



Positive Psychology Research

Positive Psychology Research

E-ISSN: 2476-3705

Vol. 11, Issue 1, No.41, Spring 2025, P: 1-28

Received: 11/16/2024 Accepted: 04/07/2025

Research Article

Predicting mental well-being based on fear of negative evaluation mediated by self-reassurance and self-criticism in university students

Reyhane Rezaour Faridian: PhD Candidate of Clinical Psychology, Department of Psychology, Psychology and Educational Science Faculty, University of Shahid Beheshti, Tehran, Iran
r.rezapourfaridian@gmail.com

Shahriar Shahidi* : Professor, Department of Psychology, Psychology and Educational Science Faculty, University of Shahid Beheshti, Tehran, Iran.
S-Shahidi@sbu.ac.ir

Fereshteh Mootabi: Assistant Professor, Family Research Institute, University of Shahid Beheshti, Tehran, Iran.
f_mootabi@sbu.ac.ir

Mohsen Dehghani: Professor, Department of Psychology, Psychology and Educational Science Faculty, University of Shahid Beheshti, Tehran, Iran.
m.dehghani@sbu.ac.ir

Mehrnoush Esbati: PhD of Psychology, Department of Psychology, Psychology and Educational Science Faculty, University of Alzahra, Tehran, Iran.
esbati.m@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the links between mental well-being and fear of negative evaluation among university students via the mediating role of self-reassurance and self-criticism. This study used a cross-sectional survey design and the statistical population of this study included all students at Shahid Beheshti University for the 2022-23 academic year. 291 participants (178 women and 113 men) were selected based on the subject's availability. Participants completed The Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale, The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, and The Brief Fear of Negative Evaluation Scale-straightforward item. The data were analyzed using the Pearson correlation and path analysis method. The results showed that after modifications, the proposed research model had a strong fit. Mental well-being was predicted by fear of negative evaluation indirectly and through the mediation of self-reassurance and self-criticism. Although a significant negative correlation was found between fear of negative evaluation and mental well-being, fear of negative evaluation did not predict mental well-being directly. Therefore, it can be concluded that promoting self-reassurance and decreasing self-criticism can reduce the negative effects of fear of negative evaluation and increase university students' mental well-being.

Keywords: fear of negative evaluation, mental well-being, self-reassurance, self-criticism, university students



Introduction

Given the importance of promoting mental well-being among university students (Hughes & Spanner, 2019), it is essential to identify the factors affecting it. So far, previous research has shown a significant relationship between fear of negative evaluation (FNE) and mental well-being (Baghaei et al., 2019; Gandaharizadeh et al., 2018). However, the specific mechanisms through which FNE affects mental well-being have not been fully investigated. Given findings on the relationship between mental well-being with self-reassurance (Gilbert et al., 2004b; Sommers-Spijkerman et al., 2018) and self-criticism (Kotera et al., 2019a; Kotera & Maughan, 2020), and based on the limited research findings on the relationship between FNE and self-compassion (a construct close to self-reassurance; Huang & Wang, 2024; Long & Neff, 2018) and self-criticism (Asif et al., 2023; Khan & Naqvi, 2016), it is hypothesized that FNE has an indirect effect on mental well-being mediated by self-reassurance and self-criticism.

Method

This study was cross-sectional survey research. The statistical population of this study included all students at Shahid Beheshti University for the 2022-23 academic year. The sample of the study were 291 participants (178 women and 113 men) selected based on the subject's availability. Sampling was carried out in such a way that the online link to the research scales was distributed among students in various faculties of Shahid

Beheshti University, and they were asked to send the link to their classmates in addition to responding. Participants completed the following scales: The Forms of Self-Criticizing/attacking and Self-reassuring Scale (FSCRS): This 22-item scale was designed by Gilbert et al. (2004b) and has three subscales of reassured self, inadequate self, and hated self. In this study, Cronbach's alpha coefficient for the subscales was 0.86, 0.90, and 84, respectively. Since self-attacking represents a more severe form of psychological distress and is considered less relevant in non-clinical populations (Gilbert et al., 2004b), it was not used in this study. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): This 14-item scale was designed by Tennant et al. (2007). In this study, Cronbach's alpha coefficient for all questions was 0.89. The Brief Fear of Negative Evaluation Scale-straightforward item (BFNE-S): This 8-item scale was designed by Carleton et al. (2011). This scale was derived from straightforward items of the short version of the Fear of Negative Evaluation Scale, which had 12 questions and was designed by Leary (1983). In this study, Cronbach's alpha coefficient for all questions was 0.92. The data were analyzed using the Pearson correlation and path analysis.

Results

Correlation matrix of research variables is shown in Figure 1. All correlation coefficients between are significant at the 0.01 level.

Table 1
Correlation Matrix of Research Variables

	FNE	self-reassurance	self-criticism	mental well-being
FNE	1			
self-reassurance	-0.36**	1		
self-criticism	0.54**	-0.57**	1	
mental well-being	-0.31**	0.63**	-0.55**	1

** $p < 0/01$

Path analysis was performed using the maximum likelihood estimation method with a significance level of 0.05 for regression coefficients in all calculations. Since the initial fit indices were not significant ($X^2/df=73.84$, $GFI=0.89$, $CFI=0.81$, $NFI=0.81$, $IFI=0.81$, and $RMSEA=0.50$). Because the direct effect of FNE on mental well-being was not significant, this path was removed from the model in the first step. After removing this path, although some of the model fit indices improved slightly, they were still not acceptable ($X^2/df=36.98$, $GFI=0.89$, $CFI=0.81$, $NFI=0.81$, $IFI=0.81$, and $RMSEA=0.35$). Finally, based on the software correction indices, the error covariance between self-reassurance and self-criticism was established (Tabachnick & Fidel, 2015), which was also in line with the theoretical and research background

that there is a relationship between self-criticism and self-reassurance (Gilbert et al., 2004b; Gilbert, 2014). After the correction, the model fit improved ($X^2/df=0.13$, $GFI=1$, $CFI=1$, $NFI=1$, $IFI=1$, and $RMSEA=0$). The model examined in this study, along with the standardized regression coefficients, is shown in Figure 1.

According to Figure 1, the predictor variables explain 30, 13, and 45 percent of the variance in self-criticism, self-reassurance, and mental well-being, respectively. Table 2 reports the direct and indirect effects of the research variables and their significance levels. To determine the effect of the paths in the model, a bootstrapping test with 10,000 samples and a 95 percent reassurance interval was used.

Figure 1
Research model with standardized regression coefficients

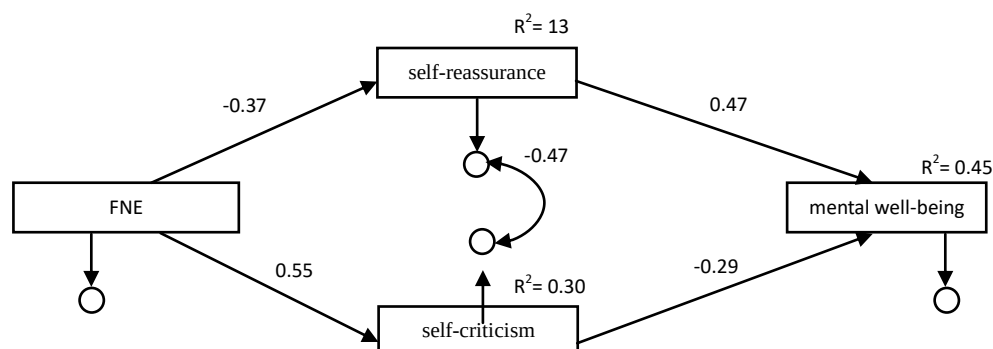


Table 2
Direct and indirect effects of research variables

Effects	Estimate	Lower	Upper	<i>p</i>
FNE ---> self-reassurance	-0.30	-0.39	-0.19	0.002
FNE ---> self-criticism	0.58	0.45	0.69	0.003
self-reassurance ---> mental well-being	0.70	0.54	0.86	0.003
self-criticism ---> mental well-being	-0.33	-0.46	-0.19	0.002
FNE ---> self-reassurance ---> mental well-being	-0.21	-0.32	-0.13	0.002
FNE ---> self-criticism ---> mental well-being	-0.19	-0.28	-0.10	0.002
FNE ---> self-reassurance & self-criticism ---> mental well-being	-0.40	-0.54	-0.28	0.002

Conclusion

This study aimed to predict mental well-being based on FNE mediated by self-reassurance and self-criticism in university students. The results supported the expected hypothesis of the study. This means that individuals with higher FNE reported more self-criticism and, as a result, had lower mental well-being. Conversely, people with lower FNE reported more self-reassurance and had higher mental well-being. This is consistent with the results of previous studies (Baghaei et al., 2019; Gandaharizadeh et al., 2018; Gilbert et al., 2004b; Sommers-Spijkerman et al., 2018; Kotera et al., 2019a; Kotera & Maughan, 2020; Huang & Wang, 2024; Long & Neff, 2018; Asif et al., 2023; Khan & Naqvi, 2016). A notable finding of this study was that although a significant negative correlation was found between FNE and mental well-being. Although the indirect effect of FNE on mental well-being was significant mediated by self-reassurance and self-criticism, FNE did not have a significant direct effect on mental well-being. This shows that the relationship between FNE and well-being is not simple and linear, highlighting the

importance of considering mediating variables in this relationship. In other words, this finding indicates that it is not simply the existence of FNE that affects individuals' mental well-being, but more importantly, it is the way individuals respond and interpret perceived evaluations that ultimately affects their mental well-being.

