

The Moderating Role of Self-Compassion in the Relationship between Peer Victimization and Social Anxiety in Adolescents

Mohammadreza Khodabakhsh*

Assistant Professor, Department of Psychology,
Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur,
Iran

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a critical developmental stage marked by identity formation, heightened emotional sensitivity, and increased vulnerability to psychological difficulties. Among these, social anxiety disorder (SAD) is particularly prevalent and impactful. Social anxiety is defined as a persistent fear of social situations in which individuals anticipate behaving in an embarrassing or humiliating manner (Halidu & Kotera, 2024). This condition can undermine adolescents' quality of life, academic achievement, and peer relationships, and if left untreated, may escalate into more severe outcomes such as substance abuse, suicidal behaviors (Birmaher et al., 2015), smoking (Rayan & Ahmad, 2017), school absenteeism (Wood et al., 2022), poor peer connections (Asendorpf et al., 2008), and peer victimization (Alexander et al., 2017).

* Corresponding Author: khodabakhsh@ut.ac.ir



© 2025 The Author(s). This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International ([CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)) License.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2025.495301.1074>

Received: 22 Dec 2024 **Revised:** 11 Jan 2025 **Accepted:** 22 Jan 2025 **Published online:** 29 Jan 2025

Peer victimization—defined as repeated harassment or bullying by peers—is a complex and pervasive issue during adolescence. It encompasses physical aggression, verbal abuse, social exclusion, rumor-spreading, and threats, typically occurring in contexts such as schools and neighborhoods (Glew et al., 2008; Iannello et al., 2024). Victimization often involves power imbalances, leaving victims feeling helpless and vulnerable, with long-term consequences for emotional and social development (Najafi et al., 2017). Research consistently shows that victimized adolescents are at heightened risk for anxiety, depression, and diminished self-esteem (Xia et al., 2023).

In coping with stressors such as victimization, psychological flexibility is essential (Rahmati et al., 2025). One construct that has attracted increasing attention in this regard is self-compassion. Neff (2009) conceptualized self-compassion as comprising three interrelated components: self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, and mindfulness versus over-identification. Self-compassion has been shown to enhance resilience, facilitate emotion regulation, and reduce maladaptive self-criticism (Neff & McGehee, 2010; Irons & Lad, 2017). Empirical evidence suggests that self-compassion is negatively associated with social anxiety (Hosein-Pour et al., 2021; McBride et al., 2022; Holas et al., 2023). However, whether self-compassion moderates the relationship between peer victimization and social anxiety remains unclear. Addressing this gap could inform interventions aimed at mitigating the harmful effects of victimization.

Method

This study employed a correlational design to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between peer victimization and social anxiety among adolescents. The sample consisted of 477 high school students (grades 10–12) in Mashhad, Iran, during the 2023–2024 academic year. Participants were aged 15–19 years. Sampling was conducted via convenience selection of two schools (one male, one female), with questionnaires distributed electronically through school networks.

Measures included the Gatehouse Bullying Scale (GBS), the Short Form of the Self-compassion Scale-Short Form (SCS-SF), and three-item version of the Interaction Anxiousness Scale (IAS-3). Ethical considerations included informed consent, confidentiality, and voluntary participation. Data analysis employed structural equation modeling (SEM) using SmartPLS 3.3.1 to test direct and moderating effects

Results

Demographic analyses revealed that 55.6% of participants were female and 44.4% male, with a mean age of 16.87 years ($SD = 0.88$). Boys reported significantly higher levels of social anxiety and victimization than girls ($P < 0.01$). Older students demonstrated lower social anxiety and higher self-compassion ($P < 0.01$). Correlation analyses indicated that peer victimization was positively associated with social anxiety ($r = 0.50, P < 0.01$), self-compassion was negatively associated with social anxiety ($r = -0.47, P < 0.01$). Among self-compassion dimensions, self-

kindness and mindfulness exhibited the strongest negative correlations with social anxiety, while common humanity showed weaker associations.

Results showed that self-compassion explained 22% of the variance in social anxiety ($R^2 = 0.22$). The direct effect of self-compassion on social anxiety was significant ($\beta = -0.37, P < 0.01$). However, the interaction term between self-compassion and peer victimization was not significant ($P > 0.05$), indicating that self-compassion did not function as a moderator in the relationship between victimization and social anxiety in this sample.

Discussion and Conclusion

The findings confirm that self-compassion is a robust negative predictor of social anxiety, consistent with prior studies (Schwanen, 2015; Gill et al., 2018; McBride et al., 2022; Holas et al., 2023). Adolescents with higher self-compassion reported lower anxiety, likely due to reduced self-criticism and enhanced emotion regulation (Neff, 2023). Self-compassion fosters acceptance of mistakes as part of the human experience, thereby mitigating cycles of self-blame that exacerbate social anxiety (Neff & McGehee, 2010).

However, the hypothesized moderating role of self-compassion was not supported. Peer victimization exerted a consistent positive effect on social anxiety across all levels of self-compassion. This suggests that while self-compassion alleviates general anxiety symptoms, it may not buffer the specific detrimental impact of victimization experiences. One methodological explanation is that moderation analysis requires unique variance contributed by the interaction term beyond the main effects (Igartua & Hayes, 2021). Given the strong correlations among victimization, self-compassion, and social anxiety, shared variance may have diminished the statistical detectability of moderation.

From a theoretical perspective, victimization may represent a particularly severe stressor that overwhelms the protective capacity of self-compassion. Unlike internal struggles, victimization involves external power imbalances and repeated social harm (Iannello et al., 2024), which may require additional protective factors such as social support, coping skills, or family resilience. Thus, while self-compassion is beneficial, it may not suffice to counteract the unique psychological burden imposed by victimization.

