

Research Paper



The Role Mediating of Co-Rumination in Relationship between Self-Esteem and Self-Compassion with Anxiety in Adolescents



Fariba Payandeh¹, Parvaneh Mohamadkhani^{2*}, Mahmoud Borjali³

1. PHD student, in Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.
2. Professor, Department of Clinical Psychology, University of Rehabilitation and Social Health, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, University of Kharazmi, Tehran, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.16521

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.66.17.7](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16521)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16521.html



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:
anxiety, co-rumination,
self-compassion, self-
esteem.

Received: 2022/12/03
Accepted: 2022/12/25
Available: 2023/08/21

The purpose of the present study was to investigate the role mediating of co-rumination in relationship between self-esteem and self-compassion with anxiety in adolescents. The present research is the correlation study using structural equation modeling. The statistical population in this research included the high schools' students of Tehran city in academic year of 1400-1401. The sample size was selected based on Kline model (2016) and with available sampling method (online method) of 300 students. Data collection tools included the anxiety inventor of Beck and et al (1988), self-esteem scale of Rosenberg (1989), self-compassion scale of Neff (2003) and co-rumination questionnaire of Davidson and et al (2014). Statistical analysis of data was performed using AMOS-24 software. Findings showed that self-esteem and self-compassion have the ability to predict anxiety both directly and indirectly through role mediating of co-rumination. Also, proposed model had an acceptable fitness to the data (RMSEA=0/072, P-value<0/05) and analyses also revealed that %56 of variance of anxiety was explained by self-esteem and self-compassion through the mediating role of co-rumination. Thus, the anxiety of adolescents is influenced by self-esteem, self-compassion and co-rumination. This finding can be used to design an intervention and a comprehensive approach to reduction of anxiety symptoms in adolescent community.



* Corresponding Author: Parvaneh Mohamadkhani

E-mail: parhomir@yahoo.com

مقاله پژوهشی



بررسی نقش میانجی نشخوار فکری در رابطه بین عزت نفس و شفقت به خود با اضطراب در نوجوانان



فریبا پاینده^۱، پروانه محمدخانی^{۲*}، محمود برجعلی^۳

۱. دانشجوی دکترا، رشته روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.16521

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.66.17.7](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16521)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16521.html



چکیده

مشخصات مقاله

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی نشخوار فکری مشترک در رابطه بین عزت نفس و شفقت به خود با اضطراب در نوجوانان بود. مطالعه حاضر از نوع مطالعات همبستگی به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری است. جامعه آماری در این پژوهش شامل دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه بر اساس مدل کلان‌نمونه (۲۰۱۶) و با روش نمونه‌گیری در دسترس (شیوه آنلاین) ۳۰۰ نفر انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل سیاهه اضطراب بک و همکاران (۱۹۸۸)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۸۹)، مقیاس شفقت خود نف (۲۰۰۳) و پرسشنامه نشخوار فکری مشترک داویسون و همکاران (۲۰۱۴) بود. آنالیز آماری داده‌ها با استفاده از نرم افزار AMOS انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که عزت نفس و شفقت به خود هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق نقش میانجی نشخوار فکری مشترک توانایی پیش-بینی اضطراب نوجوانان را دارند. مدل نهایی پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود $RMSEA=0.072$ و $P-value < 0.05$ و ۵۶ درصد اضطراب به وسیله عزت نفس و شفقت خود با نقش میانجی نشخوار فکری مشترک تبیین می‌شود. بنابراین اضطراب نوجوانان متأثر از عزت نفس، شفقت به خود و نشخوار فکری مشترک است. از این یافته می‌توان برای طراحی مداخله و رویکرد جامع کاهش علائم اضطرابی در جامعه نوجوانان استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها:

اضطراب، شفقت خود، عزت نفس، نشخوار فکری مشترک.

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۱۰/۰۴

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰

* نویسنده مسئول: پروانه محمدخانی
 رایانامه: parhomir@yahoo.com

مقدمه

اضطراب یک پاسخ طبیعی به عوامل استرس‌زای محیطی است (کودیش^۱ و همکاران، ۲۰۲۲) و از شایع‌ترین تشخیص‌های سلامت روان در نوجوانان هستند و خطرانی را برای اختلالات مداوم و متعاقب آن ایجاد سایر بیماری‌های روانپزشکی در بزرگسالی به همراه دارند (رادز^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی-ویراست پنجم^۳ (DSM-5) فرد زمانی که رسماً مبتلا به اختلال اضطراب می‌شود که اضطراب ذهنی به طور دائم حضور داشته باشد و به طور مرتب روی دهد، تا آنجا که زندگی عادی غیرممکن باشد (انجمن روانپزشکی آمریکا^۴، ۲۰۱۳). یکی از چهارچوب‌های نظری اختلال اضطراب نظریه شناختی است، که بر اساس آن اضطراب، ناشی از تفکر معیوب، برداشت‌های غلط بر اساس اطلاعات ناکافی یا نادرست و ناتوانی در تشخیص دادن واقعیت از خیال می‌داند (ب-ک^۵، ۲۰۱۹). بنابراین اضطراب یک ساختار روانشناختی پیچیده است که شامل اجزای شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی است و با عواطف منفی مشخص می‌شود که در پاسخ به تهدید درک شده رخ می‌دهد (اسمیت^۶ و همکاران، ۲۰۱۴). مولفه‌های شناختی اضطراب شامل افکار و باورهای منفی در مورد رویدادهای آینده است (برنارد^۷ و همکاران، ۲۰۲۲). جنبه‌های رفتاری شامل تمایل به فرار و اجتناب از موقعیت‌ها است، در حالی که اجزای فیزیولوژیکی شامل فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک است که منجر به احساسات فیزیکی مانند تنش عضلانی، تعریق و تپش قلب می‌شود (ایسانو^۸ و همکاران، ۲۰۱۳).

این شرایط یعنی تجربه علائم شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی علائم افسردگی در نوجوانان باعث می‌شود که مشکلات مختلفی از جمله نشانگان سلامت (کلایبورن^۹ و همکاران، ۲۰۱۹)، نامهربانی با خود (استاپ^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۲)، نشانگان افسردگی (چرناک و سیکما^{۱۱}، ۲۰۲۲)، خودپنداره تحصیلی پایین (بروماریو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۲) و استرس تحصیلی را تجربه می‌کنند (تروسان^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۲). لذا بر اساس آنچه گفته شد شناسایی عوامل موثر بر این اضطراب می‌تواند اهمیت داشته باشد، به طوری که بر اساس تحقیقات عزت نفس^{۱۴} می‌تواند با اضطراب در ارتباط باشد (مریسیج^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۲؛ خیرخواه و همکاران، ۱۳۹۲). در نظریه عزت نفس روزنبرگ بر ویژگی صلاحیت شخصی^{۱۶} و رضامندی از خود^{۱۷} تاکید شده است که در

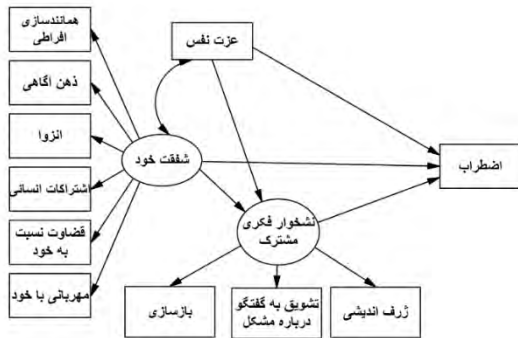
صلاحیت شخصی ارزیابی احساسات و شایستگی‌های اساسی و عمومی فرد درباره خودمان است که این ادراک توانایی‌ها و صلاحیت‌های فردی از خود می‌تواند عاملی برای تایید خویشتن باشد (کولین^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۶). رضامندی از خود، یک فرایند قضاوتی است که افراد بر اساس آن مجموعه معینی از معیارهای خود را ارزیابی می‌کنند و یک مفهوم کلیدی از روانشناسی مثبت است که با تحقق نیازهای اساسی و دستیابی به اهداف زندگی همراه است (زاید^{۱۹} و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین از آنجایی که دوره نوجوانی برای نوجوانان سخت و حساس است، ایجاد عزت نفس و دوری از اضطراب می‌تواند بسیار چالش برانگیز باشد و داشتن عزت نفس به شناخت خود و ایجاد مهارت‌های زندگی و رسیدن سلامت روان کمک می‌کند (بنلی و بولوت^{۲۰}، ۲۰۲۲).

