقی: دانشجوی دکتری سنجش و اندازه گیری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

m.haghayeghi@ut.ac.ir

علی مقدمزاده*: استادیار رشته سنجش و اندازه گیری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

amoghadamzadeh@ut.ac.ir

چکیده

با توجه به اهمیت بهزیستی روانشناختی بر سلامت روانی و جسمانی افراد و اثرات مخرب احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی، این مطالعه به بررسی نقش میانجیگری ذهن آگاهی در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی پرداخته است. همچنین، در این مطالعه نقش جنسیت در تعامل بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی بررسی شد. پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که در بستر اینترنت انجام شد و تحلیل‌ها از نوع تحلیل رگرسیون تعدیلگری بود. نمونه‌ای شامل ۴۱۲ بزرگسال علاوه بر ارائه اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن و جنسیت، سه پرسشنامه شامل مقیاس احساس تنهایی، نسخه کوتاه بهزیستی روانشناختی و مقیاس ذهن آگاهی را تکمیل کردند. نتایج نشان دادند ۴۸٪ از واریانس بهزیستی روانشناختی در مدل ارائه شده تبیین می‌شود. تمامی اثرات مستقیم شامل اثر احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی، اثر احساس تنهایی بر ذهن آگاهی و اثر مستقیم ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی معنادار بود. همچنین، اثر غیرمستقیم احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی از طریق ذهن آگاهی معنادار بود. به عبارتی، ذهن آگاهی نقش میانجیگری در تأثیر بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی دارد. احساس تنهایی با کاهش ذهن آگاهی به کاهش بهزیستی روانشناختی افراد منجر می‌شود. نتایج نقش تعدیلگری جنسیت در اثر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی را تأیید کردند؛ به طوری که تأثیر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی در میان زنان شدت بیشتری داشت. یافته‌های این مطالعه برای ایجاد راهکاری در جهت کاهش اثرات مخرب احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی قابل بهره‌وری است.

واژه‌های کلیدی: احساس تنهایی، بهزیستی روانشناختی، ذهن آگاهی، سلامت روان، جنسیت، بزرگسالان

* نویسنده مسئول:



پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت

سال هشتم، شماره دوم، پیاپی (۳۰)، تابستان ۱۴۰۱، صص: ۳۲-۱۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

* نویسنده مسئول:



2476-3705/ © 2022 The Authors. Published by University of Isfahan

This is an open access article under the CC-BY-NC-ND 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)



10.22108/PPLS.2022.132903.2279



20.1001.1.24764248.1401.8.2.2.7

مقدمه

یکی از اساسی‌ترین مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا، بهزیستی است. سطوح بالای بهزیستی، حالتی است که فرد شرایط مثبت و در حالت بهینه کارکرد قرار دارد (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). افراد برخوردار از سطوح بالای بهزیستی، کمتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار می‌گیرند و تاب‌آوری، خودکارآمدی، سازگاری و سلامت روان بیشتری دارند (Samsari & Soulis, 2019). تا کنون الگوهای متعدد و متفاوتی برای توصیف بهزیستی ارائه شده‌اند که آنها در سه گروه دسته‌بندی می‌شوند: ۱) توصیف براساس رویکرد لذت‌گرایانه؛ در این دسته از توصیفات تمرکز بر شادی و لذت است که شناخته‌شده‌ترین و شاخص‌ترین مدل ارائه‌شده، مدل سه‌گانه دینر است (Cooke et al., 2016). ۲) رویکرد فضیلت‌گرایانه که بهزیستی را بر مبنای شکوفا کردن استعدادهای بالقوه و عملکرد بهینه توصیف می‌کنند. برخلاف رویکرد پیشین که فقط بر هیجانات و رضایت از زندگی تأکید دارد، این رویکرد حوزه‌های بیشتری از زندگی را شامل می‌شود. از مشهورترین مدل‌های ارائه‌شده در این رویکرد، مدل ریف (۱۹۹۵) است. مدل ریف با عنوان بهزیستی روانشناختی معرفی می‌شود (Ryff, 1995). رویکردهایی که بهزیستی را در هر دو حوزه لذت‌گرایانه و فضیلت‌گرایانه وصف می‌کنند؛ از مشهورترین این مدل‌ها مدل کی‌یز (۱۹۹۸)

و مدل سلیگمن (۲۰۱۲) است (Keyes, 1998, and

Seligman 2012, as cited in Braaten, 2019). در مدل ریف (۱۹۹۵) بهزیستی روانشناختی با شش مؤلفه پذیرش خود، رشد فردی، هدفمندی در زندگی، تسلط بر محیط، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران تعریف می‌شود. این مدل فقط بر بخش ذهنی متمرکز نیست و عملکرد مثبت را نیز در نظر می‌گیرد. همچنین، علاوه بر سنجش بهزیستی، سلامت روان را هم می‌سنجد (Ryff & Singer, 2008). پژوهش‌های متنوعی به بررسی مدل بهزیستی روانشناختی ریف پرداخته‌اند و نشان داده‌اند بهزیستی روانشناختی با رضایت بیشتر از زندگی، علائم کمتر افسردگی و اضطراب، سرزندگی، احساس شایستگی، امید به زندگی و سلامت روان بیشتر در ارتباط است (Haghighyeghi & Moghadamzadeh, 2021; Trudel-Fitzgerald et al., 2020). پژوهش‌ها نه تنها به بررسی اثرات بهزیستی روانشناختی بر سلامت روان پرداختند، اثرات آن بر سلامت جسمانی را بررسی کرده‌اند. نتایج حاکی از آن است که بهزیستی روانشناختی یکی از عوامل مؤثر بر کاهش خطرات قلبی عروقی، کاهش کورتیزول بزاقی در طول روز، کاهش پاسخ‌های التهابی و بهبود کیفیت خواب در سالمندان آمریکایی بوده است (Khalsa & Newberg, 2021). با توجه به اثرات قابل ملاحظه بهزیستی روانشناختی بر سلامت روانی و جسمانی افراد، بررسی

- 1resilience
- 2self-efficacy
- 3adaptation
- 4hedonic
- 5happiness
- 6pleasure
- 7Diener
- 8eudaimonic
- 9potential talents
- 10ptimal functioning
- 1psychological well-being

1self-acceptance

1personal growth

1purpose in life

1environmental mastery

1autonomy

1positive relations with others

1cardiovascular risks

1salivary cortisol

2inflammatory responses

عوامل مؤثر بر بهزیستی روانشناختی در جهت بهبود سلامت جامعه، آگاهی دهنده است.

