

# Compiling a Loneliness Model Based on Self-esteem and Secular Attachment Mediated by Self-compassion in University Students

Darzi SH<sup>1</sup>, \*Taghavi MR<sup>2</sup>, Goodarzi MA<sup>2</sup>

## Author Address

1. MA in Clinical Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran;

2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

\*Corresponding Author E-mail: [mtaghavi@rose.shirazu.ac.ir](mailto:mtaghavi@rose.shirazu.ac.ir)

Received: 2023 March 23; Accepted: 2023 May 9

## Abstract

**Background & Objectives:** Establishing meaningful communication based on trust and mutual support is one of the basic and natural human needs. Loneliness refers to a negative and unpleasant experience that is caused by a lack of quantitative or qualitative attention in the field of one's social relationships. In other words, loneliness is a mental conflict between the individual's reality and the desired level of social relations. Now, when people fail to create social connections, the quality of life is severely damaged and may lead to loneliness. On the other hand, considering that loneliness is a common phenomenon in adolescence and adulthood and usually affects university students and often leads to mental illness. Also, loneliness is a constant risk factor for physical and mental health, which makes the prevalence of loneliness in young adults alarming. For this purpose, the present study was conducted to compile a model of loneliness based on self-esteem and secular attachment with the mediation of self-compassion in students.

**Methods:** The current research was correlational-analytical using the path analysis method. The statistical population comprised all students of Shiraz University who were studying in the academic year 2022–2023. The participants were selected using the available sampling method. After removing inappropriate questionnaires, 274 people remained. The participants completed the Revised UCLA Loneliness Scale (Russell et al., 1980), the Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), the Secular Attachment Scale (Mehdiyar et al., 2018), and the Self-Compassion Scale (Neff, 2003). The ethical considerations of the research included the consent and willingness of the participants, the right to withdraw, keeping the information of the participants confidential, and informing the participants about the research process. Data were analyzed using SPSS version 22 and AMOS version 22 software. The significance level of the tests in this research was considered 0.05.

**Results:** The results of the path analysis showed that self-esteem ( $\beta = -0.268, p < 0.001$ ) and self-compassion ( $\beta = -0.356, p < 0.001$ ) had a negative and significant direct effect, and secular attachment ( $\beta = 0.194, p = 0.019$ ) had a positive and significant direct effect on the loneliness. On the other hand, self-esteem ( $\beta = 0.145, p = 0.032$ ) had a positive and significant direct effect, and secular attachment ( $\beta = -0.161, p = 0.011$ ) had a negative and significant direct effect on self-compassion. The indirect effect of self-esteem on loneliness was negatively significant ( $\beta = -0.033, p = 0.014$ ). Also, the indirect effect of secular attachment on loneliness was positive and significant ( $\beta = 0.029, p = 0.021$ ). Also, the fit index was at a suitable level ( $\chi^2/df = 2.707$ , GFI = 0.911, IFI = 0.910, PCLOSE = 0.094, RMSEA = 0.071).

**Conclusion:** Based on the findings of this research, reducing secular attachment and increasing self-esteem leads to increased self-compassion. As a result, it plays a significant role in reducing students' loneliness.

**Keywords:** Loneliness, Self-esteem, Secular attachment, Self-compassion.

# تدوین مدل احساس تنهایی براساس عزت نفس و تعلقات دنیوی با میانجیگری شفقت به خود در دانشجویان

شیرین درزی<sup>۱</sup>، \*محمدرضا تقوی<sup>۲</sup>، محمدعلی گودرزی<sup>۲</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران؛

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

\*وابانامه نویسنده مسئول: [mitaghavi@rose.shirazu.ac.ir](mailto:mitaghavi@rose.shirazu.ac.ir)

تاریخ دریافت: ۳ فروردین ۱۴۰۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۲

## چکیده

**زمینه و هدف:** برقراری ارتباطات معنادار و مبتنی بر اعتماد و حمایت متقابل از نیازهای اولیه و طبیعی انسان است؛ بااین حال، زمانی که افراد در ایجاد ارتباطات اجتماعی موفق نمی شوند، کیفیت زندگی به شدت آسیب می بیند و ممکن است منجر به تجربه احساس تنهایی شود. پژوهش حاضر به منظور تدوین مدل احساس تنهایی براساس عزت نفس و تعلقات دنیوی با میانجیگری شفقت به خود در دانشجویان انجام گرفت.

**روش بررسی:** پژوهش حاضر از نوع همبستگی تحلیلی به روش تحلیل مسیر بود. جامعه آماری را تمامی دانشجویان دانشگاه شیراز تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. در ابتدا ۲۸۰ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از حذف پرسش نامه های نامناسب، ۲۷۴ نفر باقی ماندند. شرکت کنندگان مقیاس تجدیدنظر شده احساس تنهایی (راسل و همکاران، ۱۹۸۰)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (روزنبرگ، ۱۹۶۵)، مقیاس تعلقات دنیوی (مهدی یار و همکاران، ۱۳۹۶) و مقیاس شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳) را تکمیل کردند. داده ها در نرم افزارهای SPSS نسخه ۲۲ و AMOS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شدند. سطح معناداری آزمون ها در پژوهش، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد، عزت نفس ( $\beta = -0.268$  و  $p < 0.001$ ) و شفقت به خود ( $\beta = -0.356$  و  $p < 0.001$ ) اثر مستقیم و منفی و معنادار و تعلقات دنیوی ( $\beta = 0.194$  و  $p = 0.011$ ) اثر مستقیم و مثبت و معنادار بر احساس تنهایی داشت؛ از طرفی، عزت نفس ( $\beta = 0.145$  و  $p = 0.032$ ) اثر مستقیم و مثبت و معنادار و تعلقات دنیوی ( $\beta = 0.111$  و  $p = 0.011$ ) اثر مستقیم و منفی و معنادار بر شفقت به خود داشت؛ همچنین اثر غیرمستقیم عزت نفس بر احساس تنهایی ( $\beta = -0.033$  و  $p = 0.014$ ) به صورت منفی معنادار و اثر غیرمستقیم تعلقات دنیوی بر احساس تنهایی ( $\beta = 0.029$  و  $p = 0.021$ ) به صورت مثبت معنادار بود. به علاوه مشخص شد، شاخص های برازش ( $RMSEA = 0.071$ )،  $GFI = 0.911$ ،  $IFI = 0.910$ ،  $CFI = 0.910$ ،  $PCLOSE = 0.994$  در سطح مناسبی بود.