همچنین می‌توان گفت نوجوانانی که عزت نفس بالاتری دارند، عملکرد تحصیلی بیشتری دیده می‌شود و این امر سبب می‌شود تا اهداف بلندی را برای خود تعیین کنند و در مقابله با شکست اعتماد به نفس داشته باشند (دی پائولا و کمپبل^{۲۱}، ۲۰۰۲؛ به نقل از تران^{۲۲} و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، تحقیقات اخیر نشان داده است که سطح بالایی از شفقت خود^{۲۳} می‌تواند با عزت نفس مرتبط باشد (ارسلان و آسیجی^{۲۴}، ۲۰۲۱؛ موسا^{۲۵} و همکاران، ۲۰۲۲؛ اسمیت و استاورولاکی^{۲۶}، ۲۰۲۱؛ تران و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس نظریه نف^{۲۷} (۲۰۲۲)، شفقت به خود، به حمایت از خود در هنگام تجربه رنج یا درد اشاره دارد، خواه این رنج ناشی از اشتباهات شخصی و یا خواه ناشی از چالش‌های بیرونی زندگی باشد (نف، ۲۰۲۲). بر اساس تحقیقات شفقت به خود می‌تواند با سطوح پایین اضطراب در نوجوانان در ارتباط باشد (هوقس^{۲۸} و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس آنچه گفته شد عزت نفس و شفقت خود می‌توانند با اضطراب در نوجوانان در ارتباط باشند و عزت نفس (لای و همکاران، ۲۰۲۲) و شفقت خود (مورای^{۲۹} و همکاران، ۲۰۲۱) نوجوانان را در برابر بروز علائم اضطراب محافظت می‌کنند، ولی نشخوار فکری مشترک نوجوانان را در برابر اضطراب آسیب‌پذیر می‌کنند (باستین^{۳۰} و همکاران، ۲۰۲۱؛ استریکلند و آناستاسیو^{۳۱}، ۲۰۲۱).

اما آنچه در تحقیقات قبلی به آن کمتر توجه شده است مطالعاتی هستند که مکانسیم‌های میانجی در این روابط را بررسی کرده باشد. در این پژوهش به بررسی نشخوار فکری مشترک^{۳۲} به عنوان نقش میانجی در رابطه بین عزت

17. self-satisfaction
18. Collin
19. Zayed
20. Benli & Bulut
21. Di Paula & Campbell
22. Tran
23. self-compassion
24. Arslan & Asıcı
25. Moussa
26. Smit & Stavoulaki
27. Neff
28. Hughes
29. Murray
30. Bastin
31. Strickland & Anastasio
32. co-rumination

1. Kodish
2. Radez
3. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed)
4. American Psychiatric Association
5. Beck
6. Smith
7. Bernard
8. Essau
9. Clayborne
10. Stapp
11. Cherenack & Sikkema
12. Brumariu
13. Trevethan
14. self esteem
15. Mereish
16. self-competence



شکل ۱: مدل پیشنهادی پژوهش

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی است و در قالب مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌یابی معادلات ساختاری توافق کلی وجود ندارد، اما به زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ می‌باشد. کلاین^{۱۱} (۲۰۱۵) نیز معتقد است برای هر متغیر ۲۰ نمونه لازم است، بنابراین، در پژوهش حاضر بر مبنای پیشنهاد کلاین و با احتساب احتمال ریزش برخی پاسخنامه‌ها حجم نمونه ۳۰۰ نفر انتخاب شد. رضایت آگاهانه برای پاسخگویی به عنوان ملاک ورود به پژوهش بود و نقص در پر کردن پاسخنامه از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. پس از دادن آگاهی در مورد هدف پژوهش، نحوه اجرا، اصل رازداری، حق انتخاب برای همکاری و حق انصراف در حین پاسخ به سوالات، پرسشنامه‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس (به شیوه آنلاین) اجرا شد. همچنین این پژوهش با کسب کد اخلاق به شماره IR.IAU.SRB.REC.1400.211 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، اصول اخلاقی در پژوهش را رعایت کرده است. در سطح توصیفی جهت سنجش متغیرهای پژوهش از میانگین و انحراف معیار استفاده شد. در سطح استنباطی جهت بررسی روابط بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و مدل‌یابی معادلات ساختاری^{۱۱} بود. نرم افزار تحلیل داده‌ها برنامه SPSS و AMOS نسخه ۲۴ بود.

ابزار پژوهش

سیاهه اضطراب بک (BAI)^{۱۲}: این سیاهه توسط بک و همکاران (۱۹۸۸) تهیه شده است که ۲۱ سوال دارد و شیوه نمره‌گذاری در طیف ۴ درجه‌ای صورت می‌گیرد (از اصلا ۰ نمره تا شدید ۳ نمره). در داخل ایران پایایی آن بررسی شده است که در یک پژوهش برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب در دامنه ۰/۹۲ تا ۰/۹۳ گزارش شده

نفس و شفقت خود با نشانگان اضطراب در نوجوانان پرداخته شده است. بر اساس نظریه سبک پاسخ^۱، نشخوار فکری را به عنوان نمونه‌ای از افکار منفی عودکننده مطرح کرده (نولن-هوکسما^۲ و همکاران، ۲۰۰۸) و آن را فرایندی فراشناختی می‌دانند که در بسیاری از آسیب‌های روانشناختی از جمله افسردگی و اضطراب اتفاق می‌افتد (نولن-هوکسما و جکسون^۳، ۲۰۰۱) و شکلی از افکار تکراری است که فرد تجربه می‌کند (فلت^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). مانند نشخوار فکری، نشخوار مشترک با علائم افسردگی و اضطراب همراه است (روز^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). با این حال، نشخوار فکری مشترک، جنبه اجتماعی دارد (روز^۶، ۲۰۲۲).

با توجه به افزایش شیوع اضطراب در نوجوانان (استینبک^۷ و همکاران، ۲۰۲۲)، لازم است فرآیندهای روانشناختی مؤثر بر روی علائم اضطراب شناسایی شده تا راهکارهای درمانی مؤثرتری برای اختلالات روانپزشکی در مورد این اختلال به ویژه در نوجوانان انجام شود، چرا که تحقیقات پیشین نشان دادند که سطوح پایین عزت نفس (گائو^۸ و همکاران، ۲۰۲۱؛ لای^۹ و همکاران، ۲۰۲۲) و سطوح پایین شفقت خود بر تشدید علائم اضطراب در نوجوانان مؤثرند (مورای و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به اینکه در مطالعات اخیر نقش متغیرهای عزت نفس، شفقت خود بر اضطراب به اثبات رسیده است، لذا لزوم بررسی نقش متغیرهای میانجی دخیل در این رابطه بیشتر می‌شود. به بیانی دیگر متغیرهای میانجی دخیل در رابطه عزت نفس و شفقت خود با اضطراب در نوجوانان مشخص نشده است. همچنین بررسی نقش متغیر میانجی باعث ایجاد بینشی جدید در سبب شناسی و کمک به درمان مؤثرتر اضطراب در نوجوانان می‌شود. در این ارتباط به نظر می‌رسد، افرادی که عزت نفس و شفقت خود پایینی دارند، به این دلیل علائم اضطرابی را نشان می‌دهند که از راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگارانه‌ای از جمله نشخوار فکری مشترک استفاده می‌کنند. بنابراین با توجه به موارد گفته شده همان‌طور که در شکل ۱ مشخص است این پژوهش بر آن است که نقش میانجی نشخوار فکری مشترک در رابطه بین عزت نفس و شفقت به خود با اضطراب نوجوانان را مورد پژوهش قرار دهد. شکل ۱ مدل پیشنهادی این پژوهش را در رابطه با مباحث مطرح شده نشان می‌دهد.

7. Steinsbekk
8. Gao
9. Lai
10. Kline
11. structural equation model (SEM)
12. Beck anxiety inventory (BAI)

1. response styles theor
2. Nolen-Hoeksema
3. Jackson
4. Flett
5. Rose
6. Rose

پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش شده است (گلدستانی بخت و همکاران، ۱۴۰۱). در خارج کشور برای بررسی روایی مقیاس از همبستگی بین نمره کل با مولفه‌ها استفاده شده است که همبستگی نمره کل با مولفه‌ها بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ و معنی‌دار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (نف^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۸). در یک پژوهش ضریب بازآزمایی ۰/۹۳ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و برای مولفه‌ها در دامنه بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۵ گزارش شده است (یاکین^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۹). در پژوهش‌های دیگر اعتبار مقیاس با آلفای کرونباخ محاسبه شده است که ضریب ۰/۷۹ (نف و همکاران، ۲۰۲۱) و در یک پژوهش دیگر ضرایب برای خودمهربانی ۰/۸۳، قضاوت نسبت به خود ۰/۸۱، اشتراکات انسانی ۰/۶۹، انزوا ۰/۸۹، ذهن آگاهی ۰/۷۶ و همانند سازی افراطی ۰/۷۹ به دست آمده است (ناوارو-گیل^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۰). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۹۰ به دست آمده است.