The study underscores the importance of reducing peer victimization to mitigate social anxiety in adolescents. Interventions should target bullying prevention and provide victims with mindfulness-based and compassion-focused practices to enhance psychological well-being. School counselors can teach techniques such as breathing exercises, body scans, and present-moment awareness to help victims regulate stress responses. Moreover, the findings highlight the need for multi-component interventions that combine self-compassion training with broader systemic efforts to reduce bullying and strengthen social support networks. Such interventions could foster resilience and reduce the long-term impact of victimization on adolescent mental health.

This study has several limitations. First, reliance on self-report data may introduce bias. Second, the sample was drawn from a single city using convenience sampling, limiting generalizability. Furthermore, potential confounding variables such as family history of anxiety,

social support, and coping strategies were not controlled. Future research should employ longitudinal designs, diverse cultural samples, and examine additional moderators (e.g., resilience, parental support). Experimental studies testing self-compassion interventions in victimized adolescents would also be valuable.

In conclusion, self-compassion significantly reduces social anxiety among adolescents but does not moderate the impact of peer victimization. While cultivating self-compassion remains beneficial, comprehensive interventions addressing victimization itself are essential to protect adolescent mental health. This study contributes to the literature by clarifying the role of self-compassion in adolescent anxiety and highlighting the need for integrated approaches to bullying prevention and psychological support.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: Participants were guaranteed confidentiality and reminded of their right to withdraw at any time, with all ethical principles- privacy and anonymity included- strictly observed.

Funding: This research is a personal study without financial support.

Authors' contribution: All parts of the research and preparation of the article were done by the author.

Conflict of interest: The authors declare no conflicts of interest.


Acknowledgements: The author expresses their sincere gratitude to everyone who supported and contributed to this research.

Keywords: bullying, self-compassion, social anxiety.

Citation: Khodabakhsh, M. (2025). The Moderating role of Self-Compassion in the Relationship between Peer Victimization and Social Anxiety in Adolescents. *Recent Innovations in Psychology*, 2(4), 42-55. <https://doi.org/10.22034/rip.2025.495301.1074>.

نقش تعدیل‌کننده خودشفقت‌ورزی در رابطه قربانی شدن توسط همسالان با اضطراب اجتماعی در نوجوانان

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران

محمد رضا خدابخش * 

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین نقش تعدیل‌کننده خودشفقت‌ورزی در رابطه قربانی شدن توسط همسالان با اضطراب اجتماعی در نوجوانان انجام شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. تعداد ۴۷۷ نفر از دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت الکترونیکی مقیاس قلدری گیتهاوس (GBS)، فرم کوتاه مقیاس خودشفقت‌ورزی (SCS-SF) و نسخه ۳ عبارتی مقیاس اضطراب تعامل (IAS-3) را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها با مدل‌سازی معادلات ساختاری انجام شد. نتایج نشان داد که ابعاد خودشفقت‌ورزی روابط منفی و معناداری با اضطراب اجتماعی دارند و نمره کلی خودشفقت‌ورزی نیز توانست ۲۲ درصد از تغییرات اضطراب اجتماعی را تبیین کند ($R^2=0/22$). سایر نتایج نشان داد که اثر مستقیم خودشفقت‌ورزی بر اضطراب اجتماعی معنادار است ($t=-0/37$). اما اثر تعامل خودشفقت‌ورزی با قربانی شدن بر اضطراب اجتماعی معنادار نبود ($P>0/05$). بر اساس یافته‌های این پژوهش به نظر می‌رسد اثر قربانی شدن نوجوانان توسط همسالان بر اضطراب اجتماعی مستقل از سطح خودشفقت‌ورزی آنان است.

کلیدواژه‌ها: اضطراب اجتماعی، شفقت به خود، قلدری

استناد: خدابخش، محمد رضا. (۱۴۰۴). نقش تعدیل‌کننده خودشفقت‌ورزی در رابطه قربانی شدن توسط همسالان با اضطراب اجتماعی در نوجوانان. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۲(۴)، ۵۵-۴۲.

<https://doi.org/10.22034/rip.2025.495301.1074>

مقدمه

تحولات دوره نوجوانی و بحران هویت‌یابی سبب بروز مشکلات و ناملایمات روانی از جمله اضطراب اجتماعی^۱ می‌شود (ریچارد و هادوین، ۲۰۱۱؛ الکساندر و همکاران، ۲۰۱۷). اضطراب اجتماعی به ترس آشکار یا مستمر از موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد و از این باور فرد ناشی می‌شود که او در این گونه موقعیت‌ها به گونه‌ای خجالت‌آور یا تحقیرآمیز رفتار خواهد کرد (هالیدو و کوترا، ۲۰۲۴). این وضعیت می‌تواند آثار منفی بر کیفیت زندگی، عملکرد تحصیلی و حتی روابط آینده نوجوانان داشته باشد. اضطراب اجتماعی در این دوره با بی‌قراری، بی‌خوابی یا افزایش خواب، بی‌تصمیمی، عدم شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی، مردودی یا ترک تحصیل توأم است (کدیا و کومار، ۲۰۲۵). اگر اضطراب اجتماعی در این دوره سنی درمان نشود، می‌تواند به سوء‌مصرف مواد مخدر و رفتارهای خودکشی (بیرماهر و همکاران، ۲۰۱۵)، سیگار کشیدن (رایان و احمد، ۲۰۱۷)، حضور کم‌تر در مدرسه (وود و همکاران، ۲۰۲۲)، ارتباط ضعیف با همسالان (اسندروف و همکاران، ۲۰۰۸)، سطوح پایین تحمل پریشانی (ریچارد و هادوین، ۲۰۱۱) و قربانی شدن به وسیله همسالان (الکساندر و همکاران، ۲۰۱۷) منجر شود.

