رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره ۶، شماره پیاپی۹۹، شهریور۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(6), 2024

نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین شفقت به خود و احساس تنهایی در نوجوانان

The Mediating Role of Fear of Negative Evaluation in the Relationship between Self-Compassion and Loneliness in Adolescents

دکتر آسیه شریعتمدار (نویسنده مسئول)
دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

فاطمه مفتح
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین شفقت به خود و احساس تنهایی در نوجوانان انجام شد. این مطالعه توصیفی - همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این مطالعه نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول منطقه ۱۵ تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. در این مطالعه ۲۶۰ نفر به روش در دسترس انتخاب و به‌صورت آنلاین به مقیاس ترس از ارزیابی منفی (BFNES؛ لری، ۱۹۸۳)، مقیاس شفقت به خود (SCS؛ نف، ۲۰۰۳) و مقیاس احساس تنهایی راسل (UCLA؛ راسل و کارولین، ۱۹۸۰) پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحیل معادللات ساختاری انجام شد. یافته ها نشان داد که مدل پیشنهادی در مجموع ۴۹٪ از واریانس احساس تنهایی را در نوجوانان پیش‌بینی می‌کند و از برازش مطلوب برخوردار است. یافته ها نشان داد که شفقت به خود به طور منفی بر احساس تنهایی اثر مستقیم داشت (P=۰/۰۱). ترس از ارزیابی منفی به طور مثبت بر احساس تنهایی (P=۰/۰۱) اثر مستقیم داشت. همچنین شفقت به خود به طور منفی بر ترس از ارزیابی منفی (P=۰/۰۱) اثر مستقیم داشت (P <۰/۰۵). نتایج آزمون بوت‌استرپ نشان داد که ترس از ارزیابی منفی‌بین شفقت به خود و احساس تنهایی (P=۰/۰۱) نقش میانجی داشت (P <۰/۰۵). نتایج نشانگر آن است که شفقت به خود به طور مستقیم و با نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی بر احساس تنهایی اثرگذار بود.

واژه‌های کلیدی: *ترس از ارزیابی منفی، احساس تنهایی، شفقت به خود.*

Dr. Asieh Shariatmadar *
Associaite Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
s_shariatmadar@yahoo.com

Fatemeh Mofatteh
MA Student of School Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Abstract

The present study aimed to investigate the mediating role of fear of negative evaluation (FNE) in the relationship between self-compassion (SC) and loneliness among adolescents. This descriptive-correlational study employed a structural equation modeling (SEM) approach. The statistical population comprised female students attending the first cycle of secondary school in District 15 of Tehran in 2023. A total of 260 participants were recruited through a convenient sampling method and completed an online survey encompassing the Fear of Negative Evaluation Scale (BFNES) (Leary, 1983), the Self-Compassion Scale (SCS) (Neff, 2003), and the Russell Loneliness Scale (UCLA) (Russell & Carroll, 1980). Data analysis was conducted using SPSS and Amos version 24 statistical software. The findings revealed that the proposed model accounted for 49% of the variance in adolescent loneliness and demonstrated satisfactory fit indices. Self-compassion exhibited a direct negative association with loneliness (P = 0.01, β = -0.37), while FNE displayed a direct positive association with loneliness (P = 0.01, β = 0.43). Additionally, self-compassion exerted a direct negative influence on FNE (P = 0.01, β = -0.50). Bootstrap test results confirmed the mediating role of FNE in the relationship between self-compassion and loneliness (P = 0.01, β = -0.22). These results suggest that self-compassion impacts loneliness directly and indirectly through FNE.

Keywords: *Fear of Negative Evaluation, Loneliness, Self-Compassion.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : خرداد ۱۴۰۳** **پذیرش: مرداد ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: شهریور ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

مقدمه

نوجوانی و جوانی به‌عنوان دوره‌هایی از زندگی در نظر گرفته می‌شوند که با تغییرات متنوع اجتماعی، شناختی، زیستی و جمعیتی همراه هستند که می تواند بر احساس تنهایی تأثیر بگذارند (ون سوست[1] و همکاران، ۲۰۲۰). نوجوانی دوره‌ی بحرانی برای رشد مغز در مناطقی است که در پردازش اجتماعی نقش دارند و با حساسیت بیشتر به طرد اجتماعی همراه است (بلک‌مور و میلز[2]، ۲۰۱۴). این امر در زمینه‌ی گذارهای مهم زندگی، مانند تغییر مدرسه و در نهایت ترک مدرسه و آمادگی برای زندگی به‌عنوان یک بزرگسال مستقل که می‌تواند منجر به تغییرات قابل‌توجهی در شبکه‌های اجتماعی شود، رخ می‌دهد. گذر از این نقاط عطف می‌تواند موجب شود برخی از افراد در طول سال‌های نوجوانی احساس تنهایی داشته باشند رشد احساس تنهایی می‌تواند پدیده‌ای پویا باشد و ممکن است پروفایل‌های رشدی متمایزی با علل زمینه‌ای متفاوت وجود داشته باشد (ثاپار و ریگلین[3]، ۲۰۲۰). سال‌های نوجوانی برای پژوهش در مورد تنهایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است ؛ زیرا این دوره شامل چالش‌های متنوع جمعیتی، خانوادگی، اجتماعی و شخصیتی است (آرنتی[4]، ۲۰۰۰) که به نوبه خود ممکن است تأثیر قابل‌توجهی بر چگونگی شکل‌گیری احساس تنهایی داشته باشد.

تنهایی یک تجربه دردناک است که با احساس ناراحتی، نارضایتی، ناآرامی، و به‌طورکلی خلق افسرده در گروه‌های سنی مختلف، همراه است. مطابق با تفکر پرلمن[5] و همکاران (۱۹۸۴)، تنهایی زمانی تجربه می‌شود که شخص تفاوتی بین ارتباطات اجتماعی واقعی و ارتباطات موردنظر خود ادراک می‌کند، و این تفاوت ممکن است در رابطه‌با تعداد و کیفیت ارتباطات شخصی تجربه شود. تنهایی با عدم وجود هم‌بازی و روابط منفی در دوران کودکی، و عدم وجود دوستان نزدیک در دوران نوجوانی مرتبط شده است. به‌علاوه، احساس قربانی شدن در مدارس نیز با تنهایی در دوران نوجوانی (یانگ[6] و همکاران، ۲۰۲۰) و جوانی (متیوز و همکاران[7]، ۲۰۲۰) همراه بوده است که نشان می‌دهد تنهایی همچنین ممکن است از روابط اجتماعی منفی نشأت گرفته باشد. همچنین تنهایی هم‌معنی با انزوا نیست (ویکتور[8] و همکاران، ۲۰۰۰). به‌جای آن، این یک وضعیت ذهنی است، و حتی افراد با درجه‌های مشابهی از اتصال اجتماعی واقعی ممکن است در اندازه‌ای که تنهایی احساس می‌کنند متفاوت باشند (موند و همکاران[9]، ۲۰۱۹).