**نتیجه گیری:** براساس یافته های این تحقیق نتیجه گرفته می شود، کاهش وابستگی به تعلقات دنیوی و افزایش عزت نفس منجر به افزایش شفقت به خود می شود؛ بنابراین در کاهش احساس تنهایی دانشجویان نقش بسزایی دارد.

**کلیدواژه ها:** احساس تنهایی، عزت نفس، تعلقات دنیوی، شفقت به خود.

برقراری ارتباطات معنادار و مبتنی بر اعتماد و حمایت متقابل از نیازهای اولیه و طبیعی انسان است و در تجربه انسانی نقشی اساسی دارد (۱)؛ در صورتی که این نیاز ارضا نشود، ممکن است احساس تنهایی<sup>۱</sup> را در پی داشته باشد. احساس تنهایی به تجربه ای منفی و ناخوشایند اشاره دارد که به دلیل کمبود درخور توجه کمی یا کیفی در زمینه روابط اجتماعی فرد ایجاد می شود؛ به عبارتی، تنهایی حالتی از تضاد ذهنی بین واقعیت فرد و سطح مطلوب روابط اجتماعی است (۲). تنهایی در نوجوانی و بزرگسالی پدیده شایعی است (۳) و معمولاً دانشجویان دانشگاه را به علت تغییرات اجتماعی و ساختاری و رفتاری مرتبط با شروع تحصیل در دانشگاه، تحت تأثیر قرار می دهد و اغلب منجر به بیماری روانی می شود (۴)؛ به طور کلی میزان شیوع تنهایی در جمعیت عمومی ۱۰/۵ درصد برآورد شده است (۵). تحقیقات نشان داد، ۳۲ درصد از بزرگسالان احساس تنهایی می کنند و ۷ درصد احساس تنهایی شدید را گزارش می دهند (۶).

احساس تنهایی به عنوان عامل خطر در طول عمر با کاهش بهزیستی<sup>۲</sup> (۷)، افسردگی<sup>۳</sup>، اضطراب<sup>۴</sup> (۸) و رفتار خودکشی<sup>۵</sup> (۹) مرتبط است؛ از طرفی به دلیل اهمیت معنویت و رشد معنوی انسان، توجه روان شناسان و متخصصان بهداشت روانی در چند دهه اخیر به صورت روزافزون به این جنبه از زندگی انسان جلب شده است.

از عواملی که پژوهشگران آن را در کاهش احساس تنهایی مؤثر می دانند، مذهب و معنویت و به خصوص کیفیت ارتباط فرد با خدا است. با توجه به نقش اساسی و انکارناپذیر دین در جامعه ما و پیوند همه جانبه مفاهیم دینی با زندگی مردم، ضروری است به این مؤلفه ها توجه شود (۱۰). بخش عمده ای از تحقیقات حاکی از آن بود که دلبستگی به خدا نقش بسزایی در کاهش احساس تنهایی دارد. این افراد با سبک زندگی خردورزانه، باور به حضور خدا دارند. یاد خدا و ذکر الهی برانگیزاننده ترک تعلقات است و از یاد بردن او مسبب میل به دنیا خواهد بود. این افراد به دلیل دلبستگی به خداوند و تکیه بر او که بزرگ تر و باقی است، این آمادگی را دارند که از چیزهای کوچک تر و فانی صرف نظر کنند (۱۱). این افراد درگیر و دلبسته دنیا و متعلقات آن نیستند و دنیا را محملی برای رسیدن به حقیقت می دانند؛ بنابراین با ازدست دادن یا کمبود و خسران آن دچار احساس تنهایی نمی شوند. به نظر می رسد، از عوامل اثرگذار بر احساس تنهایی، می توان تعلقات دنیوی<sup>۶</sup> را نام برد که ازدست رفتن آن ها امری اجتنابناپذیر است (۱۰).

از طرفی خودشفقت ورزی<sup>۷</sup> به منزله یک عامل شخصیتی محافظت کننده با رفتارهای اعتیادی مرتبط است. از آنجاکه احساس تعلق و وابستگی و علاقه شدید به امور مادی و دنیوی نوعی وابستگی و رفتار اعتیادی به شمار می رود (۱۲)، می توان گفت شفقت به خود با تعلق به امور دنیوی مرتبط است. نتایج پژوهش های اخیر حاکی از آن بود که کم بودن شفقت به خود سبب افزایش وابستگی می شود (۱۲، ۱۰)؛ در نتیجه به نظر می رسد، با افزایش شفقت به خود می توان رابطه تعلقات دنیوی

و احساس تنهایی را تحت تأثیر قرار داد.

از سویی دیدگاه شناختی، نحوه تفکر افراد را عاملی تعیین کننده در ایجاد احساس تنهایی می داند (۱۳)؛ به طوری که شماری از ویژگی های روان شناختی همچون عزت نفس ضعیف، درون گرایی، خجالت و شرم و اسناد بیرونی موفقیت ها با احساس تنهایی مرتبط است (۱۴). انتقاد و تحقیر خود و داشتن نگرشی منفی به خود و دیگران از ویژگی های بارز افراد دارای احساس تنهایی است؛ چنان که این سبک های اسنادی نامطلوب منجر به احساس پوچی و ناامیدی در آنان می شود (۱۵). عزت نفس<sup>۸</sup> و تنهایی به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می گذارند؛ به طوری که عزت نفس ضعیف به احساس تنهایی هم زمان و متعاقب آن مربوط می شود (۱۶). در مطالعه ای یافته ها نشان داد، شفقت به خود به منزله عاملی تعدیل کننده در راستای تأثیر عزت نفس ضعیف بر سلامت روانی عمل می کند (۱۷). در میان افرادی که دارای شفقت به خود بیشتری هستند، عزت نفس ضعیف نمی تواند تأثیر زیادی بر سلامت روانی آن ها بگذارد و در نتیجه عوارض سلامت روانی را ضعیف تر پیش بینی خواهد کرد (۱۸).