پرسشنامه نشخوار فکری مشترک^{۱۳} (CO-RQ): این پرسشنامه توسط روز^{۱۴} (۲۰۰۲) ساخته شده است و نسخه رواسازی شده آن توسط داویسون^{۱۵} و همکاران (۲۰۱۴) تهیه شده است و شامل ۲۷ سوال است و سه خرده مقیاس شامل بازسازی^{۱۶}، تشویق به گفتگو درباره مشکل و ژرف اندیشی^{۱۷} را اندازه‌گیری می‌کند. نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای است (از تقریباً هرگز ۱ نمره تا تقریباً همیشه ۵ نمره). سازندگان روایی مقیاس با روش تحلیل عاملی بررسی و مقدار خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب^{۱۸} ۰/۰۶۰ به دست آمده است و برای بررسی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضرایب برای بازسازی ۰/۹۴، ژرف اندیشی ۰/۸۵ و تشویق به گفتگو درباره مشکل ۰/۸۵ به دست آورده‌اند (داویسون و همکاران، ۲۰۱۴). این پرسشنامه در ایران توسط تنهای رشوانلو و همکاران (۱۴۰۰) هنجاریابی شده است و ضرایب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۹ تا ۰/۹۵ و ضرایب دو نیمه کردن در دامنه ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ به دست آورده‌اند و همچنین روایی همگرایی آن با مقیاس پاسخ نشخواری^{۱۹} (RRS) نولن-هوکسما و مورو^{۲۰} (۱۹۹۱) بررسی و ضرایب همبستگی با بازسازی ۰/۳۲، ژرف اندیشی ۰/۳۴ و نشخوار فکری مشترک ۰/۹۱ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آورده‌اند (تنهای رشوانلو و همکاران، ۱۴۰۰). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۸۱ به دست آمده است.

است (استاد و همکاران، ۱۴۰۱). پایایی نسخه اصلی با آلفای کرونباخ بررسی و ضریب ۰/۹۲ به دست آورده‌اند (بک و همکاران، ۱۹۸۸). در سایر پژوهش‌ها نیز ضریب آلفای کرونباخ سوالات در دامنه ۰/۹۰ تا ۰/۹۴ و ضریب پایایی به روش بازآزمایی در فاصله ۷ هفته ضریب همبستگی ۰/۶۲ به دست آمده است (لئوس^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین در دیگر پژوهش‌ها ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ و ضریب دونیمه کردن ۰/۹۲ (پانگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۹)، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ (اوسترگارد^۳ و همکاران، ۲۰۲۰) و همچنین در یک پژوهش دیگر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به دست آمده است (اوزکان کورتگوز^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۷۵ به دست آمده است.

مقیاس عزت نفس (RSEs): این مقیاس توسط روزنبرگ (۱۹۸۹) تهیه شده است و شامل ۱۰ سوال است و نمره‌گذاری مقیاس در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای می‌باشد (از کاملاً مخالفم ۱ نمره تا کاملاً موافقم ۴ نمره). در یک پژوهش برای بررسی همسانی درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل ۰/۹۵ (ویسی و همکاران، ۱۴۰۱ الف) و در یک پژوهش دیگر ضریب ۰/۹۰ گزارش شده است (ویسی و همکاران، ۱۴۰۱ ب). همچنین در یک پژوهش روایی همگرا و افتراقی آن با سیاهه تجدید نظر شده پنج عامل شخصیت و تاب‌آوری بررسی و ضریب همبستگی با روان‌رنجور خوبی ۰/۸۱- و با تاب‌آوری ۰/۸۲ و معنادار در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است که نشان دهنده روایی همگرا با تاب‌آوری و روایی افتراقی با ویژگی شخصیتی روان‌رنجور خوبی است (وقار حسن پور و همکاران، ۱۳۹۹). در خارج از کشور روایی همگرایی مقیاس با استفاده از مقیاس حمایت اجتماعی زیمت^۶ و همکاران (۱۹۸۸) ضریب همبستگی ۰/۴۷ و معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ به دست آمده است (لی^۷ و همکاران، ۲۰۱۸). در پژوهش‌های دیگر ضریب آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ به دست آمده است (مارتینز-رامون^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب ۰/۸۸ به دست آمده است.

مقیاس شفقت خود^۹ (SCS): این مقیاس توسط نف (۲۰۰۳) تهیه شده است و شامل ۲۶ سوال است که ۶ خرده مقیاس مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، ذهن آگاهی، همانند سازی افراطی را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ هر سوال در یک طیف ۵ درجه‌ای است (از تقریباً هرگز ۱ نمره تا تقریباً همیشه ۵ نمره). در داخل ایران ویژگی‌های روانسنجی مقیاس بررسی شده است که ضرایب آلفای کرونباخ برای کل سوالات ۰/۷۱ گزارش شده است (برخورداری و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین در یک پژوهش دیگر

11. Yakin
12. Navarro-Gil
13. Co-Rumination Questionnaire (CO-RQ)
14. Rose
15. Davidson
16. rehashing
17. mulling
18. root mean square error of approximation (RMSEA)
19. The Ruminative Response Scale (RRS)
20. Nolen-Hoeksema & Morrow

1. Lemos
2. Pang
3. Østergaard,
4. Ozkan Kurtgoz
5. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSEs)
6. Zimet
7. Li
8. Martínez-Ramón
9. self-compassion scale (SCS)
10. Neff

نحوه اجرا و جمع‌آوری داده‌ها

داده‌های پژوهش با استفاده از روش کتابخانه‌ای و میدانی جمع‌آوری شد. در روش کتابخانه‌ای از مقالات علمی و پژوهشی استفاده شد. در روش میدانی از پرسشنامه برای گردآوری اطلاعات بر روی دانش‌آموزان دختر دوره شهر تهران از پرسشنامه آنلاین استفاده شد. به این صورت که پژوهشگر پرسشنامه‌ها را به صورت آنلاین تهیه و لینک آن را در گروه‌های مجازی دانش‌آموزان قرار داده شد تا به سوالات به صورت مجازی پاسخ داده و پاسخنامه خود را برای پژوهشگر ارسال کنند. در ابتدای پرسشنامه‌ها اصول اخلاقی پژوهش نوشته شد و طی آن شرکت آزادانه و داوطلبانه و محرمانه ماندن پاسخ‌ها شرح داده شد و افراد نمونه قبل از پاسخگویی این اصول را خوانده و در صورت رضایت به سوالات بعدی پاسخ می‌دادند. بعد از گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های پاسخ‌های آزمودنی‌ها با روش‌های آماری مناسب تجزیه و تحلیل شد.

نتایج

میانگین سن افراد شرکت‌کننده ۱۵/۸۱ و انحراف معیار سن ۱/۴۸۶ بود. بر اساس نتایج ۱۴۴ نفر (۴۸ درصد) متوسطه اول و ۱۵۶ نفر (۵۲ درصد) متوسطه دوم بودند. میانگین معدل افراد شرکت‌کننده ۱۶/۱۸ و انحراف معیار سن ۱/۴۷۹ بود.

جدول ۱: تعداد، کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
اضطراب	۳۰۰	۱۳/۸۲	۶/۶۷۲	۰/۱۰۹	-۰/۵۸۳
عزت نفس	۳۰۰	۱۹/۰۳	۴/۸۸۳	۰/۱۰۹	-۱/۷۳۸
مهربانی با خود	۳۰۰	۱۰/۸۸	۴/۲۶۳	۰/۱۹۴	-۱/۶۷۴
قضاوت نسبت به خود	۳۰۰	۷/۹۸	۳/۷۹۵	۰/۲۱۰	-۱/۷۸۰
اشتراکات انسانی	۳۰۰	۸/۸۰	۴/۸۰۶	۰/۲۲۳	-۱/۸۸۵
انزوا	۳۰۰	۹/۸۸	۴/۲۴۸	۰/۲۴۰	-۱/۶۷۵
ذهن‌آگاهی	۳۰۰	۱۰/۰۵	۴/۰۱۸	۰/۱۴۹	-۱/۶۸۶
هماندسازی افراطی	۳۰۰	۳۶/۴۲	۱۷/۸۲۲	-۰/۰۱۱	-۱/۷۴۴
نمره کل شفقت خود	۳۰۰	۱۸/۰۶	۷/۷۹۲	-۰/۰۴۶	-۱/۳۰۶
بازسازی	۳۰۰	۱۰/۳۲	۴/۳۲۷	۰/۴۱۸	-۰/۷۱۱
تشویق به گفتگو درباره مشکل	۳۰۰	۱۸/۱۳	۶/۷۵۱	-۰/۲۵۳	-۱/۱۵۶
ژرف اندیشی	۳۰۰	۱۱/۳۶	۴/۱۹۵	۰/۱۹۲	-۰/۷۸۹
نمره کل نشخوار فکری مشترک	۳۰۰	۵۴/۷۵	۱۴/۶۰۱	-۰/۶۶۰	-۱/۰۰۷
نرمال بودن چندمتغیره (Multivariate)			ضریب مردیا: ۲/۴۹۱	نسبت بحرانی: ۱/۰۵۱	

