

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

Dr. Asieh Shariatmadar *

Associate 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.

دکتر آسیه شریعتمداری (نویسنده مسئول)

دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه
طباطبائی، تهران، ایران.

فاطمه مفتاح

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

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 ($P = 0.01$, $\beta = -0.37$), while FNE displayed a direct positive association with loneliness ($P = 0.01$, $\beta = 0.43$). Additionally, self-compassion exerted a direct negative influence on FNE ($P = 0.01$, $\beta = -0.50$). Bootstrap test results confirmed the mediating role of FNE in the relationship between self-compassion and loneliness ($P = 0.01$, $\beta = -0.22$). These results suggest that self-compassion impacts loneliness directly and indirectly through FNE.

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

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 به صورت 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 تحلیل معادلات ساختاری انجام شد. یافته‌ها نشان داد که مدل پیشنهادی در مجموع ۴۹٪ از واریانس احساس تنهایی را در نوجوانان پیش‌بینی می‌کند و از برازش مطلوب برخوردار است. یافته‌ها نشان داد که شفقت به خود به طور منفی بر احساس تنهایی اثر مستقیم داشت ($P = 0.01$). ترس از ارزیابی منفی به طور مثبت بر احساس تنهایی اثر مستقیم داشت. همچنین شفقت به خود به طور منفی بر ترس از ارزیابی منفی ($P = 0.01$) اثر مستقیم داشت ($P < 0.05$). نتایج آزمون بوت‌استرپ نشان داد که ترس از ارزیابی منفی بین شفقت به خود و احساس تنهایی ($P = 0.01$) نقش میانجی داشت ($P < 0.05$). 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.

مقدمه

نوجوانی و جوانی به عنوان دوره‌هایی از زندگی در نظر گرفته می‌شوند که با تغییرات متنوع اجتماعی، شناختی، زیستی و جمعیتی همراه هستند که می‌تواند بر احساس تنهایی تأثیر بگذارند (ون سوست^۱ 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^۲، ۲۰۱۴). این امر در زمینه‌ی گذارهای مهم زندگی، مانند تغییر مدرسه و در نهایت ترک مدرسه و آمادگی برای زندگی به عنوان یک بزرگسال مستقل که می‌تواند منجر به تغییرات قابل توجهی 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 (تاپار و ریگلین^۳، 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^۴، ۲۰۰۰) که به نوبه خود ممکن است تأثیر قابل توجهی بر چگونگی شکل‌گیری احساس تنهایی داشته باشد.

تنهایی یک تجربه دردناک است که با احساس ناراحتی، نارضایتی، ناآرامی، و به‌طور کلی خلق افسرده در گروه‌های سنی مختلف، همراه است. مطابق با تفکر پرلمن^۵ 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 رابطه با 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. به علاوه، احساس قربانی شدن در مدارس نیز با تنهایی در دوران نوجوانی (یانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۰) و جوانی (متیوز و همکاران^۷، 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^۸ و همکاران، ۲۰۰۰). به جای 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^۹، ۲۰۱۹).

یافته‌ها پژوهشی قیام شی و همکاران^{۱۰} (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 ذهن آگاهی، 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^{۱۱}، ۲۰۱۰) و انزوای اجتماعی و شفقت به خود (نف و مک‌گیه^{۱۲}، 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 ذهن آگاهی 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 به گونه‌ای 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^{۱۳}، 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