بنابراین می توان گفت، شفقت به خود اثرات منفی کمبود عزت نفس بر احساس تنهایی را تعدیل می کند و موجب کاهش احساس تنهایی می شود. با توجه به شیوع و شدت مشکلات ناسازگاری در زمینه احساس تنهایی، شناخت عوامل محافظتی بسیار مدنظر قرار گرفته است؛ چنان که در مطالعه ای مشخص شد، شفقت به خود به عنوان نگرش مثبت و سالم به خود، کمک های منحصر به فردی به احساس تنهایی در نمونه های دانشجویی می کند که تأثیر محافظتی بالقوه شفقت به خود را در کاهش احساس تنهایی نشان می دهد (۱۹).

تنهایی در نوجوانی و بزرگسالی پدیده شایعی است و معمولاً دانشجویان دانشگاه را تحت تأثیر قرار می دهد و اغلب به بیماری روانی منجر می شود. همچنین تنهایی، عامل خطر ثابت برای سلامت جسمی و روانی به شمار می رود و شیوع تنهایی در بزرگسالان جوان، نگران کننده است (۲۰). از سویی دیگر با توجه به بررسی های انجام شده، تاکنون پژوهشی به بررسی نقش مؤلفه فرهنگی دینی تعلق در رابطه با احساس تنهایی نپرداخته است و پژوهش حاضر برای اولین بار این رابطه را ارزیابی کرد؛ در این راستا پژوهش حاضر در صدد تدوین مدل میانجی شفقت به خود در رابطه بین احساس تنهایی با عزت نفس و تعلقات دنیوی در دانشجویان بود.

## ۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع همبستگی تحلیلی به روش تحلیل مسیر بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانشجویان دانشگاه شیراز تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. تعداد شرکت کنندگان در این پژوهش با توجه به معیار ۱۰ تا ۲۰ برابر تعداد متغیرهای آشکار پژوهش، در نظر گرفته شد (۲۱). با توجه به اینکه تعداد متغیرهای آشکار پژوهش، چهار متغیر بود، حداقل نمونه لازم هشتاد نفر به دست آمد که به منظور افزایش اعتبار مطالعه، ۲۸۰ نفر

۵. Suicidal behavior  
۶. Secular attachment  
۷. Self-compassion  
۸. Self-esteem

۱. Loneliness  
۲. Well-being  
۳. Depression  
۴. Anxiety

به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه گیری شرکت کنندگان به شیوه در دسترس بود. پس از حذف پرسش نامه های نامناسب (بیش از ده گویه بدون پاسخ) و شرکت کنندگانی که تمایل به تکمیل تمام پرسش نامه ها را نداشتند، ۲۷۴ نفر باقی ماندند. ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل رضایت و تمایل شرکت کنندگان، حق انصراف، محرمانه نگهداشتن اطلاعات شرکت کنندگان و آگاه سازی شرکت کنندگان از جریان پژوهش بود.

به منظور جمع آوری داده ها ابزارهای زیر به کار رفت.

– مقیاس تجدیدنظرشده احساس تنهایی<sup>۱</sup> (راسل و همکاران، ۱۹۸۰): این پرسش نامه دربرگیرنده بیست سؤال چهارگزینه ای به صورت ده عبارت مثبت و ده عبارت منفی است. در پرسش نامه امتیازدهی به صورت هرگز=۱، به ندرت=۲، گاهی=۳ و همیشه=۴ است. نمره گذاری سؤالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰ به شکل معکوس انجام می شود. دامنه نمرات بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) و میانگین نمرات ۵۰ است. در صورتی که نمره کسب شده از نمره میانگین بیشتر باشد نشان دهنده شدت تنهایی بیشتر است (۲۲). پایایی مقیاس اصلی احساس تنهایی به روش بازآزمایی ۰/۹۴ به دست آمد. پایایی این مقیاس نیز در گروهی از دانشجویان و پرستاران و افراد مسن بررسی شد و دامنه آن بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ به دست آمد. همچنین ضریب روایی همگرایی مقیاس از طریق همبستگی با پرسش نامه افسردگی بک<sup>۲</sup> (بک، ۱۹۶۷) ۰/۶۲ و ضریب روایی واگرایی مقیاس با مقیاس عزت نفس (هلمریچ و استپ<sup>۳</sup>، ۱۹۷۴) ۰/۴۹ – گزارش شد (۲۲). ضریب پایایی نسخه فارسی این مقیاس توسط بحرانی و همکاران با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و ضریب روایی همگرایی مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس افسردگی بک (بک، ۱۹۶۷) ۰/۶۷ بود (۲۳).

– مقیاس عزت نفس روزنبرگ<sup>۴</sup> (روزنبرگ، ۱۹۶۵): مقیاس عزت نفس ده ماده دارد. پنج ماده آن (گویه های ۱، ۳، ۴، ۷، ۱۰) شامل عبارات مثبت و پنج ماده دیگر (گویه های ۲، ۵، ۶، ۸، ۹) شامل عبارات منفی است که به صورت معکوس درجه بندی می شود. به هر پاسخ موافق در سؤالات ۱ تا ۵ و هر پاسخ مخالف در سؤالات ۶ تا ۱۰ نمره ۱+ و به هر پاسخ مخالف در سؤالات ۱ تا ۵ و هر پاسخ موافق در سؤالات ۶ تا ۱۰ نمره ۱- تعلق می گیرد. در مقیاس عزت نفس روزنبرگ، نمره کمتر از صفر به معنای عزت نفس ضعیف و نمره بیشتر از صفر به معنای عزت نفس قوی است (۲۴). پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و ضریب روایی همگرایی مقیاس از طریق همبستگی با مقیاس حرمت خود (کوپر اسمیت<sup>۵</sup>، ۱۹۸۷) ۰/۶۸ گزارش شد (۲۴). ضریب پایایی نسخه فارسی این مقیاس توسط محمدی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و دونیمه سازی به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۶۸ و با استفاده از روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰/۷۷، دو هفته ۰/۷۳ و سه هفته ۰/۷۸ به دست آمد. روایی هم زمان این

پرسش نامه نیز با به کارگیری مقیاس حرمت خود (کوپر اسمیت، ۱۹۸۷) و زیرمقیاس های افسردگی و اضطراب از چک لیست علائم روانی<sup>۶</sup> (دروگاتیس<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۷۳)، برآورد شد که به ترتیب ۰/۶۱ و ۰/۴۳ – و ۰/۵۴ – به دست آمد (۲۵).