قربانی شدن توسط همسالان، به عنوان یکی از مسائل پیچیده و چشمگیر در دوران نوجوانی، تأثیرات عمیق و گاه ماندگاری بر رشد اجتماعی و عاطفی نوجوانان دارد (نجفی و همکاران، ۱۳۹۶). قربانی شدن توسط همسالان به معنای آزار و اذیت یک فرد توسط یکی یا گروهی از همسالان است که به شکل مکرر و پایدار صورت می‌گیرد. این آسیب می‌تواند در ابعاد مختلفی مانند آزار جسمی (ضرب و شتم یا حمله فیزیکی)، آزار کلامی (توهین، تمسخر یا تهدید)، آزار اجتماعی (طرد اجتماعی، پخش شایعات، یا آسیب به روابط اجتماعی فرد) اتفاق بیفتد. قربانی شدن معمولاً شامل نابرابری قدرت بین آزاردهنده و قربانی است (ایانلو و همکاران، ۲۰۲۴). در این نوع تعاملات، قربانی معمولاً احساس ضعف و بی‌پناهی می‌کند و این امر می‌تواند به پیامدهای جدی عاطفی، روانی و اجتماعی منجر شود. این پدیده معمولاً در محیط‌های اجتماعی مانند مدارس و محله‌ها اتفاق می‌افتد و می‌تواند تأثیرات طولانی مدتی بر زندگی فرد قربانی برجای بگذارد (گلیو و همکاران، ۲۰۰۸). تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که نوجوانانی که در معرض قربانی شدن قرار می‌گیرند، با چالش‌هایی چون اضطراب اجتماعی، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس مواجه هستند (شا و همکاران، ۲۰۲۳).

به نظر می‌رسد مواجهه اثربخش با موقعیت‌های استرس‌زا، نیازمند برخورداری از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است (رحمتی و همکاران، ۱۴۰۴). عاملی که به نظر می‌رسد می‌تواند با افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه قربانی شدن به وسیله همسالان و اضطراب اجتماعی تأثیرگذار باشد و این رابطه را تعدیل کند، خودشفقت‌ورزی^۲ است (گومز آرتیز و همکاران، ۲۰۱۷). خودشفقت‌ورزی راهبرد مقابله‌ای موثری است که در شرایط دشوار، انعطاف‌پذیری را بیشتر و تنظیم هیجانی را تسهیل می‌کند (نف و مک گیهی، ۲۰۱۰). سطوح بالای خودشفقت‌ورزی می‌تواند حتی پس از مواجهه با رویدادها یا تجربیات منفی به بهبود وضعیت کمک کند. نف (۲۰۰۹) خودشفقت‌ورزی را سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و بهوشیاری^۳ در برابر همانندسازی افراطی تعریف کرده است. ترکیب این سه مؤلفه مرتبط، مشخصه فردی است که به خود شفقت می‌ورزد. خودشفقت‌ورزی در افراد سبب می‌شود که از احساسات دردناک

1. social anxiety
2. self-compassion
3. mindfulness

خود اجتناب نکرده و آن‌ها را سرکوب نکنند؛ بلکه در گام اول، تجربه خود را بشناسند و نسبت به آن احساس شفقت داشته باشند (ایرونز و لاد، ۲۰۱۷). در تمرین‌های خودشفقت‌ورزی بر تن آرامی^۱، ذهن آرامی و ذهن آگاهی تأکید می‌شود (گیلبرت، ۲۰۱۴). هولاس و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که خودشفقت‌ورزی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی نقش دارد. مک‌براید و همکاران (۲۰۲۲) نیز در پژوهشی بر همبستگی خودشفقت‌ورزی و اضطراب اجتماعی تأکید کردند. حسین‌پور و همکاران (۱۴۰۰) نیز در پژوهشی نشان دادند که خودشفقت‌ورزی در پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی نقش دارد.

با توجه به بررسی‌های انجام شده و به‌ویژه با در نظر گرفتن آسیب‌های اضطراب اجتماعی در زندگی نوجوانان و همچنین اثرات منفی قربانی شدن توسط همسالان که می‌تواند تمسخر و طرد اجتماعی و بسیاری از مشکلات ذکر شده را بدنبال داشته باشد، به نظر می‌رسد شناسایی عوامل و متغیرهای تعدیل‌گر در این زمینه می‌تواند به افزایش غنای علمی در این زمینه کمک کند و راهگشای مداخلات عملی برای کاهش اثرات مخرب اضطراب اجتماعی و نیز قربانی شدن باشد. در این خصوص با توجه به تحقیقات انجام گرفته که نقش و جایگاه خودشفقت‌ورزی و رابطه و همبستگی این مولفه با اضطراب اجتماعی را مستند کرده اند، این تحقیق در پی پاسخ به این سؤال اساسی است که آیا خودشفقت‌ورزی می‌تواند در رابطه بین قربانی شدن توسط همسالان و اضطراب اجتماعی نوجوانان به‌عنوان یک متغیر تعدیل‌کننده عمل کند؟ نتایج این پژوهش می‌تواند به درک بهتری از نقش خودشفقت‌ورزی در بهبود وضعیت روانی نوجوانان و ارائه راهکارهای عملی برای کاهش تأثیرات منفی قربانی شدن و اضطراب اجتماعی کمک کند.

روش

این پژوهش از نظر هدف بنیادی و از نظر روش گردآوری داده‌ها از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. در تعیین حجم نمونه در پژوهش‌های همبستگی استرینر (۲۰۰۵) پیشنهاد می‌کند که بیست نمونه به ازای هر پارامتر مدل مطلوب است. از آنجا که برای هر متغیر دو یا سه پارامتر وجود دارد و با احتساب ۱۵ درصد احتمال ریزش نمونه، به نظر می‌رسد که حجم نمونه ۴۷۷ نفر در این پژوهش مناسب باشد. جهت نمونه‌گیری در ابتدا دو مدرسه دخترانه و پسرانه به روش در دسترس انتخاب شدند. پس از هماهنگی‌های لازم با مسئولین هر دو مدرسه، لینک الکترونیکی پرسشنامه‌ها توسط مشاوران مدارس در گروه‌های درسی در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته شد. ملاک‌های ورود شامل اشتغال به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ و قرار داشتن در محدوده سنی ۱۵ تا ۱۹ سال بود. ملاک خروج نیز عدم پاسخ به بیش از ۱۰ درصد عبارات‌های پرسشنامه‌ها بود. اخذ رضایت آگاهانه، رعایت اصل رازداری، امکان انصراف از تکمیل پرسشنامه‌ها از ملاحظات اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود. با توجه به زمان و شرایط تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید بر تکمیل تمامی سؤالات، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. گردآوری داده‌ها با ابزارهای ذیل صورت گرفت:

