

یافته های نو در روان شناسی

سال هفتم، شماره ۲۴، پاییز ۱۳۹۱

صفحات مقاله: ۵۶-۳۵

تاریخ وصول: ۱۳۹۰/۹/۱ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۱۱/۲

رابطه کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی

مهدی حسنونند عموزاده*

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه میان کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی بود. نمونه تحقیق ۳۱۰ نفر (۱۵۵ پسر و ۱۵۵ دختر) دانشجوی دانشگاه ایلام بودند که به صورت تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. آزمودنیها مقیاسهای سیاهه ی فویبای اجتماعی، کمرویی چک و باس، مقیاس درجه بندی حرمت خود، مقیاس خودکارآمدی و مقیاس جرأت ورزی را کامل نمودند. سپس داده های جمع آوری شده با استفاده از آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته های تحقیق نشان دادند که عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی رابطه ی منفی و معنی داری دارد، ولی کمرویی با اضطراب اجتماعی رابطه ی مثبت و معنی داری دارد. به علاوه کمرویی بهترین پیش بینی کننده اضطراب اجتماعی در پسران دانشجوی و عزت نفس بهترین پیش بینی کننده اضطراب اجتماعی در دختران دانشجوی بودند. اگر چه بخشی از نتایج به دست آمده با یافته های تحقیقات دیگر هماهنگ می باشد، اما در مورد نتایج باید با احتیاط برخورد شود و پژوهش های بین- فرهنگی و درون- فرهنگی می تواند به تدقیق یافته ها کمک نماید.

واژه های کلیدی: کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی، جرأت ورزی، اضطراب اجتماعی

* کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد تهران

مقدمه

در طی دو دهه گذشته، اختلال اضطراب اجتماعی به عنوان یکی از شایعترین اختلال‌های روانپزشکی مزمن و شایعترین اختلال اضطرابی شناخته شده است، اختلال اضطراب اجتماعی ترس افراطی و یا غیرمعقول از موقعیتهایی است که رفتار یا عملکرد فرد ممکن است مورد واریسی^۱ یا ارزیابی قرار بگیرد (وایلد، کلارک، اهلرز و مک مانوس^۲، ۲۰۰۸). جوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی به طور کلی مرادوات اجتماعی ضعیف و توانایی تطابق کمتری نسبت به همسالان خود دارند و در مواجهه با انتظارات دوران بزرگسالی با مشکلات بیشتری روبه رو می‌شوند. باید توجه داشت اضطراب اجتماعی با کاهش زیاد کیفیت زندگی مرتبط است (گرلاچ، ویلیلم، روث^۳، ۲۰۰۳). گفته شده که به لحاظ میزان شیوع، اضطراب اجتماعی یکی از سه اختلال شایع روانپزشکی بعد از افسردگی اساسی و الکلیسم است (بوگلز، آلدن، بیدل، پین^۴ و کلارک، ۲۰۱۰). مطالعات اخیر همه گیرشناسی نشان داده‌اند که شیوع اضطراب اجتماعی در جمعیت عمومی در طول عمر دارای دامنه‌ای از ۲/۴ تا ۱۶ درصد است و این درحالی است که در میان جمعیت زنان شایع تر است (کیمبرل^۵، ۲۰۰۸). نیل وادلن^۶ (۲۰۰۳)، آلفانو^۷ و بیدل (۲۰۱۱) و دالریمل، گالیونو، هرابوسکی، چلمینسکی و یونگ^۸ (۲۰۱۱). بیان می‌دارند که مبتلایان اضطراب اجتماعی نسبت به افراد سالم بهره‌وری اقتصادی کمتری در محیط کار دارند. مدل‌های شناختی چندی به سبب شناختی و آسیب شناسی اضطراب اجتماعی پرداخته‌اند. مدل سبب شناختی بارلو و هافمن^۹ (۲۰۰۲) بر ترکیب وقایع منفی زندگی و تجارب ارزیابی-اجتماعی مستقیم در آسیب شناسی اختلال اضطراب اجتماعی می‌پردازد، در مدل کلارک و ولز^{۱۰} (۱۹۹۵) عدم کفایت و شایستگی افراد در مواجهه شدن با موقعیتهای اجتماعی نشانه‌های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی را برمی‌انگیزد، همچنین این مدل ترس از ارزیابی منفی در موقعیتهای عملکردی را هسته اصلی اضطراب اجتماعی می‌داند، در مدل رپی و اسپنس^{۱۱} (۲۰۰۴) منابع اطلاعاتی فرد در مورد توان خویش صرف بازنماییهای ذهنی خویش از انتظارات ادراک شده موقعیتی که در آن قرار می‌گیرد، می‌شود. این مساله سبب تمرکز بر روی عوامل اضطرابی شده، باورهای فرد در مورد توانایی عملکرد مثبت در دنیای اجتماعی را مختل می‌کند. از نظر محققین توجه مثبت به خویشتن که در قالب پذیرش خود مطرح می‌باشد در سلامت روانی نقش دارد (دونلان،

1. Scrutiny
2. Wild, Clark, Ehlers & Mcmanus
3. Gerlach, Willielm & Roth
4. Bögels, Alden, Beidel, Pine & Clark
5. Kimbrel
6. Neal & Edelman
7. Alfano
8. Dalrymple, Galione, Hrabosky, Chelminski & Young
9. Barlow & Hofman
10. Clark & Wells
11. Rapee & Spence