ارتباط با ترس از ارزیابی منفی تأثیر میانجی بر روان به خوبی دارد که با تحقیقات گلویتزر و همکاران^۱ (۲۰۱۸)، مؤمنی و همکاران (۲۰۱۶) طول روابط اجتماعی و اضطراب اجتماعی نشان داده شده است. تئوری تکاملی تنهایی، یکی از اصول تئوری‌های برجسته درباره تنهایی است (کاپیو و کاپیو^۲، 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 به صورت منفی ارزیابی شوند (لیری، ۱۹۸۳). در طول دوران نوجوانی، ترس از ارزیابی منفی گرایش به افزایش دارد (نلمانز و همکاران^۳، ۲۰۱۹). سطوح بالاتری از تنهایی با سطوح بالاتری از ترس از ارزیابی منفی در طول دوران نوجوانی مرتبط شده است (کاوانا و بوهرلر^۴، ۲۰۱۵؛ جکسون^۵، ۲۰۰۷؛ استوکل^۶، 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^۷ 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 مهار شده همراه است، کاهش می‌دهد (لانگ و همکاران^۸، ۲۰۱۸). طبق این تحقیقات دانشجویان دارای شفقت به خود، زمانی که اشتباهات خود را تشخیص می‌دهند، کمترین احساسات منفی را دارند (لری^۱ 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^۹، ۲۰۱۲؛ نف و همکاران، ۲۰۰۵). این ویژگی‌های دانشجویان دارای شفقت به خود ممکن است ترس آن‌ها از اینکه زمانی که در کلاس سؤال می‌پرسند به ظاهر غیرهوشمند به نظر برسند یا زمانی که درخواست کمک می‌کنند، به ظاهر ناتوان به نظر بیایند، کاهش دهد (ویور و کی^{۱۰}، ۲۰۰۵). به علاوه، 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 ذهن آگاهی، 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 مؤلفه‌های شفقت به خود و احساس تنهایی برای تبیین نحوه اثر گذاری این مؤلفه 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^{۱۱} (۲۰۱۱) محاسبه شد، طبق این فرمول به ازای هر یک از متغیرهای قابل مشاهده (در این مطالعه ۷ مورد است) ۲۰ نمونه لحاظ شد؛ براین اساس حداقل حجم نمونه ۱۴۰ نفر می‌باشد؛ اما با توجه به

1 Gollwitzer

2 Cacioppo & Cacioppo

3 Nelemans

4 Cavanaugh & Buehler

5 Jackson

6 Stoeckli

7 Liu

8 Long

9 Brines & Chen

10 Weaver & Qi

11 Klein

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 کاملاً 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^۱ (BFNES): فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی ابزاری ۱۲ سؤالی را لری^۲ (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^۳ 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^۴ 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 ۰/۹۸ و همسانی درونی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد. در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شد.

مقیاس شفقت به خود^۵ (SCS): مقیاس شفقت به خود (فرم بلند) توسط نف^۶ (۲۰۰۳) ساخته شده است و شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه دوجویی: 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^۷ (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 آمده است. خانجانی و همکاران (۱۳۹۵) نسخه فارسی این مقیاس را بررسی و ضریب آلفای کل مقیاس را ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند. ضریب آلفای زیرمقیاس‌های 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 آمده است. در مطالعه حاضر همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد.

مقیاس احساس تنهایی راسل^۸ (UCLA): این مقیاس توسط راسل و کارولین^۹ (۱۹۸۰) ساخته شده است که شامل ۲۰ سؤال و دارای یک نمره 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 نمره‌ها 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 ۰/۸۸ گزارش شده است. داورپناه (۱۳۷۰) این مقیاس را ترجمه و پس از اجراء 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 ۰/۶۹ به 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)