This study faced some limitations. First, the cross-sectional and post-event nature of this study did not allow for causal conclusions about relationships between variables. Second, the study sample consisted only students at Shahid Beheshti University, Iran (a non-clinical population) and was conducted using convenience sampling. Therefore, the results may not be fully representative of the study population and the generalizability of the findings should be considered with caution. Finally, the findings of this study relied on self-report questionnaires. Given these limitations, it is suggested that future studies examine the mediating role of self-criticism and self-reassurance in the relationship between FNE and mental well-being in other populations, with random sampling and a larger sample size. Also, the use of longitudinal and experimental research

methods as well as data collection methods in addition to self-report questionnaires can be useful in this regard. In addition, further studies are needed to investigate other mechanisms in the relationship between FNE and mental well-being. Overall, this study provides a deeper understanding of the complex relationship between FNE and mental well-being and supports the existence of mediating variables, including self-reassurance and self-criticism. This finding provides valuable insight for designing future therapeutic and preventive interventions aimed at promoting mental well-being among Iranian university students. Accordingly, it is suggested that researchers and practitioners promote self-reassurance and decrease self-criticism in this population so that they can help increase their mental well-being and prevent the

occurrence of mental health problems to some extent.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: We strictly adhered to all ethical considerations throughout the research process. This included ensuring the confidentiality of participants' identities, obtaining informed consent from all participants, explaining the research purpose, and sending the results of their questionnaire as a PDF file for those who asked.

Authors' contribution: The authors were fully involved in all stages and processes of the study.

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

Funding: The study was conducted without the funding of any institution or organization.

Acknowledgments: The authors would like to thank all participants for their time and participation in this study.

مقاله پژوهشی

پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس ترس از ارزیابی منفی با میانجی‌گری خوداطمینان‌بخشی و خودانتقادی در دانشجویان

ریحانه رضاپور فریدیان: دکتری روانشناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

r.rezapourfaridian@gmail.com

شهریار شهیدی^{ID*}: استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
s-shahidi@sbu.ac.ir

فرشته موتابی: استادیار گروه مطالعات بنیادین، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
f_mootabi@sbu.ac.ir

محسن دهقانی: استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
m.dehghani@sbu.ac.ir

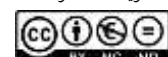
مهرنوش اثباتی: دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا (س)، تهران، ایران
esbati.m@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش، پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس ترس از ارزیابی منفی با میانجی‌گری خوداطمینان‌بخشی و خودانتقادی در دانشجویان بود. این مطالعه از نظر روش پیمایشی، مقطعی بود و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۰۲ می‌شد که از بین آنها، ۲۹۱ نفر (۱۷۸ زن و ۱۱۳ مرد) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان مقیاس‌های اشکال خودانتقادی و خوداطمینان‌بخشی، بهزیستی ذهنی وارویک ادینبورگ و ترس از ارزیابی منفی - گویه مستقیم را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد مدل پیشنهادی پژوهش پس از اصلاح، از برازش قوی برخوردار است و بهزیستی ذهنی براساس ترس از ارزیابی منفی به‌طور غیرمستقیم با میانجی‌گری خوداطمینان‌بخشی و خودانتقادی در دانشجویان پیش‌بینی می‌شود. اگرچه بین ترس از ارزیابی منفی و بهزیستی ذهنی همبستگی منفی معناداری یافت شد، ترس از ارزیابی منفی نتوانست به‌طور مستقیم بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی کند؛ بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت ارتقا خوداطمینان‌بخشی و کاهش خودانتقادی می‌تواند اثرات منفی ترس از ارزیابی منفی را کاهش و بهزیستی ذهنی در دانشجویان را افزایش دهد.

واژه‌های کلیدی: ترس از ارزیابی منفی، بهزیستی ذهنی، خوداطمینان‌بخشی، خودانتقادی و دانشجویان

* نویسنده مسئول:



مقدمه

بررسی و ارتقای بهزیستی ذهنی در جمعیت دانشجویان، همواره مسئله‌ای بسیار مورد توجه و تقاضا بوده است (Hughes & Spanner, 2019; Universities UK, 2020)؛ زیرا زندگی دانشگاهی می‌تواند برای دانشجویان چالش‌برانگیز باشد. آنها با افزایش تقاضاهای تحصیلی، سازگاری اجتماعی، بروز عوامل استرس‌زای جدید، اضطراب، افسردگی و حتی فرسودگی شغلی جدید روبه‌رو می‌شوند (Marôco et al., 2020; Pereira et al., 2020; Verger et al., 2009). در ایران مطالعات طولی روی ۱۱۴۰۳۴ دانشجو در سراسر کشور نشان داد در سال تحصیلی ۸۵-۸۶ حدود ۱۳/۵ درصد دانشجویان از مشکلات روانشناختی مختلف رنج می‌بردند. ادامه این مطالعه در سال تحصیلی ۸۶-۸۷ گزارش داد ۲۲/۱ درصد دانشجویان مشکوک به مشکلات سلامت روان هستند (Omidi et al., 2012). این در حالی است که با توجه به افزایش فشارهای محیطی در سال‌های اخیر به دلیل مسایلی همچون همه‌گیری کرونا و قرنطینه (Barros, 2021; Marôco et al., 2020; Pereira et al., 2020)، مشکلات سیاسی، اجتماعی و اقتصادی در جامعه می‌توان انتظار داشت این آمارها افزایش نیز یافته باشند؛ از این روی، شناخت عوامل موثر بر بهزیستی ذهنی دانشجویان، می‌تواند قدم اول برای رسیدن به این مهم باشد. بهزیستی ذهنی در علوم اجتماعی و روانشناختی، عمدتاً مبتنی بر ارزیابی درونی خود فرد از کیفیت زندگی‌اش تعریف می‌شود. این امر آن را از معیارهای عینی و ارزیابی‌شده خارجی مانند میزان ثروت یا سطح تحصیلات متمایز می‌سازد. ادبیات مربوط به

بهزیستی ذهنی دو دیدگاه اصلی و نزدیک به هم را مطرح می‌کند: دیدگاه لذت‌گرا که بهزیستی را مترادف با «احساسات» مثبت درباره زندگی (بهزیستی عاطفی) می‌داند و دیدگاه فضیلت‌گرا که بهزیستی را بر حسب سطح عملکرد و روابط مثبت یک فرد در زندگی، ازجمله میزانی در نظر می‌گیرد که او می‌تواند پتانسیل واقعی خود و نیازهای اجتماعی خود را درک کند (Keyes, 2014; Ryan & Deci, 2001).

یکی از عوامل مرتبط با بهزیستی ذهنی طبق مطالعات گسترده، ترس از ارزیابی منفی است (Baghaei et al., 2019; Dryman & Heimbrg, 2015; Nonterah et al., 2015; Leary, 1983; Ghandeharizadeh et al., 2018). ترس از ارزیابی منفی به‌عنوان «وحشت از ارزیابی‌های دیگران»^۲، پریشانی از ارزیابی‌های منفی آنها، اجتناب از موقعیت‌های ارزیابی و انتظار اینکه دیگران فرد را به‌طور منفی ارزیابی خواهند کرد» تعریف می‌شود (Watson & Friend R, 1969). با توجه به محیط تعاملی و رقابتی دانشگاه و نیز ویژگی مقطع سنی دانشجویان که در ابتدای دوره جوانی قرار دارند و در این دوره نگرانی درباره چگونه به نظر رسیدن، افزایش می‌یابد (Rodebaugh et al., 2012; Penuel & Wertsch, 2010)، ضرورت پرداختن به ترس از ارزیابی منفی در این جمعیت برجسته می‌شود. تاکنون مطالعات متعددی نشان داده‌اند ترس از ارزیابی منفی با مؤلفه‌های مرتبط با بهزیستی ذهنی، ازجمله سلامت روان، اضطراب، افسردگی (Ingraffia, 2022; Button et al., 2015; Kane et al., 2018; Taniguchi, 2018)

^۲ apprehension

نامیدی فرد از خودش تمرکز دارد و تنفر از خود نیز به معنای تمایل فرد به آسیب‌رساندن به خود یا اذیت‌کردن خویش است. از آنجایی که تنفر از خود نشان‌دهنده شکل شدیدتری از آسیب روانی است و در جمعیت غیربالینی کمتر مرتبط تلقی می‌شود (Gilbert et al., 2004b)، در این پژوهش استفاده نشد.

نحوه‌ای که افراد در هنگام تجربه استرس، مشکل یا شکست با خود برخورد می‌کنند، می‌تواند پیش‌بینی قوی برای بهزیستی ذهنی آنها باشد (Gilbert et al., 2017)؛ برای مثال، یافته‌های پژوهشی گسترده نشان می‌دهند خودانتقادی اثرات منفی شدیدی بر بهزیستی ذهنی دارد (Kotera et al., 2019a; Kotera et al., 2019b; Maughan, 2020) و به‌شدت با آسیب‌شناسی روانی (McIntyre et al., 2018)، افسردگی و اضطراب مرتبط است (Gilbert et al., 2004b; Gilbert et al., 2010). درمقابل، بین خوداطمینان بخشی و بهزیستی ذهنی رابطه مثبتی وجود دارد و خوداطمینان بخشی یک عامل محافظتی در برابر آسیب‌شناسی روانی محسوب می‌شود (Gilbert et al., 2004b; Gilbert et al., 2017; Barnard & Curry, 2011; Sommers-Spijkerman et al., 2018). از سوی دیگر، میان ترس از ارزیابی منفی و خودانتقادی نیز رابطه مثبتی وجود دارد؛ به این معنا که افراد با ترس از ارزیابی بالا ممکن است خودانتقادی بیشتری داشته باشند؛ البته این مطالعات اندک، اغلب در جمعیت‌های ویژه‌ای همچون افراد دارای چاقی یا پوست تیره انجام شده است (Cox et al., 2000; Cox et al., 2002; Asif et al., 2023; Khan & Naqvi, 2016) و برای تعمیم به سایر جمعیت‌ها

توانایی‌های مقابله‌ای افراد در زندگی روزمره (Gill et al., 2018)، عملکرد اجتماعی و روانشناختی (Rapee & Heimberg, 1997) و نیز تنهایی (Liu et al., 2020) رابطه دارد. ترس از ارزیابی منفی مشخصه اصلی و بهترین پیش‌بین اضطراب اجتماعی است (Watson & Friend, 1969; Teachman & Allen, 2007) و ارتباط معناداری با افکار خودکشی دارد (Preston et al., 2023). بنابر آنچه گفته شد، گرچه ارتباط ترس از ارزیابی منفی با بهزیستی ذهنی به‌خوبی مستند شده است، مکانیسم‌های خاصی که از طریق آنها این ترس بر بهزیستی ذهنی اثر می‌گذارد، به‌طور کامل بررسی نشده‌اند. یافته‌هایی که در ادامه ذکر می‌شوند این فرض را تقویت می‌کنند که ممکن است خوداطمینان بخشی و خودانتقادی ازجمله متغیرهای میانجی در این رابطه باشند.