ترزنسکی و رووین^۱، (۲۰۱۱). به نظر ریف^۲ (۱۹۸۹) و بیرنه^۳ (۲۰۰۰) عزت نفس بالا با سطوح پایین تر اضطراب در رابطه است. در پژوهش ایزگیگ، آکوز، دوگان و کوگو^۴ (۲۰۰۴) بالاترین شیوع اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان با عزت نفس پایین و پایین ترین شیوع اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان با عزت نفس بالا وجود داشت. همچنین در مطالعه کروم و پرات^۵ (۲۰۰۱) سبکهای منفی اجتماعی نظیر عزت نفس پایین، منجر به اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان می شود. موریس^۶ (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان داد که ابعاد خاصی از خود کارآمدی با انواع خاصی از اختلالهای اضطرابی همراه است. گادیانو و هربرت^۷ (۲۰۰۶) نیز خود کارآمدی در بافت اضطراب اجتماعی را به عنوان باوری که افراد قادر خواهند بود به ابراز خودشان در یک سبک مطلوب به منظور پیشگیری از ارزیابی منفی توسط دیگران پردازند تعریف کرده اند. در مطالعاتی که به بررسی رابطه خود کارآمدی و اضطراب پرداخته اند همبستگی هایی را بین این دو متغیر گزارش کرده اند. مدوکس و لیری^۸ به نقل از گادیانو و هربرت (۲۰۰۶) همبستگی ۰/۴۹ را میان خود کارآمدی و اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان دوره کارشناسی گزارش کردند. زمانی که افراد با اضطراب اجتماعی بالا در موقعیتهای تهدید کننده اجتماعی قرار می گیرند، خود متمرکز بودن شدید آنها ممکن است بر انتظارات و ادراکهای آنها بر تسلط بر موقعیتهای اجتماعی تاثیر نامطلوبی داشته باشد؛ یعنی بر خود کارآمدی اجتماعی آنها اثر بگذارد (بندورا^۹، ۱۹۷۷). جرأت ورزی متغیر دیگری است که رابطه آن با اضطراب اجتماعی در پژوهشها مورد نظر بوده است، به گونه ای که "ولپه"^{۱۰} و "لازاروس"^{۱۱} اضطراب را به عنوان عامل اصلی بازدارندگی از جرأت ورزی می دانستند. بیدل، ترنر^{۱۲} و موریس (۱۹۹۹) و بلوت، داوکت، شالک، رز و تیونبرگ^{۱۳} (۲۰۱۰) در مقایسه کودکان غیر مضطرب با کودکان داری ترس اجتماعی دریافتند که این افراد توانایی اجتماعی پایین تری دارند و در پاسخ به همسالانشان کمتر جرأت ورز هستند. مطالعات چندی در ایران نیز نشان داده اند که اضطراب اجتماعی با جرأت ورزی رابطه منفی دارد (هرمزی نژاد و شهینی ییلاق، ۱۳۷۹). مطالعه نیسی و شهینی ییلاق (۱۳۸۰) در مورد تاثیر آموزش جرأت ورزی بر سطح عزت نفس و اضطراب اجتماعی و بهداشتی-روانی دانش آموزان دبیرستانی، حاکی از اثرمندی جرأت ورزی بر سطح متغیرهای یاد شده بود.

پژوهشها از این امکان که کمرویی با اختلال اضطراب اجتماعی همپوشی دارد سخن به میان آورده

1. Donnellan, Trzesniewski, Robins
2. Ryff
3. Byrne
4. Izzic, Akyuz, Dogan & Kugu
5. Crum & Pratt
6. Muris
7. Gaudiano & Herbert
8. Maddux & Liry
9. Bandurra
10. Wolpe
11. Lazarus
12. Turner
13. Blote, Duvekot, Schalk, Roze & Tuineburg

و در این میان، کمرویی را سازه ای گسترده تر نسبت به اختلال اضطراب اجتماعی دانسته اند (بطور مثال، بیدل، مورینو و شافستین^۱، ۲۰۱۰). ارزوکان^۲ (۲۰۰۹؛ به نقل از برنا و سواری، ۱۳۸۹) دریافت که کمرویی پیش بینی کننده اضطراب اجتماعی می باشد. افراد کمرو به نظر پوزولو، کرسینی، لمیوکس و تافیک^۳، به نقل از طاهری فر، فتی و غرایبی (۱۳۸۸) ترس از ارزیابی منفی دارند که این ویژگی در افراد دارای اضطراب اجتماعی نیز دیده می شود. با این حال رابطه میان کمرویی و اختلال اضطراب اجتماعی بشدت نامشخص است و مطالعات اندکی که در این زمینه وجود دارد دال بر این مدعاست (چاویرا، استین و مالکارنه^۴، ۲۰۰۲). بسیاری از محققان معتقدند که اشخاص دارای اضطراب اجتماعی، برای افکار و احساسات خود و دیگران به یک اندازه احترام قایل نیستند. این افراد بدلیل ارزیابی نامناسبی که از موقعیتها دارند با آشفتگی و حساسیت نسبت به نظر دیگران برخورد می کنند. بر این اساس، پژوهشگران متغیرهای عزت نفس، خود کارآمدی، جرأت ورزی و کمرویی را از جمله عوامل مؤثر بر رفتار اضطراب اجتماعی دانسته و نقش آنها را در اضطراب اجتماعی را مورد تأکید قرار داده اند. باتوجه به مفروضات فوق هدف اصلی این تحقیق بررسی رابطه ساده و چندگانه هر یک از متغیرهای پیش بین عزت نفس، خود کارآمدی، جرأت ورزی و کمرویی با متغیر ملاک، یعنی اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه ایلام می باشد.

فرضیه های پژوهش

در پژوهش حاضر، ۵ فرضیه اصلی و تعدادی فرضیه فرعی مورد آزمایش قرار گرفتند.

۱. بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه ایلام، رابطه منفی وجود دارد.
۲. بین خود کارآمدی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه ایلام، رابطه منفی وجود دارد.
۳. بین جرأت ورزی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه ایلام، رابطه منفی وجود دارد.
۴. بین کمرویی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه ایلام، رابطه مثبت وجود دارد.
۵. کمرویی، عزت نفس، خود کارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دانشگاه ایلام، رابطه چندگانه دارد.

لازم به ذکر است که علاوه بر این فرضیه های کلی، همین فرضیه ها به تفکیک برای دانشجویان دختر و پسر مورد آزمون قرار گرفتند.

روش پژوهش

جامعه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانشجویان (دختر و پسر) دوره کارشناسی دانشگاه ایلام

1. Beidel, Marino & Scharfstein
2. Erozkhan
3. Pozzulo, Cerscini, Lemieux & Tafik
4. Chavira, Stein & Malcarne

بود که در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ مشغول به تحصیل بودند. نمونه تحقیق شامل ۳۱۰ دانشجو (۱۵۵ پسر و ۱۵۵ دختر) با میانگین سنی ۲۱/۴ و انحراف معیار ۱/۷۴ در مقطع کارشناسی بودند که به صورت تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. نحوه انتخاب آزمودنیها به این نحو بود که از هر گروه آموزشی دو کلاس و در هر کلاس ۱۰ نفر (۵ دختر و ۵ پسر) با استفاده از جدول اعداد تصادفی که به افراد تخصیص یافته بود، انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