فرم کوتاه مقیاس خودشفقت‌ورزی^۲ (SCS-SF): این مقیاس توسط ریز و همکاران (۲۰۱۱) تدوین شده و دارای ۱۲ عبارت است و سه مقیاس کلی خودمهرورزی، انسانیت مشترک و ذهن آگاهی را می‌سنجد. نمره‌گذاری

1. relaxation

2. the Short Form of the Self-compassion Scale (SCS-SF)

عبارت‌ها در طیف پنج درجه‌ای از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) صورت می‌گیرد. این مقیاس ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی را در میان جمعیت‌های مختلف با زمینه‌های فرهنگی متفاوت نشان داده است (باگلی و همکاران، ۲۰۲۴). مومنی و همکاران (۱۳۹۲) نیز ضرایب هسمانی درونی و بازآزمایی را به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۸۹ گزارش کردند. در پژوهش دیگری نجفی و همکاران (۱۴۰۲) ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۸۱ به دست آوردند. در این تحقیق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمد.

مقیاس اضطراب تعامل^۱ (IAS-3): از این مقیاس برای اندازه‌گیری اضطراب اجتماعی استفاده شد. این مقیاس توسط نیکولس و وبستر (۲۰۱۵) تدوین شد. این مقیاس دارای سه عبارت است و برای غربالگری‌های سریع و برنامه‌های کاربردی تحقیقاتی مفید است و بینش قابل اعتمادی را در مورد سطوح اضطراب اجتماعی یک فرد ارائه می‌دهد. افراد برای پاسخ به این مقیاس باید با استفاده از یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از تقریباً هرگز (صفر) تا تقریباً همیشه (۴) مشخص کنند که محتوای هر گویه تا چه اندازه در مورد آنها صدق می‌کند. در مطالعه اصلی آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. کفایت ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در مطالعات مختلفی بررسی و تأیید شده است (آریپاتامانیل و هاشیم، ۲۰۱۷). جستجوی پژوهش‌گر شواهدی برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در ایران را نشان نداد. از این رو، در پژوهش حاضر ابتدا مقیاس ترجمه و کفایت ترجمه توسط سه فرد مسلط به روان‌شناسی و آشنا به زبان انگلیسی تأیید شد. ضریب آلفای کرونباخ نیز برابر با ۰/۷۵ به دست آمد.

مقیاس قلدری گیتهاوس^۲ (GBS): از این مقیاس برای اندازه‌گیری قربانی شدن توسط همسالان استفاده شد. این مقیاس توسط باند و همکاران (۲۰۰۷) تدوین شد و دارای دو بخش برای قلدری (۱۲ عبارت) و قربانی شدن (۱۰ عبارت) است. در هر عبارت از فرد خواسته می‌شود در یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص کند که در طول سال تحصیلی اخیر وضعیت توصیف شده را تا چه میزان در ارتباط با همسالان و اطرافیان خود در مدرسه تجربه کرده است. در مطالعه اصلی ضریب بازآزمایی ۰/۶۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر از بخش قربانی شدن (۱۰ عبارت) استفاده شد و عبارت‌ها به سه بخش (دو بخش ۳ سوالی و یک بخش ۴ سوالی) تقسیم شد. محتوای این عبارت‌ها به ترتیب شامل دریافت یا تحمیل اشکال مختلف قلدری، از جمله طعنه، طرد اجتماعی، شایعه پراکنی و تهدیدهای فیزیکی می‌شود. جستجوی پژوهش‌گر شواهدی برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در ایران را نشان نداد. از این رو ابتدا مقیاس به فارسی ترجمه و کفایت آن توسط سه فرد مسلط به روان‌شناسی و آشنا به زبان انگلیسی به تأیید رسید. ضریب آلفای کرونباخ نیز ۰/۹۵ به دست آمد.

بررسی روابط چندمتغیره و نقش تعدیل‌کننده با مدل‌یابی معادلات ساختاری واریانس محور^۳ و با نرم افزار SmartPLS نسخه ۳.۳.۱ انجام شد.

یافته‌ها

توصیف جمعیت شناختی نمونه نشان داد که ۵۵/۶ درصد شرکت‌کنندگان دختر و ۴۴/۴ درصد پسر بودند؛ ۲۶/۶ درصد در پایه دهم، ۳۹/۴ درصد در پایه یازدهم و ۳۴/۴ درصد در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند؛ میانگین سنی ۱۶/۸۷ با انحراف معیار ۰/۸۸ و دامنه ۱۵ تا ۱۹ سال بود. بررسی روابط میان شاخص‌های جمعیت شناختی با متغیرهای پژوهش نشان داد که پسران نسبت به دختران به طور معناداری سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی و

1. the Interaction Anxiousness Scale (IAS-3)
2. the Gatehouse Bullying Scale (GBS)
3. variance-based structural equation modeling