احساس تنهایی یکی از عواملی است که به صورت بالقوه تهدیدی برای بهزیستی روانشناختی به حساب می آید و یک رُخداد رایج در زندگی افراد است. بیشتر ما ممکن است در دوره ای از زندگی، احساس تنهایی را تجربه کرده باشیم. می توان ادعا کرد جمعیت زیادی تجربه احساس تنهایی را دست کم یکبار در زندگی داشته اند؛ اما تداوم این تجربه تهدیدی جدی بر سلامت روان افراد است (Borawski et al., 2021). احساس تنهایی، یک احساس دردناک تعریف می شود که نشان می دهد نیازهای اجتماعی فرد از نظر کمی و کیفی بر آورده نمی شوند (Finlay & Kobayashi, 2018). همچنین، روانشناسان احساس تنهایی را یک تجربه عاطفی ناخوشایند و بازدارنده در مناسبات اجتماعی می دانند که ممکن است به اشتغال ذهنی، خستگی، دلمردگی و گریز از جمع منجر شود (Jin et al., 2020). مون (۲۰۰۹) احساس تنهایی را بیان کننده هوشیاری شناختی فرد از کاستی ها و نارسایی های خود در شبکه رابط اجتماعی می داند که احساس غمگینی، دلهره، پوچی و اضطراب را در پی دارد (Moon, 2009)؛ از این رو، احساس تنهایی یک عامل بالقوه خطرناک برای سلامت روان انسان در نظر گرفته می شود و پژوهش ها نشان داده اند احساس تنهایی با ضعف در سلامت روان و کاهش بهزیستی روانشناختی همراه است (Chiang et al., 2010; Trudel-Fitzgerald et al., 2020). همچنین، ثابت شده است بین احساس تنهایی و اعتیاد به تلفن همراه (Tan et al., 2013) و مشکلات خواب و افکار خودکشی (Dema et al., 2019)، گرایش به کشیدن سیگار و مواد مخدر

و اعتماد به نفس پایین (Yayan et al., 2019) ارتباط نزدیکی وجود دارد. با توجه به اثرات منفی احساس تنهایی بر سلامت روان و بهزیستی روانشناختی، شناسایی کارکرد این احساس بر بهزیستی روانشناختی در کاهش اثرات مخرب احساس تنهایی در جامعه مؤثر است.

ذهن آگاهی^۲ یک فرآیند روانشناختی مربوط به آگاهی و توجه به افکار و احساسات در لحظه حال است (Turner, 2009) که اثرات مخرب احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی را کاهش می دهد. ذهن آگاهی با توجه به لحظه حال و با اتخاذ موضعی پذیرنده و بدون قضاوت نسبت به تجربیات لحظه حال، آگاهی و هوشیاری^۳ را پرورش می دهد (Karremans et al., 2017). به عبارتی، ذهن آگاهی فرآیندی شناختی دال بر کنترل آگاهانه و حفظ توجه کامل بر افکار لحظه حال است؛ به گونه ای که توجه فرد توسط افکار مرتبط با گذشته یا آینده منحرف نشود (Wong & Faikhamta, 2021). نتایج پژوهش ها حاکی از رابطه مستقیم و نزدیک بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی است (Asadi et al., 2021; Tang et al., 2019) و درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نشانگان اختلال افسردگی و اختلال اضطراب مؤثر بوده است (Navarro-Haro et al., 2019). ذهن آگاهی، افراد را قادر می سازد تا از واکنش های غیر ارادی خود آگاه باشند و به این ترتیب در مواجهه با افکار و احساسات منفی واکنشی عمل نکنند (Shah, 2021). مطالعات همچنین حاکی از رابطه منفی بین ذهن آگاهی و پریشانی، اضطراب و استرس و افسردگی بوده است (Baloochi Bidokhi et al., 2018; Whitehead et al., 2019).

2Mindfulness

3awareness and consciousness

1Loneliness

al., 2019). همچنین، نقش میانجیگری ذهن آگاهی در رابطه بین روان‌رنجوری^۱ و بهزیستی ذهنی^۲ ثابت شده است (Elliot et al., 2019). ذهن آگاهی یک خصیصه شخصیتی است که می‌توان آن را آموزش داد و مطالعات نشان داده‌اند آموزش ذهن آگاهی و درمان‌های مبتنی بر مراقبه^۳ در کاهش احساس تنهایی افراد سالمند مؤثر بوده است (Creswell et al., 2012). با وجود این، سطوح متفاوتی از ذهن آگاهی در میان افراد جامعه وجود دارد و ذهن آگاهی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی منجر می‌شود افراد در مواجهه با احساس تنهایی به گونه‌ای متفاوت برخورد کنند (Lim et al., 2009; Weinstein et al., 2018). بنا به تحقیقات، انتظار می‌رود افزایش ذهن آگاهی بتواند در جهت یا شدت رابطه بین احساس تنهایی و سلامت روان و بهزیستی روانشناختی مؤثر باشد؛ بنابراین، دور از انتظار نیست که ذهن آگاهی نقش میانجیگری در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی داشته باشد.