۱) سیاهه فویبای اجتماعی (SPIN): این ابزار نخستین بار توسط کانور، دیویدسون و چرچیل^۲ (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی تهیه گردید. ابزار مزبور یک مقیاس خود سنجی ۱۷ ماده ای است که دارای سه مقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ ماده) می باشد. هر ماده یا سؤال براساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای (به هیچ وجه=۰، کم=۱، تا اندازه ای=۲، خیلی زیاد=۳ و بی نهایت=۴) درجه بندی می شود. حسنوندعموزاده، شعیری و باقری (۱۳۸۹) در نمونه غیر بالینی در ایران "روایی"^۳ و "پایایی"^۴ این مقیاس را بدست آوردند. ضریب آلفای پرسشنامه در نیمه اول آزمون برابر ۰/۸۲، برای نیمه دوم آزمون برابر ۰/۷۶، همچنین همبستگی دو نیمه آزمون برابر ۰/۸۴ و شاخص اسپیرمن براون^۵ برابر ۰/۹۱ بوده است. همچنین محاسبه "آلفای کرونباخ"^۶ مربوط به کل آزمودنی ها در خرده مقیاس های اضطراب اجتماعی برای اجتناب برابر ۰/۷۵، برای ترس برابر ۰/۷۴ و برای ناراحتی برابر ۰/۷۵ بوده، که نشانگر این است که پایایی محاسبه شده رضایت بخش می باشد. "روایی همزمان"^۷ پرسشنامه SPIN براساس رابطه آن با پرسشنامه خطای شناختی^۸ (CEQ) لف و باور^۹ (به نقل از فدایی، ۱۳۸۲)، مقیاس درجه بندی حرمت خود^{۱۰} (SERS) (شعیری، عطری فرد، خادمیان، ۱۳۸۶) و با اضطراب فویبک از نسخه تجدید نظر شده چک لیست نشانگان^{۱۱} ۹۰ سوالی (SCL-۹۰-R) دروگاتیس و کووی^{۱۲} (به نقل از میرزایی، ۱۳۸۴) به ترتیب ۰/۳۵، ۰/۵۸ و ۰/۷ بدست آمده که بیانگر روایی مناسب آزمون می باشد. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ خرده مقیاس های سیاهه فویبای اجتماعی پس از اجرای نهایی روی تمامی نمونه (۳۱۰ نفر) ۰/۷۹-۰/۸۵ به دست آمد که نشان دهنده همسانی درونی خوب سیاهه مذکور می باشد.

1. Social Phobia Inventory(Spin)
2. Connor,Davidson & Churchill
3. Validity
4. Reliability
5. Spearmen-Brown
6. Cronbach's Alpha
7. Concurrent Validity
8. Cognitive Error Questionnaire(Ceq)
9. Leaf& Bauer
10. Self-Esteem Rating Scale(Sers)
11. Symptom Check List -90- Revised(Scl-90-R)
12. Derogatis, Lippmann, Covi

۲) مقیاس تجدید نظر شده کمرویی چک و باس^۱ (RCBS): این مقیاس دارای ۱۴ گویه می باشد که براساس مقیاس لیکرتی کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم پاسخ داده می شود. سوالات ۳، ۶، ۹ و ۱۲ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. حداقل نمره ۱۴ و حداکثر آن ۷۰ است. همسانی درونی آن در مطالعات غیر ایرانی ۰/۵۸، ۰/۸۴، ۰/۷۹ و ۰/۷۶ گزارش شده است (چک، ۱۹۸۳، به نقل از هوپکو، استول، جونز، آرمنتو^۲ و چک، ۲۰۰۵). مرادی منش و نیک بخت (۱۳۸۵) مقیاس را ترجمه و بازترجمه و نسخه های آن را تهیه نموده اند. آنها با تحلیل عاملی در مورد دانشجویان دانشگاه شیراز ($n=320$) (۱۲۰=پسر، ۲۰۰=دختر) به این نتیجه رسیدند که گویه های ۲ و ۱۰ حذف شود و ۲ عامل دارای ارزش ویژه بالاتر از (۱) بودند که ۴۹/۹۸ درصد واریانس آزمون را تبیین می کردند. عامل اول دارای ۵ گویه و عامل دوم دارای ۷ گویه بودند. نام هایی که برای عوامل اول و دوم برگزیده شد، به شرح زیر است:

عامل اول: ناراحتی در موقعیت های اجتماعی و عامل دوم: ناراحتی در مواجهه با افراد غریبه. آلفای کل برابر ۸۴ و آلفای عوامل ۱ و ۲ به ترتیب برابر ۰/۸۸ و ۰/۸۹ بوده است. همبستگی عوامل اول و دوم با نمره کل برابر با ۰/۸۸ و ۰/۸۹ که معنی دار بوده است و همبستگی بین خرده مقیاس ها برابر با $0.57 (p < 0.001)$ می باشد. پایایی ناشی از تنصیف براساس ضریب همبستگی اسپیرمن براون برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای عامل های اول و دوم به ترتیب برابر ۰/۷۷ و ۰/۷۶ بوده است. همچنین در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای عامل های اول و دوم این پرسشنامه با نمونه (۳۱۰ نفر) به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۷۷ بدست آمده که بیانگر پایایی مناسب آن است.

۳) پرسشنامه عزت نفس (SERS): این مقیاس توسط نوگنت و توماس^۳ (۱۹۹۳) ساخته شده است، یک مقیاس خودسنجی لیکرتی ۴۰ ماده ای بوده که براساس مقیاس لیکرتی ۷ درجه ای (هرگز، به ندرت، بسیار کم، کم، بعضی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه) نمره گذاری می شود. در زمینه ویژگی های روان سنجی مقیاس درجه بندی حرمت خود، بیانگر اعتبار سازه مناسب این ابزار با شاخص حرمت خود هودسون^۴ (۱۹۸۲) و مقیاس رضایت خاطر تعمیم یافته^۵ (هودسون، ۱۹۸۲) است، همچنین نتایج در زمینه پایایی ابزار نشان می دهد که ضریب آلفای مقیاس درجه بندی حرمت خود برابر ۰/۹۸ می باشد. در جمعیت ایرانی شعیری، عطری فرد و خادمیان (۱۳۸۶) ویژگی های روان سنجی آن را مورد بررسی قرار دادند. با توجه به این که مقیاس عزت نفس از دو بعد مثبت و منفی تشکیل شده، آلفای کرونباخ در بعد مثبت ۰/۹۳ و در بعد منفی ۰/۹۲ بوده و ضریب باز آزمایی در بعد مثبت $I=0.8$ و در بعد منفی $I=0.72$ بوده که این امر حکایت از ثبات درونی مناسب و ضریب باز آزمایی معنی دار ($p=0.05$) می باشد. روایی همگرای آن مناسب ارزیابی شده و تحلیل عاملی آن بیانگر دو بعد مثبت و منفی بوده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پرسشنامه عزت نفس پس از اجرای نهایی روی تمامی نمونه (۳۱۰ نفر) ۰/۸۵ به دست آمد که نشان دهنده پایایی خوب

1. The Revised Cheek And Buss Shyness Scale (Rcbs)
2. Hopko, Stowell, Jones, Armento & Cheek
3. Nugent & Thomas
4. Hudson
5. Hudson's Generalized Contentment Scale

پرسشنامه مذبورمی باشد.