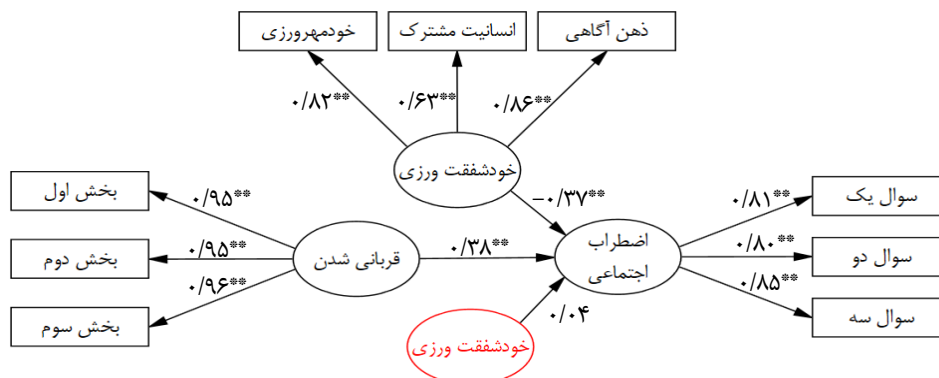
قربانی بودن را گزارش کردند ($P < 0/01$). افراد در سنین بالاتر سطوح پایین تری از اضطراب اجتماعی و سطوح بالاتری از خودشفقت ورزی را گزارش کردند ($P < 0/01$). با افزایش پایه تحصیلی نیز سطوحی از کاهش در اضطراب اجتماعی و خودشفقت ورزی به دست آمد. با این حال، هیچ یک از روابط مشاهده شده نیز معناداری عملی نشان نداد ($r < 0/30$). شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی قربانی شدن و خودشفقت ورزی با اضطراب اجتماعی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	همبستگی با اضطراب اجتماعی		
					سوال ۱	سوال ۲	سوال ۳
بخش ۱	۲/۲۱	۱/۰۶	۰/۶۹	-۰/۳۴	۰/۴۳**	۰/۳۳**	۰/۳۶**
بخش ۲	۲/۳۲	۱/۰۶	۰/۵۲	-۰/۵۲	۰/۴۵**	۰/۳۸**	۰/۴۱**
بخش ۳	۲/۲۳	۱/۰۲	۰/۵۸	-۰/۴۳	۰/۴۲**	۰/۳۶**	۰/۳۹**
نمره کل	۲/۲۵	۰/۹۹	۰/۵۸	-۰/۴۴	۰/۴۵**	۰/۳۷**	۰/۴۰**
خودمهرورزی	۳/۰۶	۰/۶۸	۰/۰۱	۱/۰۶	-۰/۳۲**	-۰/۲۷**	-۰/۴۲**
خودشفقت ورزی	۳/۲۲	۰/۷۳	-۰/۰۲	۰/۵۳	۰/۰۵	-۰/۱۷**	-۰/۲۲**
ذهن آگاهی	۳/۰۱	۰/۷۸	۰/۰۱	۰/۵۱	-۰/۴۰**	-۰/۳۴**	-۰/۴۲**
نمره کل	۳/۱۰	۰/۵۷	۰/۰۳	۰/۸۹	-۰/۳۵**	-۰/۳۲**	-۰/۴۵**
سوال ۱	۱/۸۱	۱/۲۰	۰/۰۹	-۰/۸۰	۱		
اضطراب اجتماعی	۱/۷۴	۱/۱۵	۰/۱۸	-۰/۶۶	۰/۴۸**	۱	
سوال ۲	۱/۷۸	۱/۳۰	۰/۱۵	-۱/۰۵	۰/۵۱**	۰/۵۳**	۱
سوال ۳	۱/۷۷	۰/۹۹	۰/۰۱	-۰/۴۶	۰/۸۰**	۰/۸۱**	۰/۸۴**
نمره کل							

** $P < 0/01$ * $P < 0/05$

جدول ۱ نشان می‌دهد که تنها رابطه انسانیت مشترک با سوال اول اضطراب اجتماعی معنادار نیست ($P > 0/05$). سایر روابط معنادارند ($P < 0/01$). رابطه قربانی شدن با اضطراب اجتماعی مثبت و معنادار است و خودشفقت ورزی با این متغیر رابطه منفی دارد ($P < 0/01$). بر اساس پیشنهاد تاباچنیک و همکاران (۲۰۰۷) در شرایطی که حجم نمونه بالاتر از ۲۰۰ نفر باشد، تنها کجی یا کشیدگی بسیار شدید می‌تواند مسئله ساز شود. جدول ۱ نشان می‌دهد که توزیع تمامی متغیرها نرمال بوده و مقادیر کجی و کشیدگی در دامنه مطلوب ± 2 قرار دارند. برای محاسبه مفروضه عدم همخطی چندگانه نیز ضرایب تورم واریانس (VIF) از $1/27$ تا $5/98$ و در دامنه مطلوب ۱ تا ۱۰ قرار داشت. در ادامه به بررسی مدل پرداخته شد. ضرایب در شکل ۱ آورده شده است.



شکل ۱. ضرایب مسیر در مدل پیش بینی اضطراب اجتماعی بر اساس قربانی شدن با نقش تعدیل کننده خودشفقت ورزی