یافته‌ها پژوهشی قیان شی و همکاران[10]، (۲۰۲۲) نشان داده‌اند که روابط معنی‌داری بین تنهایی و ابعاد شفقت به خود و تنهایی وجود دارد و شفقت به خود تأثیر مستقیمی بر ادراک تنهایی دارد. مدل ساختاری نشان داد که خود - مهربانی، انسانیت مشترک، و ذهن‌آگاهی، به شکل منفی تنهایی را پیش‌بینی می‌کنند. این سه بعد از خود - مهربانی طبیعتاً تطبیق‌پذیر هستند و نشان می‌دهند که در مواجهه با تجربیات منفی زندگی، نگرش فرد به خودش گرم، مهربان، و مهربانانه است. حساسیت به رد شدن ارتباط معنادار و مثبتی با تنهایی داشت. همچنین تحقیقات کمی گزارش داده‌اند که بین تنهایی و شفقت به خود (اکین[11]، ۲۰۱۰) و انزوای اجتماعی و شفقت به خود (نف و مک‌گیه[12]، ۲۰۱۰) ارتباط معکوس وجود دارد که نشان می‌دهد که بررسی دقیق‌تر ارتباط بین تنهایی و شفقت به خود ممکن است روشن‌کننده نحوه‌ای باشد که درک اجتماعی به پاسخ‌دهی به خود گسترش می‌یابد. شفقت به خود شامل سه جزء اصلی است: مهربانی نسبت به خود در مقابل اندیشه‌پردازی نسبت به خود، احساس انسانیت مشترک در مقابل جدایی، و ذهن‌آگاهی در مقابل افراط در بیش همانندسازی. اگرچه این سه جزء از شفقت به خود به طور مفهومی متمایز هستند و در سطح پدیدارشناختی به شکل مختلف تجربه می‌شوند، اما همچنین به‌گونه‌ای با یکدیگر تعامل دارند تا یکدیگر را تقویت و محصول شفقت به خود را تولید کنند (نف، ۲۰۰۳). اما تحقیقات به سازوکار اثر شفقت به خود در پیش‌بینی احساس تنهایی نپرداخته‌اند. تحقیقات نشان داده‌اند که بین احساس تنهایی و ترس از ارزیابی منفی یک ارتباط مثبت وجود دارد. ترس از ارزیابی منفی یک جنبه اساسی از اضطراب اجتماعی است که شامل اضطراب و عدم راحتی فرد در مورد احتمال ارزیابی‌های نامطلوب دیگران در زمینه‌های اجتماعی می‌شود. افرادی که از ارزیابی‌های منفی از محیط اجتماعی خود می‌ترسند، ممکن است از برقراری ارتباطات هوشمندانه اجتناب کنند و این در نهایت منجر به احساس جدایی در طول زمان می‌شود (پنگ و همکاران[13]، ۲۰۲۴). همچنین نتایج مطالعات نشان داد که احساس تنهایی در

1 von Soest
2 Blakemore & Mills
3 Thapar & Riglin
4 Arnetti
5 Perlman
6 Yang
7 Matthews
8 victor
9 Mund
10 Qiang Xie
11 Akin
12 Neff & McGehee
13 Pang

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

ارتباط با ترس از ارزیابی منفی تأثیر میانجی بر روان به‌خوبی دارد که با تحقیقات گلویتزر و همکاران[1] (۲۰۱۸)، مؤمنی و همکاران (۲۰۱۶) طول روابط اجتماعی و اضطراب اجتماعی نشان داده‌شده است. تئوری تکاملی تنهایی، یکی از اصول تئوری‌های برجسته درباره تنهایی است (کاچیوپو و کاچیوپو[2]، ۲۰۱۸).

تئوری تکاملی تنهایی می‌گوید که افکار منفی و خود ناباورانه به توسعه تنهایی کمک می‌کند. افرادی که سطح بالایی از ترس از ارزیابی منفی دارند، باور دارند که دیگران ظاهر، گفتار و رفتار آن‌ها را با استانداردهای سخت مقایسه می‌کنند که می‌تواند به ارزیابی‌های نامطلوب منجر شود؛ بنابراین، ترس از ارزیابی منفی که یک دیدگاه منفی نسبت به وضعیت‌های اجتماعی است، می‌تواند باعث کاهش انگیزه افراد برای برقراری روابط معنی‌دار شود و در نتیجه تجربه‌های تنهایی را ترویج دهد (پنگ و همکاران، ۲۰۲۴). ترس از ارزیابی منفی، ترسی است که افراد در مواقع اجتماعی تجربه می‌کنند که توسط دیگران به‌صورت منفی ارزیابی شوند (لیری، ۱۹۸۳). در طول دوران نوجوانی، ترس از ارزیابی منفی گرایش به افزایش دارد (نلمانز و همکاران[3]، ۲۰۱۹). سطوح بالاتری از تنهایی با سطوح بالاتری از ترس از ارزیابی منفی در طول دوران نوجوانی مرتبط شده است (کاوانا و بوهلر[4]، ۲۰۱۵؛ جکسون[5]، ۲۰۰۷؛ استوکلی[6]، ۲۰۰۹). وقتی کسی از ارزیابی منفی توسط دیگران ترسیده باشد، شاید جرات برای اتخاذ گام‌هایی برای ارتباط با دیگران نداشته باشد و ممکن است به مدت طولانی تنها بماند. با افزایش این ترس، تنهایی نیز افزایش می‌یابد. برعکس، وقتی کسی از ارزیابی منفی توسط دیگران ترس ندارد، شاید جرات بیشتری برای ارتباط با افراد دیگر داشته باشد.