۴) **مقیاس جرات ورزشی:** در این پژوهش برای اندازه گیری جرات ورزشی از پرسشنامه گمبریل و ریچی^۱ (۱۹۷۵)، به نقل از ترکمن و ملایری، (۱۳۸۲) به کار گرفته است. این مقیاس حاوی ۴۰ ماده است که هر ماده یک موقعیت خاص را که مستلزم رفتار جرات ورزانه است نشان می دهد. پرسشنامه جرات ورزشی دارای دو قسمت است. یک قسمت به اندازه گیری درجه یا میزان ناراحتی فرد اختصاص دارد و قسمت دیگر آن احتمال بروز رفتار جرات ورزانه را مورد سنجش قرار می دهد. روایی عاملی ماده های مختلف مقیاس بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی آن ۰/۸۱ گزارش شده است. لازم به ذکر است که همبستگی نمره های این مقیاس با نتایج ارزیابی مشاهده گرانی که ایفای نقش نمونه ای از آزمودنی ها را در پژوهشی در تهران مورد مشاهده قرار داده اند (ترکمن و ملایری، ۱۳۸۲) مطلوب برآورده شده است ($I=0/46, p<0/001$)، همچنین ضریب بازآزمایی این مقیاس توسط بهرامی (۱۳۷۵) برای درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار جرات ورزانه به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۸۸ گزارش شده است. در پژوهش رحیمی، حقیقی، مهرابی زاده، هنرمند و بشلیده (۱۳۸۰) ضریب پایایی با استفاده از روش الفای کرونباخ برای دو قسمت مقیاس به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۲ محاسبه شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ خرده مقیاس های جرات ورزشی پس از اجرای نهایی روی تمامی نمونه (۳۱۰ نفر) ۰/۷۷-۰/۷۴ به دست آمد که نشان دهنده همسانی درونی خوب مقیاس جرات ورزشی می باشد.

۵) **پرسشنامه خود کارآمدی:** مقیاس ۲۳ سوالی خود کارآمدی به وسیله شرر و مادوکس، مرکاندانت، پرنیس دان و جاکوبس (۱۹۸۲) بر مبنای نظریه اجتماعی بندورا ساخته شده است. ۱۷ ماده از ۲۳ ماده خود کارآمدی عمومی و ۶ ماده دیگر خود کارآمدی اجتماعی را می سنجد. ضریب پایایی گزارش شده از سوی شرر و همکاران (۱۹۸۲) نسبتاً بالا و رضایت بخش است. ضریب پایایی براساس آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خود کارآمدی عمومی و خرده مقیاس خود کارآمدی اجتماعی به ترتیب برابر ۰/۸۶ و ۰/۷۱ گزارش شده است. براتی بختیاری (۱۳۷۵) ضریب پایایی آزمون براساس روش همبستگی اسپیرمن - براون ۰/۷۰ و با استفاده از روش دو نیمه کردن گاتمن ۰/۷۶ نشان داده است. همچنین در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ خرده مقیاس خود کارآمدی عمومی و خرده مقیاس خود کارآمدی اجتماعی پس از اجرای نهایی روی تمامی نمونه (۳۱۰ نفر) به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۷۵ به دست آمد که نشان دهنده همسانی درونی مناسب پرسشنامه خود کارآمدی می باشد.

یافته های پژوهشی

یافته های تحقیق در دو بخش یافته های توصیفی و یافته های مربوط به فرضیه ها ارائه می گردد:

الف) یافته های توصیفی: یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در کل آزمودنیها و در گروه زنان و پسران در جدول شماره ۱ آورده شده است. همانگونه که مشاهده می شود در پژوهش حاضر میانگین (وانحراف معیار) برای کلیه آزمودنیها در متغیرهای اضطراب اجتماعی ۱۴/۳۸ (۱۱/۱۱)، عزت نفس

1. Gambrill & Richey

2. Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn & Jacobs

۱۰۲/۰۶ (۱۵/۰۱)، کمرویی ۳۴/۰۷ (۷/۲۳)، خودکارآمدی ۱۹۶/۱۶ (۴۹/۱۲) و جرأت ورزی ۱۰۰/۱۷ (۱۱/۲۲) می باشد.

جدول ۱: شاخص توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در کل آزمودنیها

شاخص	میانگین	میانه	نما	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمینه	بیشینه
اضطراب اجتماعی	۱۴/۳۸	۱۴	۱۳	۱۱/۱۱	۰/۶۸	۰/۱۳	۰	۵۲
عزت نفس	۱۰۲/۰۶	۱۰۶	۱۰۷	۱۵/۰۱	-۰/۷۷۱	-۰/۳۵۴	۳۶	۱۳۵
کمرویی	۳۴/۰۷	۳۲	۳۰	۷/۲۳	۰/۰۵	-۰/۴۴	۱۴	۴۸
خود-کارآمدی	۱۹۶/۱۶	۱۹۰	۱۸۹	۴۹/۱۲	-۰/۰۶۱	-۰/۲۲۰	۵۴	۳۱۸
جرأت ورزی	۱۰۰/۱۷	۹۸	۹۷	۱۱/۲۲	-۰/۱۷۲	-۰/۴۰۱	۴۵	۱۴۳

ب) یافته های مربوط به فرضیه ها: یافته های مربوط به فرضیه های اول تا چهارم به تفکیک دختر و پسر به صورت ضرایب همبستگی ساده در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین عزت نفس، جرأت ورزی، خودکارآمدی و کمرویی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر، پسر و کل نمونه

متغیرهای همبسته	دختران (n=۱۵۵)	پسران (n=۱۵۵)	کل (n=۳۱۰)
عزت نفس	-۰/۴۷***	-۰/۴۹***	-۰/۴۶***
جرأت ورزی	-۰/۱۷*	-۰/۲۲*	-۰/۱۸***
خودکارآمدی	-۰/۴۶***	-۰/۴۱***	-۰/۳۹***
کمرویی	۰/۶۱***	۰/۶۷***	۰/۶۳***

* $P < 0.05$ *** $P < 0.001$

همانگونه که جدول شماره ۲ نشان می دهد، ضریب همبستگی بین اضطراب اجتماعی و متغیرهای عزت نفس، جرأت ورزی، خودکارآمدی و کمرویی در کل آزمودنیها به ترتیب برابر -0.46 ، -0.18 ، -0.39 و 0.63 می باشد که در سطح $P < 0.001$ معنی دار می باشد.