6 Neff

7 Meyer & Leppma

8 UCLA Loneliness Scale

9 Russell and Caroline

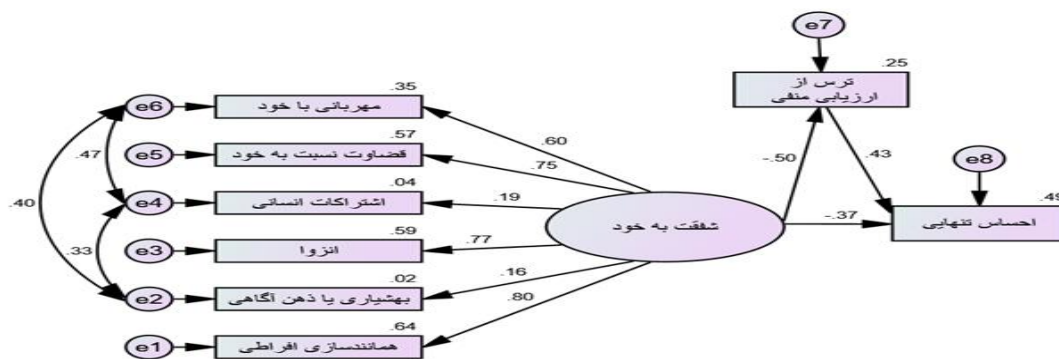
یافته ها

۲۶۰ نفر در این مطالعه مشارکت داشتند، اما جهت نرمال سازی توزیع داده ها و شناسایی داده های پرت، تحلیل نهایی بر روی ۲۴۷ نفر انجام شد. دانش آموزان در میانگین و انحراف معیار سنی $13/70 \pm 0/64$ سال قرار داشتند. ۲۲۶ نفر (۹۱/۵ درصد) پایه هفتم و ۲۱ نفر (۸/۵ درصد) پایه هشتم بودند. پدران شرکت کنندگان دارای تحصیلات دیپلم (۲۰۱ نفر، ۸۱/۴ درصد)، کاردانی و کارشناسی (۳۵ نفر، ۱۴/۲ درصد) و کارشناسی ارشد (۱۱ نفر، ۴/۵ درصد) بودند. مادران شرکت کنندگان دارای تحصیلات دیپلم (۲۱۶ نفر، ۸۷/۴ درصد)، کاردانی و کارشناسی (۲۵ نفر، ۱۰/۱ درصد) و کارشناسی ارشد (۶ نفر، ۲/۴ درصد) بود. در جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرها و روابط بین آنها گزارش شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها

متغیرها	۱	۲	۳
۱- احساس تنهایی			
۲- شفقت به خود	$-0/55^{**}$		
۳- ترس از ارزیابی منفی	$0/62^{**}$	$-0/46^{**}$	
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 داده ها از شاخص های کجی و کشیدگی استفاده شد، نتایج نشان داد همه شاخص ها در محدوده استاندارد قرار دارند که نشان دهنده طبیعی بودن توزیع داده ها است. هر^۱ و همکاران (۲۰۱۰) و براین^۲ (۲۰۱۰) استدلال کردند که اگر کجی بین ۲- تا ۲+ و کشیدگی بین ۷- تا ۷+ باشد، توزیع داده ها طبیعی در نظر گرفته می شوند. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان می دهد که احساس تنهایی با شفقت به خود ($I=-0/55$) همبستگی منفی و با ترس از ارزیابی منفی ($I=0/62$) همبستگی مثبت و معنادار داشت؛ همچنین بین شفقت به خود و ترس از ارزیابی منفی ($I=-0/46$) همبستگی منفی و معنادار وجود داشت ($P < 0/05$). پیش از اجرای مدل معادلات ساختاری نقش میانجی ترس از ارزیابی منفی در رابطه بین شفقت به خود و احساس تنهایی دو پیش فرض استقلال خطاها و عدم هم خطی چندگانه بررسی شد، نتایج نشان داد که این دو پیش فرض مطلوب می باشند و می توان از مدل یابی 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 پیش بینی می کند. در ادامه در جدول ۲ نتایج اثرات مستقیم در مدل ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب مسیر مستقیم و معناداری مسیرهای مدل

متغیر برون داد ← متغیر درون داد	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 ($\beta = -0.37, P = 0.01$). ترس از ارزیابی منفی به طور مثبت بر احساس تنهایی ($\beta = 0.43, P = 0.01$) اثر مستقیم داشت. همچنین شفقت به خود به طور منفی بر ترس از ارزیابی منفی ($\beta = -0.50, P = 0.01$) اثر مستقیم داشت ($P < 0.05$). 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 برون داد ← میانجی ← متغیر درون داد	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 بوت استرپ نشان داد که ترس از ارزیابی منفی بین شفقت به خود و احساس تنهایی ($\beta = -0.22, P = 0.01$) نقش میانجی دارد ($P < 0.05$). 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	$P > 0.05$	$CMIN/DF < 5$	$CFI > 0.9$	$CFI > 0.9$	$RMSEA < 0.08$