در بررسی نقش تعدیل کننده خودشفقت ورزشی یافته‌های جدول ۱ نشان داد که ابعاد خودشفقت ورزشی روابط منفی و معناداری با اضطراب اجتماعی دارند و نمره کلی خودشفقت ورزشی نیز توانست ۲۲ درصد از تغییرات اضطراب اجتماعی را تبیین کند ($r^2=0/22$, $r=-0/47$). شکل ۱ نیز نشان می‌دهد که اثر مستقیم خودشفقت ورزشی بر اضطراب اجتماعی معنادار است ($r=-0/37$). اما در بررسی همزمان، اثر تعامل خودشفقت ورزشی با قربانی شدن بر اضطراب اجتماعی معنادار نبود ($P>0/05$). در نتیجه، خودشفقت ورزشی نتوانست اثر قربانی شدن بر اضطراب اجتماعی را تعدیل کند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش تعدیل کننده خودشفقت ورزشی در رابطه قربانی شدن توسط همسالان و اضطراب اجتماعی در نوجوانان انجام شد. نتایج نشان دهنده آن بود که علی‌رغم اینکه خودشفقت ورزشی پیش‌بینی کننده منفی اضطراب اجتماعی نوجوانان بود؛ اما بر رابطه قربانی شدن توسط همسالان با اضطراب اجتماعی تأثیری نداشت و نقش تعدیل کننده آن رد شد. به این معنی که رابطه قربانی شدن توسط همسالان با اضطراب اجتماعی نوجوانان در تمام سطوح خودشفقت ورزشی یکسان بود. این یافته‌ها به واسطه حمایت از رابطه خودشفقت ورزشی با اضطراب اجتماعی با یافته‌های اسپوانن (۲۰۱۵)، مک‌براید و همکاران (۲۰۲۲)، مکدی و کوزچکی (۲۰۲۰)، هولاس و همکاران (۲۰۲۳) و صدرزاده (۱۴۰۱) همسویی داشت. مطالعات نشان داده‌اند که خودشفقت ورزشی می‌تواند نقش مهمی در کاهش اضطراب اجتماعی داشته باشد (گیل و همکاران، ۲۰۱۸). خودشفقت ورزشی به معنای مهربانی با خود، درک و پذیرش در مواجهه با سختی‌ها و رنج‌هاست (نف، ۲۰۲۳). این نگرش به افراد کمک می‌کند تا به جای قضاوت و سرزنش خود، با خود مهربان و دلسوز باشند. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی اغلب از خودانتقادی رنج می‌برند. آنها به خاطر اشتباهات و نقص‌هایشان خود را سرزنش می‌کنند و این چرخه خودانتقادی می‌تواند اضطراب و نگرانی آنها را در موقعیت‌های اجتماعی تشدید کند (هولاس و همکاران، ۲۰۲۳). خودشفقت ورزشی با شکستن این چرخه خودانتقادی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند. خودشفقت ورزشی به افراد می‌آموزد که اشتباهات بخشی طبیعی از زندگی هستند و همه انسان‌ها گاهی اوقات اشتباه می‌کنند. بر این اساس لازم است خودانتقادی با درک و پذیرش جایگزین شود (نف و مک‌گیهی، ۲۰۱۰). در حالی که خودانتقادی باعث تمرکز بر نقص‌ها و نقاط ضعف می‌شود؛ خودشفقت ورزشی به افراد کمک می‌کند تا بر نقاط قوت و جنبه‌های مثبت خود تمرکز کرده و احساس شایستگی و ارزشمندی خود را افزایش دهند (نف، ۲۰۲۳). خودشفقت ورزشی به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر شناخته و درک و مدیریت کنند. این احساس شایستگی می‌تواند به آنان کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتری در موقعیت‌های اجتماعی حاضر شده و کمتر نگران قضاوت دیگران باشند (مک‌براید و همکاران، ۲۰۲۲؛ گاوا و همکاران، ۲۰۲۳). این بهبود در تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند تا با اضطراب و استرس در موقعیت‌های اجتماعی بهتر کنار بیایند (هولاس و همکاران، ۲۰۲۳). خودشفقت ورزشی با فعال کردن سیستم آرامش در بدن، به افراد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های استرس‌زا احساس آرامش بیشتری داشته باشند (نف، ۲۰۲۳). این سیستم آرامش با ترشح هورمون‌های آرامش‌بخش مانند اکسی‌توسین همراه است که احساس امنیت و آرامش را افزایش می‌دهند (اسپوانن، ۲۰۱۵).

در ارتباط با عدم معناداری نقش تعدیل کننده خودشفقت ورزشی در رابطه قربانی شدن توسط همسالان با اضطراب اجتماعی، در پیشینه پژوهشی مورد بررسی، مطالعه‌ای که قابل مقایسه با یافته‌های مطالعه حاضر باشد، به

دست نیامد. اما از این جهت که یافته پژوهش حاضر نشان می‌دهد که خودشفقت ورزی نمی‌تواند به تخفیف اثر تجربیات منفی و دردناک قربانی شدن بر اضطراب اجتماعی منجر شود، می‌تواند به شیوه‌ای هرچند غیر مستقیم، مطالعاتی که خودشفقت ورزی را به عنوان یک راهکار بهینه در کاهش مشکلات و دشواری‌های زندگی مبتلایان اضطراب اجتماعی معرفی می‌کنند، را به چالش بکشد. از این رو می‌توان یافته‌های این پژوهش را با مطالعات و اسچوانن (۲۰۱۵)، گیل و همکاران (۲۰۱۸) و تیل اسپاچ و کارلتون (۲۰۲۳) ناهمسو دانست. این مطالعات نشان داده بودند که مداخلات خودشفقت ورزی به واسطه تعدیل اثر پیش‌بینی‌های مختلف می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند. نتایج پژوهش نشان داد که همبستگی ساده خودشفقت ورزی با قربانی شدن توسط همسالان و اضطراب اجتماعی منفی و معنادار است. از سوی دیگر قربانی شدن توسط همسالان رابطه مثبتی با اضطراب اجتماعی داشت، بر این اساس در تبیین عدم معناداری نقش تعدیل‌کننده خودشفقت ورزی، می‌توان استدلال کرد که این عدم معناداری بیشتر از اینکه مربوط به خنثی بودن نقش خودشفقت ورزی باشد، به رابطه معنادار بین این متغیر با قربانی شدن توسط همسالان مربوط است. همان‌طور که فرایند تحلیل تعدیل‌کننده در آزمون‌های آماری ایجاب می‌کند (ایگار تو و هایز، ۲۰۲۱) محاسبات تحلیل تعدیل‌کننده با حذف نقش متغیرهای پیش‌بین و تعدیل‌کننده در پیش‌بینی متغیر ملاک شروع می‌شود. اگر متغیر تعامل (حاصلضرب نمرات استاندارد پیش‌بین و تعدیل‌کننده)، بتواند فراتر از اثر این دو متغیر، نقش معناداری در پیش‌بینی متغیر ملاک ایفا کند، نقش تعدیل‌گری اثبات می‌شود. حال در صورت همبستگی سه متغیر پیش‌بین، تعدیل‌کننده و متغیر ملاک، اگر این همبستگی حاصل یک اشتراک واریانس بین این سه متغیر باشد، بعد از حذف نقش پیش‌بین، دو متغیر پیش‌بین و تعدیل‌کننده، دیگر برای متغیر تعامل کارکرد معناداری در پیش‌بینی متغیر ملاک باقی نخواهد ماند مگر در جهت عکس. اما فارغ از این تبیین روش‌شناختی، لازم است مطالعات بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