همانگونه که جدول شماره ۲ نشان می دهد، ضریب همبستگی بین اضطراب اجتماعی و متغیرهای عزت نفس، خودکارآمدی و کمرویی در آزمودنیهای پسر به ترتیب برابر -0.49 ، -0.41 و 0.67 می باشد که در سطح $P < 0.001$ معنی دار می باشد. ضریب همبستگی بین اضطراب اجتماعی و جرأت ورزی در آزمودنیهای پسر -0.22 می باشد که در سطح $P < 0.05$ معنادار می باشد. همچنین مندرجات جدول شماره ۲ نشان می دهد که ضریب همبستگی بین اضطراب اجتماعی و متغیرهای عزت نفس، خودکارآمدی و کمرویی در آزمودنیهای دختر به ترتیب برابر -0.47 ، -0.46 و 0.61 می باشد که در سطح $P < 0.001$ معنی دار می باشد و ضریب همبستگی بین اضطراب اجتماعی و جرأت ورزی

۰/۱۷- می باشد که در سطح $P < 0/05$ معنی دار می باشد. بدین ترتیب هم در آزمودنیهای دختر و هم در آزمودنیهای پسر بین اضطراب اجتماعی و متغیرهای عزت نفس، جرأت ورزی و خودکارآمدی همبستگی منفی و معنی دار وجود دارد. این در حالی است که بین اضطراب اجتماعی و متغیر کمرویی در آزمودنیهای دختر و پسر همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. با توجه به جدول شماره ۲ و توضیحات ارائه شده، فرضیه اول تا فرضیه چهارم به تفکیک دختر و پسر به تأیید می رسد.

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه ی متغیرهای کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی برای کل آزمودنی ها (الف) به روش همزمان (ب) روش مرحله ای

ضرایب رگرسیون (â)				F (P)	RS	MR	متغیر پیش بینی	(الف) متغیر ملاک
جرأت ورزی	خودکارآمدی	عزت نفس	کمرویی					
			B = -0/25 t = -4/6 P = 0/001	21/72 P < 0/001	0/062	0/25	کمرویی	اضطراب اجتماعی
		B = -0/21 t = -2/41 P < 0/011	B = -0/17 t = -2/13 P = 0/031	17/31 P < 0/001	0/087	0/27	عزت نفس	
	B = -0/12 t = -0/81 P < 0/301	B = 0/21 t = 2/71 P < 0/005	B = -0/19 t = -2/21 P < 0/017	14/96 P < 0/001	0/089	0/30	خودکارآمدی	
B = -0/15 t = -0/62 P < 0/001	B = 0/04 t = -1/51 P < 0/008	B = -0/15 t = -2/51 P < 0/001	B = -0/22 t = 2/40 P < 0/001	10/91 P < 0/001	0/092	0/34	جرأت ورزی	
ضرایب رگرسیون (â)				F (P)	RS	MR	متغیر پیش بینی	(ب) متغیر ملاک
عزت نفس		کمرویی						
		B = -0/24 t = -1/52 P < 0/001		29/10 P < 0/001	0/082	0/24	کمرویی	اضطراب اجتماعی
B = -0/19 t = -2/25 P < 0/024	B = -0/21 t = -2/81 P < 0/003		16/11 P < 0/003	0/089	0/29	عزت نفس		

به منظور آزمون فرضیه پنجم و فرضیه های فرعی آن به تفکیک دختر و پسر، از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش ورود همزمان و گام به گام استفاده شد و نتایج بدست آمده به تفکیک برای کل آزمودنیها، آزمودنیهای دختر و پسر ارائه شده است و جدول شماره ۳ نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود همزمان و روش گام به گام را در کل آزمودنی ها نشان می دهد. همانطور که در قسمت (الف) جدول شماره ۳ نشان می دهد، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی در کل آزمودنیها برابر 0/34، ضریب تعیین برابر 0/092 و نسبت F برابر 10/91 است که در سطح $P < 0/001$ معنی دار می باشد. همچنین در قسمت (ب) جدول ۳ نشان می دهد که براساس تحلیل رگرسیون به روش گام به

گام، بهترین متغیرهای پیش بینی کننده اضطراب اجتماعی در کل آزمودنیها به ترتیب، کمرویی، عزت نفس می باشد. بدین ترتیب فرضیه ۵ به تأیید می رسد.

جدول ۴: ضرایب همبستگی چندگانه ی کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر (با استفاده از الف) روش ورود همزمان (ب) روش مرحله ای

ضریب رگرسیون				F (P)	RS	MR	متغیر پیش بینی	(الف) متغیر ملاک
جرأت ورزی	خودکارآمدی	عزت نفس	کمرویی					
			B=-۰/۲۳ t=-۲/۳۳ P=۰/۰۰۷	۷/۱۴ P<۰/۰۰۷	۰/۰۴۳	۰/۲۱	کمرویی	اضطراب اجتماعی
		B=-۰/۰۷ t=-۰/۳۵ P<۰/۴۸۱	B=-۰/۱۷ t=-۱/۵۳ P=۰/۰۷۷	۴/۱۷ P<۰/۰۲۲	۰/۰۴۷	۰/۲۰	عزت نفس	
	B=-۰/۳۷ t=-۱/۰۱ P=۰/۱۷۱	B=-۰/۱۴ t=-۱/۱۵ P<۰/۲۴۷	B=-۰/۲۳ t=-۲/۰۳ P<۰/۰۲۴	۴/۰۲ P<۰/۰۲۵	۰/۰۶۱	۰/۲۷	خودکارآمدی	
B=-۰/۱۱ t=-۱/۲۴ P<۰/۱۸۵	B=-۰/۱۷ t=-۰/۷۷ P<۰/۳۰۳	B=-۰/۲۱ t=-۱/۳۹ P<۰/۲۱۱	P=-۰/۲۲ t=-۲/۱۳ P<۰/۰۳۳	۳/۱۴ P<۰/۰۲۱	۰/۰۶۶	۰/۲۷	جرأت ورزی	
ضرایب رگرسیون				F (P)	RS	MR	متغیر پیش بینی	(ب) متغیر ملاک
کمرویی								
B=-۰/۲۳ t=-۲/۳۳ P=۰/۰۰۷				۷/۱۴ P<۰/۰۰۷	۰/۰۴۳	۰/۲۴	عزت نفس	اضطراب اجتماعی