رُژیانی^۴ و همکاران (۲۰۱۷) طی اجرای یک برنامه آموزشی مهارت‌های مراقبه به مقایسه دو گروه زنان و مردان پرداختند. نتایج پژوهش آنها حاکی از این بود که زنان تحت تأثیر آموزش‌های مراقبه، مهارت ذهن آگاهی خود را به‌طور معناداری افزایش می‌دهند؛ اما تأثیر آموزش‌ها برای مردان معنادار نبود (Rojiani et al., 2017). همچنین، پژوهشی در میان ۱۴۹ نفر از دانشجویان مدیریت ارشد کسب‌وکار^۵ دانشگاه بریتیش کلمبیای^۶ به بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر عملکرد دانشجویان در زمینه کسب‌وکار و مقایسه این تأثیرات بین دانشجویان دختر و پسر پرداخت. نتایج نشان دادند

تأثیر ذهن آگاهی بر عملکرد دانشجویان دختر مثبت و معنادار است؛ در حالی که در بین پسران معنادار نبود (Shao & Skarlicki, 2009). مطالعات نشان دادند تفاوت بیولوژیکی و عصب‌شناختی زنان و مردان نقش تعدیل‌گر در رابطه بین ذهن آگاهی و عملکرد دارد؛ زیرا براساس نتایج پژوهش‌های علوم اعصاب، زنان در انجام کارها از هر دو نیمکره مغزی خود استفاده می‌کنند و اتصالات عصب‌شناسی بین دو نیمکره مغزی زنان وجود دارد؛ در حالی که مردان در مواجهه با عملکرد از یک نیمکره و معمولاً از نیمکره چپ استفاده می‌کنند و هیچ‌گونه اتصال عصب‌شناختی بین دو نیمکره مغزی مردان وجود ندارد (Fine, 2021; Van Honk et al., 2011). این تفاوت بیولوژیکی بین زنان و مردان سبب می‌شود زنان در مواجهه با انجام کارها به‌طور مؤثرتری از مهارت‌های ذهن آگاهی استفاده کنند (Shao & Skarlicki, 2009). به دیگر سخن، ذهن آگاهی به زنان که قادرند در لحظه از هر دو نیمکره مغزشان استفاده کنند، به‌صورت مؤثرتری در بهبود عملکرد کمک می‌کند. براساس جستجوی نویسندگان، تا کنون هیچ پژوهشی به بررسی نقش تعدیل‌گر جنسیت در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناسی نپرداخته است. با توجه به پژوهش‌های حوزه علوم اعصاب و تفاوت‌های بیولوژیکی بین زنان و مردان، انتظار می‌رود جنسیت در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی، نقش تعدیل‌گر و رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی در بین زنان احتمالاً شدت بیشتری داشته باشد. با توجه به مطالب بحث‌شده، این فرضیه‌ها در پژوهش بررسی شده‌اند: ۱. احساس تنهایی به‌صورت معکوس، بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی می‌کند. ۲. ذهن آگاهی نقش میانجیگر در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی دارد.

1neuroticism

2subjective well-being

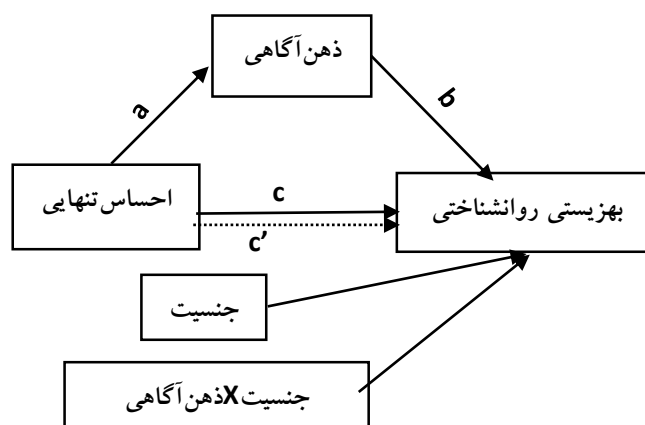
3Meditation Training

4Rojiani

5Master of Business Administration

6British Columbia

۳. جنسیت نقش تعدیل گر در رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی دارد.



شکل ۱. مدل پیشنهادی برای اثر متغیرهای پژوهش (بردار c نشان دهنده رابطه تأثیر کلی و بردار c' نشان دهنده تأثیر مستقیم است)

Figure 1. Proposed model for effects between research variables (vector c indicates total impact and vector c' indicates direct impact)

مدل مفهومی فرضیه‌های فوق در شکل ۱ ارائه شده است.

روش

روش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی و از حیث گردآوری داده‌ها در زمره پژوهش‌های پیمایشی و به لحاظ ماهیت و شیوه اجرا همبستگی و به عبارت دقیق‌تر، بررسی روابط علی غیرآزمایشی قرار دارد که در بستر اینترنت به وسیله پلتفرم گوگل اجرا شد. جامعه آماری شامل تمامی بزرگسالان بالای ۱۸ سال بود که در شبکه‌های اجتماعی شامل واتساپ، تلگرام، اینستاگرام و شاد فعال بودند. تعداد ۴۶۴ نفر به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. از این میان، ۳۱ پرسشنامه به علت ناقص بودن پاسخ‌ها حذف شدند. همچنین، با توجه به اینکه معیار ورود به نمونه بزرگسالان بالای ۱۸ سال بود، تعداد ۱۵ پرسشنامه که پاسخ‌دهندگان آنها کمتر از ۱۸ سال داشتند، از نمونه حذف شدند. بعد از غربالگری داده‌ها، نمونه شامل ۲۶۴ زن (۶۴٪) و ۱۴۸ مرد (۳۶٪) و میانگین سنی نمونه ۳۷/۹۵ با انحراف معیار ۸/۵۴ است. تعداد ۱۱۷ نفر (۲۸٪) از اعضای نمونه مجرد و ۲۹۵ نفر (۷۲٪) متأهل بودند.