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 ($\chi^2/df = 2/62, CFI = 0.97, NFI = 0.97$ و $RMSEA = 0.06$). 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^۱ و همکاران (۲۰۲۰)، آکین (۲۰۱۰) همسو بود. پژوهش‌های لیو و همکاران بر روی نمونه‌ای نسبتاً 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 می‌کنند. پژوهش آکین نشان داد شفقت به خود، نگرش مثبت و سالم نسبت به خود، سهم منحصر به فردی در احساس تنهایی در نمونه‌های دانشجویان دانشگاه داشته است، که اثر محافظت کننده احتمالی شفقت به خود را در کاهش تنهایی نشان می‌دهد. در تبیین می‌توان بیان کرد نوجوانانی که شفقت به خود بیشتری دارند به دلیل چندین عامل کلیدی احساس تنهایی کمتری را تجربه می‌کنند. اولاً، شفقت به خود با رفاه عاطفی بالاتر در میان نوجوانان مرتبط شناخته شده است (بلوت^۲ 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

تنهایی را کاهش دهد (رپی^۱، ۲۰۲۳). علاوه بر این، شفقت به خود شامل مهربانی و درک نسبت به خود است که می تواند حس پذیرش خود و عزت نفس را تقویت کند (سریواستاوا^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). این احترام مثبت به خود ممکن است برقراری ارتباط با دیگران و احساس تعلق را برای نوجوانان آسان تر کند و در نتیجه تنهایی را کاهش دهد. به علاوه، افراد شفقت به خود بیشتر احتمال دارد در مواقع لزوم به دنبال حمایت اجتماعی باشند که می تواند در برابر احساس انزوا آن ها 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 می یابد. این یافته با نتایج ورنر^۳ و همکاران (۲۰۱۲) و ویکس^۴ 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 به اندازه افراد با شفقت به خود پایین تحت تأثیر ترس از ارزیابی های منفی از سوی دیگران نباشند. در تبیین می توان 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^۵ و همکاران، ۲۰۲۳). نوجوانان با سطوح بالاتر شفقت به خود احساسات منفی کمتری را تجربه می کنند، از جمله کاهش اضطراب و افسردگی (بلوت^۶ 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 کمال گرا می شوند و از ارزیابی منفی دیگران کمتر می ترسند (پیریانی^۷ 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 می یابد میزان احساس تنهایی افزایش می یابد. این یافته با نتایج فکنس^۸ و همکاران (۲۰۲۲)، کوانو و بوهرلر^۹ 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 عزت نفس امتیاز پایینی داشتند. تغییرات در تنهایی با تغییراتی در همان جهت برای ترس از ارزیابی منفی و در جهت مخالف برای عزت نفس همراه بود. همچنین کوانو و بوهرلر همکاران (۲۰۱۵) نشان داده اند 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 می ترسد، ممکن است جرات برقراری مجدد ارتباط با دیگران را نداشته باشد و در نتیجه به مرور زمان تنها باقی بماند. با افزایش این ترس، احساس تنهایی نیز افزایش می یابد. همچنین مطالعات تجربی جکسون (۲۰۰۷) از این استدلال ها حمایت کرده اند و نشان داده اند که ترس از ارزیابی منفی در نمونه های نوجوانان و دانشجویان کارشناسی با تنهایی مرتبط است. در تبیین می توان بیان کرد. ترس از ارزیابی منفی در تلاش فرد برای تعامل با دیگران اختلال ایجاد می کند 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 می کند که توجه فرد به ارزیابی از سوی دیگران یکی از دلایل اصلی اضطراب اجتماعی است (هایمبرگ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۰؛ کلارک و ولز^{۱۱}، ۱۹۹۵). یعنی افرادی که دنیای اجتماعی را به عنوان موقعیت های بالقوه ای ارزیابی اجتماعی در نظر می گیرند، 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 سندرم های اضطراب اجتماعی می شود که نشان می دهد ترس از ارزیابی منفی ممکن است یکی از پیش زمینه های اضطراب اجتماعی باشد (چنگ^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۵؛ ویکس و همکاران، ۲۰۰۸ الف). به صورت تجربی، تحقیقات اخیر نشان داده اند که ترس از ارزیابی های منفی و مثبت منجر به اضطراب اجتماعی و گوشه گیری تسلیم آمیز می شود (ویکس و همکاران، ۲۰۰۵).