جدول شماره ۴، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی، جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی را به روش الف) هم زمان و ب) گام به گام برای آزمودنیهای دختر نشان می دهد. همان طور که جدول شماره ۴ نشان می دهد، ترکیب خطی متغیرهای کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی، جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی در آزمودنیهای دختر برابر ۰/۲۷ و ضریب تعیین ۰/۰۶۶ و نسبت F برابر ۳/۱۴ که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی دار است. بدین ترتیب فرضیه ۵ مربوط به آزمودنیهای دختر به تأیید می رسد. همچنین، تحلیل رگرسیون به روش گام به گام نشان می دهد که بهترین پیش بینی کننده اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر، متغیر عزت نفس می باشد.

جدول ۵: ضرایب همبستگی چندگانه ی کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان پسر با استفاده ازالف) روش ورود همزمان ب) روش مرحله ای

ضریب رگرسیون (ب)				F (P)	RS	MR	متغیر پیش بینی	(الف) متغیر ملاک
جرأت ورزی	خودکارآمدی	عزت نفس	کمرویی					
			B= -۰/۳۳ t= -۴/۴ P=۰/۰۰۱	۱۴/۱۵ P<۰/۰۰۱	۰/۰۹۱	۰/۳۳	کمرویی	اضطراب اجتماعی
		P= -۰/۲۸ t= -۳/۱۴ P<۰/۰۰۱	B= -۰/۱۵ t= ۱/۶۱ P=۰/۰۲۱	۱۷/۸۲ P<۰/۰۰۱	۰/۱۹۲	۰/۴۳	عزت نفس	
	B= -۰/۲۵ t= -۰/۹۶ P=۰/۲۱۰	B= ۰/۲۵ t= ۳/۰۱ P<۰/۰۰۴	P= -۰/۱۵ t= -۱/۵۱ P=۰/۰۲۳	۱۲/۹۳ P<۰/۰۰۱	۰/۱۸۸	۰/۴۳	خودکارآمدی	
B= -۰/۰۷ t= -۰/۳۳ P>۰/۶۱۱	B= -۰/۲۰ t= -۰/۷۳ P≥۰/۰۰۱	B= -۰/۱۸ t= -۲/۰۵ P<۰/۰۰۳	B= -۰/۱۴ t= -۱/۳۶ P=۰/۰۱۷	۱۱/۱۰ P<۰/۰۰۱	۰/۱۹۲	۰/۴۸	جرأت ورزی	
ضرایب رگرسیون (ا)				F (P)	RS	MR	متغیر پیش بینی	(ب) متغیر ملاک
کمرویی								
B= -۰/۰۱۲ t= -۱/۱۷ P<۰/۰۰۱				۲۶/۷۱ P<۰/۰۰۱	۰/۱۸۲	۰/۴۷	کمرویی	اضطراب اجتماعی

جدول شماره ۵ نتایج رگرسیون چندگانه کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی به روش الف) هم زمان و ب) گام به گام را برای آزمودنی های پسر نشان می دهد. همانگونه که در قسمت الف) جدول شماره ۵ نشان می دهد ترکیب خطی متغیرهای کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی در آزمودنی های پسر برابر ۰/۴۸ و ضریب تعیین برابر با ۰/۱۹۲ و نسبت F برابر ۱۱/۱۰ است که در سطح $P<۰/۰۰۱$ معنی دار است. بدین ترتیب، فرضیه فرعی ۵ مربوط به آزمونی های پسر به تأیید می رسد. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام به گام در قسمت ب) نشان می دهد که بهترین پیش بینی کننده اضطراب اجتماعی در دانشجویان پسر متغیر کمرویی می باشد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش حاضر بیان می دارد که بین عزت نفس دانشجویان و اضطراب اجتماعی (در کل آزمودنی ها، آزمودنی های دختر و آزمودنی های پسر) رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. نتایج این تحقیق، با مطالعه بایرن (۲۰۰۰) و سیفج- کرنک^۱ (۱۹۹۵) که نشان داده بودند عزت نفس بالا با سطوح پایین تر اضطراب اجتماعی در رابطه است هماهنگ است. همچنین نتایج مطالعه حاضر،

یافته‌های کرام و پرات (۲۰۰۱) و ایزگیک و همکاران (۲۰۰۴) که نشان داده اند شیوع اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان با عزت نفس پایین بالاتر است را تأیید کرده است. نتایج بدست آمده با نتایج پژوهشهای آریندل، ورگرا، تورس، کابالو و ساندرمن^۱ (۱۹۹۷)، مسعودنیا (۱۳۸۶) و خزایی، شعیری، حیدری نسب و جلالی (۱۳۸۹) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت افراد دارای عزت نفس بالا افرادی اند که، افکار و عقاید خود را بدون ترس از ارزیابی منفی دیگران و با قاطعیت ابراز می‌دارند امری که با ویژگی‌های افراد دارای اضطراب اجتماعی کمتر همخوانی دارد. به معنی دیگر هرچه اضطراب اجتماعی بیشتر باشد پذیرش خویشتن در آنها کمتر است. در همین راستا یانگ^۲ (۲۰۰۲) سطوح پایین عزت نفس را عامل نیرومندی برای ارزیابی منفی فرد از خود قلمداد می‌نماید، امری که در مدل‌های شناختی اضطراب اجتماعی بعنوان عامل نگهدارنده نشانه‌های اضطراب اجتماعی مطرح می‌باشد.

در تبیینی دیگر عزت نفس احساس ارزشمندی ما نسبت به خود بر مبنای تصور و باوری است که از قضاوت دیگران داریم (هرمزی نژاد و شهنی ییلاق، ۱۳۷۹). عزت نفس باوری درونی ناشی از شناخت قضاوت دیگران راجع به کارآمدی‌ها و از این رهگذر رفتار مستقل و روان و کم اضطراب در تعامل‌های اجتماعی می‌باشد. در این راستا به نظر می‌رسد پایین بودن عزت نفس، احساس ارزشمندی فرد را دچار تحریف کرده و از این رهگذر حالت‌های اضطرابی را در فرد نمایان می‌سازد.