لیو [7] و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی نقش ترس از ارزیابی منفی و اضطراب اجتماعی در رابطه بین شفقت خود و تنهایی پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که شفقت خود، عاملی برای کاهش ترس از ارزیابی منفی است و به نوبه خود، این کاهش ترس، منجر به کم‌شدن علائم اضطراب اجتماعی می‌شود. در نهایت، کاهش اضطراب اجتماعی نیز به نوبه خود، احساس تنهایی را در افراد کاهش می‌دهد. همچنین نتایج یک مطالعه نشان داد که شفقت به خود، احساسات اضطراب اجتماعی را که با رفتارهای اجتماعی مهارشده همراه است، کاهش می‌دهد (لانگ و همکاران[8]، ۲۰۱۸). طبق این تحقیقات دانشجویان دارای شفقت به خود، زمانی که اشتباهات خود را تشخیص می دهند، کمترین احساسات منفی را دارند (لری[10] و همکاران، ۲۰۰۷) و حتی زمانی که بر روی نقاط ضعف خود تأمل می‌کنند، احساس اتصال اجتماعی دارند (نف و همکاران، ۲۰۰۷). آن‌ها برای بهبود به دلایل درونی تحریک می‌شوند - چرا که خواستار یادگیری و رشد هستند (برینز و چن[9]، ۲۰۱۲ ؛ نف و همکاران، ۲۰۰۵). این ویژگی‌های دانشجویان دارای شفقت به خود ممکن است ترس آن‌ها از اینکه زمانی که در کلاس سؤال می‌پرسند به‌ظاهر غیرهوشمند به نظر برسند یا زمانی که درخواست کمک می‌کنند، به‌ظاهر ناتوان به نظر بیایند، کاهش دهد (ویور و کی[10]، ۲۰۰۵). به‌علاوه، خواست و خواهش برای کمک به خود و حمایت از خود که جزو ویژگی‌های درونی شفقت به خود است، ممکن است دانشجویان را وادار به پرسیدن سؤال یا درخواست کمک از دیگران برای رشد و بهبود کند.

با توجه به مطالب بیان شده مبنی بر اینکه تنهایی به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی که روابط اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، یک تجربه دردناک است که با احساس ناراحتی، نارضایتی و ناآرامی همراه است، به نظر می‌رسد مؤلفه‌های شفقت به خود، یعنی خود - مهربانی، انسانیت مشترک، و ذهن‌آگاهی. می‌تواند روشن‌کننده نحوه‌ای باشد که درک اجتماعی به پاسخ‌دهی به خود گسترش می‌یابد. بررسی پیشینه دلالت بر این دارد که ترس از ارزیابی منفی می‌تواند یک میانجی احتمالی بین شفقت به خود و احساس تنهایی باشد؛ اما در مطالعات پیشین مورد توجه نبوده است. لذا ضرورت دارد نقش ترس از ارزیابی به عنوان متغیر میانجی در رابطه با مولفه‌های شفقت به خود و احساس تنهایی برای تبیین نحوه اثر گذاری این مولفه ها بر متغیر وابسته از طریق تحلیل معادلات ساختاری، بررسی شود.

روش

این مطالعه توصیفی - همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این مطالعه نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول منطقه ۱۵ تهران در سال ۱۴۰۲ بودند. حجم نمونه در این مطالعه با استفاده از فرمول کلاین[11] (۲۰۱۱) محاسبه شد، طبق این فرمول به ازای هر یک از متغیرهای قابل‌مشاهده (در این مطالعه ۷ مورد است) ۲۰ نمونه لحاظ شد؛ براین اساس حداقل حجم نمونه ۱۴۰ نفر می‌باشد؛ اما باتوجه به

1 Gollwitzer
2 Cacioppo & Cacioppo
3 Nelemans
4 Cavanaugh & Buehler
5 Jackson
6 Stoeckli
7 Liu
8 Long
9 Breines & Chen
10 Weaver & Qi
11 klein

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

اینکه حداقل حجم نمونه برای مطالعات مدل‌یابی معادلات ساختاری ۲۰۰ نفر توصیه شده است، در این مطالعه جهت پیشگیری از ریزش و افزایش اعتبار حجم نمونه ۲۶۰ نفر لحاظ شد. نمونه‌گیری به شیوه در دسترس با استفاده از یک فرم نظرسنجی آنلاین انجام شد. فرم نظرسنجی آنلاین در سامانه پرس لاین طراحی و از طریق شبکه‌های اجتماعی مجازی بله و ایتا در اختیار دانش‌آموزان قرار داده شد. سن بین ۱۲ تا ۱۴ سال، رضایت و علاقه به شرکت در پژوهش، دسترسی به فضای مجازی برای دریافت لینک پرسشنامه به‌عنوان معیارهای ورود به پژوهش در نظر گرفته شد. همچنین عدم پاسخ به همه سؤالات پرسش‌نامه به‌عنوان معیار خروج در نظر گرفته شد. در این پژوهش کلیه شرکت‌کنندگان با رضایت کامل در مطالعه حضور داشتند و از اهداف مطالعه کاملا آگاه بودند و به‌منظور حفظ محرمانگی، اطلاعات هویتی از شرکت‌کنندگان جمع‌آوری نشد. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل معادلات ساختاری و نرم افزارهای آماری SPSS و Amos نسخه‌های ۲۴ انجام شد.

ابزار سنجش

مقیاس ترس از ارزیابی منفی[1] (BFNES): فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی ابزاری ۱۲ سؤالی را لری[2] (۱۹۸۳) برای سنجش اضطراب افراد در برابر ارزیابی منفی دیگران طراحی کرد. این مقیاس از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (از "هرگز= ۱" تا "تقریباً همیشه= ۵") استفاده می‌کند و سؤالات ۲، ۴، ۷ و ۱۰ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین دامنه نمرات در این مقیاس بین ۱۲ الی ۶۰ قرار دارد و نمرات بیشتر نشان‌دهنده ترس از ارزیابی منفی است (واسیلوپولوس[3] و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات نشان داده‌اند که فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی (BFNE-S) همبستگی بالایی (۰/۹۶) با فرم اصلی این مقیاس دارد، همچنین، همسانی درونی کل مقیاس نیز ۰/۸۹ گزارش شده است (ویکس[4] و همکاران، ۲۰۰۵). داداش‌زاده و همکاران (۱۳۹۱) این مقیاس را به فارسی ترجمه و روایی محتوای آن را تأیید کردند. پایایی بازآزمایی این مقیاس با فاصله زمانی دو هفته ۰/۹۸و همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد. در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶محاسبه شد.

مقیاس شفقت به خود [5](SCS): مقیاس شفقت به خود (فرم بلند) توسط نف [6](۲۰۰۳) ساخته شده است و شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه دووجهی :مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود، مشترکات انسانی در مقابل انزوا، ذهن‌آگاهی در مقابل بیش همانندسازی است. پاسخ‌دهندگان به گویه‌ها در طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (از "تقریباً هرگز= ۱" تا "تقریباً همیشه= ۵") پاسخ می‌دهند. نف (۲۰۰۳) ضریب پایایی مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده است و میر و لیپما [7](۲۰۱۹) ضریب همسانی درونی این پرسش‌نامه را ۰/۹۶ گزارش کرده‌اند. پایایی بازآزمایی دو هفته‌ای آن ۰/۹۲ گزارش شده است. روایی صوری آن توسط ۱۰ تن از اساتید رشته روان‌شناسی تأیید شده است. شاخص کلی روایی محتوای ابزار ۰/۸۹ و نسبت روایی محتوای آن ۰/۸۱ به‌دست آمده‌است. خانجانی و همکاران (۱۳۹۵) نسخه فارسی این مقیاس را بررسی و ضریب آلفای کل مقیاس را ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای زیرمقیاس های دلسوزی نسبت به خود در برابر سرزنش خود، اشتراکات انسانی در برابر انزوا، و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۸۶ به‌دست آمده‌است. در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد.