– مقیاس تعلقات دنیوی<sup>۸</sup> (مهدی یار و همکاران، ۱۳۹۶): مقیاس تعلقات دنیوی، مفاهیمی مانند وابستگی به موقعیت ها و وضع موجود، اشخاص، وابستگی عاطفی و تعلق به اشیاء و سایر امور را بررسی می کند. در این مقیاس از روش نمره گذاری لیکرت استفاده شده است. گزینه های پاسخ دهی شامل موافقم، تاحدی موافقم، نه موافقم و نه مخالفم، تاحدی مخالفم و مخالفم است که به ترتیب نمرات ۴ تا صفر را به خود اختصاص می دهند. نمره مقیاس بین صفر تا ۱۴۴ متغیر است. نمرات بیشتر، بیانگر میزان وابستگی و تعلقات دنیوی بیشتر است. سؤالات ۱۰ و ۳۶ به صورت برعکس نمره گذاری می شود (۱۰). پایایی این مقیاس به روش بازآزمایی و همسانی درونی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۸ بود. همچنین برای روایی همگرا و روایی واگرا، مقیاس به روش تعیین ضرایب همبستگی با مقیاس صبر<sup>۹</sup> (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳) و مقیاس نگرش های ناکارآمد<sup>۱۰</sup> (بک و همکاران، ۱۹۸۳) و نسخه دوم پرسش نامه افسردگی بک (بک، ۱۹۹۶) بررسی شد که ضرایب همبستگی به ترتیب ۰/۵۸ – و ۰/۶۹ و ۰/۴۲ به دست آمد (۱۰).

– مقیاس شفقت به خود<sup>۱۱</sup> (نف، ۲۰۰۳): مقیاس شفقت به خود دارای ۲۶ ماده است و جنبه های مثبت و منفی سه بُعد اصلی خودشفقت و رزی را می سنجد. در این پرسش نامه پنج گویه (۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶) مؤلفه مهربانی با خود در برابر پنج گویه (۱، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۱) مؤلفه قضاوت در مورد خود، چهار گویه (۳، ۷، ۱۰، ۱۵) مؤلفه انسانیت مشترک در برابر چهار گویه (۴، ۱۳، ۱۸، ۲۵) مؤلفه انزوا، چهار گویه (۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲) مؤلفه به شیاری در برابر چهار گویه (۲، ۶، ۲۰، ۲۴) مؤلفه همانندسازی بیش از حد، هدف سنجش قرار می گیرد. پاسخ دهی به سؤالات به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه ای از تقریباً هرگز=۱ تا تقریباً همیشه=۵ است. در به دست آوردن نمره شفقت به خود زیرمقیاس های قضاوت در مورد خود و انزوا و همانندسازی بیش از حد به طور معکوس نمره گذاری می شود. امتیاز بیشتر در مقیاس به معنای میزان بیشتر شفقت به خود خواهد بود (۲۶). پایایی مقیاس شفقت به خود با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و پایایی خرده مقیاس های مهربانی با خود، قضاوت کردن خود، ویژگی مشترک انسانی، انزواطلبی، ذهن آگاهی و همانندسازی بیش از حد به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۷۵ و ۰/۸۱ گزارش شد. همچنین ضریب بازآزمایی مقیاس به فاصله سه هفته برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس ها به طور جداگانه به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۱، ۰/۶۰، ۰/۷۰، ۰/۵۲ و ۰/۶۲ به دست آمد. روایی هم زمان این مقیاس با خرده مقیاس انتقاد از خود پرسش نامه تجارب

7. Derogatis

8. Secular Attachment Scale

9. Patience Scale

10. Dysfunctional Attitudes Scale

11. Self-Compassion Scale

1. Revised UCLA Loneliness Scale

2. Beck Depression Inventory

3. Helmreich & Stapp

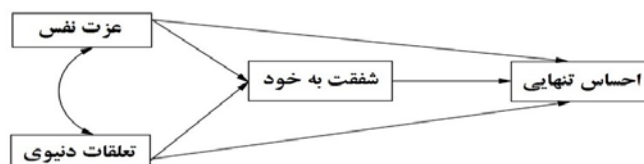
4. Rosenberg Self-Esteem Scale

5. Cooper Smith

6. Symptom Checklist 90 (SCL

افسردگی<sup>۱</sup> (بالت<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۷۶) رابطه منفی و معنادار و با مقیاس ارتباط اجتماعی<sup>۳</sup> (لی و رابین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵) رابطه مثبت و معنادار داشت (۲۶). در ایران پایایی مقیاس توسط امان‌الهی و همکاران با روش آلفای کرونباخ (۰/۶۲) و پایایی خرده‌مقیاس‌های خودمهربانی (۰/۷۶)، خودقضاوتی (۰/۷۲)، انسانیت مشترک (۰/۷۳)، انزوا (۰/۴۸)، بهشیاری (۰/۸۳) و همانندسازی بیش‌ازحد (۰/۶۰) به تفکیک گزارش شد. به منظور بررسی روایی، همبستگی مقیاس شفقت به خود با پرسش‌نامه افسردگی بک (بک، ۱۹۶۱) ۰/۷۴- و با فرم صفت پرسش‌نامه اضطراب صفت-حالت<sup>۵</sup> (اسپیل‌برگر<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۷۰) ۰/۷۶- به دست آمد (۲۷).