نتایج دیگر این پژوهش نشان می‌دهد که بین جرأت‌ورزی و اضطراب اجتماعی در کل دانشجویان و در دانشجویان دختر و پسر رابطه منفی و معنی دار وجود دارد، این امر نشان دهنده آن است که هرچه جرأت‌ورزی فرد بالاتر باشد، کمتر دچار اضطراب اجتماعی می‌شود. این نتایج با پژوهشهای پاترسون، گرین و یاسون^۳ (۲۰۰۲)، مطالعه وبر، ویچ و فریرو گراه^۴ (۲۰۰۴) و آریندل و همکاران (۱۹۹۷) هرمزی نژاد و ییلاق (۱۳۷۹) هماهنگ و همسو می‌باشد. در تبیین نتیجه بدست آمده می‌توان گفت که ولپه (۱۹۵۸) بر نگرانی بیش از حد مضطربان اجتماعی از پس آینده‌های رفتاریشان تأکید داشت، به اعتقاد او میان پاسخ‌ها و رفتارهای جرأت‌ورزانه با اضطراب تضاد جمع‌ناپذیری وجود دارد. وی افراد فاقد رفتار جرأت‌ورزانه را دچار ترس در رویارویی با دیگران می‌داند. به نظر او در محتوای این رفتارها همیشه بازدارنده در عملکرد گفتاری و کرداری به خصوص در موقعیت‌های اجتماعی آشکار وجود دارد (داکورت و مرثر^۵، ۲۰۰۶)، این در حالی است که نشانه‌های رفتاری افراد مضطرب اجتماعی مشابه عملکردهای رفتاری افراد فاقد جرات‌ورزی می‌باشد (وایلد و همکاران، ۲۰۰۸). بسیاری از افراد فاقد رفتار جرات‌ورزانه، احساسات خالصانه، نیازها و ارزش‌ها و نگرانی‌های خود را بیان نمی‌کنند، آنان به دیگران اجازه می‌دهند به حریمشان تجاوز کنند، حقوقشان را نادیده

1. Arrindell, Vergara, Torres, Caballo & Sanderman
2. Jong
3. Paterson, Green & Basson
4. Weber, Wiedig, Freyer & Gralher
5. Duckworth & Mercer

بگیرند و به نیازهایشان بی توجه باشند، امری که می تواند اضطراب اجتماعی فرد را تشدید نماید. توجه بیش از اندازه به دیگران و قبول عقاید و خواسته های دیگران ممکن است به عنوان راهبردی برای اجتناب یا نگه داشتن منابع خاصی از «تقویت اجتماعی» مطرح باشد که در اضطراب اجتماعی نیز دخیل اند، این مشکلات همبسته با انفعال بیش از اندازه در موقعیت های اجتماعی که به دلیل عدم جرات ورزی حاصل شده می تواند به شکل تجربه قربانی شدن مکرر در روابط بین فردی در مضطربان اجتماعی نیز نمایان گردد (داکورت و مرثر، ۲۰۰۶).

یافته های دیگر این پژوهش بیان می دارد که بین خود کارآمدی و اضطراب اجتماعی در کل دانشجویان و در دانشجویان دختر و پسر رابطه منفی و معنی دار وجود دارد. این یافته بدین معنی می باشد که دانشجویانی که به توانمند بودن خویش در انجام موفقیت آمیز کارها باور دارند اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه می نمایند. یافته های پژوهش حاضر با پژوهشهای شرر و همکاران (۱۹۸۲)، پسین، مکاری، فیروث، ویوت و گرچن^۱ (۱۹۹۸)، پاترسون و همکاران (۲۰۰۲)، گادیانو و هربرت (۲۰۰۳) و مسعودی نیا (۱۳۸۶) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت بندورا، باربانلی، ویتوریو و پاستورینی^۲ (۱۹۹۶) سه مسیر را مشخص کرده که براساس آن خود کارآمدی پایین باعث اضطراب اجتماعی (فویبای اجتماعی) می شود. نخست، وقتی افراد با موقعیتی مواجه می شوند که باید استانداردهای بسیار از شمنند را برآورده کنند، در این حالت احساس خود کارآمدی پایین ممکن است اضطراب اجتماعی ایجاد کند، به ویژه زمانی که استاندارد شایستگی شخصی افراد فراتر از کارآمدی ادراک شده او برای دستیابی به آنها باشد. دوم، احساس خود کارآمدی پایین ممکن است از شکل گیری روابط اجتماعی مثبت مانع شود، این در حالی است که چنانچه روابط بین فردی رضایت خاطر را برای افراد مضطرب اجتماعی فراهم ننماید، آنان را در تسلط بر تجربیات استرس زا قادر نمی سازد و از این راه اضطراب آنها تشدید می یابد. سوم آنکه، خود کارآمدی پایین نسبت به اعمال کنترل بر تفکرات منفی ممکن است اضطراب اجتماعی را افزایش دهد (موریس، ۲۰۰۹).

همچنین در تبیینی دیگر، خود کارآمدی اشاره به توانایی ادراک شده فرد برای انجام عمل دلخواه دارد (مهرابی زاده هنرمند، ابوالقاسمی، نجاریان و شکرکن، ۱۳۷۹). به این معنی که ارزیابی فرد در مورد توانایی هایش در یک موقعیت بر تصمیم فرد در مورد عمل کردن یا اجتناب کردن از آن موقعیت موثر است (پاترسون، گرین و بیسون، ۲۰۰۲) و از آنجا که ترس از قضاوت و ارزیابی منفی در مضطربان اجتماعی مانع بروز توانمندی هایشان می شود، فرد به سمت اجتناب، منفعل بودن و در نهایت ناتوانی در انجام فعالیت های عملکردی کشانده می شود (هافمن، موسکوویچ و کیم^۳، ۲۰۰۶) بنابراین احتمال می رود عاملی مشترک در سازه اضطراب اجتماعی و خود کارآمدی پایین همانا ناتوانی در درک شایستگی ها و کفایت های فردی و باور نادرست در مورد عدم موفقیت در

1. Piccinin, Mccarrey, Fair Weathe, Viot & Gretchen

2. Bandura, Barbanelli, Vittorio & Pastoreni

3. Hofmann, Moscovitch & Kim

انجام فعالیت‌های اجتماعی باشد.