مقیاس احساس تنهایی راسل[8] (UCLA): این مقیاس توسط راسل و کارولین [9](۱۹۸۰) ساخته شده است که شامل ۲۰ سؤال و دارای یک نمره ی کلی است و هرگز امتیاز (۱)، به‌ندرت امتیاز(۲)، گاهی امتیاز(۳)و همیشه امتیاز(۴) دارد. سؤالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹ و ۲۰ برعکس نمره‌دهی می‌شوند و دامنه نمره ها بین ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. نمره بالاتر از میانگین نشان‌دهنده شدت بیشتر تنهایی است. پایایی این مقیاس به روش بازآزمایی توسط راسل و همکاران (۱۹۸۰)، ۰/۷۸ گزارش شده است. در نسخه جدید تجدیدنظر شده، پایایی ۰/۸۸گزارش شده است. داورپناه (۱۳۷۰) این مقیاس را ترجمه و پس از اجرا، روایی پیش‌بین و سازه در گویه‌ها تأیید و پایایی آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۸ به دست آورد. در پژوهش حیدری و مکتبی (۱۳۹۰) با استفاده از روش روایی هم‌زمان، همبستگی پیرسون ۰/۶۹به دست آمد. همچنین ضریب پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش دونیمه‌کردن ۰/۸۳ و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۹۱ در جمعیت ایرانی گزارش شده است (علی‌آبادی، ۱۳۹۲). در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد.

1 Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE)
2 Leary
3 Vassilopoulos
4 Weeks
5 Self-Compassion Scale (**SCS**)
6Neff
7 Meyer & Leppma
8 UCLA Loneliness Scale
9 Russell and Caroline

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

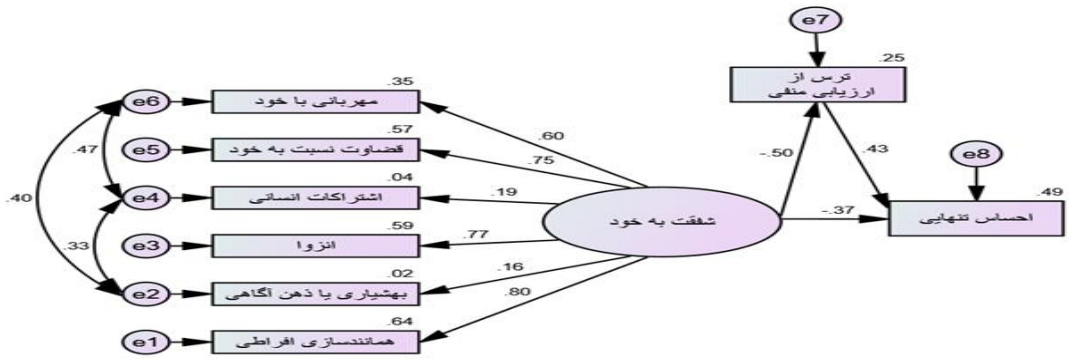
یافته ها

۲۶۰ نفر در این مطالعه مشارکت داشتند، اما جهت نرمال‌سازی توزیع داده‌ها و شناسایی داده‌های پرت، تحلیل نهایی بر روی ۲۴۷ نفر انجام شد. دانش آموزان در میانگین و انحراف معیار سنی ۱۳/۷۰±۰/۶۴ سال قرار داشتند. ۲۲۶ نفر (۹۱/۵ درصد) پایه هفتم و ۲۱ نفر (۸/۵ درصد) پایه هشتم بودند. پدران شرکت‌کنندگان دارای تحصیلات دیپلم (۲۰۱ نفر، ۸۱/۴ درصد)، کاردانی و کارشناسی (۳۵ نفر، ۱۴/۲ درصد) و کارشناسی‌ارشد (۱۱ نفر، ۴/۵ درصد) بودند. مادران شرکت‌کنندگان دارای تحصیلات دیپلم (۲۱۶ نفر، ۸۷/۴ درصد)، کاردانی و کارشناسی (۲۵ نفر، ۱۰/۱ درصد) و کارشناسی‌ارشد (۶ نفر، ۲/۴ درصد) بود. در جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرها و روابط بین آنها گزارش شده است.

جدول ۱: یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیر ها	۱	۲	۳
۱- احساس تنهایی	۱		
۲- شفقت به خود	-۰/۵۵**	۱	
۳- ترس از ارزیابی منفی	۰/۶۲**	-۰/۴۶**	۱
میانگین	۴۴/۵۱	۷۹/۶۱	۳۳/۲۴
انحراف معیار	۱۲/۵۲	۱۴/۲۴	۵/۱۹
کجی	۰/۲۹	-۰/۰۹	۰/۷۳
کشیدگی	-۰/۶۴	-۰/۲۱	-۰/۳۰

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار سه متغیر اصلی پژوهش ارائه شده است. جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد، نتایج نشان داد همه شاخص‌ها در محدوده استاندارد قرار دارند که نشان‌دهنده طبیعی بودن توزیع داده‌ها است. هر[1] و همکاران (۲۰۱۰) و براین[2] (۲۰۱۰) استدلال کردند که اگر کجی بین ۲- تا ۲+ و کشیدگی بین ۷- تا ۷+ باشد، توزیع داده‌ها طبیعی در نظر گرفته می‌شوند. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان می‌دهد که احساس تنهایی با شفقت به خود (r=-۰/۵۵) همبستگی منفی و با ترس از ارزیابی منفی (r=۰/۶۲) همبستگی مثبت و معنادار داشت؛ همچنین بین شفقت به خود و ترس از ارزیابی منفی (r=-۰/۴۶) همبستگی منفی و معنادار وجود داشت (P <۰/۰۵). پیش از اجرای مدل معادلات ساختاری نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین شفقت به خود و احساس تنهایی دو پیش‌فرض استقلال خطاها و عدم هم‌خطی چندگانه بررسی شد، نتایج نشان داد که این دو پیش‌فرض مطلوب می‌باشند و می‌توان از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده کرد. در شکل ۱ مدل معادلات ساختاری در حالت استاندارد ارائه شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