در مجموع با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت با توجه به اینکه سطوح متغیر خودشفقت ورزی به طور محسوس تابع سطوح قربانی شدن توسط همسالان است و به همین نحو، خودشفقت ورزی علت کاهش اضطراب اجتماعی است و از طرفی رابطه آن نیز با قربانی شدن توسط همسالان و اضطراب اجتماعی یک رابطه خطی است، چه در سطوح پایین خودشفقت ورزی یا چه در سطوح بالای آن، قربانی شدن توسط همسالان به یک اندازه می‌تواند بر اضطراب اجتماعی اثر بگذارد. بنابراین، ممکن است با کاهش سطوح قربانی شدن توسط همسالان بتوان میزان اضطراب اجتماعی در نوجوانان را کاهش داد. همچنین طراحی مداخلاتی برای نوجوانانی که قربانی شدن توسط همسالان را تجربه کرده‌اند می‌تواند در کاهش سطوح اضطراب اجتماعی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی ایشان تأثیر داشته باشد. همچنین درمانگران می‌توانند به دانش‌آموزان، به ویژه آنهایی که قربانی قلدری شده‌اند، مهارت‌ها و تکنیک‌های ذهن آگاهی شامل تمرکز بر تنفس، اسکن بدن و تمرین‌های آگاهی از لحظه حال را آموزش دهند. این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود؛ چرا که متغیرهای دیگری که می‌تواند بر رابطه بین قربانی شدن توسط همسالان و اضطراب اجتماعی تأثیرگذار باشند، مانند سابقه خانوادگی اضطراب، حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای کنترل نشدند. علاوه بر آن نمونه پژوهش از بین دانش‌آموزان دبیرستانی شهر مشهد به صورت دردسترس انتخاب شدند. بنابراین، تعمیم یافته‌های این پژوهش به سایر گروه‌های سنی و فرهنگی باید با احتیاط صورت گیرد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده کنترل متغیرهای مداخله‌گر لحاظ گردد.

ملاحظات اخلاقی

اخذ رضایت آگاهانه، رعایت اصل رازداری، امکان انصراف از تکمیل پرسشنامه‌ها از ملاحظات اخلاقی رعایت شده در این پژوهش بود.

حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش بدون دریافت حمایت مالی انجام شد. نویسنده از تمامی دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش تشکر و قدردانی می‌نماید.

تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- حسین پور، محمدرضا، قربانی مقدم، پریسا، و علیزاده، اصغر. (۱۴۰۰). پیش بینی اختلال اضطراب اجتماعی اندام بر مبنای خود شفقت ورزی و عزت نفس در زنان ورزشکار. *نشریه توسعه پرستاری در سلامت*، ۱۲(۲)، ۳۷-۴۷. URL: <https://ndhj.lums.ac.ir/article-1-313-fa.html>
- رحمتی، عباس، خواجه‌جویی میرزاده، آزاده، و نجمی زاده، هانیه. (۱۴۰۴). رابطه انعطاف پذیری شناختی و ابراز خشم دانشجویان: نقش میانجی مهارت‌های ارتباطی. *نوآوری های اخیر در روان‌شناسی*، ۲(۲)، ۹۵-۱۰۸. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.472394.1054>
- مومنی، فرشته، شهیدی، شهریار، موتابی، فرشته، و حیدری، محمود. (۱۳۹۲). ویژگی های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس خود شفقت ورزی. *روانشناسی معاصر*، ۸(۲)، ۲۷-۴۰. URL: <https://bjcp.ir/article-1-386-fa.html>
- نجفی، احسان، میرابی، حانیه، حسین زاده ملکی، زهرا، و باقرزاده، فاطمه. (۱۴۰۲). نقش شفقت به خود و ناگویی خلقی در پیش بینی حمایت اجتماعی ادراک شده. *نوآوری های اخیر در روان‌شناسی*، ۱(۱)، ۱-۱۳. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.189967>
- نجفی، محمود، کرمانی مامازندی، زهرا، و اکبری بلوط بنگان، افضل. (۱۳۹۶). رابطه‌ی اضطراب، استرس و افسردگی با افکار خودکشی دختران نوجوان: نقش واسطه‌ای قربانی قلدری. *اصول بهداشت روانی*، ۱۹(۵)، ۵۶۶-۵۵۷. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2017.9312>

References

- Alexander, J. R., Houghton, D. C., Twohig, M. P., Franklin, M. E., Saunders, S. M., Neal-Barnett, A. M., ... & Woods, D. W. (2017). Clarifying the relationship between Trichotillomania and anxiety. *Journal of Obsessive-compulsive and Related Disorders*, 13, 30-34. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.02.004>
- Areepattamannil, S., & Hashim, J. (2017). The questionnaire for Eudaimonic well-being (QEWB): Psychometric properties in a non-western adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 117, 236-241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.018>
- Asendorpf, J. B., Denissen, J. J., & Van Aken, M. A. (2008). Inhibited and aggressive preschool children at 23 years of age: personality and social transitions into adulthood. *Developmental Psychology*, 44(4), 997. URL: <https://psycnet.apa.org/buy/2008-08592-009>
- Baggaley, J. A., Wolverson, E., & Clarke, C. (2024). Measuring self-compassion in people living with dementia: investigating the validity of the Self-Compassion Scale-Short form (SCS-SF). *Aging & Mental Health*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2374937>
- Birmaher, B., Brent, D. A., Chiappetta, L., Bridge, J., Monga, S., & Baugher, M. (2015). Social anxiety disorder in children and adolescents: Prevalence, risk factors, and association with substance use and suicidality. *Journal of Anxiety Disorders*, 29(1), 66-75. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.005>
- Bond, L., Wolfe, S., Tollit, M., Butler, H., & Patton, G. (2007). A comparison of the Gatehouse Bullying Scale and the Peer Relations Questionnaire for students in secondary school. *Journal of School Health*, 77(2), 75-79. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00170.x>