مدل مفهومی پژوهش به منظور تدوین مدل میانجی شفقت به خود در رابطه بین احساس تنهایی با عزت نفس و تعلقات دنیوی در دانشجویان در شکل ۱ آورده شده است. برای تحلیل داده‌های پژوهش، روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی به کار رفت. در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از تحلیل مسیر استفاده شد. از طرفی به منظور انجام تحلیل مسیر، پیش‌فرض‌های



شکل ۱. مدل مفهومی احساس تنهایی براساس تعلقات دنیوی و عزت نفس با میانجیگری شفقت به خود

### ۳ یافته‌ها

از مجموع ۲۷۴ نفر شرکت‌کننده، ۳۰/۸۰ درصد (۱۰۹ نفر) مرد و ۶۰/۲۰ درصد (۱۶۵ نفر) زن بودند. از نظر وضعیت تأهل، ۸۸/۷۰ درصد (۲۴۳ نفر) از شرکت‌کنندگان مجرد و ۱۱/۳۰ درصد (۳۱ نفر) متأهل بودند. از نظر تحصیلات، ۵/۸۰ درصد (۱۶ نفر) از شرکت‌کنندگان کاردانی، ۵۱/۸۰ درصد (۱۴۲ نفر) کارشناسی،

۳۲/۸۰ درصد (۹۰ نفر) کارشناسی‌ارشد و ۹/۵۰ درصد (۲۶ نفر) دکتری داشتند. میانگین و انحراف معیار سنی شرکت‌کنندگان به صورت کلی به ترتیب ۲۳/۹۲ و ۳/۹۵ و در بازه ۱۸ تا ۴۲ سال بود. قبل از پرداختن به نتایج تحلیل مسیر، شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

| متغیر        | میانگین | انحراف معیار | کجی   | کشیدگی |
|--------------|---------|--------------|-------|--------|
| احساس تنهایی | ۵۱/۶۳   | ۶/۰۸         | -۰/۷۲ | ۱/۳۲   |
| عزت نفس      | ۵/۶۷    | ۴/۷۴         | -۱/۱۷ | ۰/۷۴   |
| تعلقات دنیوی | ۶۲/۲۷   | ۲۳/۲۵        | ۰/۱۲  | -۰/۷۴  |
| شفقت به خود  | ۷۷/۳۲   | ۱۰/۹۶        | ۰/۸۹  | ۱/۸۴   |

بود. ضریب کشیدگی استاندارد شده مردی در پژوهش حاضر ۵/۹۳ به دست آمد. از آنجاکه کمتر از مقدار عددی ۲۴ است، بیانگر برقراری پیش‌فرض نرمال بودن چندمتغیره بود.

براساس نتایج مندرج در جدول ۱، مقادیر به دست آمده برای کجی و کشیدگی متغیرها حاکی از برقراری پیش‌فرض نرمال بودن در متغیرهای پژوهش (احساس تنهایی، عزت نفس، تعلقات دنیوی، شفقت به خود)

<sup>8</sup>.  $X^2/df$

<sup>9</sup>. Comparative fit index

<sup>10</sup>. Goodness of fit index

<sup>11</sup>. Root mean square error of approximation

<sup>12</sup>. Incremental fit index

<sup>13</sup>. Close fit of the population

<sup>1</sup>. Depressive Experiences Questionnaire

<sup>2</sup>. Ballet

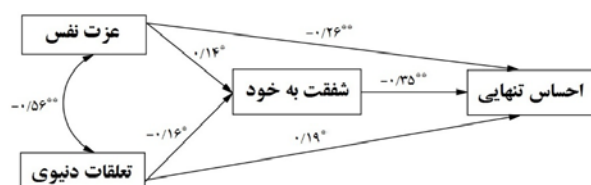
<sup>3</sup>. Social Connectedness Scale

<sup>4</sup>. Lee & Robbin

<sup>5</sup>. State-Trait Anxiety Inventory

<sup>6</sup>. Spielberger

<sup>7</sup>. Mardia's normalized multivariate kurtosis value



شکل ۲. مدل برازش شده احساس تنهایی براساس تعلقات دنیوی و عزت نفس با میانجیگری شفقت به خود

جدول ۲. شاخص های برازش مدل پژوهش

| شاخص های برازش  | RMSEA  | PCLOSE | CFI    | IFI    | GFI    | X <sup>2</sup> /df |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|
| مقادیر مدل      | ۰/۰۷۱  | ۰/۰۹۴  | ۰/۹۱۰  | ۰/۹۱۰  | ۰/۹۱۱  | ۲/۷۰۷              |
| مقادیر پذیرفتنی | < ۰/۰۸ | > ۰/۰۵ | > ۰/۹۰ | > ۰/۹۰ | > ۰/۹۰ | < ۳                |

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، شاخص های مدل پژوهش ۱۶ درصد از واریانس احساس تنهایی را تبیین می کند. در ادامه، در بازه مطلوبی قرار دارد؛ همچنین به صورت کلی مدل پژوهش جدول ۳ معناداری ضرایب غیراستاندارد ارائه شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج معناداری ضرایب غیراستاندارد

| مسیر                    | برآورد غیراستاندارد ( $\beta$ ) | خطای معیار | مقدار بحرانی | مقدار احتمال |
|-------------------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|
| به روی احساس تنهایی از: |                                 |            |              |              |
| عزت نفس                 | -۰/۲۶۸                          | ۰/۰۸۰      | -۳/۳۳        | < ۰/۰۰۱      |
| تعلقات دنیوی            | ۰/۱۹۴                           | ۰/۱۱۲      | ۲/۸۱         | ۰/۰۱۹        |
| شفقت به خود             | -۰/۳۵۶                          | ۰/۰۳۷      | -۵/۹۹        | < ۰/۰۰۱      |
| به روی شفقت به خود از:  |                                 |            |              |              |
| عزت نفس                 | ۰/۱۴۵                           | ۰/۰۳۰      | ۲/۷۷         | ۰/۰۳۲        |
| تعلقات دنیوی            | -۰/۱۶۱                          | ۰/۰۳۹      | ۲/۹۲         | ۰/۰۱۱        |

همان گونه که یافته های مندرج در جدول ۳ نشان می دهد، همه ضرایب مسیر به احساس تنهایی و شفقت به خود معنادار است.