افرادی که شفقت به خود بالایی برخوردارند، با تهدیدات یا انتقادات احتمالی واکنش های شدید، احساسات منفی و افکار منفی کمتری را تجربه می کنند. شفقت به خود به عنوان یک ضربه گیر در برابر اضطراب ناشی از "تهدید خود" عمل می کند (حسینی بارزنجی^{۱۳} 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^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۱). شفقت به خود با اضطراب، افسردگی، خود انتقادی و روان رنجوری رابطه منفی دارد (ونی پیریانی و همکاران، ۲۰۲۱). به

1 Rapi
2 Srivastava
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

افراد کمک می کنند 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 می کند که رابطه بین شفقت به خود و استرس را میانجی‌گری می کند (کرگو^۱ 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 استراتژی‌های 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 منفی بین شفقت به خود و احساس تنهایی نقش میانجی داشت. در تبیین این نتیجه می توان 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 می دهد. مطابق با مطالعات قبلی، افرادی که سطح بالاتری از شفقت به خود دارند، به جای ترس از ارزیابی دیگران، توانایی بیشتری برای نگاه کردن 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 از آنجایی که می توانند روابط خود را با خود و ارزیابی‌های دیگران تغییر دهند، بهتر می توانند با ترس از ارزیابی منفی کنار بیایند و بنابراین بر احساس اضطراب اجتماعی و تنهایی خود تأثیر بگذارند (گیل^۲ و همکاران ۲۰۱۸؛ نف، ۲۰۰۳).

افراد شفقت به خود دارای عزت نفس پایدار و پذیرش بدون قیدوشرط خود هستند، نقص‌ها و رنج‌های خود را شرایط مشترک انسانی می دانند و از تجربیات دردناک کنونی به شیوه‌ای متعادل آگاه هستند (نف ۲۰۰۳؛ نف و ونک^۳، 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، مهری 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 می کند (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 می کند. زمانی که افراد در شرایط سخت با خود مهربانی و درک رفتار می کنند، کمتر دچار خود انتقادی (گیلبرت، ۲۰۰۹) و افکار منفی نسبت به خود می شوند که می تواند به ترس از قضاوت منفی دیگران منجر شود. علاوه بر این، خودشفقتی حس تعلق به نوع بشر را تقویت می کند (گیلبرت^۴، ۲۰۰۹) و احساس انزوا و تنهایی را کاهش می دهد. مطالعات نشان داده‌اند که خودشفقت بالا با سطوح پایین‌تر تنهایی (ایسنانی^۵، 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 با احساس تنهایی رابطه منفی و معناداری دارد، به این معنی که هر چه نوجوانان شفقت بیشتری نسبت به خود داشته باشند، احساس تنهایی کمتری می کنند. همچنین یافته‌ها نشان داد که ترس از ارزیابی منفی این رابطه را به طور کامل میانجی‌گری می کند، به این معنی که اثر شفقت به خود بر احساس تنهایی از طریق ترس از ارزیابی منفی اعمال می شود. به عبارت دیگر، نوجوانانی که شفقت بیشتری نسبت به خود دارند، ترس کمتری از ارزیابی منفی توسط دیگران دارند و در نتیجه احساس تنهایی کمتری می کنند.

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 می شود. 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 می توانند 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 کارشناسی ارشد 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

- خانجانی، س.، فروغی، ع.، ا.، صادقی، خ.، ا.، و بحرینیان، ع.، ا. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه ایرانی پرسش‌نامه شفقت به خود (فرم کوتاه). پژوهنده، ۲۸۲-۲۸۹، (۵)، ۲۸۹-۲۸۲. <https://pajoothane.sbmu.ac.ir/article-1-2292-fa.html>
- داداش‌زاده، ح.، یزدان دوست، ر.، غرایب، 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 روان‌شناسی 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 ۱۸ ساله در تهران. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی. <https://elmnet.ir/doc/10800510-44185>
- طاوولی، آ.، الهیاری، ع.، آزاد فلاح، پ.، فتحی آشتیانی، ع.، و ملیانی، م. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی درمان بین‌فردی و درمان شناختی - رفتاری بر کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی. علوم رفتاری، ۲۵(۷)، ۱۹۹-۲۰۶. <https://www.sid.ir/paper/510893/fa>
- علی‌آبادی، ر. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین مولفه‌های شخصیتی و احساس تنهایی با کیفیت 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/10.30488337/1570009750873423488>
- 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/ajnp.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>

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

- 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., Freudling 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 self-esteem: 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=v1crfHrLnK&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 the Brief 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>