زمانی که اوضاع به‌خوبی پیش نمی‌رود (شرایطی همچون بروز مشکل، شکست، خطا و پسرفت)، افراد می‌توانند به شیوه‌های مختلفی شامل خوداطمینان بخشی و خودانتقادی با خویش برخورد کنند. خودانتقادی و خوداطمینان بخشی دو فرآیند متمایز، اما مرتبط به یکدیگرند. خوداطمینان بخشی، توانایی مقابله با افکار منفی و حفظ تصویر مثبت از خود هنگامی است که اوضاع خوب پیش نمی‌رود. درمقابل، خودانتقادی به درگیر شدن در ارزیابی خشن با تمرکز بر نقص‌ها و نارسایی‌های ادراک شده از خود اشاره دارد و به دو شکل خودنابسنده^۳ و تنفر از خود^۴ ممکن است رخ بدهد. خودنابسنده بر احساس بی‌کفایتی و

³ inadequate self

⁴ hated self

دو تأثیر جدی در بهزیستی ذهنی و آسیب‌شناسی روانی دارند، ضروری است.

در این میان، نکته شایان توجه، تأثیر فرهنگ بر متغیرهای مدنظر در این مطالعه است. طبق نتایج مطالعات، بهزیستی ذهنی در جمعیت‌ها و فرهنگ‌های مختلف می‌تواند به عوامل مختلفی وابسته باشد (Crimson & Martino, 2017). همچنین، در فرهنگ‌های جمع‌گرا افراد نگرانی بیشتری از ارزیابی منفی شدن توسط دیگران دارند و در صورت ارزیابی منفی شدن نیز هیجانات منفی بیشتری از جمله شرم را تجربه می‌کنند (Rodriguez et al., 2002). از سوی دیگر، تحقیقات قبلی نشان داده‌اند فرهنگ می‌تواند بر شفقت و خودانتقادی اثرگذار باشد و میزان شفقت و خودانتقادی در فرهنگ‌های مختلف، متفاوت به دست آمده است (Arimitsu, 2023). در فرهنگ‌های فردگرا، جایی که بر استقلال شخصی و اتکا به خود تأکید می‌شود، خودانتقادی ممکن است به‌عنوان نشانه‌ای از خودآگاهی و انگیزه برای پیشرفت تلقی شود؛ با این حال، در فرهنگ‌های جمع‌گرا که هماهنگی گروهی و انطباق اجتماعی ارزشمند است، خودانتقادی می‌تواند نشانه‌ای از ضعف و ناهماهنگی باشد (Markus & Kitayama, 1991).

درمجموع، با توجه به اهمیت بالای بهزیستی ذهنی در بین دانشجویان، شناسایی عوامل مؤثر بر آن ضروری است. بنابر آنچه گفته شد ادبیات پژوهشی موجود توانسته است رابطه معناداری را بین ترس از ارزیابی منفی با بهزیستی ذهنی نشان دهند؛ با این حال، این سؤال مطرح است که آیا می‌توان خوداطمینان‌بخشی و خودانتقادی را به‌عنوان

نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتر وجود دارد. همچنین، طبق جستجوهای انجام‌شده محققان، مطالعه‌ای درباره رابطه ترس از ارزیابی منفی با خوداطمینان‌بخشی یافت نشد؛ اما می‌توان به یافته‌های پژوهشی در زمینه رابطه میان ترس از ارزیابی منفی با متغیری مرتبط با خوداطمینان‌بخشی، یعنی شفقت به خود اشاره کرد که در مطالعات پیشین رابطه منفی میان این دو یافته شده است (Huang & Wang, 2024; Liu et al., 2020; Long & Neff, 2018; Gilt et al., 2018). شفقت به خود و خوداطمینان‌بخشی هر دو راه‌هایی برای ارتباط با خود، همراه با مراقبت و نگرانی در زمینه بی‌کفایتی‌های شخصی، شکست‌ها و کشمکش‌های دشوار زندگی هستند. گرچه خوداطمینان‌بخشی و شفقت به خود به‌وضوح با هم همپوشانی دارند، در عین حال متمایز از هم هستند. درواقع، خوداطمینان‌بخشی شامل بخش محدودتری از شفقت به خود یعنی تنها توانایی گرم و مهربان بودن با خود و اطمینان‌بخشیدن به خویش در مواجهه با پسرفت‌ها است (Gilbert et al., 2004b) و سایر مؤلفه‌ها و توانمندی‌های شفقت همچون همدلی، درک ماهیت مشترک انسانی، توجه به پریشانی به جای اجتناب یا غرق شدن در آن و تلاش برای تسکین آن (Gilbert et Neff, 2003; al., 2017) را در بر نمی‌گیرد. به بیان دیگر، خوداطمینان‌بخشی بر چگونگی برخورد ما با رنج بردن تمرکز نمی‌کند؛ بلکه بر نحوه‌ای متمرکز است که ما ویژگی‌های مثبت خود را در هنگام اشتباهات به خاطر می‌سپاریم (Gilbert et al., 2017)؛ از این روی، انجام مطالعات بیشتر برای بررسی رابطه بین ترس از ارزیابی منفی و خوداطمینان‌بخشی که هر

- ۳- ترس از ارزیابی منفی بر خودانتقادی دانشجویان اثر مستقیم مثبت دارد.
- ۴- خوداطمینان بخشی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان اثر مستقیم مثبت دارد.
- ۵- خودانتقادی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان اثر مستقیم منفی دارد.
- ۶- ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان با میانجی‌گری خوداطمینان بخشی اثر غیرمستقیم دارد.
- ۷- ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان با میانجی‌گری خودانتقادی اثر غیرمستقیم دارد.

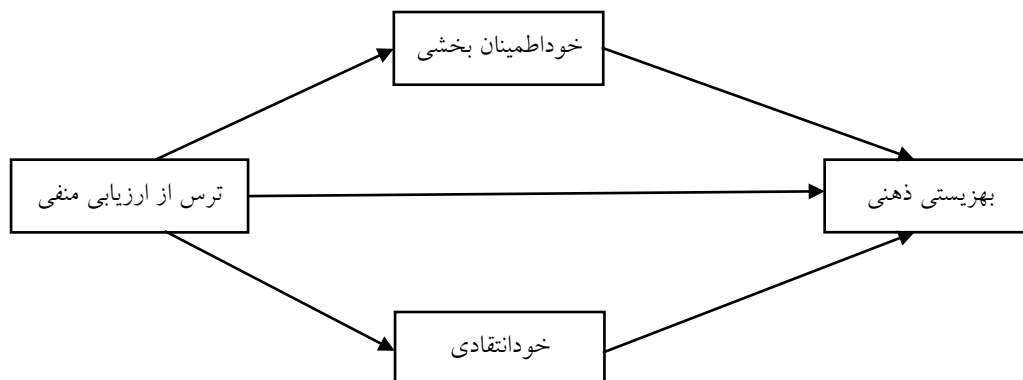
میانجی در این رابطه در نظر گرفت. علاوه بر این، از آنجا که عوامل فرهنگی و اجتماعی می‌توانند نقش مهمی در شکل‌دادن به این سازه‌ها ایفا کنند، درک تأثیر متقابل خاص این سازه‌ها در بافت فرهنگی ایران برای توسعه مداخلات حساس فرهنگی و برنامه‌های حمایتی برای رسیدگی به نیازهای بهزیستی ذهنی این جمعیت آسیب‌پذیر ضروری به نظر می‌رسد؛ در نتیجه، این پژوهش درصدد آزمون فرضیات ذیل برآمد:

- ۱- ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان اثر مستقیم منفی دارد.
- ۲- ترس از ارزیابی منفی بر خوداطمینان بخشی دانشجویان اثر مستقیم منفی دارد.

شکل ۱

مدل پیشنهادی پژوهش

Figure 1
Proposed Research Model



مقاطع تحصیلی بود. معیار ورود به این پژوهش، اشتغال به تحصیل در دانشگاه شهید بهشتی و معیار خروج از آن، عدم تمایل به شرکت در پژوهش بود. براساس دیدگاه کلاین (2023) در روش تحلیل مسیر، دست‌کم ۲۰۰ نفر برای حجم نمونه لازم

روش

روش پژوهش، جامعه آماری، و نمونه: این پژوهش از نوع پیمایش مقطعی و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی در همه

است. بر این اساس، ۲۹۱ نفر (۱۷۸ زن و ۱۱۳ مرد) به روش در دسترس انتخاب شدند که از این تعداد ۳۸/۸ درصد مرد (۱۱۳ نفر) و ۶۱/۲ درصد زن (۱۷۸ نفر) بودند. همچنین، ۹۴/۲ درصد مجرد (۲۷۴ نفر) و ۵/۸ درصد (۱۷ نفر) متأهل بودند. علاوه بر این، ۷۵/۳ درصد (۲۱۹ نفر) شرکت‌کنندگان مدرک تحصیلی کارشناسی، ۱۹/۹ درصد (۵۸ نفر) کارشناسی ارشد و ۴/۸ درصد (۱۴ نفر) دکتری داشتند.