جدول ۴. خلاصه نتایج یافته های اثرات استاندارد مستقیم و غیرمستقیم و کلی

| اثر       | مسیر                                                     | مقدار $\beta$ | حد کمتر | حد بیشتر | مقدار احتمال |
|-----------|----------------------------------------------------------|---------------|---------|----------|--------------|
| مستقیم    | از عزت نفس به احساس تنهایی                               | -۰/۲۶۸        | -۰/۳۶۶  | -۰/۱۷۰   | < ۰/۰۰۱      |
|           | از تعلقات دنیوی به احساس تنهایی                          | ۰/۱۹۴         | ۰/۱۰۶   | ۰/۲۸۲    | ۰/۰۱۹        |
|           | از شفقت به خود به احساس تنهایی                           | -۰/۳۵۶        | -۰/۴۴۹  | -۰/۲۶۳   | < ۰/۰۰۱      |
|           | از عزت نفس به شفقت به خود                                | ۰/۱۴۵         | ۰/۰۵۴   | ۰/۲۳۶    | ۰/۰۳۲        |
|           | از تعلقات دنیوی به شفقت به خود                           | -۰/۱۶۱        | -۰/۲۴۷  | -۰/۰۷۵   | ۰/۰۱۱        |
| غیرمستقیم | از عزت نفس به احساس تنهایی با میانجیگری شفقت به خود      | -۰/۰۳۳        | -۰/۰۸۳  | -۰/۰۰۵   | ۰/۰۱۴        |
|           | از تعلقات دنیوی به احساس تنهایی با میانجیگری شفقت به خود | ۰/۰۲۹         | ۰/۰۰۵   | ۰/۰۵۹    | ۰/۰۲۱        |
| کل        | از عزت نفس به احساس تنهایی                               | -۰/۳۰۱        | -۰/۳۶۱  | -۰/۲۴۲   | < ۰/۰۰۱      |
|           | از تعلقات دنیوی به احساس تنهایی                          | ۰/۲۲۳         | ۰/۱۰۸   | ۰/۳۳۸    | < ۰/۰۰۱      |
|           | از شفقت به خود به احساس تنهایی                           | -۰/۳۵۶        | -۰/۴۴۹  | -۰/۲۶۸   | < ۰/۰۰۱      |
|           | از عزت نفس به شفقت به خود                                | ۰/۱۴۵         | ۰/۰۵۴   | ۰/۲۳۶    | ۰/۰۳۲        |
|           | از تعلقات دنیوی به شفقت به خود                           | -۰/۱۶۱        | -۰/۲۴۷  | -۰/۰۷۵   | ۰/۰۱۱        |

براساس نتایج جدول ۴، عزت نفس ( $\beta = -0.268, p < 0.001$ ) و معنادار بر احساس تنهایی دارد؛ ازطرفی، عزت نفس ( $p = 0.032$ )، شفقت به خود ( $\beta = -0.356, p < 0.001$ ) اثر مستقیم و منفی و معنادار و تعلقات دنیوی ( $\beta = 0.194, p = 0.019$ ) اثر مستقیم و مثبت و معنادار و تعلقات دنیوی ( $\beta = -0.161, p = 0.011$ ) اثر مستقیم و منفی و معنادار بر شفقت به

خود دارد.

در ادامه، به منظور بررسی اثر غیرمستقیم عزت نفس و تعلقات دنیوی بر احساس تنهایی از آزمون بوت استراپ استفاده شد. همان گونه که در جدول ۴ ملاحظه می شود، اثر غیرمستقیم عزت نفس بر احساس تنهایی ( $\beta = -0.033, p = 0.014$ ) به صورت منفی معنادار است؛ به این معنا که عزت نفس از طریق افزایش شفقت به خود منجر به کاهش احساس تنهایی می شود؛ همچنین اثر غیرمستقیم تعلقات دنیوی بر احساس تنهایی ( $\beta = 0.029, p = 0.021$ ) به صورت مثبت معنادار است؛ به این معنا که تعلقات دنیوی از طریق کاهش شفقت به خود منجر به افزایش احساس تنهایی می شود.

#### ۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل احساس تنهایی بر اساس تعلقات دنیوی و عزت نفس با میانجیگری شفقت به خود در دانشجویان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد، شفقت به خود بین تعلقات دنیوی و عزت نفس با احساس تنهایی نقش واسطه ای ایفا می کند. یافته های این پژوهش مبنی بر واسطه بودن شفقت به خود در میان تعلقات دنیوی و احساس تنهایی با یافته های دیوی و اگر وال (۳۰) همسوست. خودشفقت ورزی به عنوان عامل شخصیتی محافظت کننده با رفتارهای اعتیادی ارتباط دارد. از آنجا که احساس تعلق و وابستگی و علاقه شدید به امور مادی و دنیوی نوعی وابستگی و رفتار اعتیادی به شمار می رود، می توان گفت شفقت به خود با تعلق به امور دنیوی مرتبط است. نتایج پژوهش های اخیر حاکی از آن بود که کم بودن شفقت به خود منجر به افزایش وابستگی می شود (۸)؛ در نتیجه به نظر می رسد، با افزایش شفقت به خود می توان رابطه تعلقات دنیوی و احساس تنهایی را تحت تأثیر قرار داد. هر چه فرد با خداوند رابطه مطلوب تری داشته باشد، میزان تجربه احساس تنهایی در او کمتر است. یاد خدا و ذکر الهی برانگیزاننده ترک تعلقات است و از یاد بردن او مسبب میل به دنیا خواهد بود (۱۱). افرادی که تعلق و وابستگی افراطی به امور دنیوی دارند، در اثر کمبود یا خسران این امور دائم خود را قضاوت و سرزنش می کنند و دارای نگرشی غیرمهربانانه و سرزنشگرانه به خود و تجربه های زندگی هستند. از طرفی افرادی که شفقت به خود کمتری دارند، برای رهایی از احساسات ناخوشایند به رفتارهای اعتیادگونه پناه می برند؛ در نتیجه به نظر می رسد، هر چه فرد تعلقات کمتری داشته باشد، مشکلات و رنج های خود را تحمل شدنی تر می یابد و به درکی بدون قضاوت درباره خود می رسد و در قبال خود صبور و مهربان است (۱۰). سطوح پایین شفقت به خود موجب رفتار نامهربانانه با خود، خودقضاوتی، انزوا و سرزنش خود می شود که احساس تنهایی، مقایسه با خود و فکر کردن به دیگران را نیز به همراه دارد (۲۶). شفقت به خود به فرد کمک می کند چالش های زندگی را احساس و درک کند و با ایجاد ارتباط مناسب با اطرافیان و اعتماد به آنان انزوا و طرد و احساس تنهایی را کاهش دهد. شفقت به خود نوعی راهبرد تنظیم هیجانات است و به منزله عاملی محافظتی در برابر هیجانات منفی عمل می کند؛ همچنین به افراد کمک می کند در هنگام تجربه وقایع ناخوشایند که مستلزم ارزیابی و مقایسه اجتماعی است، با در نظر گرفتن اینکه تمام انسان ها جایز الخطا هستند و ممکن است مرتکب اشتباه شوند، احساسات منفی کمتری را تجربه