جدول ۲ تعداد، میانگین و انحراف معیار و نرمال بودن متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. تعداد آزمودنی‌ها ۳۰۰ نفر بودند. همچنین برای انجام معادلات ساختاری به شیوه پارامتریک، پیش فرض نرمال بودن داده‌ها و متغیرها لازم است. برای سنجش نرمال بودن تک متغیره داده‌ها از مقادیر «چولگی»^۱ و

1. skewness
2. kurtosis

«کشیدگی»^۲ استفاده می‌شود که مقادیر آن باید در بازه ۲- تا ۲+ باشد که نشان دهنده نرمال بودن تک متغیره توزیع نمرات باشد (کلاین، ۲۰۱۶). همچنین برای بررسی نرمال بودن چندمتغیره داده‌ها از ضریب کشیدگی استاندارد شده «مردیا»^۳ و نسبت بحرانی استفاده می‌شود که مقادیر به دست آمده برای ضریب مردیا و نسبت بحرانی باید کمتر از ۵ باشد نشان دهنده نرمال بودن چندمتغیره توزیع نمرات است (کلاین، ۲۰۱۶). که نتایج در جدول ۱- آمده است که بر اساس نتایج مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در بازه (۲- تا ۲) قرار دارد. بنابراین، توزیع تمامی متغیرهای پژوهش نرمال است. مقدار «ضریب مردیا» ۲/۴۹۱ و مقدار نسبت بحرانی ۱/۰۵۱ به دست آمد که نشان دهنده برقراری فرض نرمال بودن چندمتغیره توزیع نمرات در این پژوهش است. در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۲ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بین عزت نفس ($r = -0/546, p < 0/01$)، مهربانی با خود ($r = -0/594, p < 0/01$)، قضاوت نسبت به خود ($r = -0/622, p < 0/01$)، اشتراکات انسانی ($r = -0/583, p < 0/01$)، انزوا ($r = -0/606, p < 0/01$)، ذهن‌آگاهی ($r = -0/572, p < 0/01$) و همانندسازی افراطی ($r = -0/418, p < 0/01$) با اضطراب رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بازسازی ($r = 0/541, p < 0/01$)، تشویق به گفتگو ($r = 0/522, p < 0/01$) و ژرف اندیشی ($r = 0/303, p < 0/01$) با اضطراب رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در ادامه در جدول ۳- ضرایب مستقیم مدل پژوهش گزارش شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱- اضطراب	۱										
۲- عزت نفس	۰/۵۴۶**	۱									
۳- مهربانی با خود	۰/۵۹۴**	۰/۱۷۵**	۱								
۴- قضاوت نسبت به خود	۰/۶۲۲**	۰/۱۹۶**	۰/۷۴۵**	۱							
۵- اشتراکات انسانی	۰/۵۸۳**	۰/۲۰۰**	۰/۷۵۰**	۰/۶۶۲**	۱						
۶- انزوا	۰/۶۰۶**	۰/۳۳۲**	۰/۷۲۸**	۰/۷۵۷**	۰/۷۵۳**	۱					
۷- ذهن-آگاهی	۰/۵۷۲**	۰/۲۵۳**	۰/۷۹۶**	۰/۷۴۸**	۰/۷۵۴**	۰/۶۵۲**	۱				
۸- همانندسازی افراطی	۰/۴۱۸**	۰/۱۹۰**	۰/۷۰۸**	۰/۷۹۷**	۰/۷۳۸**	۰/۷۲۸**	۰/۷۱۱**	۱			
۹- بازسازی	۰/۵۴۱**	۰/۴۳۳**	۰/۶۸۲**	۰/۵۹۲**	۰/۶۰۴**	۰/۶۴۴**	۰/۵۴۴**	۰/۷۱۸**	۱		
۱۰- تشویق به گفتگو	۰/۵۲۲**	۰/۸۲۱**	۰/۳۳۵**	۰/۳۱۳**	۰/۳۱۸**	۰/۴۴۷**	۰/۲۹۴**	۰/۳۳۲**	۰/۴۸۴**	۱	
۱۱- ژرف اندیشی	۰/۳۰۳**	۰/۶۴۳**	۰/۳۲۰**	۰/۲۳۱**	۰/۲۸۲**	۰/۳۶۰**	۰/۲۱۶**	۰/۳۸۶**	۰/۶۸۰**	۰/۶۷۸**	۱

** معنادار در سطح ۰/۰۱

جدول ۴: نتایج بوت استروپ عزت نفس و شفقت خود با میانجی‌گری نشخوار فکری مشترک بر اضطراب

معنادار	سطح اطمینان ۰/۹۵	حد بالا	حد پایین	مسیرهای غیرمستقیم
۰/۰۰۲	۰/۰۸۰	۰/۰۰۷	۰/۰۰۷	عزت نفس - نشخوار فکری مشترک - اضطراب
۰/۰۰۴	۰/۴۱۱	۰/۰۶۱	۰/۰۶۱	شفقت خود - نشخوار فکری مشترک - اضطراب

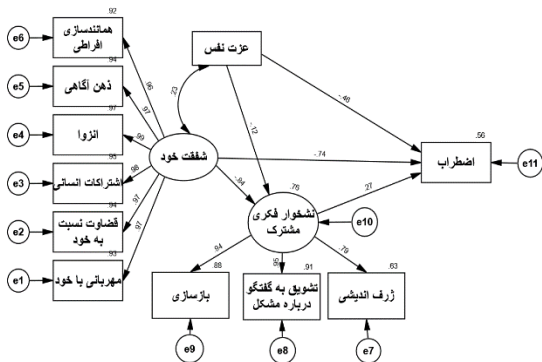
جدول ۳: ضریب استاندارد و مستقیم در مدل پژوهش

مسیرهای مستقیم	Beta	S.E	C.R.	معناداری
عزت نفس - اضطراب	۰/۴۶۰	۰/۰۵۶	-۱۱/۲۳۸	۰/۰۰۱
شفقت خود - اضطراب	۰/۷۳۷	۰/۱۲۱	-۸/۲۲۸	۰/۰۰۱
نشخوار فکری مشترک - اضطراب	۰/۲۶۸	۰/۱۷۹	۲/۹۰۸	۰/۰۰۴

همان طور که در جدول ۳- مشاهده می‌شود ضریب استاندارد و مستقیم عزت نفس (β = -۰/۴۶۰ و sig = ۰/۰۰۱)، شفقت خود (β = -۰/۷۳۷ و sig = ۰/۰۰۱) و نشخوار فکری مشترک (β = ۰/۲۶۸ و sig = ۰/۰۰۴) بر اضطراب اثر مستقیم و معنادار دارد. در ادامه جهت بررسی رابطه غیرمستقیم مدل پیشنهادی از روش بوت استروپ در دستور کامپیوتری پریچر و هیز (۲۰۰۴) استفاده شده است. نتایج روش بوت استروپ برای بررسی مسیرهای میانجی یا غیرمستقیم در جدول ۴- ارائه شده است.

یک فرض زیربنایی الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر وجود مسیر غیرمستقیم است. زمانی که تعداد نمونه چندان زیاد نباشد، بوت استروپ قدرتمندترین و منطقی‌ترین روش برای دستیابی به اثرات غیرمستقیم را فراهم می‌آورد. سطح اطمینان ۰/۹۵ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استروپ، ۱۰۰۰ است. برای تعیین معنی‌داری عزت نفس و شفقت خود بر اضطراب از طریق نقش میانجی نشخوار فکری مشترک از روش بوت استروپ در برنامه ماکرو آزمون پریچر و هیز (۲۰۰۴) استفاده شد. بر اساس جدول ۴- نتایج بوت استروپ آمده است. در این روش چنانچه حد بالا و پایین این آزمون هر دو مثبت یا هر دو منفی

اساس مدل کلاین^۲ (۲۰۱۶) نشان دهنده برازش مدل است. در نمودار ۱- مدل پیشنهادی و برازش شده پژوهش آمده است.