ابزارهای سنجش: مقیاس بهزیستی ذهنی وارویک/دینبورگ^۵: تنانت و همکاران این مقیاس را در سال ۲۰۰۷ ساختند و دارای ۱۴ گویه و ۳ خرده‌مقیاس خوش‌بینی، روابط مثبت با دیگران و انرژی بودن است. این مقیاس هر دو جنبه بهزیستی ذهنی شامل بهزیستی لذت‌گرا و بهزیستی فضیلت‌گرا را پوشش می‌دهد. پاسخ‌دهندگان از طریق یک لیکرت ۵ درجه‌ای (ابداً = ۱ تا همه اوقات = ۵) به آن پاسخ می‌دهند. نمره کل آزمون از مجموع نمرات کل سؤالات و نمره خرده‌مقیاس‌ها نیز از مجموع نمرات سؤالات مربوطه به دست می‌آید. کمینه و بیشینه نمره در این مقیاس به ترتیب از ۱۴ تا ۷۱ متغیر است و نمره بالا بیان‌کننده سطح بالاتر بهزیستی ذهنی است. در پژوهش سازندگان (Tennant et al., 2007)، شاخص‌های بزارش مدل برای ساختار تک عاملی مقیاس با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مناسب بود. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برای نمونه دانش‌آموزی ۰/۸۹ و برای افراد جامعه ۰/۹۱ و ضریب پایایی بازآزمایی (به فاصله ۱ هفته) ۰/۸۳ به دست آمد. همسانی

درونی آن از ۰/۵۱ تا ۰/۸۰ و ضریب روایی همزمان با مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی ۰/۷۴، رضایت از زندگی ۰/۷۲ و بهداشت جهانی ۰/۷۷ گزارش شد (Tennant et al., 2007). در نسخه فارسی اعتباریابی‌شده، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برای نمره کل ۰/۷۸ و برای خرده‌مقیاس‌ها ۰/۷۵ تا ۰/۵۵ بود. همچنین، مقیاس بهزیستی ذهنی با کیفیت زندگی رابطه مثبت معنادار داشت. علاوه بر این، ابعاد بهزیستی ذهنی نیز با کیفیت زندگی رابطه مثبت معنادار داشت (Khodadadi & Forouzande, 2015). در این پژوهش، آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

مقیاس آشکال خود انتقادگری و خوداطمینان‌بخشی^۶: گیلبرت و همکاران این مقیاس را در سال ۲۰۰۴ طراحی کردند و گویه‌های آن از کار بالینی سازندگان با مراجعان افسرده به دست آمده است. این مقیاس ۲۲ گویه و ۳ خرده‌مقیاس دارد که دوتای آن مربوط به آشکال خودانتقادی، شامل خودنابسندهی (سؤالات ۱، ۲، ۴، ۶، ۷، ۱۴، ۱۷، ۱۸ و ۲۰) و تنفر از خود (سؤالات ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۵ و ۲۲) و یک خرده‌مقیاس مربوط به خوداطمینان‌بخشی (سؤالات ۳، ۵، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۹ و ۲۱) است. نمره‌گذاری روی طیف لیکرت پنج تایی (۰ = اصلاً شبیه من نیست تا ۴ = به شدت شبیه من است) صورت می‌گیرد. از طریق محاسبه جمع نمرات هر خرده‌مقیاس می‌توان نمره آن را محاسبه کرد. حداقل نمره هر خرده‌مقیاس ۰ و حداکثر آن به ترتیب ۴۵، ۲۰ و ۴۰ است. در مطالعه سازندگان (Gilbert et al., 2004b) با استفاده از تحلیل عاملی

⁶ The Forms of Self-Criticizing/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS)

⁵ The Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)

اکتشافی ۳ عامل یافت شد. آلفای کرونباخ برای خودنابسنده‌گی ۰/۹، برای تنفر از خود ۰/۸۶ و خوداطمینان بخشی ۰/۸۶ به دست آمد. همبستگی معنادار و مثبت میان خودنابسنده‌گی و تنفر از خود با افسردگی، خودانتقادی درونی‌سازی شده^۷ و خودانتقادی مقایسه‌گرانه^۸ وجود داشت. همچنین، همبستگی معنادار و منفی میان خوداطمینان بخشی با افسردگی، خودانتقادی درونی‌سازی شده و خودانتقادی مقایسه‌گرانه وجود داشت (Gilbert et al., 2004b). اثباتی (2016) این مقیاس را در ایران اعتباریابی کرده است و آلفای کرونباخ برای خودنابسنده‌گی ۰/۸۶، تنفر از خود ۰/۸۲، خرده‌مقیاس خوداطمینان بخشی ۰/۸۱ و کل مقیاس ۰/۹۰ به دست آمد. در این پژوهش، آلفای کرونباخ خوداطمینان بخشی ۰/۸۶، خودنابسنده‌گی ۰/۹۰ و تنفر از خود ۰/۸۴ بود (Esabati, 2016). از آنجا که تنفر از خود نشان‌دهنده شکل شدیدتری از آسیب روانی است و در جمعیت غیربالیینی کمتر مرتبط تلقی می‌شود (Gilbert et al., 2004b)، در این پژوهش استفاده نشد.

نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی - گویه مستقیم^۹: این مقیاس دارای ۸ گویه است و برای سنجش باورهای ترسناک درباره ارزیابی منفی شدن توسط دیگران استفاده می‌شود. این مقیاس از گویه‌های مستقیم نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی به دست آمد که ۱۲ سؤال داشت و لیری در سال ۱۹۸۳ طراحی کرده بود (Leary, 1983)؛ زیرا طبق مطالعات چهار گویه

معکوس در نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی، نتایج کلی مقیاس را بی‌ثبات می‌کرد. در نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی - گویه مستقیم هر گویه در یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی، از ۰ (اصلاً مشخصه من نیست) تا ۴ (بسیار مشخصه برای من) رتبه‌بندی می‌شود. کمینه و بیشینه نمره در این مقیاس به ترتیب از صفر تا ۳۲ متغیر است و نمره بالاتر نشان‌دهنده ترس از ارزیابی منفی بیشتر است. نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی - گویه مستقیم در مقایسه با نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی و نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی - ۲ (در این مقیاس ۱۲ سؤالی، آن ۴ سؤال معکوس به شیوه مستقیم برگردانده شدند)، برای سنجش ترس از ارزیابی منفی برتری دارد. این مقیاس پایایی همسانی درونی عالی ($\alpha = 0.96$) را در نمونه‌های بالینی نشان داد و شواهد از اعتبار آن حمایت می‌کنند (Carleton et al., 2011). در ایران نیز تولی و منتظری (۲۰۲۰) ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی این مقیاس را بررسی کردند. نتایج پژوهش آنها سازگاری درونی مطلوبی (آلفای کرونباخ ۰/۸۹) را برای مقیاس نشان داد. همچنین، رابطه مثبت معنادار میان این مقیاس با پرسشنامه فوبیای اجتماعی به دست آمد. تجزیه و تحلیل عاملی تأییدی نیز ساختار عاملی واحدی را برای مقیاس نشان داد (Tavoli & Montazeri, 2020). در این پژوهش، آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۲ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: روش اجرای پژوهش به این صورت بود که لینک آنلاین مقیاس‌های پژوهش، در دانشکده‌های مختلف دانشگاه شهید بهشتی به صورت دردسترس بین دانشجویان، توزیع

⁷ Internalized Self-Criticism

⁸ Comparative Self-Criticism

¹⁰ brief fear of negative evaluation scale-straightforward item (BFNE-S)

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نمایش داده شده‌اند. برای واریس داده‌های پرت و نرمال‌بودن توزیع داده‌ها از شاخص‌های چولگی و کشیدگی استفاده شد. طبق جدول ۱، بررسی میزان کجی و کشیدگی توزیع متغیرها نشان می‌دهد میزان کجی در دامنه $-۰/۰۷$ تا $۰/۲۳$ و میزان کشیدگی در دامنه $-۰/۲۸$ تا $-۰/۷۹$ قرار دارد که نشان‌دهنده نرمال‌بودن توزیع داده‌ها است. به‌منظور بررسی رابطه میان متغیرهای پژوهش از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است. طبق نتایج جدول ۲، ترس از ارزیابی منفی با خودانتقادی رابطه مثبت و با خوداطمینان‌بخشی و بهزیستی ذهنی رابطه منفی دارد. از سوی دیگر، بهزیستی ذهنی رابطه مثبت با خوداطمینان‌بخشی و رابطه منفی با خودانتقادی دارد. ضرایب همبستگی میان متغیرهای پژوهش در سطح $۰/۰۱$ معنادارند.

و از آنها خواسته شد علاوه بر پاسخگویی، لینک را برای هم‌کلاسی‌هایشان نیز ارسال کنند. داده‌های گردآوری‌شده، با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر در برنامه‌های SPSS26 و Amos24 تجزیه و تحلیل شدند. کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه شهید بهشتی با کد IR.SBU.REC.1402.060 این مطالعه را تأیید کرد. ملاحظات اخلاقی این پژوهش بدین شرح بودند: ۱- به همه شرکت‌کنندگان اطلاعاتی درباره پژوهش ارائه شد و آنها در صورت تمایل در پژوهش شرکت کردند. ۲- این اطمینان به شرکت‌کنندگان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه‌اند و تنها به صورت عدد و آمار کلی برای امور پژوهشی استفاده می‌شوند. ۳- به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد. ۴- افرادی که تمایل به اطلاع از نتیجه پاسخ‌نامه خود داشتند، نتایج به همراه توضیحات مورد نیاز، در یک فایل PDF برایشان ارسال شد.