نتایج ضرایب مسیر در شکل ۱ بیانگر این است که مدل پیشنهادی در مجموع ٪۴۹ از واریانس احساس تنهایی را در نوجوانان پیش‌بینی می کند. در ادامه در جدول ۲ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

1 Hair
2 Bryne

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

جدول ۲: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری مسیرهای مدل

متغیر برونداد ← متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
شفقت به خود ← احساس تنهایی	-۰/۳۷	۰/۰۶	-۵/۵۶	-۰/۴۷	-۰/۲۶	۰/۰۱
ترس از ارزیابی منفی← احساس تنهایی	۰/۴۳	۰/۰۵	۷/۶۳	۰/۳۳	۰/۵۲	۰/۰۱
شفقت به خود ← ترس از ارزیابی منفی	-۰/۵۰	۰/۰۵	-۷/۳۱	-۰/۵۹	-۰/۴۱	۰/۰۱

نتایج نشان داد که شفقت به خود به طور منفی بر احساس تنهایی احساس تنهایی اثر مستقیم داشت (P=۰/۰۱، β=-۰/۳۷). ترس از ارزیابی منفی به طور مثبت بر احساس تنهایی (P=۰/۰۱، β=۰/۴۳) اثر مستقیم داشت. همچنین شفقت به خود به طور منفی بر ترس از ارزیابی منفی (P=۰/۰۱، β=-۰/۵۰) اثر مستقیم داشت (P <۰/۰۵). در ادامه، نتایج تحلیل میانجی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: اثر میانجی ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین شفقت به خود و احساس تنهایی

متغیر برونداد ← میانجی← متغیر درونداد	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معناداری
شفقت به خود ← ترس از ارزیابی منفی← احساس تنهایی	-۰/۲۲	۰/۰۳	-۰/۲۸	-۰/۱۷	۰/۰۱

نتایج آزمون بوت‌استرپ نشان داد که ترس از ارزیابی منفی‌بین شفقت به خود و احساس تنهایی (P=۰/۰۱، β=-۰/۲۲) نقش میانجی دارد (P <۰/۰۵). در جدول ۴ شاخص‌های برازش ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازش حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری

شاخص‌های برازش	CMIN	CMIN/DF	CFI	NFI	RMSEA
مدل پژوهش	۴۱/۹۱	۲/۶۲	۰/۹۷	۰/۹۷	۰/۰۶
معیار تصمیم	P>۰/۰۵	CMIN/DF<۵	CFI > ۰/۹	CFI >۰/۹	RMSEA <۰/۰۸

نتایج جدول ۴ نشان داد، شاخص‌های برازندگی حاصل از مدل‌یابی معادلات ساختاری مدل مفهومی پژوهش از برازش مطلوب مدل پژوهشی با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند (χ^2/df=۲/۶۲، CFI =۰/۹۷، NFI =۰/۹۷ و RMSEA =۰/۰۶)، براین اساس می‌توان گفت که مدل پیشنهادی از برازش مطلوب برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف تعیین نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین شفقت به خود و احساس تنهایی در نوجوانان انجام شد. یافته اول نشان داد که شفقت به خود به طور منفی بر احساس تنهایی اثر مستقیم دارد. در واقع هر چقدر شفقت به خود افزایش یابد، احساس تنهایی در نوجوانان کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش لیو[1] و همکاران (۲۰۲۰)، آکین (۲۰۱۰) همسو بود. پژوهش های لیو و همکاران بر روی نمونه‌ای نسبتا بزرگ از نوجوانان چینی انجام شده و به بررسی رابطه بین شفقت به خود و تنهایی پرداخته است. این مطالعه نشان داد که نوجوانانی که از سطوح بالاتری از شفقت به خود برخوردارند، احساس تنهایی کمتری را تجربه می کنند. پژوهش آکین نشان داد شفقت به خود، نگرش مثبت و سالم نسبت به خود، سهم منحصر به فردی در احساس تنهایی در نمونه های دانشجویان دانشگاه داشته است، که اثر محافظت کننده احتمالی شفقت به خود را در کاهش تنهایی نشان می دهد. در تبیین می‌توان بیان کرد نوجوانانی که شفقت به خود بیشتری دارند به دلیل چندین عامل کلیدی احساس تنهایی کمتری را تجربه می‌کنند. اولا، شفقت به خود با رفاه عاطفی بالاتر در میان نوجوانان مرتبط شناخته شده است (بلوت[2] و همکاران، ۲۰۱۵). به طور خاص، سطوح بالاتر شفقت به خود با سطوح پایین‌تر تأثیر منفی و استرس درک شده مرتبط است. این نشان می‌دهد که نوجوانان شفقت به خود بهتر می‌توانند با احساسات و تجربیات دشوار کنار بیایند که این امر به نوبه خود می‌تواند احساس

1 Liu
2 bluth

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

تنهایی را کاهش دهد (رپی[1]، ۲۰۲۳). علاوه بر این، شفقت به خود شامل مهربانی و درک نسبت به خود است که می‌تواند حس پذیرش خود و عزت‌نفس را تقویت کند (سریواستاوا [2]و همکاران، ۲۰۲۰). این احترام مثبت به خود ممکن است برقراری ارتباط با دیگران و احساس تعلق را برای نوجوانان آسان‌تر کند و در نتیجه تنهایی را کاهش دهد. به‌علاوه، افراد شفقت به خود بیشتر احتمال دارد در مواقع لزوم به دنبال حمایت اجتماعی باشند که می‌تواند در برابر احساس انزوا آن‌ها را محافظت کند (بلوت و همکاران، ۲۰۱۵).

یافته دوم نشان داد که شفقت به خود به طور منفی بر ترس از ارزیابی منفی اثر مستقیم دارد. در واقع هر چقدر شفقت به خود افزایش یابد، ترس از ارزیابی منفی در نوجوانان کاهش می‌یابد. این یافته با نتایج ورنر[3] و همکاران (۲۰۱۲) و ویکس[4] و همکاران (۲۰۰۸) همسو بود. شفقت به خود با ترس از ارزیابی مثبت یا منفی توسط دیگران همبستگی منفی دارد؛ بنابراین افراد دارای شفقت به خود ممکن است به‌اندازه افراد با شفقت به خود پایین تحت‌تأثیر ترس از ارزیابی های منفی از سوی دیگران نباشند. در تبیین می‌توان بیان کرد ترس از ارزیابی منفی در نوجوانان با افزایش شفقت به خود کاهش می یابد؛ زیرا شفقت به خود با اضطراب و اضطراب اجتماعی همبستگی منفی دارد (تالی[5] و همکاران، ۲۰۲۳). نوجوانان با سطوح بالاتر شفقت به خود احساسات منفی کمتری را تجربه می کنند، از جمله کاهش اضطراب و افسردگی (بلوث[6] و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این، شفقت به خود با رفاه عاطفی بیشتر و مقاومت روانی در نوجوانان مرتبط است (بلوت و همکاران، ۲۰۱۵). با افزایش شفقت به خود نوجوانان، آنها نسبت به خود، کمتر دچار کمال‌گرا می شوند و از ارزیابی منفی دیگران کمتر می‌ترسند (پبریانی [7]و همکاران، ۲۰۲۱).