نمودار ۱: مدل نهایی پژوهش

نمودار ۱- مدل ساختاری و نهایی پژوهش را نشان می‌دهد. مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه (R^2) یا واریانس تبیین شده برای اضطراب بر اساس عزت‌نفس و شفقت خود با نقش میانجی نشخوار فکری برابر با ۰/۵۶ به بدست آمد، این موضوع بیانگر آن است که عزت‌نفس و شفقت خود با میانجی نشخوار فکری در مجموع ۵۶ درصد از واریانس اضطراب را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی مدل ساختاری عزت‌نفس و شفقت به خود در اضطراب با نقش میانجی نشخوار فکری مشترک در نوجوانان بوده است. نتایج نشان داد که عزت‌نفس با اضطراب رابطه مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات همسویی داشته باشد. به طوری که لای و همکاران (۲۰۲۲)، گائو و همکاران (۲۰۲۱)، مریسچ و همکاران (۲۰۲۲) و خیرخواه و همکاران (۱۳۹۲) نشان داده‌اند که عزت‌نفس با اضطراب رابطه دارند و داشتن عزت‌نفس باعث تجربه کمتری از علائم اضطراب می‌شود. همچنین یافته‌ای یافت نشد که نشان داده باشد عزت‌نفس با اضطراب رابطه ندارد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که عزت‌نفس از جمله سازه‌های روانشناختی است که همواره مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران قرار گرفته است که می‌تواند به نوجوانان در کنار آمدن با استرس‌ها و فشارهای دوران تحصیلی یاری نماید، عزت‌نفس عامل مهمی در سازگاری اجتماعی و عاطفی نوجوانان تلقی می‌شود و جزئی از سلامت روانی شخص است. همچنین عزت‌نفس بالا، را پوشش محافظتی می‌داند که نوجوان را در مقابل مشکلات و مسائل زندگی توانمندتر می‌کند. عزت‌نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن و کنار آمدن با چالش‌هاست و فرد نوجوانان را در مقابل اضطراب حمایت نموده و شیوه‌های مقابله‌ای فرد را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سطح سلامت روان می‌شود (احمدیان و همکاران، ۱۴۰۰). بنابراین عزت‌نفس به عنوان نمادی از سلامت روان و نبود

باشند و صفر مابین این دو حد قرار نگیرد در آن صورت مسیر علی غیرمستقیم معنی‌دار خواهد بود. مطابق نتایج جدول ۴- این قاعده در مورد عزت‌نفس و شفقت خود بر اضطراب با نقش میانجی نشخوار فکری مشترک صدق می‌کند. در جدول ۵- شاخص‌های برازندگی مدل پژوهش آمده است.

جدول ۵: شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی پژوهش

نوع شاخص	شاخص‌ها	مقدار به دست آمده	مقدار قابل قبول
شاخص‌های مطلق	کای اسکور هنجار شده (CMIN)	۸۲/۵۲۱	-
	درجه آزادی	۴۰	-
	CMIN/DF	۲/۰۶۳	کمتر از ۳
شاخص‌های نسبی	سطح معناداری	۰/۰۰۱	-
	خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA)	۰/۰۷۲	کمتر از ۰/۰۸
	شاخص تقریب برازندگی (PCLOSE)	۰/۰۰۱	-
	شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)	۰/۹۲۱	بیشتر از ۰/۹۰
شاخص‌های نسبی	شاخص نیکویی برازش تعدیل شده یا انطباقی (AGFI)	۰/۹۷۹	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص برازش مقتصد (PCFI)	۰/۷۴۱	بیشتر از ۰/۶۰
	شاخص برازش هنجار شده مقتصد (PNFI)	۰/۶۵۲	بیشتر از ۰/۶۰
	شاخص برازندگی افزایشی (IFI)	۰/۹۱۲	بیشتر از ۰/۹۰
	شاخص نیکویی برازش (GFI)	۰/۹۳۳	بیشتر از ۰/۹۰
شاخص برازش هنجار شده (NFI)	۰/۹۱۵	بیشتر از ۰/۹۰	

جهت آزمودن مدل مورد نظر در پژوهش حاضر، روش الگویابی معادلات ساختاری (SEM) اعمال گردیده است. برای بررسی برازندگی مدل از شاخص‌های آمده شده در جدول ۵- استفاده شده است. همچنین اگر شاخص برازش هنجار شده (NFI)، برازش هنجار نشده (NNFI)، برازش مقایسه‌ای (CFI)، برازندگی افزایشی (IFI)، نیکویی برازش (GFI) و نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI) بزرگتر از ۰/۹۰ و برای برازش مقتصد (PCFI)، برازش هنجار شده مقتصد (PNFI) بالای ۰/۶۰ باشد و بر برازش مناسب و مطلوب مدل دلالت دارند. بر اساس نتایج مدل نهایی پژوهش همانگونه که مشاهده می‌شود این شاخص‌ها همگی مطلوب هستند. همچنین اگر مقدار به دست آمده از شاخص خطای ریشه‌ی مجذور میانگین تقریب (RMSEA) کمتر از ۰/۰۸ باشد نشان دهنده برازش مدل است (شرملة انگل^۱ و همکاران، ۲۰۰۳)، که در این پژوهش مقدار معناداری برای شاخص تقریب برازندگی (PCLOSE) ۰/۰۰۱ و شاخص RMSEA برابر ۰/۰۷۲ می‌باشد که بر

اضطراب می‌باشد و در ارتباطات اجتماعی انسان را در مقابل اضطراب و اختلالات جسمانی حمایت نموده، شیوه ای مقابله نوجوانان را بهبود بخشیده، موجب ارتقای سطح سلامت روان می‌شود. هرچند عزت نفس مانند یک مهارت، قابل آموزش نیست اما می‌تواند پیامد آموزش درست در محیط پیرامون فرد، مدرسه، خانواده و جامعه باشد. بنابراین عزت نفس با ایجاد یک پوشش محافظتی برای نوجوانان از آنان در برابر رویدادهای اضطراب‌زا محافظت می‌کنند و باعث می‌شود که نوجوانان تحت تاثیر این اضطراب‌ها قرار نگیرند. لذا منطقی است گفته شود که عزت نفس می‌تواند بر روی اضطراب در نوجوانان اثر مستقیم داشته باشد.

در بخشی دیگر از نتایج نشان داده شد که شفقت خود با اضطراب رابطه مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات قبلی همسویی داشته باشد. به طوری مورای و همکاران (۲۰۲۱)، کیت و همکاران (۲۰۲۱)، پرز-آرندا و همکاران (۲۰۲۱) و سالینگر و ویسمن (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که شفقت خود با اضطراب رابطه دارند و داشتن شفقت خود بالا باعث تجربه کمتری از علائم اضطراب می‌شود. همچنین یافته‌ای یافت نشد که نشان داده باشد شفقت خود با علائم اضطراب رابطه ندارد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که شفقت به خود به معنای گشوده بودن و همراه شدن با رنج‌های خود، تجربه حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیرقضاوتی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود است و اینکه تشخیص داده شود تجربه فرد بخشی از تجربه بشری است (نف، ۲۰۱۹). افزون بر این می‌توان گفت که شفقت به خود باعث می‌شود افراد چشم‌انداز گسترده‌ای نسبت به مشکلات خود داشته باشند، چالش‌های زندگی و شکست‌های فردی را بخشی از زندگی خود در نظر بگیرند، در هنگام درد و رنج به جای احساس انزوا بیش از پیش با دیگران رابطه برقرار کنند و به جای سرکوب، قضاوت و اجتناب، از افکار، هیجانات و احساسات آگاه باشند. این عوامل به نوجوانان کمک می‌کند ذهنی گشوده‌تر داشته باشند و توانایی بیشتری برای تغییر دادن شناخت‌ها و پاسخ‌های رفتاری مناسب کسب کنند و راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری به کار ببرند که این امر باعث می‌شود حالات هیجانی ناسازگار مانند اضطراب بهبود یابد (کاشدان و سیاروچی^۱، ۲۰۱۳). نتایج مطالعات مورای و همکاران (۲۰۲۱) و کیت و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند بین شفقت به خود و اضطراب رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش شفقت به خود، اضطراب کاهش می‌یابد. لذا منطقی است گفته شود که شفقت خود می‌تواند بر روی اضطراب در نوجوانان اثر مستقیم داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد که نشخوار فکری مشترک با اضطراب رابطه مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات لای و همکاران (۲۰۲۲)، گائو و همکاران (۲۰۲۱)، مریسچ و همکاران (۲۰۲۲) و خیرخواه و همکاران (۱۳۹۲) همسویی داشته باشد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که بر اساس نظریه عزت نفس یا حرمت خود مطرح شده توسط کرنیس^۵ (۲۰۰۳) معتقد است که عزت نفس و به ویژه عزت نفس بالا به دو نوع عزت نفس شکننده^۶ و عزت نفس ایمن^۷ قابل تفکیک است. در دیدگاه وی، عزت نفس بالای شکننده، منعکس کننده احساس ارزش خود مثبت است، اما نسبت به تهدید، آسیب‌پذیر است و با انواع مختلف راهبردهای حفاظت از خود و ارتقاء دهنده خود همبستگی مثبت دارد. مشخصه اصلی افرادی با عزت نفس شکننده استفاده از شیوه‌های پرخاشگرانه برای نمایش و بزرگنمایی خود است. از مهمترین پیامدهای چنین عزت‌نفسی می‌توان به آسیب دیدن روابط بین فردی و عدم رشد

اضطراب در فرد می‌باشد و در ارتباطات اجتماعی انسان را در مقابل اضطراب و اختلالات جسمانی حمایت نموده، شیوه ای مقابله نوجوانان را بهبود بخشیده، موجب ارتقای سطح سلامت روان می‌شود. هرچند عزت نفس مانند یک مهارت، قابل آموزش نیست اما می‌تواند پیامد آموزش درست در محیط پیرامون فرد، مدرسه، خانواده و جامعه باشد. بنابراین عزت نفس با ایجاد یک پوشش محافظتی برای نوجوانان از آنان در برابر رویدادهای اضطراب‌زا محافظت می‌کنند و باعث می‌شود که نوجوانان تحت تاثیر این اضطراب‌ها قرار نگیرند. لذا منطقی است گفته شود که عزت نفس می‌تواند بر روی اضطراب در نوجوانان اثر مستقیم داشته باشد.