- Gao, J., Feng, Y., Xu, S., Wilson, A., Li, H., Wang, X., ... & Wang, Y. (2023). Appearance anxiety and social anxiety: A mediated model of self-compassion. *Frontiers in Public Health, 11*, 1105428. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1105428>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment, 15*(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- 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>
- Glew, G. M., Fan, M. Y., Katon, W., & Rivara, F. P. (2008). Bullying and school safety. *The Journal of Pediatrics, 152*(1), 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.05.045>
- Gómez-Ortiz, O., Roldán, R., Ortega-Ruiz, R., & García-López, L. J. (2017). Social anxiety and psychosocial adjustment in adolescents: Relation with peer victimization, self-esteem, and emotion regulation. *Child Indicators Research, 11*(2), 517-531. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9506-3>
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological Assessment, 28*(7), 791. URL: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2016-17965-001.html>
- Halidu, M. D., & Kotera, Y. (2024). Adolescent Social Anxiety, School Satisfaction, Family Emotional Support, and School Absenteeism: Findings from Young-HUNT3 and Norwegian National Education Data. *Journal of Clinical Medicine, 13*(9), 2547. <https://doi.org/10.3390/jcm13092547>
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology, 42*(12), 10271-10276. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02305-2>
- Hosein-Pour, M. R., Ghorbani-Moghaddam, P., & Alizadeh, A. (2022). Predicting social physique anxiety disorder based on the self-Compassion and Self-Esteem in Female Athletes. *Nursing Development in Health Journal, 12*(2), 37-47 (In Persian). URL: <http://ndhj.lums.ac.ir/article-1-313-en.html>
- Iannello, N. M., Caravita, S., Papotti, N., Gelati, C., & Camodeca, M. (2024). Social anxiety and bullying victimization in children and early adolescents: the role of developmental period and immigrant status. *Journal of Youth and Adolescence, 53*(1), 130-141. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01865-9>
- Igartua, J. J., & Hayes, A. F. (2021). Mediation, moderation, and conditional process analysis: Concepts, computations, and some common confusions. *The Spanish Journal of Psychology, 24*, e49. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.46>
- Irons, C., & Lad, S. (2017). Using compassion focused therapy to work with shame and self-criticism in complex trauma. *Australian Clinical Psychologist, 3*(1), 1743. URL: <https://oa.mg/work/2788607341>
- Kedia, R., & Kumar, R. (2025). Effects of Social Anxiety on Academic Performance and Social Behavior. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology, 3*(5), 1471-1483. URL: <https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/958>
- Makadi, E., & Koszycki, D. (2020). Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety. *Mindfulness, 11*, 480-492. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01270-z>
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 95*(4), 1036-1055. <https://doi.org/10.1111/papt.12417>
- Momeni, F., Shahidi, Sh., Mootabi, F., & Heydari, M. (2014). Psychometric Properties Oof a Farsi Version of the Self-Compassion Scale (Scs). *Contemporary Psychology, 8*(2), 27-40 (In Persian). URL: <https://bjcp.ir/article-1-386-en.html>
- Najafi, E., Mirabi, H., Hosseinzadeh Maleki, Z., & Bagherzadeh, F. (2024). The Role of Self-compassion and Alexithymia in Predicting Perceived Social Support. *Recent Innovations in Psychology, 1*(1), 1-13. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.189967>
- Najafi, M., Kermani Mamazandi, Z., & Akbari Balout Bengan, A. (2017). The relationship between anxiety, stress and depression with suicidal thoughts in adolescent girls: The mediating role of bullying victimization. *Journal of Principles of Mental Health, 19*(5), 557-566 (In Persian). <https://doi.org/10.22038/jfmh.2017.9312>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>

- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- 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>
- Nichols, A. L., & Webster, G. D. (2015). Reprint of "Designing a brief measure of social anxiety: Psychometric support for a three-item version of the Interaction Anxiousness Scale (IAS-3)". *Personality and Individual Differences*, 81, 207-212. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.013>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rahmati, A., Khajouei Mirzadeh, A., & Najmizadeh, H. (2025). The Relationship Between Cognitive Flexibility and Students' Expression of Anger: The Mediating Role of Communication Skills. *Recent Innovations in Psychology*, 2(2), 95-108 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rip.2024.472394.1054>
- Rayan, A., & Ahmad, M. (2017). Psychological distress and smoking among adolescents: The mediating role of social anxiety. *Nicotine & Tobacco Research*, 19(1), 3-13. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw140>
- Richards, H. J., & Hadwin, J. A. (2011). An exploration of the relationship between trait anxiety and school attendance in young people. *School Mental Health*, 3, 236-244. <https://doi.org/10.1007/s12310-011-9054-9>
- Schwanen, G. (2015). Being kind to my socially anxious mind; A study of the relationship between self-compassion and social anxiety. *MaRBL*, 6. <https://doi.org/10.26481/marble.2015.v6.366>
- Streiner, D. L. (2005). Finding our way: an introduction to path analysis. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(2), 115-122. <https://doi.org/10.1177/070674370505000207>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, No. 7). Boston, MA: pearson. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-03883-000>
- Teale Sapach, M. J., & Carleton, R. N. (2023). Self-compassion training for individuals with social anxiety disorder: a preliminary randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(1), 18-37. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2130820>
- Wood, J. J., Lynne-Landsman, S. D., Langer, D. A., Wood, P. A., Clark, S. L., Mark Eddy, J., & Ialongo, N. (2012). School attendance problems and youth psychopathology: Structural cross-lagged regression models in three longitudinal data sets. *Child Development*, 83(1), 351-366. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01677.x>
- Xia, T., Liao, J., Deng, Y., & Li, L. (2023). Cyberbullying victimization and social anxiety: mediating effects with moderation. *Sustainability*, 15(13), 9978. <https://doi.org/10.3390/su15139978>