ابزار سنجش: مقیاس احساس تنهایی دی جونگ گیرولد! این مقیاس برای اندازه‌گیری احساس تنهایی استفاده شد. دی جونگ و تیلبرگ نسخه یازده سؤالی پرسشنامه احساس تنهایی را در سال ۱۹۸۵ و نسخه شش سؤالی آن را در سال ۲۰۰۶ توسعه دادند. در این پژوهش از نسخه یازده سؤالی آن استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۱ سؤال با پاسخ‌های لیکرت پنج‌درجه‌ای (از کاملاً موافقم=۵ تا کاملاً مخالفم=۱) است. شش گویه احساس منفی عدم رضایت از روابط اجتماعی را توصیف می‌کند؛ در حالی که پنج گویه شامل گزاره‌های مثبت است که رضایت از روابط بین فردی را توصیف می‌کند. از نظر نظری، این ابزار، احساسات خفیف و شدید تنهایی و همین‌طور احساسات مربوط به محرومیت پنهان را اندازه‌گیری می‌کند. نمره کل پرسشنامه از جمع نمره دو زیرمقیاس به دست می‌آید (De Jong-Gierveld & Kamphuls, 1985; De Jong Gierveld & Tilburg, 2006). حسن آبادی (۱۳۹۹) نسخه شش سؤالی این پرسشنامه را اعتباریابی و همسانی درونی آن را ۰/۷۶ گزارش کرد (Hosseiniabadi et al., 2021). در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ بود.

نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف^۱ (PWB-18): این پرسشنامه با ۱۸ سؤال و شش زیرمقیاس شامل «پذیرش خود»، «تسلط بر محیط»، «روابط مثبت با دیگران»، «هدفمندی در زندگی»، «رشد فردی» و «خودمختاری» در مقیاس لیکرت شش درجه‌ای (از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۶) طراحی شده است (Ryff & Keyes, 1995). سفیدی و فرزاد (۱۳۹۱) نسخه فارسی این مقیاس را اعتباریابی و آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۸۳ و برای شش خرده‌مقیاس آن بین ۰/۶۵ تا ۰/۷۵ گزارش کردند (Sefidi & Farzad, 2012). در این پژوهش، همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ به دست آمد و برای شش خرده‌مقیاس آن بین ۰/۶۱ و ۰/۷۳ بود.

مقیاس ذهن‌آگاهی (MAAS): این مقیاس یک آزمون ۱۵ سؤالی است که براون و ریان (۲۰۰۳) آن را به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزمره طراحی کرده‌اند. سؤال‌های آزمون، سازه ذهن‌آگاهی را در مقیاس لیکرت شش درجه‌ای (تقریباً همیشه=۶ و تقریباً هرگز=۱) می‌سنجد. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن‌آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است. همسانی درونی این پرسشنامه براساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است (Nasiri et al., 2015). در مطالعه حاضر، آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۶ بود.

روش اجرا و تحلیل: برای تحلیل یافته‌های توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و یافته‌های استنباطی مانند همبستگی و مقایسه میانگین گروه‌ها از نرم‌افزار SPSS^{۲۶} استفاده شد. برای تحلیل‌های مربوط به نقش میانجیگری و تعدیلگری متغیرها از نرم‌افزار SPSSPROCESS

Macro version 3.5 استفاده شد. هیز^۳ (۲۰۱۲) این نرم‌افزار را توسعه داده است. به بیان هیز (۲۰۱۲) رویکردهای سنتی برای برآورد قدرت در تحلیل‌های رگرسیون تعدیلگری مناسب نیستند؛ از این رو، او نرم‌افزار SPSSPROCESS Macro را توسعه داد (Hayes, 2012). ابتدا برای بررسی رابطه میانجیگری ذهن‌آگاهی در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی از مدل میانجیگری ساده (مدل ۴ در نرم‌افزار SPSSPROCESS Macro) استفاده شد، سپس برای بررسی رابطه میانجیگری تعدیل‌شده متناسب با فرضیه‌های پژوهش (شکل ۱) از مدل ۱۴ در نرم‌افزار استفاده شد. برآورد براساس فاصله اطمینان ۹۹٪ و ۱۰،۰۰۰ بوت استرپینگ^۴ بود.

یافته‌ها

غربالگری داده‌ها با نرم‌افزار SPSS^{۲۶} انجام شد. نتایج نشان دادند عامل تورم واریانس^۵ برای متغیرهای احساس تنهایی، بهزیستی روانشناختی و ذهن‌آگاهی به ترتیب ۱/۳۰، ۱/۸۵ و ۱/۱۹ و عامل تالرنس^۶ برای متغیرها به ترتیب ذکر شده برابر ۰/۷۶، ۰/۵۴ و ۰/۵۲ است که نشان می‌دهد هم‌خطی چندگانه^۷ در داده‌ها وجود ندارد. آماره دوربین واتسون^۸ ۱/۸۳ بود (بین ۲- و ۲+) که نشان می‌دهد خودهمبستگی^۹ در داده‌ها وجود ندارد. برای شناسایی داده‌های پرت چندمتغیره^{۱۰} از فاصله ماهالانویس^{۱۱} (MD) استفاده شد و تعداد ۶ مشاهده که شاخص MD آنها بزرگ‌تر از ۱۶/۲۷ بود، از داده‌ها حذف شدند ($p < 0.01$, $df = 3$, $MD > 16.27$) (Meyers et al., 2016). در نهایت، تحلیل بر ۴۱۲ پاسخ‌دهنده انجام شد. آماره‌های توصیفی (میانگین و

3. Hayes

4bootstrapping

5Variance Inflation Factor (VIF)

6Tolerance values

7Multicollinearity

8Durbin Watson (DW) statistic

9Autocorrelation

10Multivariate outliers

11Mahalanobis distance

1Ryff scales of psychological well-being (PWB-18-items)

2The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

انحراف معیار) و همبستگی های مرتبه صفر برای متغیرهای پژوهش شامل احساس تنهایی، ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی در جدول ۱ ارائه شده اند.