در بخشی دیگر از نتایج نشان داده شد که شفقت خود با اضطراب رابطه مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات قبلی همسویی داشته باشد. به طوری مورای و همکاران (۲۰۲۱)، کیت و همکاران (۲۰۲۱)، پرز-آرندا و همکاران (۲۰۲۱) و سالینگر و ویسمن (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که شفقت خود با اضطراب رابطه دارند و داشتن شفقت خود بالا باعث تجربه کمتری از علائم اضطراب می‌شود. همچنین یافته‌ای یافت نشد که نشان داده باشد شفقت خود با علائم اضطراب رابطه ندارد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که شفقت به خود به معنای گشوده بودن و همراه شدن با رنج‌های خود، تجربه حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیرقضاوتی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود است و اینکه تشخیص داده شود تجربه فرد بخشی از تجربه بشری است (نف، ۲۰۱۹). افزون بر این می‌توان گفت که شفقت به خود باعث می‌شود افراد چشم‌انداز گسترده‌ای نسبت به مشکلات خود داشته باشند، چالش‌های زندگی و شکست‌های فردی را بخشی از زندگی خود در نظر بگیرند، در هنگام درد و رنج به جای احساس انزوا بیش از پیش با دیگران رابطه برقرار کنند و به جای سرکوب، قضاوت و اجتناب، از افکار، هیجانات و احساسات آگاه باشند. این عوامل به نوجوانان کمک می‌کند ذهنی گشوده‌تر داشته باشند و توانایی بیشتری برای تغییر دادن شناخت‌ها و پاسخ‌های رفتاری مناسب کسب کنند و راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتری به کار ببرند که این امر باعث می‌شود حالات هیجانی ناسازگار مانند اضطراب بهبود یابد (کاشدان و سیاروچی^۱، ۲۰۱۳). نتایج مطالعات مورای و همکاران (۲۰۲۱) و کیت و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند بین شفقت به خود و اضطراب رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد؛ بدین معنا که با افزایش شفقت به خود، اضطراب کاهش می‌یابد. لذا منطقی است گفته شود که شفقت خود می‌تواند بر روی اضطراب در نوجوانان اثر مستقیم داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد که نشخوار فکری مشترک با اضطراب رابطه مستقیم دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات همسویی دارد. به طوری که هولی و همکاران (۲۰۲۲)، باستین و همکاران (۲۰۲۱) و استریکلند و آناستاسیو (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که نشخوار فکری مشترک با اضطراب رابطه دارند و نشخوار فکری مشترک باعث تجربه کمتری از علائم

5. Kernis
6. fragile self-esteem
7. esteem-self secure

1. Kashdan & Ciarrochi
2. Waller
3. Felton
4. Aldrich

گرفتن برخی محدودیت‌ها تفسیر شود. اول، مطالعه حاضر از مقیاس‌ها و پرسشنامه‌های خودگزارشی علائم افسردگی، اضطراب، شفقت خود، عزت نفس و نشخوار فکری مشترک استفاده کرد. یک محدودیت مهم دیگر در این پژوهش که باید به آن توجه کرد، عدم آگاهی در مورد نمونه فعلی (یعنی نوجوانان شهر تهران) بود. زیرا این مطالعه تنها سن، معدل، تحصیلات و شغل والدین را به عنوان ویژگی‌های جمعیت شناختی مشخص کرد. لذا دامنه جامعه در مطالعه حاضر ممکن است سؤالاتی را در مورد تعمیم پذیری یافته‌های مطالعه ایجاد کند. به عنوان مثال، شرکت‌کنندگان ساکن شهر تهران بودند. محدودیت‌های این مطالعه عمدتاً به ماهیت جانبی آن مربوط می‌شود. جمع‌آوری داده‌ها یک رویداد یکباره بود و در نتیجه داده‌ها عمق زمانی ندارند، در حالی که نمرات می‌توانند به راحتی از یک سال به سال دیگر و حتی در همان سال تحصیلی بسته به شرایط شخصی به‌طور قابل توجهی تغییر کنند. به روشی مشابه، نوجوانان به صورت در دسترس (آنلاین) انتخاب شدند و از نظر نوع مدرسه، دانش‌آموزان، شرایط اجتماعی-اقتصادی آنان و محیط‌های اجتماعی/فرهنگی، بخش قابل تعمیمی از نوجوانان نیستند که مطالعه در آن انجام شده است. به دلیل شیوع کرونا و پیروسی اجرای پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین بود، این امکان تنها برای دانش‌آموزانی فراهم بوده است که دسترسی به لینک پرسشنامه داشته‌اند و خیلی دیگر از دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران که دسترسی به لینک آنلاین نداشته‌اند شانس برای پاسخگویی به سوالات پرسشنامه‌ها را نداشته‌اند که این محدودیت خارج از اختیار پژوهشگر بوده است.

مطالعات آتی باید ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بیشتری از نوجوانان مانند شرایط خانوادگی، موقعیت جغرافیایی و وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده را مشخص کنند تا بتوانند تعیین کنند که چگونه می‌تواند بر نتایج اینگونه مطالعات تأثیر بگذارد. این مطالعه همچنین شامل یک نمونه جامعه از نوجوانان بود. شاید جالب باشد که ببینیم آیا یافته‌ها در نمونه‌های بالینی یعنی نوجوانان دارای اختلال اضطراب از نوع بالینی تکرار می‌شوند یا خیر. مطالعه حاضر فقط نشخوار فکری مشترک را به عنوان یک مکانیسم میانجی در رابطه بین عزت نفس و شفقت خود با اضطراب نوجوانان بررسی کرد. با این حال، برخی متغیرهای میانجی دیگر مانند سبک‌های دلبستگی را نیز می‌توان در نظر گرفت. گردآوری داده‌ها به صورت آنلاین بود که امکان نظارت مستقیم پژوهشگر بر پاسخگویی نوجوانان مورد مطالعه نبوده است، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی اجرای پرسشنامه‌ها به صورت حضوری و روش تصادفی اجرا شود. پیشنهاد می‌شود این مطالعه بر روی دانش‌آموزان دوره متوسطه دیگر شهرها هم انجام شود. چرا که اضطراب فارغ از مسائل فرهنگی و تفاوت‌های قومیتی و نژادی می‌تواند در تمامی فرهنگ‌ها وجود داشته باشد و شناسایی عوامل موثر بر این مشکلات روانشناختی اهمیت دارد. در این پژوهش کسانی که دسترسی به لینک نداشتند شانس برای شرکت در پژوهش نداشتند، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی در کنار اجرای آنلاین، پژوهشگران نسخه‌های از پرسشنامه‌ها را به صورت مداد-کاغذی تهیه کنند و در قسمتی از جامعه آماری که امکان دسترسی به لینک آنلاین پرسشنامه‌ها را ندارند توزیع کنند.

مهارت‌های لازم برای غلبه بر سختی‌ها اشاره نمود. در مقابل، افرادی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، خود را دوست دارند، می‌پذیرند، برای خود ارزش قائلند، احساس نیاز به برتری نسبت به دیگران نمی‌کنند و احساس ارزشمندی آنها به راحتی به چالش کشیده نمی‌شود (فیروزبخت و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین زمانی که نوجوانان دارای عزت نفس بالایی باشند، بیشتر خود را دوست دارند، خودارزشمندی بیشتری دارند و این خودارزشمندی آنها به راحتی به چالش کشیده نمی‌شود و زمانی که با مشکلات و مصائب مختلفی رو به رو می‌شود به جای آنکه مداوم با دوستان و اطرافیان در مورد این مشکلات صحبت کند (نشخوار فکری مشترک) به دلیل عزت نفس بالاتر در آنان به دنبال راه‌هایی برای حل این مشکلات بر می‌آیند. بنابراین نشخوار فکری مشترک ممکن است همراه با هیجانات منفی باشد که این نیز ناشی از تمرکز منفی مداوم بر موضوعات آزار دهنده و اضطراب است. زیرا نشخوار فکری مشترک ممکن است نگرانی‌هایی در مورد اینکه آیا این مشکلات حل خواهد یا پیامدهای منفی بالقوه مشکلات را تشدید می‌کند، و فرد دچار اضطراب می‌شود (روز، ۲۰۰۲). لذا منطقی است که گفته شود عزت نفس بر اضطراب در نوجوانان با نقش میانجی نشخوار فکری مشترک اثر غیرمستقیم دارد.