جدول ۱

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

Table 1

Descriptive Indices of Research Variables

متغیرها	نقش متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه	چولگی	کشیدگی
ترس از ارزیابی منفی	پیش‌بین	۱۷/۴۰	۷/۹۹	۰	۳۲	-۰/۲۱	-۰/۷۹
خوداطمینان‌بخشی	میانجی	۱۲/۸۱	۶/۵۸	۰	۳۱	۰/۲۳	-۰/۵۱
خودانتقادی	میانجی	۱۸/۹۷	۸/۵۶	۰	۳۶	۰/۰۲	-۰/۶۶
بهزیستی ذهنی	ملاک	۴۲/۰۲	۹/۸۰	۱۴	۶۶	-۰/۰۷	-۰/۲۸

چندمتغیره $-۰/۵۲$

جدول ۲

ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

Table 2

Correlation matrix of research variables

ترس از ارزیابی منفی	خوداطمینان بخشی	خودانتقادی	بهزیستی ذهنی
۱			
ترس از ارزیابی منفی	۰/۳۶**		
خوداطمینان بخشی	۰/۵۴**	-۰/۵۷**	
خودانتقادی	-۰/۳۱**	۰/۶۳**	-۰/۵۵**
بهزیستی ذهنی			۱

** معناداری در سطح ۰/۰۱

(Tabachnick & Fidel, 2015) که مطابق با پیشینه نظری و پژوهشی، مبنی بر وجود رابطه میان خودانتقادی و خوداطمینان بخشی نیز می‌بود (Gilbert et al., 2004b; Gilbert, 2014). پس از انجام اصلاح، برازش مدل بهبود یافت ($\chi^2/df = ۰/۱۳$, $GFI = ۱/۰۰$, $CFI = ۱/۰۰$). مدل بررسی شده در این پژوهش همراه با ضرایب رگرسیونی استاندارد شده در شکل ۲ آورده شده است.

طبق شکل ۲، متغیرهای پیش‌بین به ترتیب ۳۰، ۱۳ و ۴۵ درصد از واریانس خودانتقادی، خوداطمینان بخشی و بهزیستی ذهنی را تبیین می‌کنند. در جدول ۳، اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش و سطح معناداری آنها گزارش شده است. به منظور تعیین اثر مسیرها در مدل، آزمون بوت استرپینگ با ۱۰۰۰۰ نمونه و فاصله اطمینان ۹۵ درصدی به کار گرفته شد.

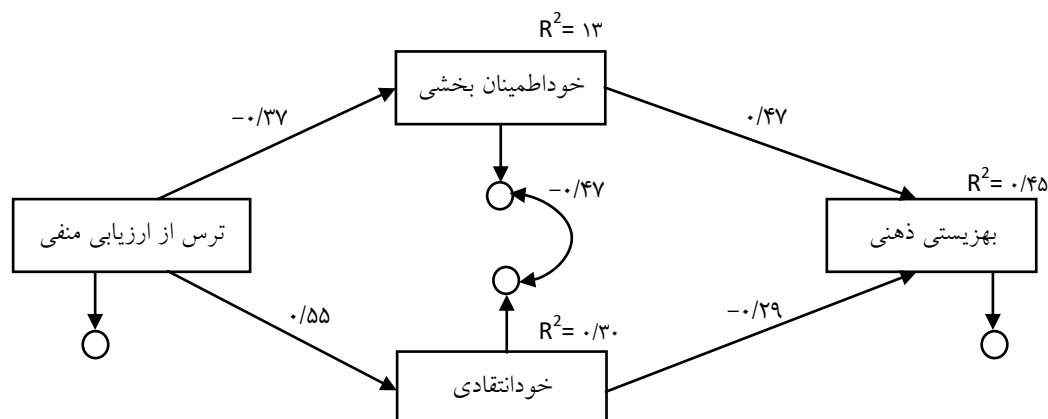
داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مسیر در نرم‌افزار AMOS 24 به وسیله روش برآورد بیشینه درست‌نمایی تجزیه و تحلیل شدند. سطح معناداری ضرایب رگرسیونی در تمامی محاسبات ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. در این مطالعه، از شاخص‌های نیکویی برازش χ^2/df , GFI , CFI , NFI و IFI و RMSEA استفاده شد. از آنجایی که شاخص‌های برازش در ابتدا چندان مناسب نبودند ($\chi^2/df = ۷۳/۸۴$, $GFI = ۰/۸۱$, $CFI = ۰/۸۱$ ، $NFI = ۰/۸۱$ و $IFI = ۰/۵۰$) و با توجه به معنادار نشدن اثر مستقیم ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی، در گام نخست این مسیر از مدل حذف شد. پس از حذف این مسیر، گرچه برخی از شاخص‌های برازش مدل اندکی بهبود یافتند، باز هم پذیرفتنی نشدند ($\chi^2/df = ۳۶/۹۸$, $GFI = ۰/۸۹$ ، $CFI = ۰/۸۱$ ، $NFI = ۰/۸۱$ و $IFI = ۰/۳۵$ ، $RMSEA = ۰/۳۵$). در نهایت، براساس شاخص‌های اصلاح نرم‌افزار به برقراری کواریانس خطا میان خوداطمینان بخشی و خودانتقادی پرداخته شد.

شکل ۲

مدل پژوهش همراه با ضرایب رگرسیونی استاندارد شده

Figure 2

Research Model with Standardized Regression Coefficients



جدول ۳

اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

Table 3
Direct and Indirect Effects of Research Variables

P	Upper	Lower	Estimate	اثرات
۰/۰۰۲	-۰/۱۹	-۰/۳۹	-۰/۳۰	ترس از ارزیابی منفی <--- خوداطمینان بخشی
۰/۰۰۳	۰/۶۹	۰/۴۵	۰/۵۸	ترس از ارزیابی منفی <--- خودانتقادی
۰/۰۰۳	۰/۸۶	۰/۵۴	۰/۷۰	خوداطمینان بخشی <--- بهزیستی ذهنی
۰/۰۰۲	-۰/۱۹	-۰/۴۶	-۰/۳۳	خودانتقادی <--- بهزیستی ذهنی
۰/۰۰۲	-۰/۱۳	-۰/۳۲	-۰/۲۱	ترس از ارزیابی منفی <--- خوداطمینان بخشی <--- بهزیستی ذهنی
۰/۰۰۲	-۰/۱۰	-۰/۲۸	-۰/۱۹	ترس از ارزیابی منفی <--- خودانتقادی <--- بهزیستی ذهنی
۰/۰۰۲	-۰/۲۸	-۰/۵۴	-۰/۴۰	ترس از ارزیابی منفی <--- خوداطمینان بخشی و خودانتقادی <--- بهزیستی ذهنی

ذهنی

ذهنی دارند و فرضیات چهارم و پنجم این پژوهش تأیید شد. افزون بر این، اثر غیرمستقیم ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی با میانجی‌گری خوداطمینان بخشی و خودانتقادی نیز معنادار است و فرضیات ششم و هفتم این پژوهش تأیید شد؛ به این معنا که افراد با ترس از ارزیابی منفی بالاتر، خودانتقادی بیشتری گزارش می‌کنند و در نتیجه،

طبق جدول ۳، ترس از ارزیابی منفی بر خوداطمینان بخشی و خودانتقادی اثر مستقیم و منفی معنادار دارد (تأیید فرضیات دوم و سوم پژوهش)؛ اما تأثیر مستقیم ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی معنادار نیست و فرضیه اول این پژوهش تأیید نشد. همچنین، خوداطمینان بخشی تأثیر معنادار مثبت و خودانتقادی تأثیر معنادار منفی بر بهزیستی

می‌تواند بر توانایی‌های مقابله‌ای افراد در زندگی روزمره تأثیر گذارد (Gill et al., 2018) و عملکرد اجتماعی و روانشناختی آنها را مختل کند (Rapee & Heimberg, 1997). همچنین، پاسخ اجتناب از محیط‌های اجتماعی و تعامل با دیگران یک روش ناسالم رایج (اما در کوتاه‌مدت مفید) در افرادی است که ترس از ارزیابی منفی دارند و در نتیجه، تنهایی بیشتری را تجربه می‌کند (Baytemir & Yıldız, 2017) که منجر به کاهش بهزیستی ذهنی‌شان می‌شود. اینکه در این پژوهش فقط اثر غیرمستقیم (نه مستقیم) ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی معنادار یافت شد، نشان می‌دهد رابطه میان ترس از ارزیابی منفی و بهزیستی، رابطه‌ای ساده و خطی نیست و اهمیت در نظر گرفتن متغیرهای میانجی در این رابطه را برجسته می‌سازد که در پژوهش حاضر دو متغیر میانجی در این رابطه یعنی خودانتقادی و خوداطمینان بخشی بررسی شدند. به بیان دیگر، این یافته حاکی از آن است که صرفاً وجود ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی افراد مؤثر نیست؛ بلکه مهم‌تر از آن نحوه پاسخ‌دهی و تفسیر افراد به ارزیابی‌های ادراک شده است که در نهایت، بر بهزیستی ذهنی آنها تأثیر می‌گذارد.

اثر معنادار یافت‌شده ترس از ارزیابی منفی بر خوداطمینان بخشی و خودانتقادی در این پژوهش، همسو با مطالعات پیشین است (Cox et al., 2000; Cox et al., 2002; Asif et al., 2023; Khan & Naqvi, 2016; Huang & Wang, 2024; Liu et al., 2020; Long & Neff, 2018; Gillt et al., 2018). در تبیین این تأثیر، می‌توان به ریشه‌های شکل‌گیری این متغیرها و وجود عوامل سبب‌ساز مشترک میان‌شان اشاره کرد. رویکردهای رشدی

بهزیستی ذهنی کمتری دارند و درمقابل، افرادی که ترس از ارزیابی منفی کمتری دارند، خوداطمینان بخشی بیشتری گزارش می‌کنند و از بهزیستی ذهنی بالاتری برخوردارند؛ در نتیجه، تمامی فرضیات مطرح‌شده در این پژوهش، به جز فرضیه اول آن، تأیید شدند.