جدول ۱. شاخص های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهشی

Table 1. Descriptive indexes and correlation coefficients of research variables

متغیرها	احساس تنهایی	بهزیستی روانشناختی	ذهن آگاهی
احساس تنهایی	۱		
بهزیستی روانشناختی	-0.43^{**}	۱	
ذهن آگاهی	-0.45^{**}	0.66^{**}	۱
میانگین	۲/۴۹	۴/۲۳	۴/۶۴
انحراف معیار	۰/۹۱	۰/۸۱	۰/۵۹

** معناداری در سطح ۰/۰۱ و * معناداری در سطح ۰/۰۵

با توجه به جدول ۱، همبستگی بین تمامی متغیرها پژوهش در سطح ۰/۰۱ معنادار است و بیشترین همبستگی بین بهزیستی روانشناختی و ذهن آگاهی ($r=0.66$) و کمترین همبستگی بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی ($r=-0.43$) است. همبستگی بین احساس تنهایی با هر دو متغیر بهزیستی روانشناختی ($r=-0.43$) و ذهن آگاهی ($r=-0.45$) به صورت منفی معنادار است. مقایسه متغیرهای پژوهش بین دو گروه زنان و مردان نشان داد بین زنان و مردان از نظر احساس تنهایی ($t=-0.86$, $p=0.93$) و ذهن آگاهی ($t=0.09$, $p=0.93$) و بهزیستی روانشناختی ($t=-0.43$, $p=0.67$) تفاوت معناداری وجود ندارد.

ابتدا برای بررسی این فرضیه که ذهن آگاهی نقش میانجیگری در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی دارد، از مدل میانجیگری ساده (مدل ۴ در نرم افزار SPSS PROCESS Macro) استفاده شد. اثر میانجیگری در این رابطه معنادار بود و ۴۶٪ از واریانس بهزیستی روانشناختی در این مدل تبیین شد ($p<0.000$). $F(2, 609) = 173.86$, $R^2 = 0.46$, $R = 0.68$. در جدول دو شاخص های آماری مدل میانجیگری ذهن آگاهی در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی ارائه شده اند.

با توجه به جدول ۲، اثر کلی احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی به صورت معکوس معنادار است ($b=-0.28$, $\beta_{standardized}=-0.43$, $p<0.000$) (تأیید فرضیه اول). همچنین، اثر غیرمستقیم احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی از طریق ذهن آگاهی معنادار ($b=-0.18$, $99\%CI(-0.23, -0.13)$) با ضریب تأثیری بیشتر از اثر مستقیم آن ($b=-0.11$, $p=0.001$) است. هر دو اثر غیرمستقیم استاندارد شده پاره ای ($\beta_{standardized}=-0.30$, $99\%CI(-0.38, -0.22)$) و کامل ($\beta_{standardized}=-0.27$, $99\%CI(-0.34, -0.20)$) است و ضریب تأثیر اثر غیرمستقیم استاندارد شده پاره ای بیشتر از اثر غیرمستقیم استاندارد شده کامل است. نتایج جدول ۲ نشان می دهند احساس تنهایی به صورت معکوس و معنادار، ذهن آگاهی را پیش بینی می کند ($b=-0.41$, $\beta_{standardized}=-0.46$, $p<0.000$). همچنین، اثر پیش بینی کننده ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی مستقیم و معنادار است ($b=0.44$, $\beta_{standardized}=0.59$, $p<0.000$).

برای بررسی مدل فرضیه ای مطرح شده در پژوهش (شکل ۱)، از مدل میانجیگری تعدیل شده (مدل ۱۴ در نرم افزار SPSS PROCESS Macro) استفاده شد. اثر میانجیگری تعدیل شده در این رابطه معنادار بود و ۴۸٪

از واریانس بهزیستی روانشناختی در این مدل تبیین می‌شود ($R^2 = 0/48$, $F(4, 60) = 90/09$, $p < 0/000$). مدل میانجیگری تعدیل‌شده ارائه شده‌اند (تأیید فرضیه دوم). $R = 0/69$. در جدول ۳ آماره‌های مربوط به مسیرها در

جدول ۲. نقش میانجیگری ذهن‌آگاهی در اثر احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی

Table 2. The mediating role of mindfulness in the effect of loneliness on psychological well-being

مسیر	ضریب b	β	se	t	p	99%LLCI	99%ULCI
اثر کلی (c)	-۰/۲۸	-۰/۴۳	۰/۰۳	-۹/۵۵	۰/۰۰۰	-۰/۳۶	-۰/۲۱
اثر مستقیم (c')	-۰/۱۱	-۰/۱۷	۰/۰۳	-۳/۹۵	۰/۰۰۱	-۰/۱۸	-۰/۰۴
احساس تنهایی $\leftarrow$ ذهن‌آگاه (a)	-۰/۴۱	-۰/۴۶	۰/۰۴	-۱۰/۲۳	۰/۰۰۰	-۰/۵۱	-۰/۳۱
ذهن‌آگاهی $\leftarrow$ بهزیستی روانشناختی (b)	۰/۴۴	۰/۵۹	۰/۰۲	۱۴/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۳۶	۰/۵۱
اثر غیرمستقیم	-۰/۱۸		۰/۰۲			-۰/۲۳	-۰/۱۳
اثر غیرمستقیم استاندارد شده پاره‌ای	-۰/۳۰		۰/۰۳			-۰/۳۸	-۰/۲۲
اثر غیرمستقیم استاندارد شده کامل	-۰/۲۷		۰/۰۳			-۰/۳۴	-۰/۲۰

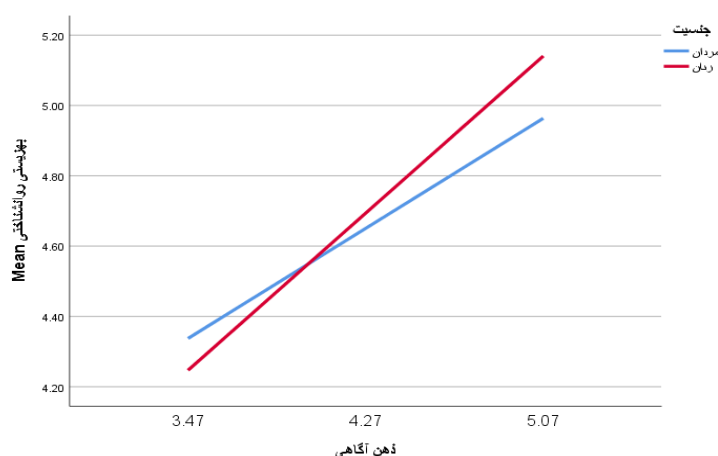
توجه: ضریب b وزن‌های رگرسیونی استاندارد نشده، β : وزن‌های رگرسیونی استاندارد شده، se خطای استاندارد، LLCI حد پایین فاصله اطمینان ۹۹٪، ULCI حد بالای فاصله اطمینان ۹۹٪ (معناداری آماری به معنای قرار نگرفتن ۰ در فاصله اطمینان ۹۹٪ است).