در نهایت نتایج نشان داد که نشخوار فکری مشترک در رابطه بین شفقت خود با اضطراب نقش میانجی دارد. این نتیجه به دست آمده می‌تواند با نتایج تحقیقات مورای و همکاران (۲۰۲۱) همسویی داشته باشد. در تبیین این نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که وجود نگرش مشفقانه به نوجوانان کمک می‌کند میان خود و دیگران احساس پیوند کنند و به این ترتیب بر ترس از طرد غلبه می‌کنند. این افراد در تجربه وقایع ناخوشایند، خصوصاً تجربیاتی که متضمن ارزیابی و مقایسه اجتماعی است از طریق عادی سازی، احساسات منفی کمتری تجربه می‌کنند (اشتراکات انسانی). ذهن آگاهی مولفه دیگر شفقت به خود به نوجوان کمک می‌کند از افکار بدبینانه و نشخوار و رفتار وسواس گونه پیشگیری کند. پس منجر به کاهش هیجانات منفی می‌شود. بنابراین تعارضات درونی و برونی کمتر شده و میزان شادکامی، بهزیستی و رضایت از زندگی افزایش می‌یابد (برخورداری و همکاران، ۱۴۰۱). لذا می‌توان شفقت به خود با بسیاری از سازه‌های روانشناسی مثبت مانند شادکامی، بهزیستی و رضایت از زندگی ارتباط دارد و نوجوانان دارای شفقت خود بالا از انعطاف‌پذیری روانشناختی بالایی برخوردارند و می‌توانند از چنگ افکار منفی رهایی یابند و به جای تمرکز بر هیجانات منفی به حل مشکلات خود می‌پردازند و کمتر در مورد مشکلات خود با دیگران صحبت می‌کنند و این صحبت کردن مداوم در مورد مشکلات (نشخوار فکری مشترک) به دلیل وجود شفقت به خود بالا در فرد نوجوان کم‌رنک‌تر شده و هرچه فرد نوجوان نشخوار فکری مشترک کمتری داشته باشد علائم و نشانگان اضطراب کمتری را نیز تجربه می‌کنند. لذا منطقی است که گفته شود شفقت به خود بر اضطراب در نوجوانان با نقش میانجی نشخوار فکری مشترک اثر غیرمستقیم دارد.

علیرغم نقاط قوت این مطالعه، مانند بررسی فرآیندهای میانجی و جهت‌گیری اثرات مستقیم و غیرمستقیم، نتایج این مطالعه باید با در نظر

منابع

- احمدیان، روح الله؛ کرامتی، معصومه؛ و نسیمی، سید عقیل. (۱۴۰۰). بررسی رابطه سیستم فعال ساز رفتاری و برون گرایی با عزت نفس در دانشجویان خراسان شمالی در سال ۱۳۹۵: یک گزارش کوتاه. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۲۰(۷)، ۸۴۴-۸۳۵.
- اشتاد، الهام؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ حمیدپور، حسن؛ و پورنقاش تهرانی، سیدسعید. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی رفتار درمانی شناختی متمرکز بر اندیشناکی در کاهش اندیشناکی (نشخوار فکری)، نشانه های افسردگی و بهبود راهبردهای حل مساله. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۱۷(۶۷)، ۳۴-۲۵.
- برخورداری، مهتاب؛ حجت خواه، محسن؛ و صیدی محمد، سجاد. (۱۴۰۱). بررسی نقش تعدیل کننده خود شفقت ورزی و مثبت اندیشی در رابطه بین سبک های دلبستگی و شادکامی نوجوانان. *نشریه رویش روانشناسی*، ۱۱(۳)، ۱۲۴-۱۱۵.
- تنهای رشوانلو، فرهاد؛ ترکمنی، مرضیه؛ میرشاهی، سارا؛ حاجی بکلو، نفیسه؛ و کارشکی، حسین. (۱۴۰۰). اعتباریابی و پایایی سنجی نسخه فارسی پرسشنامه نشخوار فکری مشترک. *مجله علمی و پژوهشی روان شناسی بالینی*، ۱۱(۱)، ۸۷-۷۹.
- خیر خواه، معصومه؛ مکاری، هدی؛ نیسانی سامانی، لیلیا؛ و حسینی آغا، فاطمه. (۱۳۹۲). ارتباط اضطراب و عزت نفس در دختران نوجوان. *نشریه پرستاری ایران*، ۲۶(۸۳)، ۲۹-۱۹.
- گلستانی بخت، طاهره؛ بابایی، انسیه؛ کریمی، معراج؛ و احمدی، عباس. (۱۴۰۱). رابطه شفقت به خود و خوش بینی در دانش آموزان: نقش واسطه ای سازگاری اجتماعی. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۱۲(۴۵)، ۸۴-۶۵.
- وقار حسن پور، میترا؛ جلالی، یوسف؛ طیبلی، معصومه. (۱۳۹۹). مدل یابی روابط میان پنج عامل بزرگ شخصیت و تاب آوری، با در نظر گرفتن عزت نفس به عنوان متغیر میانجی. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۷(۴)، ۹۲-۷۸.
- ویسی، سعید؛ ایمانی، صدف؛ بواسحاقی، منیژه؛ افخمی، نوشین؛ معارفوند، اکرم؛ و کاشف، فهیمه؛ ابراهیمی بجدنی، فریده. (۱۴۰۱ الف). تمایز دانشجویان به دو گروه دارای اضطراب دفاع از پایان نامه تحصیلی پایین و بالا بر اساس استقامت تحصیلی و عزت نفس: تحلیل تشخیصی همزمان. *مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری*، ۷(۵۵)، ۱۴۴-۱۳۴.
- ویسی، سعید؛ ایمانی، صدف؛ سلوک، سمانه؛ معارفوند، اکرم؛ دهقان نیری، مرضیه؛ و ترابیانی، سارا. (۱۴۰۱ ب). ساخت و بررسی ویژگی های روانسنجی مقیاس کوتاه قلب تحصیلی آنلاین: تحلیل عاملی اکتشافی. *مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری*، ۷(۵۵)، ۱۳۳-۱۲۲.