بحث

این پژوهش، با هدف پیش‌بینی بهزیستی ذهنی براساس ترس از ارزیابی منفی با میانجی‌گری خوداطمینان بخشی و خودانتقادی در دانشجویان انجام شد. نتایج به‌دست‌آمده، از فرضیه مورد انتظار پژوهش حمایت کردند. یافته شایان توجه اینکه در این پژوهش گرچه بین ترس از ارزیابی منفی و بهزیستی ذهنی همبستگی منفی معنادار یافت شد و همچنین، گرچه اثر غیرمستقیم ترس از ارزیابی منفی بر بهزیستی ذهنی با میانجی‌گری خودانتقادی و خوداطمینان بخشی معنادار به دست آمد، ترس از ارزیابی منفی اثر مستقیم معنادار بر بهزیستی ذهنی نداشت.

همبستگی منفی یافت‌شده میان ترس از ارزیابی منفی با بهزیستی ذهنی همسو با نتایج مطالعات پیشین است (Baghaei et al., 2019; Dryman & Heimbrg, 2015; Nonterah et al., 2015; Leary, 1983; Ghandeharizadeh et al., 2018). در تبیین این یافته می‌توان گفت سطوح بالای ترس از ارزیابی منفی معمولاً با افسردگی، استرس، اضطراب و به‌ویژه اضطراب اجتماعی (Ingraffia, 2022; Button et al., 2015; Kane et al., 2018; Taniguchi, 2018) همراه است که تأثیر منفی بر بهزیستی ذهنی دارند. در همین راستا، نتایج مطالعات پیشین نشان داده‌اند ترس از ارزیابی منفی

(2010). پپینگ و همکاران (Pepping et al., 2015) دریافتند گزارش‌های گذشته‌نگر از طرد، حمایت بیش از حد و کمبود گرمی والدین با شفقت به خود پایین مرتبط است.

علاوه بر این، برای تبیین اثر ترس از ارزیابی منفی بر خوداطمینان‌بخشی و خودانتقادی می‌توان به ویژگی‌های افراد دارای ترس از ارزیابی منفی اشاره داشت. بنابر نتایج پژوهش‌های پیشین، افراد دارای ترس از ارزیابی منفی، قبل از وارد شدن به موقعیت درباره آن پیش‌بینی‌های منفی فکر می‌کنند (Beck & Clark, 2015) و بعد از موقعیت، پردازش پس‌رویدادی دارند. به نظر می‌رسد آنها شکست‌های گذشته را بیشتر به یاد می‌آورند یا بیشتر از آنچه می‌خواهند به رویدادهای گذشته فکر می‌کنند (Makkar & Grisham, 2011) و پشیمانی شایان توجهی درباره انتخاب‌هایشان دارند (Cheek & Goebel, 2020). افزون بر این، ترس از ارزیابی منفی با سوگیری تفسیری و توجهی نیز همراه است. افراد دارای ترس از ارزیابی منفی اظهارات خنثی و موقعیت‌های اجتماعی مبهم را بیشتر به طور منفی تبیین و تفسیر می‌کنند (Dryman & Nonterah et al., 2015; Heimbrg, 2015; Winton et al., 1995). ترس از ارزیابی منفی با حساسیت به طرد شدن تنیده شده است که هر دو شامل اضطراب پیش‌بینی درباره منفی ادراک شدن و سپس طرد شدن توسط دیگران است (Cacioppo et al., 2006). همچنین، در مطالعه مک‌کینی (2003) مشخص شد ترس از ارزیابی منفی، ترس از شکست را پیش‌بینی می‌کند که به نوبه خود کمال‌گرایی تحصیلی را در بین دانشجویان افزایش می‌دهد. از آنجایی که دانشجویان دارای ترس از

روانشناسی از دیدگاه‌های مختلف، از جمله نظریه دلبستگی (Bowlby, 1969/1982)، نظریه‌های بین‌فردی (مانند، Baldwin, 1992) و سنت‌های روان‌کاری (مانند، Blatt, 1974; Kernberg, 1976)، مراقبان و تجربیات اولیه کودکی را مؤثر بر شکل‌گیری مدل‌های کاری^{۱۱} خود و دیگران در نظر می‌گیرند. طبق این نظریات، افرادی که توسط مراقبان گرم، مراقبت‌گر و حامی بزرگ شده‌اند، بیشتر قادرند با خود به شیوه‌ای مشفقانه و اطمینان بخش ارتباط برقرار کنند. در مقابل افرادی که مراقبان کمال‌گرا و منتقد داشته‌اند، با خود نیز منتقدانه برخورد می‌کنند. به عبارت دیگر، فرد شیوه‌ای که با او در کودکی رفتار شده است را به احتمال بیشتری، درونی‌سازی و با خود به طور مشابهی برخورد می‌کند. همچنین، افراد دارای ترس زیاد از ارزیابی منفی معمولاً مراقبانی کمال‌گرا، سختگیر و قضاوت‌گر داشته‌اند و تجربه قرارگرفتن در محیط‌هایی با چنین شرایطی را در کودکی و نوجوانی گزارش می‌کنند. ترس از ارزیابی می‌تواند ریشه در تجربیات گذشته، شرایط اجتماعی، خلق‌وخوی فردی (Leary, 1983) و باورهای بنیادین درباره دیگران داشته باشد (Gill et al., 2018). نتایج تحقیقات انجام‌شده نیز از این نظریات حمایت می‌کنند؛ برای مثال، به خاطر آوردن گرمای والدین با توانایی خوداطمینان‌بخشی مرتبط یافت شده است (Irons et al., 2006). از سوی دیگر، عواملی همچون کنترل بیش از حد، کمال‌گرایی و انتقادگری والدین، سختگیری و عدم صمیمیت از سوی والدین با رشد خودانتقادی و ترس از ارزیابی منفی در کودکان همراه بوده است (Campos et al.,

¹¹ Working models

2003). در نتیجه این موارد به نظر می‌رسد احتمال آسیب‌های روانی افزایش و سلامت روان و بهزیستی ذهنی کاهش یابد. اثر منفی خودانتقادی بر بهزیستی ذهنی که در این پژوهش یافت شد، همسو با نتایج مطالعات پیشین است (Kotera et al., 2019a; Kotera & 2019b; Kotera et al., 2020). طبق پژوهش‌های پیشین، خودانتقادی مؤلفه‌ای فراتشخیصی در ایجاد و ابقا اختلالات روانی است (McIntyre et al., 2018; Gilbert et al., 2010; Gilbert et al., 2004b).

درمقابل، ایجاد نگرشی خوداطمینان‌بخش و پذیرنده نسبت به نواقص و عیوب خود می‌تواند در برابر تأثیرات منفی فراگیر شرم، مقایسه‌های اجتماعی نامطلوب و نارضایتی از خود محافظت کند (Ferreira et al., 2011; Duarte et al., 2015). در مدل نظری درمان متمرکز بر شفقت فرض می‌شود پرورش خوداطمینان‌بخشی از طریق تنظیم سیستم‌های هیجانی تکاملی (پرورش سیستم تسکین و آرام‌ساختن سیستم تهدید) می‌تواند به افزایش تنظیم هیجانی کمک کند؛ در نتیجه، سطوح بالاتر خوداطمینان‌بخشی به افراد کمک می‌کند تا ثبات هیجانی‌شان را حفظ کنند و به راحتی تحت تأثیر ارزیابی‌ها قرار نگیرند (Lapinski, 2019). همچنین، ایجاد خوداطمینان‌بخشی می‌تواند خودانتقادی (Gilbert, 2014) و تأثیر منفی آن بر سیستم هیجانی را کاهش دهد (Kotera et al., 2021). تحقیقات نشان داده است شفقت به خود یک عامل تاب‌آوری قوی در مواجهه با احساس بی‌کفایتی شخصی است (Barnard & Curry, 2011). خوداطمینان‌بخشی با شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی، از جمله علائم اضطراب و

ارزیابی منفی تمایل دارند از انتقاد منفی دیگران اجتناب کنند، ممکن است سعی کنند به عملکرد تحصیلی یا استانداردهای غیرواقع‌بینانه‌ای دست یابند (Başkurt & Zeren, 2024). این در حالی است که پژوهش‌ها نشان می‌دهند دل‌مشغولی با ترس از ارزیابی منفی از سوی دیگران بر عملکرد فرد تأثیر منفی می‌گذارد (Wong, 2016)؛ در نتیجه چنین مواردی، آنها در مقایسه با افرادی که سطوح پایین‌تر ترس از ارزیابی منفی دارند، میزان بالاتری از پریشانی، شرم، فشار و اضطراب را تجربه می‌کنند (Nonterah et al., 2015; Winton et al., 1995).