جدول ۳. ضرایب آماری مدل میانجیگری جنسیت در تأثیر ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی

Table 3. The moderating role of gender in the effect of mindfulness on psychological well-being

متغیر وابسته	متغیر پیش‌بینی کننده	ضریب b	se	t	p
بهزیستی روانشناختی	ذهن‌آگاهی	۰/۲۳	۰/۰۸	۲/۷۳	۰/۰۰۶
	جنسیت	۰/۰۲	۰/۰۳	۱/۱۸۶	۰/۲۳۶
	اثر تعاملی جنسیت (جنسیت X ذهن‌آگاهی)	۰/۱۷	۰/۰۶	۲/۷۲	۰/۰۰۷

با توجه به جدول ۳، اثر تعاملی جنسیت بر رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانشناختی از نظر آماری معنادار است (تأیید فرضیه سوم).



شکل ۲. اثر تعاملی جنسیت در اثر بین ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روانشناختی

Figure 2. The interactive effect of gender as a result of mindfulness on psychological well-being

با توجه به شکل ۲، جنسیت در تأثیر ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی اثر تعاملی دارد و اثر بین این دو متغیر در زنان (خط قرمز) ($b=0/56, p<0/00$) نسبت به مردان (خط آبی) ($b=0/39, p<0/00$) شدت بیشتری دارد.

بحث

با توجه به اینکه مطالعات پیشین نشان داده‌اند بهزیستی روانشناختی تأثیرات بسزایی بر سلامت جسمانی و روانی جامعه دارد، بررسی عوامل مؤثر بر بهزیستی روانشناختی در جهت بهبود آن در جامعه راه گشا است. در این مطالعه، رابطه احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی بررسی شد. در این راستا ابتدا نقش میانجیگری ذهن آگاهی در رابطه بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی بررسی شد. نتایج، نقش میانجیگری ذهن آگاهی در این رابطه را تأیید کردند. به عبارتی، احساس تنهایی با کاهش ذهن آگاهی، بهزیستی روانشناختی را کاهش می‌دهد. یافته‌های این مطالعه همسو با نتایج مطالعه واینستین، براون و رایان (۲۰۰۹) است. آنها در مطالعه خود با تأیید اینکه ذهن آگاهی یک عامل محافظتی در برابر اثرات نامطلوب رویدادهای ناگوار زندگی است، دو مکانیسم اصلی برای آن تعریف کردند. نخست، ذهن آگاهی با تقویت ارزیابی‌های عینی از رویدادهای زندگی، افزایش حساسیت‌زدایی، کاهش واکنش‌های عاطفی به رویدادهای تهدیدکننده و کاهش ارزیابی‌های منفی بر ارزیابی شناختی فرد اثر می‌گذارد. دوم، ذهن آگاهی، افراد را توانمند می‌کند تا بتوانند از راهبردها و راهکارهای مقابله‌ای سازگاری بیشتر استفاده کنند و کمتر به سمت رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی بروند. بدین ترتیب ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند در رویدادهای ناگوار زندگی سطح بهینه‌تری از بهزیستی روانشناختی را کسب کنند (Weinstein et al., 2009).

با توجه به اینکه ذهن آگاهی یک خصیصه شخصیتی قابل آموزش و یادگیری است (Karremans et al., 2017)، می‌توان با بهبود ذهن آگاهی افراد از طریق آموزش‌های مراقبه، اثرات منفی احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی را کاهش داد (Borawski et al., 2021; Sorrell, 2015). یافته‌های این مطالعه تأیید کرد افرادی که سطوح بالاتری از ذهن آگاهی را دارند، بهزیستی روانشناختی بالاتر و احساس تنهایی کمتری را گزارش کرده‌اند و این یافته همسو با مطالعاتی است که وجود رابطه مثبت و معنادار بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی (Navarro-Haro et al., 2019; Tang et al., 2019) و همچنین رابطه منفی و معنادار بین ذهن آگاهی و احساس تنهایی (Creswell et al., 2018; Lim et al., 2012) را تأیید کرده‌اند؛ اما تا کنون مطالعات زیادی به بررسی نقش میانجیگری ذهن آگاهی در رابطه پیش‌بینی‌کننده بین احساس تنهایی و بهزیستی روانشناختی پرداخته است و این مطالعه از این حیث بر دانش موجود می‌افزاید.

چون آموزش‌هایی که بر روی مراقبه (به عنوان روش افزایش ذهن آگاهی) انجام گرفته تفاوت‌هایی را بین زنان و مردان نشان می‌دهد (Rojiani et al., 2017) به نظر می‌رسد که توانایی ذهن آگاهی نیز بین زنان و مردان متفاوت باشد و این تفاوت قابل استناد به تفاوت‌های بیولوژیکی بین زنان و مردان است. شوآ و اسکارلیکی (۲۰۰۹) با اشاره به مطالعات حوزه علوم اعصاب، استدلال می‌کند تفاوت‌های بیولوژیکی و عصب‌شناختی بین زنان و مردان سبب شده است زنان در فعالیت‌ها و عملکرد خود بیشتر از مهارت ذهن آگاهی استفاده کنند؛ زیرا ثابت شده است بین دو نیمکره مغزی زنان ارتباط‌های عصبی وجود دارد و زنان در آن واحد می‌توانند از هر دو نیمکره مغزی استفاده کنند؛ در حالی که دو نیمکره مغزی مردان از

است به‌طور ناخواسته سبب سوگیری به نفع گروهی خاص شود؛ از این‌رو، تعمیم نتایج باید با احتیاط انجام شود. همچنین، جامعه پژوهش بزرگسالان بالای ۱۸ سال بوده و برای تعمیم نتایج به جامعه کودکان و نوجوانان نیاز است مطالعات دقیق‌تری صورت بگیرد.