بر اساس نتایج پژوهش مبنی بر اثرات عزت نفس بر اضطراب به روانشناسان و مشاوران بالینی پیشنهاد می شود که در درمان مشکلات روانشناختی همچون اضطراب در نوجوانان به نقش عزت نفس توجه کنند. چرا که عزت نفس قابل آموزش است، به طوری که در تحقیقات مختلف نیز نشان داده شده است که آموزش عزت نفس به شیوه شناختی و رفتاری می تواند بر کاهش مشکلات نوجوانان موثر باشد که بر این اساس روانشناسان و درمانگرانی که در زمینه اضطراب فعالیت می کنند در مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی با در نظر کارگاه های آموزشی مبتنی بر مبانی عزت نفس در مدارس زیر نظر سازمان آموزش و پرورش به بهبود مشکلات روانشناختی نوجوانان کمک کنند. افزون بر این بر اساس نتایج پژوهش مبنی بر اثرات شفقت خود بر روی مشکلات روانشناختی نوجوانان مانند اضطراب به روانشناسان و روان درمانگران پیشنهاد می شود که با به کارگیری مداخلاتی همچون آموزش شفقت خود مبتنی بر نظریاتی مانند نظریه نف، نظریه گیلبرت و همچنین آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شفقت و غیره به بهبود مشکلات روانشناختی در نوجوانان مضطرب کمک کنند که در این زمینه سازمان هایی چون آموزش و پرورش، کمیته امداد، سازمان بهزیستی و سایر نهادها با کمک روانشناسان و مشاوران به طراحی و تدوین مداخلات مبتنی بر شفقت برای نوجوانان درگیر اضطراب بپردازند تا نوجوانانی که درگیر افسردگی و اضطراب هستند مشکلاتی کمتری را در این زمینه تجربه کنند. چرا که این مشکلات هیجانی و روانشناختی علاوه بر تاثیر بر روابط اجتماعی و خانوادگی نوجوانان، بر کارکردهای تحصیلی آنان نیز تاثیر منفی می گذارد. لذا اقدام در این زمینه با توجه به نتایج پژوهش حاضر اهمیت دارد.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5thed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Press
- Arslan, Ü., & Asıcı, E. (2021). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology, 1*(2), 1-10.
- Bastin, M., Luyckx, K., Raes, F., & Bijttebier, P. (2021). Co-rumination and depressive symptoms in adolescence: prospective associations and the mediating role of brooding rumination. *Journal of youth and adolescence, 50*(5), 1003-1016.
- Beck, A. T. (2019). A 60-year evolution of cognitive theory and therapy. *Perspectives on Psychological Science, 14*(1), 16-20.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 893-897.
- Benli, Ö. S., & Bulut, S. (2022). Self-esteem and depression in adolescents. *Journal of Child Psychology, 1*(2), 1-10.
- Bernard, R., Hofslundengen, H., & Frazier Norbury, C. (2022). Anxiety and Depression Symptoms in Children and Adolescents Who Stutter: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 65*(2), 624-644.
- Brumariu, L. E., Waslin, S. M., Gastelle, M., Kochendorfer, L. B., & Kerns, K. A. (2022). Anxiety, academic achievement, and academic self-concept: Meta-analytic syntheses of their relations across developmental periods. *Development and Psychopathology, 1*(2), 1-17.
- Cherenack, E. M., & Sikkema, K. J. (2022). Puberty-and Menstruation-Related Stressors Are Associated with Depression, Anxiety, and Reproductive Tract Infection Symptoms Among Adolescent Girls in Tanzania. *International journal of behavioral medicine, 29*(2), 160-174.
- Clayborne, Z. M., Varin, M., & Colman, I. (2019). Systematic review and meta-analysis: adolescent depression and long-term psychosocial outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 58*(1), 72-79.
- Colburn, M. D., Harris, E., Lehmann, C., Widdice, L. E., & Klein, M. D. (2020). Adolescent depression curriculum impact on pediatric residents' knowledge and confidence to diagnose and manage depression. *Journal of Adolescent Health, 66* (2), 240-246.
- Collin, P., Karatzias, T., Power, K., Howard, R., Grierson, D., & Yellowlees, A. (2016). Multi-dimensional self-esteem and magnitude of change in the treatment of anorexia nervosa. *Psychiatry research, 237*(2), 175-181.
- Davidson, C. L., Grant, D. M., Byrd-Craven, J., Mills, A. C., Judah, M. R., & Lechner, W. V. (2014). Psychometric properties of the co-rumination questionnaire. *Personality and Individual Differences, 70*(2), 171-175.
- Essau, C. A., Olaya, B., & Ollendick, T. H. (2013). Classification of anxiety disorders in children and adolescents. *The Wiley-Blackwell handbook of the treatment of childhood and adolescent anxiety, 1*(2), 1-21.
- Flett, G. L., Burdo, R., & Nepon, T. (2020). Mattering, Insecure Attachment, Rumination, and Self-Criticism in Distress Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1*-14.
- Gao, Q., Fu, E., Xiang, Y., Jia, G., & Wu, S. (2021). Self-esteem and addictive smartphone use: The mediator role of anxiety and the moderator role of self-control. *Children and Youth Services Review, 124*(2), 1-10.
- Hughes, M., Brown, S. L., Campbell, S., Dandy, S., & Cherry, M. G. (2021). Self-compassion and anxiety and depression in chronic physical illness populations: A systematic review. *Mindfulness, 12*(7), 1597-1610.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th Ed.), New York: The Guilford Press.
- Kodish, I., Rockhill, C., & Varley, C. (2022). Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Dialogues in clinical neuroscience, 1*(2), 1-10.
- Lai, W., Wang, W., Li, X., Wang, H., Lu, C., & Guo, L. (2022). Longitudinal associations between problematic Internet use, self-esteem, and depressive symptoms among Chinese adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry, 1*(2), 1-11.
- Lemos, M. F., Lemos-Neto, S. V., Barrucand, L., Verçosa, N., & Tibirica, E. (2019). Preoperative education reduces preoperative anxiety in cancer patients undergoing surgery: Usefulness of the self-reported Beck anxiety inventory. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition), 69*(1), 1-6.
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences, 61*(1), 120-126.
- Martínez-Ramón, J. P., Morales-Rodríguez, F. M., Ruiz-Esteban, C., & Méndez, I. (2022). Self-Esteem at University: Proposal of an Artificial Neural Network Based on Resilience, Stress, and Sociodemographic Variables. *Frontiers in Psychology, 13*(2), 1-10.
- Mereish, E. H., Parra, L. A., Watson, R. J., & Fish, J. N. (2022). Subtle and intersectional minority stress and depressive symptoms among sexual and gender minority adolescents of color: Mediating role of self-esteem and sense of mastery. *Prevention Science, 23*(1), 142-153.
- Moussa, M. M., Elphinstone, B., Thomas, J., Hermena, E. W., Barbato, M., Whitehead, R., & Bates, G. (2022). Nonattachment as a Mediator of the Mindfulness-Well-being Relationship: Comparing Emirati and Australian Students. *Mindfulness, 13*(2), 526-538.
- Murray, C. V., Jacobs, J. I. L., Rock, A. J., & Clark, G. I. (2021). Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PloS one, 16*(1), 1-10.
- Navarro-Gil, M., Lopez-del-Hoyo, Y., Modrego-Alarcón, M., Montero-Marin, J., Van Gordon, W., Shonin, E., & Garcia-Campayo, J. (2020). Effects of attachment-based compassion therapy (ABCT) on self-compassion and attachment style in healthy people. *Mindfulness, 11*(1), 51-62.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2022). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and

- validation of the self-compassion scale for youth. *Journal of personality assessment*, 103(1), 92-105.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., & Breines, J. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Østergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R. D., Landrø, N. I., & Haaland, V. Ø. (2020). Norwegian Acceptance and Action Questionnaire (NAAQ): A psychometric evaluation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15(2), 103-109.
- Ozkan Kurtgoz, P., Sackan, F., Kızılarlanoglu, M. C., Bilgin, O., & Guney, I. (2022). Effect of anxiety on COVID 19 infection in hemodialysis patients. *Therapeutic Apheresis and Dialysis*, 26(4), 775-780.
- Pang, Z., Tu, D., & Cai, Y. (2019). Psychometric Properties of the SAS, BAI and S-AI Anxiety Scales in Chinese University Students. *Frontiers in psychology*, 10(2), 93-112.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 36(4), 717-731.
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Orchard, F., & Waite, P. (2022). Adolescents' perceived barriers and facilitators to seeking and accessing professional help for anxiety and depressive disorders: a qualitative interview study. *European child & adolescent psychiatry*, 31(6), 891-907.
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child development*, 73(6), 1830-1843.
- Rose, A. J., Smith, R. L., Schwartz-Mette, R. A., & Glick, G. C. (2022). Friends' discussions of interpersonal and noninterpersonal problems during early and middle adolescence: Associations with co-rumination. *Developmental Psychology*, 1(2), 1-10.
- Rosenberg, M. (1989). Determinants of self-esteem-a citation classic commentary on society and the adolescent self-image by Rosenberg, M. *Current Contents/Social & Behavioral Sciences*, 1(11), 16-16.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8 (2), 23-74.
- Smit, B., & Stavroulaki, E. (2021). The Efficacy of a Mindfulness-Based Intervention for College Students under Extremely Stressful Conditions. *Mindfulness*, 12(12), 3086-3100.
- Smith, K. A., Iverach, L., O'Brian, S., Kefalianos, E., & Reilly, S. (2014). Anxiety of children and adolescents who stutter: A review. *Journal of fluency disorders*, 40(2), 22-34.
- Stapp, E. K., Paksarian, D., He, J. P., Glaus, J., Conway, K. P., & Merikangas, K. R. (2022). Mood and anxiety profiles differentially associate with physical conditions in US adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 299(2), 22-30.
- Steinsbekk, S., Ranum, B., & Wichstrøm, L. (2022). Prevalence and course of anxiety disorders and symptoms from preschool to adolescence: a 6 wave community study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(5), 527-534.
- Strickland, M. G., & Anastasio, P. (2021). Co-Rumination May Mitigate Depressive and Anxious Symptoms for Those High in Social Interaction Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(5), 381-403.
- Tran, M. A. Q., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Khoury, B., & Chau, N. N. T. (2022). Self-compassion, mindfulness, stress, and self-esteem among Vietnamese university students: Psychological well-being and positive emotion as mediators. *Mindfulness*, 13(10), 2574-2586.
- Trevethan, M., Jain, A. T., Shatiyaseelan, A., Luebke, A. M., & Raval, V. V. (2022). A longitudinal examination of the relation between academic stress and anxiety symptoms among adolescents in India: The role of physiological hyperarousal and social acceptance. *International Journal of Psychology*, 57(3), 401-410.
- Yakin, D., Gençöz, T., Steenbergen, L., & Arntz, A. (2019). An integrative perspective on the interplay between early maladaptive schemas and mental health: The role of self-compassion and emotion regulation. *Journal of clinical psychology*, 75(6), 1098-1113.
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Niekerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1), 1-10.
- Zimet, G.D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.