یک واکنش رایج افراد به احساس نقص و شرم، خودانتقادی است. بسیاری از افراد این شیوه را راهبردی ایمنی‌بخش تصور می‌کنند که آنها را قوی‌تر و موفق‌تر می‌سازد و از آنها محافظت می‌کند. به عبارت دیگر، آنها درگیر خودسنجی‌های موشکافانه مداوم و خشن می‌شوند تا از ترس خود مبنی بر رد و نقد شدن جلوگیری کنند؛ اما در واقعیت، این شیوه موجب افزایش احساسات شرم، نقص، بی‌ارزشی، حقارت، شکست و گناه در آنها می‌شود (Blatt & Zuroff, 1992) و تأثیر منفی بر عملکرد آنها می‌گذارد. افراد با رویکرد خودانتقادی براساس انگیزه اجتناب از شکست و عدم تأیید، به جای علاقه درونی و معنای شخصی، به اهداف نزدیک می‌شوند و تأثیر مخرب بر پیشرفت دانشجویان در رسیدن به اهداف‌شان دارد. همچنین، خودانتقادی با نشخوار فکری و اهمال‌کاری مرتبط است (Powers et al., 2011) و تأثیرات منفی بر روابط بین‌فردی می‌گذارد (Blatt & Zuroff, 1992; Wiseman et al., 2007; Besser & Priel,

ذهنی را در سایر جمعیت‌ها، با نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه گسترده‌تر بررسی کنند. همچنین، استفاده از روش‌های تحقیق طولی و آزمایشی و نیز روش‌های گردآوری اطلاعات افزون بر پرسشنامه‌های خودگزارشی در این زمینه می‌تواند مفید باشد. علاوه بر این، نیاز به انجام مطالعات بیشتر برای بررسی سایر مکانیزم‌های موجود در رابطه میان ترس از ارزیابی منفی و بهزیستی ذهنی مورد نیاز است. در مجموع، این مطالعه درک عمیق‌تری از تعامل پیچیده بین ترس از ارزیابی منفی و بهزیستی ذهنی ارائه می‌کند و از وجود متغیرهای میانجی از جمله پرورش خوداطمینان‌بخشی و خودانتقادی حمایت می‌کند. این یافته، بینش ارزشمندی برای طراحی مداخلات درمانی و پیشگیرانه آینده با هدف ارتقای بهزیستی ذهنی در میان دانشجویان ایرانی ارائه می‌دهد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود با تلاش برای ارتقای خوداطمینان‌بخشی در جمعیت دانشجویان به افزایش بهزیستی ذهنی آنها کمک کرد و از بروز مشکلات سلامت روان تا اندازه‌ای پیشگیری کرد.

سپاسگزاری

از تمامی دانشجویانی که ما را در تکمیل مقیاس‌های این پژوهش یاری دارند، کمال تشکر و قدردانی را داریم. این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول در گروه روانشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی استخراج شده و هیچ کمک مالی از سازمان‌های دولتی، عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نشده است.

افسردگی، همبستگی منفی دارند و به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر ایجاد آسیب‌شناسی روانی محسوب می‌شود (Gilbert et al., 2004b; Gilbert et al., 2017; Gilbert, 2014; Gilbert et al., 2004a; Barnard & Curry, 2011; López et al., 2018; Ehret et al., 2015; Petrocchi et al., 2018; Sommers-Spijkerman et al., 2018). همسو با یافته این پژوهش، مجموعه رو به رشدی از ادبیات حوزه شفقت به خود یا خوداطمینان‌بخشی نشان می‌دهد که این یک پیش‌بینی‌کننده مهم بهزیستی است و هرچه بیشتر افراد احساس گرما به خود^{۱۲} و خوداطمینان‌بخشی بیشتری را تجربه کنند، بهزیستی آنها بالاتر می‌رود (Neff & McGehee, 2010; Barnard & Curry, 2011).

این مطالعه همچون هر پژوهش دیگری بدون محدودیت نیست. نخست، ماهیت مقطعی و پس‌رویدادی این مطالعه، اجازه نتیجه‌گیری روابط علی میان متغیرها را نمی‌دهد. دوم، نمونه مورد مطالعه فقط شامل دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی (جمعیت غیربالینی) بود که آن هم به شیوه نمونه‌گیری دردسترس انجام شد؛ در نتیجه، ممکن است نتایج به‌طور کامل نماینده جامعه مورد مطالعه نباشد و می‌باید تعمیم‌پذیری یافته‌ها با احتیاط صورت پذیرد. در نهایت، یافته‌های این مطالعه بر پرسشنامه‌های خودگزارشی متکی بود. با وجودی که پرسشنامه‌های خودگزارشی به‌طور رایج در تحقیقات روانشناختی استفاده می‌شوند، در معرض سوگیری‌ها و محدودیت‌هایی هستند. با توجه به محدودیت‌های ذکر شده، پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی نقش میانجی خودانتقادی و خوداطمینان‌بخشی در رابطه بین ترس از ارزیابی منفی و بهزیستی

¹² self-warmth

- Policy Research, 9(1), 488-491.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8092429>.
- Arimitsu, K. (2023). Self-Compassion Across Cultures. In Finlay-Jones, A., Bluth, K., Neff, K. (eds) Handbook of Self-Compassion. Mindfulness in Behavioral Health. (pp. 129-141). Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_8
- Baghaei N, Saffarian Tosi M, Khadivi Rofogar Gh, Khoynezhad Gh. (2019). Developing a Structural Model of Psychological Well-Being Based on Fear of Negative Evaluation by Mediating Loneliness in Female Adolescent Students with Psychosomatic Problems. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 2(3), 112-121.
<https://doi.org/10.29252/ijes.2.3.112>
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112, 461-484.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.
<https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Barros, R. N. D. (2021). *Saúde Mental de Estudantes Universitários: o que está acontecendo nas universidades? [Mental Health of University Students: What's Happening on Campuses?]*. [Master thesis]
<https://repositorio.ufba.br/handle/ri/33236>
- Baytemir, K., & Yıldız M A. (2017). Multiple Mediation of Loneliness and Negative Affects in the Relationship between Adolescents' Social Anxiety and Depressive Symptoms. *Anales De Psicología*, 33(3), 612-620.
<https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.269211>

منابع

- اثباتی، م. (۱۳۹۵). *برازش مدل آسیب‌شناسی در درمان متمرکز بر شفقت: رویکردی فراتشخیصی به اضطراب و افسردگی* [رساله دکتری، دانشگاه الزهرا (س)]. گنج.
<https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/ffbf81ab413fd19f357674672dea24dd>
- امیدی، ع.، یعقوبی، ح.، پیروی، ح.، حسن‌آبادی، ح. ر.، و ظفر، م. (۱۳۹۱). *مقایسه سلامت روانی دانشجویان ورودی جدید و دانشجویان سال بالایی: نتایج مقدماتی یک مطالعه ملی*. ششمین سمینار بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه گیلان. رشت.
- خدادادی، ن.، و فروزنده، الف. (۱۳۹۵). *رابطه بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی مادران دارای کودک اوتیسم*. پنجمین همایش ملی روانشناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی. دانشگاه آزاد واحد خمینی‌شهر.
<https://civilica.com/doc/728243>
- قندهاری‌زاده، ا.، آقا محمدیان شعراف، ح.، و باقری، ف. (۱۳۹۷). *اثربخشی درمان بهزیستی روانشناختی بر بهبودی وسواس فکری - عملی و ترس از ارزیابی منفی زنان مبتلا به وسواس شستشو*. نشریه روان‌پرستاری، ۶(۴)، ۲۷-۳۴.
<https://ijpn.ir/article-1-1169-fa.html>

References

- Asif, M., Ahmed, Z. & Khan, S. M. (2023). Unraveling the Associations among Fear of Negative Evaluation, Self-Criticism and Collective Self-Esteem in Dark-Skinned Youth: A Comprehensive Analysis. *Journal of*

- of Research in Personality*, 40(6), 1054–1085.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Campos, R. C., Besser, A., & Blatt, S. J. (2010). The mediating role of selfcriticism and dependency in the association between perceptions of maternal caring and depressive symptoms. *Depress Anxiety*, 27(12), 1149-1157.
<https://doi.org/10.1002/da.20763>
- Carleton, R. N., Collimore, K. C., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2011). Addressing revisions to the Brief Fear of Negative Evaluation Scale: Measuring fear of negative evaluation across anxiety and mood disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(6), 822-828.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.04.002>
- Cheek, N. N., & Goebel, J. (2020). What does it mean to maximize? “Decision difficulty”, indecisiveness, and the jingle-jangle fallacies in the measurement of maximizing. *Judgment and Decision Making*, 15(1), 7–24.
<https://doi.org/10.1017/S1930297500006884>
- Cox, B. J., Rector, N. A., Bagby, R. M., Swinson, R. P., Levitt, A. J., & Joffe, R. T. (2000). Is Self-criticism unique for depression? A comparison with social phobia. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 223.
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00043-9](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00043-9)
- Cox, B. J., Walker, J. R., Enns, M. W., & Karpinski, D. C. (2002). Selfcriticism in generalized social phobia and response to cognitive behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 33(4), 479-491.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(02\)80012-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(02)80012-0)
- Crinson, I., & Martino, L. (2017). 4a - Concepts of Health, Wellbeing and
- Beck, A.T., & Clark, D.A., (2015). Anxiety and depression: an information processing perspective. In *Anxiety and self-focused attention* (pp. 41-54). Routledge.
- Başkurt, B., & Zeren, Ş. G. (2024). Fear of negative evaluation and feelings of inferiority in predicting perfectionism. *Hacettepe University Journal of Education*, 39(1), 1-10.
<https://doi.org/10.16986/huje.2024.515>
- Besser, A., & Priel B. A. (2003). Multisource approach to self-critical vulnerability to depression: the moderating role of attachment. *Journal of Personality*, 71(4), 515-555.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.7104002>
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanalytic Study of the Child*, 29(10), 107–157.
<https://doi.org/10.1080/00797308.1974.11822616>
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and selfdefinition: two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527-562.
[https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90070-O](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90070-O)
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss* (Vol. 1). Basic Books.
- Button, K. S., Kounali, D., Stapinski, L., Rapee, R. M., Lewis, G., & Munafò, M. R. (2015). Fear of negative evaluation biases social evaluation inference: Evidence from a probabilistic learning task. *PLoS One*, 10(4), 1–15.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119456>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal*