منابع

اسدی، ر.، یاریاری، ف.، شاهقلیان، م. (۱۴۰۰). نقش ذهن آگاهی بر خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت‌گرا با میانجی‌گری معنا در زندگی در تمرین‌کنندگان یوگا. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۷(۳)، ۷۵-۹۰.

بلوچی-بیدختی، م.، موسوی، ا.، مشکى، م.، و پناهی‌شهری، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی کانون کنترل سلامت زنان براساس خوش‌بینی و ذهن آگاهی. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۳(۴)، ۶۴-۵۱.

حسین‌آبادی، ر.، فروغان، م.، قائدامینی‌هارونی، غ. بیرانوند، ر.، پورنیا، ی. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه شش سؤالى تنهایی دی‌جانگ گبرولد در سالمندان ایرانی. *نشریه علمی پژوهشی سالمند*، ۱۵(۳)، ۳۳۸-۳۴۹.

سفیدی، ف.، فرزاد، و. (۱۳۹۱). رواسازی آزمون به زیستی روانشناختی ریف در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین*، ۱۶(۱)، ۶۵-۷۱.

میرز، ل. ا.، گامست، گ.، و گارینو، ا. ج. (۱۳۹۱). پژوهش چندمتغیری کاربردی (طرح و تفسیر)، مترجمان: ح. پاشاشریفی، م. حبیبی، س. د. رضاخانی، و. ا. فرزاد، ح. حسن‌آبادی، ب. ایزانلو، جلد اول. انتشارات رشد (سال انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۶).

نصیری، م.، کارسازی، ح.، اسماعیل‌پور، ف.، و بیرامی، م. (۱۳۹۵). تأثیر معنی در زندگی، ذهن آگاهی

یکدیگر جداست و مردها از یک نیمکره مغزی و معمولاً از نیمکره چپ برای انجام امور استفاده می‌کنند. این توانایی زنان در استفاده هم‌زمان از هر دو نیمکره مغزی سبب شده است به‌طور مؤثرتری از مهارت‌های ذهن آگاهی در عملکرد خود استفاده کنند (Shao & Skarlicki, 2009). از این حیث که عملکرد بهتر می‌تواند بهزیستی روانشناختی بهتری را به دنبال داشته باشد (Ryff & Singer, 2008). مطالعه حاضر به بررسی نقش جنسیت بر تعامل بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی پرداخت و یافته‌ها همسو با مطالعه شوآ و واسکارلیکی (۲۰۰۹) بود و نشان داد رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی در میان زنان شدت بیشتری دارد. به عبارتی، زنان به‌طور مؤثرتری از مهارت‌های ذهن آگاهی خود برای بهبود بهزیستی روانشناختی استفاده می‌کنند. اگرچه نقش جنسیت بر تعامل بین ذهن آگاهی و عملکرد اثبات شده، نقش تعدیلگری جنسیت بر رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی روانشناختی بررسی نشده است و از این حیث، یافته مطالعه حاضر می‌تواند بر دانش موجود بیافزاید.

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت یکی از راههای کاهش اثرات مخرب احساس تنهایی بر بهزیستی روانشناختی، افزایش سطح ذهن آگاهی افراد از طریق آموزش‌های ذهن آگاهی مانند آموزش مراقبه است و با توجه به اینکه تأثیر ذهن آگاهی بر بهبود بهزیستی روانشناختی در جامعه زنان اثربخشی بیشتر دارد، این راهکارها می‌تواند متمرکز بر جامعه زنان باشد.

در این پژوهش، محدودیت‌هایی وجود دارد که ممکن است بر تفسیر نتایج اثر بگذارد. با توجه به اینکه مطالعه در نمونه‌ای مقطعی اجرا شده است، نمی‌توان از آن علیت را استنباط کرد. علاوه بر این، با توجه به اینکه نحوه جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت دردسترس و با استفاده از بستر اینترنت بوده، شیوه نمونه‌گیری ممکن

و تاب آوری در شکوفایی دانشجویان، پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۱(۳)، ۲۱-۳۲

References

- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., Breen, E. C., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, & Immunity*, 26(7), 1095-1101.
- De Jong-Gierveld, J., & Kamphuls, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.
- De Jong Gierveld, J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598.
- Dema, T., Tripathy, J. P., Thinley, S., Rani, M., Dhendup, T., Laxmeshwar, C., Tenzin, K., Gurung, M. S., Tshering, T., & Subba, D. K. (2019). Suicidal ideation and attempt among school going adolescents in Bhutan—a secondary analysis of a global school-based student health survey in Bhutan 2016. *BMC public health*, 19(1), 1-12.
- Elliot, A. J., Gallegos, A. M., Moynihan, J. A., & Chapman, B. P. (2019). Associations of mindfulness with depressive symptoms and well-being in older adults: the moderating role of neuroticism. *Aging & Mental Health*, 23(4), 455-460.
- Fine, C. (2021). Fairly Criticized, or Politicized? Conflicts in the Neuroscience of Sex Differences in the Human Brain. *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, a039115.
- Finlay, J. M., & Kobayashi, L. C. (2018). Social isolation and loneliness in later life: A parallel convergent mixed-methods case study of older adults and their residential contexts in the Minneapolis metropolitan area, USA. *Social Science & Medicine*, 208, 25-33.
- Haghighyeghi, M., & Moghadamzadeh, A. (2021). Loneliness and Psychological Well-Being: Examining Mindfulness and Presence of Meaning in Life as Multiple Mediators. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(7), 543-551.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. University of Kansas, KS.
- Abdul Kadir, N. B. y., Mohd, R. H., & Dimitrova, R. (2021). Promoting Mindfulness Through the 7Cs of Positive Youth Development Youth Development (YD) in Malaysia Malaysia. In R. Dimitrova & N. Wium (Eds.), *Handbook of Positive Youth Development: Advancing Research, Policy, and Practice in Global Contexts* (pp. 49-62). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-70262-5_4
- Asadi, R., Yar Yari, F., & Shahgholian, M. (2021). The Role of Mindfulness on Self-Transcendence and Eudaimonic Well-Being with Mediation of Meaning in Life Among Yoga Practitioners. *Positive Psychology Research*, 7(3), 75-90. (in Persian)
- Baloochi Bidokhi, M., Mousavi, A., Moshki, M., & Panahi Urban, M. (2018). Predicting Health Locus of Control in Women through Optimism and Mindfulness. *Positive Psychology Research*, 3(4), 51-64. (in Persian)
- Borawski, D., Siudak, A., Pawelec, A., Rozpara, B., & Zawada, M. (2021). The interplay between loneliness, mindfulness, and presence of meaning. Does search for meaning matter? *Personality and Individual Differences*, 172, 110580.
- Braaten, A., Huta, V., Tyrany, L., & Thompson, A. (2019). Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: How they relate to each other and to well-being derived from school. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 179-196.
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(4), 380-388.
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730-757.