یافته سوم نشان داد که ترس از ارزیابی منفی بر احساس تنهایی اثر مستقیم دارد. در واقع هر چقدر ترس از ارزیابی منفی افزایش می‌یابد میزان احساس تنهایی افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج فکنس[8] و همکاران (۲۰۲۲)، کاوانو و بوهلر [9]همکاران (۲۰۱۵)، مطالعات تجربی جکسون (۲۰۰۷) همسو بود. مطالعات فکنس و همکاران(۲۰۲۲) در ارتباط با نوجوانانی که در تنهایی امتیاز بالایی کسب کردند، در ترس از ارزیابی منفی نیز امتیاز بالایی کسب کردند، اما در عزت‌نفس امتیاز پایینی داشتند. تغییرات در تنهایی با تغییراتی در همان جهت برای ترس از ارزیابی منفی و در جهت مخالف برای عزت‌نفس همراه بود. همچنین کاوانو و بوهلر همکاران (۲۰۱۵) نشان داده‌اند که در طول دوران نوجوانی، سطوح بالاتر تنهایی با سطوح بالاتر ترس از ارزیابی منفی مرتبط است و زمانی که فردی از ارزیابی منفی توسط دیگران می‌ترسد، ممکن است جرات برقراری مجدد ارتباط با دیگران را نداشته باشد و در نتیجه به‌مرور زمان تنها باقی بماند. با افزایش این ترس، احساس تنهایی نیز افزایش می‌یابد. همچنین مطالعات تجربی جکسون (۲۰۰۷) از این استدلال‌ها حمایت کرده‌اند و نشان داده‌اند که ترس از ارزیابی منفی در نمونه‌های نوجوانان و دانشجویان کارشناسی با تنهایی مرتبط است. در تبیین می‌توان بیان کرد. ترس از ارزیابی منفی در تلاش فرد برای تعامل با دیگران اختلال ایجاد می‌کند که ممکن است بر تعامل اجتماعی مناسب تأثیر منفی بگذارد و تجربه تنهایی را تشدید کند (جکسون و همکاران، ۲۰۰۲). علاوه بر این، مدل شناختی - رفتاری اضطراب اجتماعی بیان می‌کند که توجه فرد به ارزیابی از سوی دیگران یکی از دلایل اصلی اضطراب اجتماعی است (هایمبرگ[10] و همکاران، ۲۰۱۰؛ کلارک و ولز[11]، ۱۹۹۵). یعنی افرادی که دنیای اجتماعی را به‌عنوان موقعیت‌های بالقوه‌ی ارزیابی اجتماعی در نظر می‌گیرند، ممکن است بیشتر در هنگام تعامل با دیگران، ترس از ارزیابی منفی را از آنها درک کنند (هایمبرگ و همکاران، ۲۰۱۰) و چنین احساسات عمیق ترس به نوبه خود منجر به سندرم‌های اضطراب اجتماعی می‌شود که نشان می‌دهد ترس از ارزیابی منفی ممکن است یکی از پیش‌زمینه‌های اضطراب اجتماعی باشد (چنگ[12] و همکاران، ۲۰۱۵؛ ویکس و همکاران، ۲۰۰۸ الف). به‌صورت تجربی، تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که ترس از ارزیابی‌های منفی و مثبت منجر به اضطراب اجتماعی و گوشه‌گیری تسلیم آمیز می‌شود (ویکس و همکاران، ۲۰۰۵).

افرادی که شفقت به خود بالایی برخوردارند، با تهدیدات یا انتقادات احتمالی واکنش‌های شدید، احساسات منفی و افکار منفی کمتری را تجربه می کنند. شفقت به خود به‌عنوان یک ضربه‌گیر در برابر اضطراب ناشی از "تهدید خود" عمل می‌کند (حسینی بارزنجی [13]و همکاران، ۲۰۱۹). افراد شفقت به خود نسبت به افرادی که خود - شفقت پایینی دارند، از ارتباط اجتماعی و رفاه روانی بالاتری برخوردارند (ونی پیریانی [14]و همکاران، ۲۰۲۱). شفقت به خود با اضطراب، افسردگی، خود انتقادی و روان‌رنجوری رابطه منفی دارد (ونی پیریانی و همکاران، ۲۰۲۱). به

1 Repi
2 Srivatava
3 Werner
4 Weeks
5 Tali
6 karen
7 Pebriani
8 Geukens
9 Cavanaugh & Buehler
10 Heimberg
11 Clark & Wells
12 Cheng
13 Hosseini Barzanji
14 Voni Pebriani

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

افراد کمک می کند تا با رویدادهای منفی به طور مؤثرتر روبرو شوند و به آن‌ها پاسخ دهند (آری میتسو، ۲۰۱۴). شفقت به خود فرایندهای تنظیم هیجان را تقویت می‌کند که رابطه بین شفقت به خود و استرس را میانجی‌گری می‌کند (کرگو [1]و همکاران، ۲۰۲۲).

افراد با شفقت به خود بالاتر، مشکلات کمتری در تنظیم هیجانات مانند پذیرش بهتر احساسات، رفتار هدفمند در هنگام ناراحتی، کنترل تکانه، دسترسی به استراتژی های تنظیم هیجان و شفافیت هیجانی را تجربه می کنند (کرگو و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، خود - شفقت افکار مثبت خودکار را افزایش می دهد و اضطراب شخصیتی را کاهش می دهد، درحالی‌که افکار مثبت خودکار رابطه بین خود - شفقت و تأثیر منفی را میانجی‌گری می کنند (آری میتسو، ۲۰۱۵). یافته آخر نشان داد که ترس از ارزیابی منفی‌بین شفقت به خود و احساس تنهایی نقش میانجی داشت. در تبیین این نتیجه می‌توان استنباط کرد که نوجوانان که شفقت به خود دارند ممکن است ترس کمتری از ارزیابی منفی داشته باشند و اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه کنند که در نهایت احتمال تجربه تنهایی را کاهش می‌دهد. مطابق با مطالعات قبلی، افرادی که سطح بالاتری از شفقت به خود دارند، به‌جای ترس از ارزیابی دیگران، توانایی بیشتری برای نگاه‌کردن به موقعیت‌های منفی از منظری متعادل و دستیابی به خودارزیابی‌های دقیق‌تر خواهند داشت (لری، ۲۰۰۷). علاوه بر این، افراد شفقت به خود کمتر در معرض احساس ناکافی بودن قرار می گیرند و ازآنجایی‌که می توانند روابط خود را با خود و ارزیابی های دیگران تغییر دهند، بهتر می‌توانند با ترس از ارزیابی منفی کنار بیایند و بنابراین بر احساس اضطراب اجتماعی و تنهایی خود تأثیر بگذارند (گیل [2]و همکاران ۲۰۱۸ ؛ نف، ۲۰۰۳).