- Ghandeharizadeh, A., Aghamohammadian Sharbaf, H., & Bagheri, F. (2018). The effectiveness of psychological well-being treatment on obsessive-compulsive disorder improvement and the fear of negative evaluation of women with washing compulsive. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 6(4), 27-34. <https://ijpn.ir/article-1-1169-fa.html> [In Persian]
- 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. (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>
- Gilbert, P., Baldwin, M., Irons, C., Baccus, J., & Clark, M. (2004a). *Evolution, relational schemas and the internalisation of hostile and reassuring selves: Their relation to depression*. [Unpublished manuscript].
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4, 1-24. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004b). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P., McEwan, K., Irons, C., Bhundia, R., Christie, R., Broomhead, C., & Rockliff, H. (2010). Self-harm in a mixed clinical population: The roles of Illness, and the Aetiology of Illness. In *the Public Health Textbook*. Health Knowledge UK. <https://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/medical-sociology-policy-economics/4a-concepts-health-illness/section2/activity3>
- Dryman, M. T., & Heimbrg, R. G. (2015). Examining the Relationships Among Social Anxiety, Fears of Evaluation, and Interpretation Bias. *Cognitive Therapy and Research*, 39(5), 646-657. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9694-4>
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I. A., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Body image and college women's quality of life: The importance of being self-compassionate. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 754-764. <https://doi.org/10.1177/1359105315573438>
- Ehret, A. M., Joorman, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression. The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29, 1496-1504. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.992394>
- Esbati, M., (2016). *Investigation of the goodness of fit for the psychopathology, model in Compassion Focused Therapy (CFT): A transdiagnostic approach to anxiety and depression* [Doctoral Thesis, Alzahra University]. Ganj. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/ffbf81ab413fd19f357674672dea24dd> [In Persian]
- Ferreira, C., Gouveia, J. P., & Duarte, C. (2011). The validation of the Body Image Acceptance and Action Questionnaire: exploring the Moderator Effect os Acceptance on Disordered Eating. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 327-345. <https://B2n.ir/jr4173>

- and Public Health: A Transdisciplinary Approach* (pp. 179-192). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_11
- Khan, S. R., & Naqvi, I. (2016). Self-criticism and fear of negative evaluation among university students with and without obesity. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(2), 509-530. <https://B2n.ir/xf4939>
- Khodadadi, N. & Forouzande, A. (2015, March 24). *The relationship between mental well-being and quality of life of mothers with autistic children*. The 5th National Conference of Psychology, Counseling and Social Work, Khomeinishahr.
<https://civilica.com/doc/728243/> [In Persian]
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kotera, Y., Conway, E., & Van Gordon, W. (2019a). Ethical judgement in UK business students: Relationship with motivation, self-compassion and mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1132-1146.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-0034-2>
- Kotera, Y., Gilbert, P., Asano, K., Ishimura, I., & Sheffield, D. (2019b). Self-criticism and self-reassurance as mediators between mental health attitudes and symptoms: Attitudes toward mental health problems in Japanese workers. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(2), 183-192.
<https://doi.org/10.1111/ajsp.12355>
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Mental health of therapeutic students: Relationships with attitudes, self-criticism, self-compassion, and caregiver identity. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(5), 701-712.
- self-criticism, shame, and social rank. *British Journal of Clinical Psychology*, 49, 563-576.
<https://doi.org/10.1348/014466509X479771>
- Hughes, G., & Spanner, L. (2019). *The university mental health charter*. Student Minds.
- Huang, T., & Wang, W. (2024). Relationship between fear of evaluation, ambivalence over emotional expression, and self-compassion among university students. *BMC psychology*, 12(1), 128.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01629-5>
- Irons, C., Gilbert, P., Baldwin, M. W., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Parental recall, attachment relating and selfattacking/self-reassurance: Their relationship with depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 45, 297-308.
<https://doi.org/10.1348/014466505X68230>
- Ingraffia, M. (2022) *An Examination of the Relationship Between Fear of Evaluation, Social Anxiety, and Depression* [Masters Theses].
<https://thekeep.eiu.edu/theses/4950>
- Kane, L., Bahl, N., & Oiumet, A. J. (2018). Just tell me it's going to be OK! Fear of negative evaluation may be more important than fear of positive evaluation in predicting excessive reassurance seeking. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 50(4), 217-225.
<https://doi.org/10.1037/cbs0000109>
- Kernberg, O. F. (1976). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*. Aronson.
- Keyes, C. L. (2014). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In G.F. Bauer & O. Hämmig (eds.), *Bridging Occupational, Organizational*

- Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 654–664.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.07.004>
- Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Marôco, J., Assunção, H., Harju-Luukkainen, H., Lin, S. W., Sit, P. S., Cheung, K. C., ... & Campos, J. A. (2020). Predictors of academic efficacy and dropout intention in university students: Can engagement suppress burnout?. *PLoS One*, 15(10), e0239816.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239816>
- Mckinney, A. P. (2003). *Goal orientation: A test of competing models*. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- McIntyre, R., Smith, P., & Rimes, K. A. (2018). The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: A systematic review of prospective studies. *Mental Health & Prevention*, 10, 13–27.
<https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.02.003>
- Neff, K. (2003). 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., & 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>
- Nonterah, C. W., Hahn, N. C., Utsey, S. O., Hook, J. N., Abrams, J. A., Hubbard, R. R., & Opore-Henako, A. (2015). Fear of negative evaluation as a mediator of the relation between
<https://doi.org/10.1080/03069885.2019.1704683>
- Kotera, Y., & Maughan, G. (2020). Mental health of Irish students: Self-criticism as a complete mediator in mental health attitudes and caregiver identity. *Journal of Concurrent Disorders*.
<https://doi.org/10.54127/BHNM9453>
- Lapinski, L. (2019). *Self-Compassion as a moderator between emotion regulation and interpersonal functioning*. Southern Illinois University at Edwardsville.
- 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>
- 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*, 41, 5249–5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
- 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>
- López, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2018). A close examination of the relationship between self-compassion and depressive symptoms. *Mindfulness*, 9(5), 1470–1478.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0891-6>
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing.

- Preston, E. G., Villarosa-Hurlocker, M. C., Raposa, E. B., Pearson, M. R., Bravo, A. J., & Protective Strategies Study Team (2023). Fear of negative evaluation and suicidal ideation among college students: the moderating role of impulsivity-like traits. *Journal of American college health*, 71(2), 396–402. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891919>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35(8), 741–756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Rodriguez Mosquera, P. M., Manstead, A. S. R., & Fischer, A. H. (2002). The role of honour concerns in emotional reactions to offences. *Cognition & Emotion*, 16, 143–163. <https://doi.org/10.1080/02699930143000167>
- Rodebaugh, T. L., Weeks, J. W., Gordon, E. A., Langer, J. K., & Heimberg, R. G. (2012). The longitudinal relationship between fear of positive evaluation and fear of negative evaluation. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(2), 167–182. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.569709>
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Sommers-Spijkerman, M. P. J., Trompetter, H. R., Ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Gilbert, P., & Bohlmeijer, E. T. (2018). Development and validation of the forms of self-criticising/attacking and self-reassuring scale-short form. *Psychological Assessment*, 30(6), 729–743. <https://doi.org/10.1037/pas0000514>
- academic stress, anxiety and depression in a sample of Ghanaian college students. *Psychology & Developing Societies*, 27(1), 125–142. <https://doi.org/10.1177/0971333614564747>
- Omidi, A., Yaghoubi, H., Pirwi, H., Hassanabadi, H. R., & Zafar, M. (2012, 17-18 May). *Comparing the Mental Health of Newly Enrolled and Senior Students: Preliminary Results of a National Study*. The Sixth Seminar on Student Mental Health, University of Guilan, Rasht. [In Persian]
- Penuel, W. R., & Wertsch, J. V. (2010). Vygotsky and identity formation: A sociocultural approach. *Journal of Educational Psychologist*, 30(2), 83–92. http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep3002_5
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Pereira, R. M. S., Selvati, F. S., Ramos, K. S., Teixeira, L. G. F., & Conceição, M. V. (2020). Experience of university students in Covid-19 pandemic times. *Revista Práxis*, 12(Suppl. 1), 47–56.
- Petrocchi, N., Dentale, F., & Gilbert, P. (2018). Self-reassurance, not self-esteem, serves as a buffer between self-criticism and depressive symptoms. *Psychology and Psychotherapy*, 92(3), 394–406. <https://doi.org/10.1111/papt.12186>
- Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964–975. <https://doi.org/10.1177/0146167211410246>

- Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: Socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44, 643–650.
<https://doi.org/10.1007/s00127-008-0486-y>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448–457.
<https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Winton, E. C., Clark, D. M., & Edelmann, R. J. (1995). Social anxiety, fear of negative evaluation and the detection of negative emotion in others. *Behaviour Research and Therapy*, 33(2), 193–196.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0019-F](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0019-F)
- Wiseman, H., Raz, A., & Sharabany, R. (2007). Depressive personality styles and interpersonal problems in young adults with difficulties in establishing long-term romantic relationships. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 44(4), 280.
<https://B2n.ir/ud4257>
- Wong, Q. J. (2016). Anticipatory processing and post-event processing in social anxiety disorder: An update on the literature. *Australian Psychologist*, 51(2), 105–113.
<https://doi.org/10.1111/ap.12189>
- Tabachnick, B. G., & Fidel, L. S. (2015). *Using Multivariate Statistics*. (M. Baloglu, Çev. Ed.). Nobel Yayıncılık.
- Taniguchi, H. (2018). Individual differences in the effects of interpersonal stress coping: Focusing on fear of negative evaluation. *The Japanese Journal of Personality*, 27(2), 159–163.
<https://doi.org/10.2132/personality.27.2.7>
- Tavoli, A., & Montazeri, A. (2020). Psychometric evaluation of the Iranian version of brief fear of negative evaluation scale-straightforward item (BFNE-S): A validation study. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 34, 29.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7320978/>
- Teachman, B. A., & Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(1), 63–78.
<https://doi.org/10.1007/s10802-006-9084-1>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Universities UK (2020). *Stepchange: Mentally healthy universities*. Universities UK, 36.