کنند و با نگاهی مهربانانه و غیرقضاوتی سعی در پذیرش خود داشته باشند (۱۷).

در زمینه نقش واسطه ای شفقت به خود در رابطه بین عزت نفس و احساس تنهایی، این یافته با نتایج پژوهش اسپیتون و همکاران (۷) همخوان است. در تبیین این یافته می توان گفت، دلسوزی به خود سودمندتر از عزت نفس است؛ زیرا نه تنها فواید عزت نفس را دارد، بلکه حتی زمانی که عزت نفس از بین می رود، شفقت به خود پایدار می ماند (۳۱). عزت نفس مبتنی بر خودارزیابی مثبت است و واکنش پذیری فرد را در قبال بازخورد تهدیدآمیز افزایش می دهد و سبب اختلال در خودتنظیمی می شود؛ زیرا فرد رویدادها و بازخوردهای دیگران را برحسب معنای آن درباره خود تفسیر می کند. از سوی دیگر، شفقت به خود مبتنی بر مهربانی با خود و درک بدون قضاوت است و می تواند افراد را از پیامدهای انگیزشی و عاطفی تهدیدهای عزت نفس محافظت کند (۳۲) و برای کاهش اضطراب خودارزیابی کمک کننده باشد؛ زیرا درک ماهیت ناقص انسان و مهربانی با خود باعث کاهش نیاز مداوم به ارزیابی مثبت خواهد شد. وقتی افراد درگیر رویدادی بین فردی شامل ارزیابی نامطلوب از خود می شوند، شفقت به خود به عنوان عاملی محافظتی در برابر احساسات منفی عمل می کند. افراد دلسوز به خود با اتخاذ موضعی پذیرفتنی و باز در قبال جنبه های نامطلوب خود، نقش شخصی خود را در رویدادهای منفی تصدیق می کنند؛ بدون اینکه گرفتار افکار منفی و رفتار دفاعی شوند (۳۱). شفقت به خود با افزایش این باور که می توان کاستی ها را تغییر داد، میل به جبران، تلاش پس از شکست و انگیزه برای بهبود ضعف شخصی را افزایش می دهد؛ بنابراین، در زمینه شفقت به خود رویدادهای منفی با پاسخ مثبت همراه است؛ در نتیجه، شفقت به خود بر درک فرد از ارزیابی های خود تأثیرگذار است و موجب می شود هنگام مواجهه با رویدادهای منفی احساس مهربانی و ارتباط متقابل با بقیه انسان ها را برای خود به وجود آورد (۳۳) که به ایجاد احساسات مثبت بیشتر و منفی کمتر می انجامد و به فرد کمک می کند احساس تنهایی کمتری داشته باشد؛ بنابراین می توان گفت، شفقت به خود اثرات منفی کمبود عزت نفس بر احساس تنهایی را تعدیل می کند و سبب کاهش احساس تنهایی می شود. در میان افرادی که دارای شفقت به خود بیشتری هستند، عزت نفس ضعیف نمی تواند تأثیر زیادی بر سلامت روانی آن ها بگذارد و در نتیجه عوارض سلامت روانی را ضعیف تر پیش بینی می کند (۱۸).

هر پژوهشی با وجود یافته ها و مزایای آن محدودیت هایی دارد. این مطالعه نیز مستثنا نیست که در تعمیم نتایج باید مدنظر قرار گیرد. پژوهش حاضر در نمونه ای از دانشجویان دانشگاه شیراز و به طور مقطعی انجام شد؛ لذا تعمیم نتایج آن به سایر جوامع باید با احتیاط صورت گیرد. طرح پژوهش حاضر همبستگی بود که امکان نتیجه گیری علی وجود ندارد. پیشنهاد می شود پژوهش های آینده به منظور افزایش تعمیم پذیری در جامعه گسترده تری انجام پذیرد. با توجه به شیوع روزافزون احساس تنهایی در نوجوانان، وجود احساس تنهایی به عنوان منشأ بسیاری از مشکلات جسمی و روانی و نیز نقش مهم شفقت به خود در رابطه بین احساس تنهایی با عزت نفس و تعلقات دنیوی، پیشنهاد می شود پژوهش حاضر در این گروه سنی اجرا شود.

پژوهش همکاری داشتند، به خصوص دانشجویان دانشگاه شیراز که با تکمیل پرسش‌نامه‌ها همراهی کردند، تشکر و قدردانی کنند.

## ۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان  
این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز واحد سیرجان با پروپوزال مصوب در شورای تحصیلات تکمیلی دانشگاه است. در پژوهش حاضر تمامی اصول اخلاقی مرتبط مانند محرمانه بودن پرسش‌نامه‌ها و رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شد.

### رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند، هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

### منابع مالی

این مطالعه بدون هرگونه حمایت مالی نهاد یا سازمانی انجام شده است.

ازسوی دیگر، باتوجه به اینکه مفهوم تعلق از مفاهیم بنیادی در فرهنگ دینی ما است و ظرفیت بسیاری در تبیین پدیده‌های روانی دارد، تا به حال در پژوهش‌های اندکی به بررسی نقش مؤلفه فرهنگی دینی تعلق در رابطه با متغیرهای روان‌شناختی و اختلالات روانی پرداخته شده است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، ارتباط این مؤلفه با اختلالات دیگر از جمله اختلالات اضطرابی همچون اضطراب فراگیر بررسی شود.

## ۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های این پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، کاهش وابستگی به تعلقات دنیوی و افزایش عزت‌نفس منجر به افزایش شفقت به خود می‌شود؛ بنابراین در کاهش احساس تنهایی دانشجویان نقش بسزایی دارد.

## ۶ تشکر و قدردانی

پژوهشگران خود را موظف می‌دانند از تمامی مسئولانی که در انجام

## References

1. Cacioppo JT, Patrick W. Loneliness: human nature and the need for social connection. WW Norton & Company; 2008.
2. Peplau LA, Perlman D. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy. John Wiley & Sons Incorporated; 1982.
3. Victor CR, Yang K. The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. J Psychol. 2012;146(1-2):85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
4. Diehl K, Jansen C, Ishchanova K, Hilger-Kolb J. Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. Int J Environ Res Public Health. 2018;15(9):1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
5. Matos M, Duarte J, Pinto-Gouveia J. The origins of fears of compassion: shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. J Psychol. 2017;151(8):804-19. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1393380>
6. Rokach A. The psychological journey to and from loneliness: development, causes, and effects of social and emotional isolation. First edition. Elsevier Science & Technology; 2019. <https://doi.org/10.1016/C2017-0-03510-3>
7. Spithoven AWM, Bijttebier P, Goossens L. It is all in their mind: a review on information processing bias in lonely individuals. Clin Psychol Rev. 2017;58:97-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>
8. Moeller RW, Seehuus M. Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. J Adolesc. 2019;73:1-13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.006>
9. Stickley A, Koyanagi A. Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey. J Affect Disord. 2016;197:81-7. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.054>
10. Mahdiyar M, Taghavi MR, Goodarzi M. Construction and validation of Secular Attachment Scale. Culture in The Islamic University. 2018;25(7):467-84. [Persian]
11. Koleyni MY. Al-Kafi. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya; 1986.
12. Mohammadiarya A, Mirzaei S, Dousti S, Ghasemzadeh A, Lachinani F, Karimzadeh M, et al. Relationship between attachment styles and solitude feeling in runaway and non-runaway girls in Tehran. Procedia Soc Behav Sci 2012;46:570-4. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.163>
13. Victor CR, Scambler SJ, Shah S, Cook DG, Harris T, Rink E, et al. Has loneliness amongst older people increased? an investigation into variations between cohorts. Ageing Soc. 2002;22(5):585-97. <https://doi.org/10.1017/S0144686X02008784>
14. Rotenberg KJ. Childhood and adolescent loneliness: an introduction. In: Rotenberg KJ, Hymel S; editors. Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge University Press; 1999.
15. Haghayeghi M, Moghadamzadeh A. The mediating model of mindfulness in the association between loneliness and psychological well-being: a moderated mediation approach. Positive Psychology Research. 2022;8(2):15-32. [Persian] [https://ppls.ui.ac.ir/article\\_26819.html?lang=en](https://ppls.ui.ac.ir/article_26819.html?lang=en)
16. Vanhalst J, Goossens L, Luyckx K, Scholte RHJ, Engels RCME. The development of loneliness from mid- to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. J Adolesc. 2013;36(6):1305-12. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.002>
17. Neff KD, McGehee P. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. Self and Identity. 2010;9(3):225-40. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
18. Orth U, Robins RW, Meier LL, Conger RD. Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. J Pers Soc Psychol. 2016;110(1):133-49. <https://doi.org/10.1037/pspp0000038>

19. Akin A. Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2010;2(3):702–18.
20. Cacioppo JT, Cacioppo S. Loneliness in the modern age: an evolutionary theory of loneliness (ETL). In: *Advances in experimental social psychology*. Elsevier; 2018. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
21. Ghasemi V. Estimation of optimum sample size in structural equation modeling assessing its adequacy for social researchers. *Iranian Journal of Sociological Association*. 2011;12(4):126–47. [Persian]
22. Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The Revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol*. 1980;39(3):472–80. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.3.472>
23. Bahirayi H, Delavar A, Ahadi H. Standardization of UCLA Loneliness Scale (version 3) on students attending universities in Tehran. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*. 2006;1:6–18. [Persian]
24. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press; 1965.
25. Mohammadi N. A preliminary investigation of the validity and reliability of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *J Dev Psychol (Iranian Psychologists)*. 2005;1(4):313–20. [Persian]
26. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self & Identity*. 2003;2(3):223–50. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
27. Amanuelahi A, Tardast K, Aslani Kh Prediction of depression based on components of self- compassion in girl students with emotional breakdown experience in Ahvaz universities. *Journal of Clinical Psychology*. 2016;8(2):77–88. [Persian] [https://jcp.semnan.ac.ir/article\\_2238.html?lang=en](https://jcp.semnan.ac.ir/article_2238.html?lang=en)
28. Wulandari D, Sutrisno S, Nirwana MB. Mardia's skewness and kurtosis for assessing normality assumption in multivariate regression. *Enthusiastic*. 2021;1(1):1–6. <https://doi.org/10.20885/enthusiastic.vol1.iss1.art1>
29. Sharifzadeh M, Safari S, Heidari Chiane A. Fitting and path analysis knowledge management model and its role in the creativity faculty members (the case of implementing universities distance education). *Educ Strategy Med Sci*. 2017;10(3):172–9. [Persian] <https://edcbmj.ir/article-1-1168-en.html>
30. Devi B, Agrawal A. Loneliness: its bearing on quality of life among young adults. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*. 2021;9(4):305–10.
31. Lee EE, Depp C, Palmer BW, Glorioso D, Daly R, Liu J, et al. High prevalence and adverse health effects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: role of wisdom as a protective factor. *Int Psychogeriatr*. 2019;31(10):1447–62. <https://doi.org/10.1017/S1041610218002120>
32. Neff KD, Hsieh YP, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*. 2005;4(3):263–87. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
33. Neff KD. The role of self-compassion in development: a healthier way to relate to oneself. *Hum Dev*. 2009;52(4):211–4. <https://doi.org/10.1159/000215071>