افراد شفقت به خود دارای عزت‌نفس پایدار و پذیرش بدون قیدوشرط خود هستند، نقص‌ها و رنج‌های خود را شرایط مشترک انسانی می‌دانند و از تجربیات دردناک کنونی به شیوه‌ای متعادل آگاه هستند (نف ۲۰۰۳ ؛ نف و ونک[3]، ۲۰۰۹). این ویژگی‌ها ممکن است بر درک نوجوانان از ارزیابی‌های مربوط به خودشان تأثیر بگذارد و در مواجهه با رویدادهای منفی برای آن‌ها احساس گرما، مهربانی و ارتباط با سایر انسان‌ها را فراهم کند (نف و ونک، ۲۰۰۹) که به ایجاد احساسات مثبت بیشتر و منفی کمتر نسبت به خود و کاهش احساس تنهایی در آن‌ها کمک می‌کند (آکین، ۲۰۱۰).

شفقت به خود با تقویت فرایندهای تنظیم هیجانی (کرگو و همکاران، ۲۰۲۲). و ارتقای نتایج شخصی مثبت. به کاهش ترس از ارزیابی منفی و احساس تنهایی کمک می‌کند. زمانی که افراد در شرایط سخت با خود مهربانی و درک رفتار می‌کنند، کمتر دچار خود انتقادی (گیلبرت، ۲۰۰۹) و افکار منفی نسبت به خود می‌شوند که می‌تواند به ترس از قضاوت منفی دیگران منجر شود. علاوه بر این، خودشفقتی حس تعلق به نوع بشر را تقویت می‌کند (گیلبرت[4]، ۲۰۰۹) و احساس انزوا و تنهایی را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که خودشفقت بالا با سطوح پایین‌تر تنهایی (ایسنایینی[5]، ۲۰۲۳) و حمایت اجتماعی بهتر مرتبط است، زیرا افرادی که نسبت به خود پذیرش دارند، کمتر از طردشدن هراس دارند.

این پژوهش به بررسی نقش میانجی‌گری ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین شفقت به خود و احساس تنهایی در نوجوانان پرداخته است. نتایج نشان داد که شفقت به خود بااحساس تنهایی رابطه منفی و معناداری دارد، به این معنی که هر چه نوجوانان شفقت بیشتری نسبت به خود داشته باشند، احساس تنهایی کمتری می‌کنند. همچنین یافته‌ها نشان داد که ترس از ارزیابی منفی این رابطه را به طور کامل میانجی‌گری می‌کند، به این معنی که اثر شفقت به خود بر احساس تنهایی از طریق ترس از ارزیابی منفی اعمال می‌شود. به‌عبارت دیگر، نوجوانانی که شفقت بیشتری نسبت به خود دارند، ترس کمتری از ارزیابی منفی توسط دیگران دارند و در نتیجه احساس تنهایی کمتری می‌کنند.

این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود؛ این مطالعه فقط بر روی نوجوانان دختر منطقه ۱۵ تهران و در گروه سنی ۱۲ تا ۱۴ سال انجام شده است. از نمونه‌گیری آنلاین استفاده شده است که ممکن است نمونه‌ای از کل جمعیت نوجوانان را ارائه ندهد. بررسی نقش جنسیت پسر در این رابطه و استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و انجام تحقیقات مشابه در مناطق و گروه‌های سنی دیگر در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود. در مورد اهمیت شفقت به خود و نحوه کمک به نوجوانان برای پرورش آن به والدین و مربیان آموزش داده شود و برنامه‌های ارتقای شفقت به خود می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا احساس تنهایی کمتری داشته باشند.

منابع

حیدری، س.، و مکتبی، غ. ح. (۱۳۹۰). مقایسه هوش فرهنگی، احساس تنهایی، فرسودگی تحصیلی و سلامت روان در دانشجویان دختر کارشناسی‌ارشد بومی و غیربومی. *فصلنامه علمی و پژوهشی زن و فرهنگ*، ۳(۹)، ۴۵-۵۷. https://journals.iau.ir/article_523329.html

1 Crego
2 Gill
3 Vonk
4 Gilbert
5 Isnaeni

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

خانجانی، س.، فروغی، ع. ا.، صادقی، خ. ا.، و بحرینیان، ع. ا. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ایرانی پرسش‌نامه شفقت به خود (فرم کوتاه). *پژوهنده*، ۲۱(۵)، ۲۸۲-۲۸۹. https://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-2292-fa.html

داداش‌زاده، ح.، یزدان دوست، ر.، غرایی، ب.، و اصغرنژاد، ع. ا. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی و مواجهه‌درمانی بر میزان سوگیری تعبیر و ترس از ارزیابی منفی در اختلال اضطراب اجتماعی. *مجله روانپزشکی و روا نشناسی بالینی ایران*، ۱۸(۱)، ۴۰-۵۱. https://www.sid.ir/paper/17199/fa

داورپناه، ف. (۱۳۷۲). *هنجاریابی نسخه تجدیدنظر شده مقیاس احساس تنهایی UCLA برای دختران ۱۲ تا ۱۸ساله در تهران. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد*. دانشگاه علامه طباطبائی. https://elmnet.ir/doc/10800510-44185

طاولی، آ.، اللهیاری، ع. ع.، آزاد فلاح، پ.، فتحی آشتیانی، ع.، و ملیانی، م. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی درمان بین‌فردی و درمان شناختی - رفتاری بر کاهش نشانه های اختلال اضطراب اجتماعی. *علوم رفتاری*، ۲۵(۷)، ۱۹۹-۲۰۶. https://www.sid.ir/paper/510893/fa

علی‌آبادی، ر. (۱۳۹۲). *بررسی رابطه بین مولفه های شخصیتی و احساس تنهایی باکیفیت زندگی در زنان زندانی شهرستان سبزوار*. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.

Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, *2*(3), 702–718. https://iojes.net/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=41338

Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the Self-Compassion Scale. *The Japanese Journal of Psychology*, *85*(1), 50-59. https://doi.org/10.4992/jjpsy.85.50

Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and individual differences*, *74*, 41-48. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.008

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*, 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, *65*(1), 187–207. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, *10*(3), 219-230. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967

Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, *46*(4), 840-853. https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). *Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In Advances in experimental social psychology*. Academic press. https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003

Cavanaugh A. M., & Buehler C. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships*, *33*(2), 149–170. https://doi.org/10.1177/0265407514567837

Cheng, G., Zhang, D., & Ding, F. (2015). Self-esteem and fear of negative evaluation as mediators between family socioeconomic status and social anxiety in Chinese emerging adults. *International Journal of Social Psychiatry*, *61*(6), 569–576. https://doi.org/10.1177/0020764014565405

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford Press. https://doi.org/10030488337/1570009750873423488

Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The benefits of self-compassion in mental health professionals: A systematic review of empirical research. *Psychology Research and Behavior Management*, *12*, 2599-2620. https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382

Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H., ... & Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, *46*(1), 10-17. https://doi.org/10.1177/0165025420958194

Gollwitzer, A., Wilczynska, M., & Jaya, E. S. (2018). Targeting the link between loneliness and paranoia via an interventionist-causal model framework. *Psychiatry Research*, *263*, 101-107. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.02.050

Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163–174. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, *15*(3), 199-208. https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264

Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). *A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375096-9.00015-8

Hosseini Barzanji, A., & Kurd, B. (2019). A review study on self-compassion and its place in psychological health. Avicenna *Journal of Neuro Psycho Physiology*, *6*(2), 57-66. https://doi.org/10.32598/ajnpp.4.3.400

Jackson T. (2007). Protective self-presentation, sources of socialization, and loneliness among Australian adolescents and young adults. *Personality and Individual Differences*, *43*(6), 1552–1562. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.012

Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *30*(3), 263–270. https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.3.263

Leary M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *9*(3), 371–375. https://doi.org/10.1177/0146167283093007

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(5), 887–904. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887

Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology*, *12*, 1-9. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]

Long, P., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, *67*, 223-231. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.09.003

Isnaeni, H. (2023). The Role Of Self-Compassion In Psychological Conditions: Narrative Literature Review In Indonesian Research Participants. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, *4*(10), 1663-1671.https://doi.org/10.59141/jist.v4i10.767

Matthews, T., Caspi, A., Danese, A., Fisher, H. L., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2022). A longitudinal twin study of victimization and loneliness from childhood to young adulthood. *Development and psychopathology*, *34*(1), 367-377. https://doi.org/10.1017/S0954579420001005

Meyer, L. P., & Leppma, M. (2019). The role of mindfulness, self-compassion, and emotion regulation in eating disorder symptoms among college students. *Journal of College Counseling*, *22*(3), 211-224. https://doi.org/10.1002/jocc.12138

Mund M., Freuding M. M., Möbius K., Horn N., Neyer F. J. (2019). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, *24*, 24–52. https://doi.org/10.1177/1088868319850738

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2009). *Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.). Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). Guilford Press. https://philpapers.org/rec/AKYSAS

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225–240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global selfesteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23–50. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Nelemans S. A., Meeus W. H. J., Branje S. J. T., Van Leeuwen K., Colpin H., Verschueren K., Goossens L. (2019). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) short form: Longitudinal measurement invariance in two community samples of youth. *Assessment*, *26*(2), 235–248. https://doi.org/10.1177/1073191116685808

Nisker, W. (1998). *Mindfulness: The opposable thumb of consciousness (Chapter 3). In Buddha's nature: A practical guide to discovering your place in the cosmos* (pp. 26-30). New York: Bantam Books. https://books.google.com/books?hl=fa&lr=&id=GWDdDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=related:HRz9PLKtW4QJ:scholar.google.com/&ots=vlcrIhLrNk&sig=EMUHbxBAErPKmQSqA9SQPx19YBI#v=onepage&q&f=false

Pang, T., Wang, H., Zhang, X., & Zhang, X. (2024). Self-Concept Clarity and Loneliness among College Students: The Chain-Mediating Effect of Fear of Negative Evaluation and Self-Disclosure. *Behavioral Sciences*, *14*(3), 194. https://doi.org/10.3390/bs14030194

Pebriani, L. V. (2021). Korelasi Antara Self-Compassion Dengan Kecemasan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, *5*(1), 57-65. https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.31931

Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, *13*, 46. https://psycnet.apa.org/record/1997-36496-002

Repi, A. A. (2023). Self-Compassion, Hardiness, dan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *10*(2), 209-222. https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36392

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, *39*(3), 472. https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472

Tali, E., Potharst, E. S., de Bruin, E. I., & Utens, E. M. (2023). Self-Compassion and Anxiety in Adolescents with and without Anxiety Disorder. *Children*, *10*(7), 1181 https://doi.org/10.3390/children10071181

Srivatava, M., & Tiwari, B. (2020). Anxiety and stress among youth during COVID-19 global pandemic. *International Journal of Indian Psychology*, *8*, 3-11. https://doi.org/10.25215/0803.189

Stoeckli G. (2009). The role of individual and social factors in classroom loneliness. *Journal of Educational Research*, *103*, 28–39. https://doi.org/10.1080/00220670903231169

Thapar, A., & Riglin, L. (2020). The importance of a developmental perspective in Psychiatry: what do recent genetic-epidemiological findings show?. *Molecular psychiatry*, *25*(8), 1631-1639. https://doi.org/10.1038/s41380-020-0648-1

Vassilopoulos, S. P., Brouzos, A., Moberly, N. J., Tsorbatzoudis, H., & Tziouma, O. (2017). Generalisation of the Clark and Wells cognitive model of social anxiety to children's athletic and sporting situations. *British Journal of Guidance & Counselling*, *45*(1), 1-15. https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1057474

Victor C, Scambler S, Bond J, & Bowling A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, *10*, 407–417. https://doi.org/10.1017/S0959259800104101

von Soest, T., Luhmann, M., Hansen, T., & Gerstorf, D. (2020). Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, *118*, 388-406. https://doi.org/10.1037/pspp0000219

Weeks, J. W., Heimberg R. G., Fresco D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R., &Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of theBrief Fear of Negative Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, *17*(2), 179-190. https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.2.179

Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of anxiety disorders*, *22*(1), 44-55. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, *25*(5), 543-558 https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842

Xie, Q., Manova, V., & Khoury, B. (2023). How do dispositional mindfulness and self-compassion alleviate loneliness? The mediating role of rejection sensitivity. *Current Psychology*, *42*(27), 23712-23721. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03549-2

Yang, K., Petersen, K. J., & Qualter, P. (2022). Undesirable social relations as risk factors for loneliness among 14-year-olds in the UK: Findings from the Millennium Cohort Study. *International Journal of Behavioral Development*, *46*(1), 3-9. https://doi.org/10.1177/0165025420965737

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-16]