- Moon, S.-H. (2009). Relationship of peer relationships, perceived parental rearing attitudes, self-reported attachment security, to loneliness in upper elementary school-age children. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(3), 401-408.
- Nasiri, M., Karsazi, H., Esmaeilpour, F., & Beyrami, M. (2015). The Role of Meaning in Life, Mindfulness and Resilience in the Flourishing of Students. *Positive Psychology Research*, 1(3), 21-32. (in Persian)
- Navarro-Haro, M. V., Modrego-Alarcón, M., Hoffman, H. G., López-Montoyo, A., Navarro-Gil, M., Montero-Marin, J., García-Palacios, A., Borao, L., & Garcia-Campayo, J. (2019). Evaluation of a mindfulness-based intervention with and without virtual reality dialectical behavior therapy® mindfulness skills training for the treatment of generalized anxiety disorder in primary care: a pilot study. *Frontiers in Psychology*, 10, 55.
- Rojiani, R., Santoyo, J. F., Rahrig, H., Roth, H. D., & Britton, W. B. (2017). Women benefit more than men in response to college-based meditation training. *Frontiers in Psychology*, 8, 551.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(69), 719-727. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Samhkaniyan, E., Mahdavi, A., Mohamadpour, S., & Rahmani, S. (2015). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life and loneliness of women with HIV. *Journal of Medicine and Life*, 8(Spec Iss 4), 107.
- Samsari, E. P., & Soulis, S.-G. (2019). Problem Solving and Resilience Self-Efficacy as Factors of Subjective Well-Being in Greek Individuals with and without Physical Disabilities. *International Journal of Special Education*, 33(4), 938-953.
- Hosseinabadi, R., Foroughan, M., Harouni, G. G., Lotfi, M.-S., & Pournia, Y. (2021). Psychometric properties of the persian version of the 11-item de jong gierveld loneliness scale in iranian older adults. *Evaluation & the Health Professions*, 44(4), 378-384. (in Persian)
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Khalsa, D. S., & Newberg, A. B. (2021). Spiritual fitness: a new dimension in Alzheimer's disease prevention. *Journal of Alzheimer's Disease*, 80(2), 505-519.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63-68.
- Lim, J., Teng, J., Patanaik, A., Tandi, J., & Massar, S. A. (2018). Dynamic functional connectivity markers of objective trait mindfulness. *NeuroImage*, 176, 193-202.
- Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(9), 3488-3493.
- MacDonald, H. Z., & Baxter, E. E. (2017). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness*, 8(2), 398-407.
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. (H. Pasha Sharifi, V. Farzad, S. Reza Khani, H. Hassan Abadi, B. Ezanloo, & M. Habibi, Trans.). Roshd Publisher. (Original work published 2006). (in Persian)

- psychological well-being and mortality risk: are all dimensions of psychological well-being equal? *Measuring Well-Being*, 136-188.
- Turner, K. (2009). Mindfulness: The present moment in clinical social work. *Clinical Social Work Journal*, 37(2), 95-103.
- Van Honk, J., Schutter, D. J., Bos, P. A., Kruijt, A.-W., Lentjes, E. G., & Baron-Cohen, S. (2011). Testosterone administration impairs cognitive empathy in women depending on second-to-fourth digit ratio. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(8), 3448-3452.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2019). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2141-2158.
- Wong, Y. Y., & Faikhamta, C. (2021). Mindfulness in Daily Life Heuristic for Cultivating an Equanimous Mind. In *Transforming Learning and Teaching* (pp. 231-255). Brill.
- Yayan, E. H., Suna Dağ, Y., & Düken, M. E. (2019). The effects of technology use on working young loneliness and social relationships. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(2), 194-200.
- Sefidi, F., & Farzad, V. (2012). Validated measure of Ryff psychological well-being among students of Qazvin University of Medical Sciences (2009). *Journal of Inflammatory Diseases*, 16(1), 65-71. (in Persian)
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279-298). Springer.
- Shah, P. (2021). Mindfulness—A Catalyst for DEI. In *Creating a Culture of Diversity and Inclusiveness in India Inc.* (pp. 193-207). Springer.
- Shao, R., & Skarlicki, D. P. (2009). The role of mindfulness in predicting individual performance. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences du Comportement*, 41(4), 195.
- Sorrell, J. M. (2015). Meditation for older adults: a new look at an ancient intervention for mental health. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(5), 15-19.
- Tan, Ç., Pamuk, M., & Dönder, A. (2013). Loneliness and mobile phone. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103, 606-611.
- Tang, Y.-Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 237.
- Trudel-Fitzgerald, C., Kubzansky, L. D., & VanderWeele, T. J. (2020). A review of