همچنین یافته‌های دیگر این پژوهش عنوان می‌دارد که متغیر کمروبی با اضطراب اجتماعی در کل دانشجویان و دانشجویان دختر و پسر رابطه مثبت و معنی داری دارد. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های پیلکونیس^۱ (۱۹۹۷)، جونز، چک و بریج^۲ (۱۹۸۶)، کروزییر^۳ (۲۰۰۵)، آریندل و همکاران (۱۹۹۷)، هافمن و همکاران (۲۰۰۶) و طاهری فر، فتی و غرایبی (۱۳۸۸) همسو و هم جهت می‌باشد. در تبیین نتیجه بدست آمده باید توجه داشت که کمروبی سازه ای ناهمگن است و در بسیاری پژوهش‌ها (هکلمن و اشنیر^۴، ۱۹۹۵، هرشفلد- بکر^۵، ۱۹۹۹؛ هردو به نقل از دوتوی^۶ و استین، ۲۰۰۳؛ بیدل و همکاران، ۲۰۱۰) شکلی از اضطراب اجتماعی دانسته شده است. افراد کمرو افکار ناخوشایندی در زمینه رویارویی با موقعیتهای اجتماعی و اجتناب از این موقعیتهای دارند به گونه ای که این افراد حساسیت افراطی در عملکردهای اجتماعی را از خود نشان می‌دهند (جونز و همکاران، ۱۹۸۶). این بیان را می‌توان در دو خصیصه عمده که اختلال اضطراب اجتماعی را مشخص می‌کنند نیز یافت: ترس افراطی و پایدار از موقعیتهای اجتماعی و اجتناب از این موقعیتهای (استارسویچ^۷، ۲۰۰۵). افراد کمرو همچون افراد مضطرب اجتماعی ترس از ارزیابی منفی دارند و دارای نقص‌هایی در مهارت‌های اجتماعی هستند. کمروبی با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته با نشانه‌های ترس، اجتناب، ناراحتی فیزیولوژیکی از نشانه‌های محوری اضطراب اجتماعی (کانور، داویدسون و چرچیل، ۲۰۰۰) همپوشانی فراوانی داشته به همین جهت در مورد ارتباط بین اضطراب اجتماعی و کمروبی، گاهی اضطراب اجتماعی را "کمروبی شدید" می‌نامند (هیسر، ترنر و بیدل^۸، ۲۰۰۳).

بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر متغیر کمروبی بهترین پیش بینی کننده برای اضطراب اجتماعی دانشجویان پسر می‌باشد. هم راستا با پژوهش حاضر حسوندعموزاده، شعیری و اصغری مقدم (۱۳۸۹) در تحقیق خویش در دانشگاه شاهد نشان دادند کمروبی تنها متغیری از میان متغیرهای خشم، شرم، بازداری رفتاری و افسردگی در میان نمونه پسران بوده که توان پیش بینی اضطراب اجتماعی را داشته است. این امر می‌تواند بیان دیگری از نتیجه پژوهش رابین^۹ (۲۰۰۵)، به نقل از طاهری فر و همکاران (۱۳۸۸) باشد که کمروبی را از عوامل خطرزای اختلال اضطراب اجتماعی مطرح می‌کند. در مطالعات بین فرهنگی کمی درصد کمرو بودن در مردان دانشجوی بیشتر از زنان

1. Pilkonis
2. Jones, Cheek & Briggs
3. Crozier
4. Heckelman & Schneier
5. Hirshfeld-Becker
6. Du Toit
7. Starcevic
8. Heiser, Turner & Beidel
9. Robin

دانشجو بوده است (ساندرز و چستر، ۲۰۰۵) نتیجه ای که پژوهش حاضر مطابق با آن می باشد. در تبیین این یافته که در تحلیل رگرسیون گام به گام کمرویی به عنوان بهترین پیش بینی کننده برای اضطراب اجتماعی دانشجویان پسر نشان داده شده، در حالی که در تحلیل رگرسیون گام به گام این متغیر به عنوان بهترین پیش بینی کننده برای اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان دختر مطرح نیست می توان گفت که ما با قشر خاصی از مردان و زنان سروکار داریم. مردانی که در یک محیط ویژه، در کنار جنس مخالف قرار دارند. آنها برای رفتارهای خود ممکن است با محدودیت هایی مواجه باشند، در حالی که زنان بیشتر از گذشته، اکنون فرصت و عزت نفس بروز رفتارهای اجتماعی را بدست می آورند. این امر در عین این که به مهارت های ناکافی اجتماعی ممکن است بازگردد، در عین حال می تواند از برخی متغیرهای موقعیتی یا تربیتی نیز ناشی گردد. در کل کمرویی متغیری است که بیشتر از آموزه های بومی و فرهنگی متاثر می باشد. شاید این یکی از دلایل تبیین واریانس اضطراب اجتماعی توسط این متغیر در میان مردان باشد.

پژوهش حاضر همچنین نشان داد که در تحلیل رگرسیون گام به گام عزت نفس به عنوان بهترین پیش بینی کننده برای اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر مطرح باشد. در تبیین این یافته که عزت نفس بهترین پیش بینی کننده برای اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر می باشد و این متغیر در تحلیل رگرسیون گام به گام به عنوان بهترین پیش بینی کننده برای اضطراب اجتماعی در میان دانشجویان پسر مطرح نیست می توان گفت کلارک و ولز (۱۹۹۵) بیان می دارند استراتژی های منفعل یا استراتژی های محدود کردن آسیب اجتماعی از عواملی می باشند که به عزت نفس پایین و دوری گزینی اجتماعی در افراد مضطرب اجتماعی می انجامد. رفتارهای منفعلی که در قالب عزت نفس پایین می توانند ظاهر شوند عبارتند از: فقدان یا بازداری های اعتماد و تایید، بازگشت یا تمایل به پنهان شدن، فرار از چالش و ... به نظر می رسد، این رفتارها جزء الگوهای رفتارهایی می باشد که در تعاملات بین فردی نزع گرفته و بالیده می شوند. بنابراین هرچه که ویژگی فرهنگی رفتارهای منفعلی از قبیل پذیرندگی و مطیع بودن را بیشتر تایید نماید (تاکیدهای فرهنگی بر خصوصیات زنانه)، چه بسا زمینه برای ظهور اختلال اضطراب اجتماعی بیشتر فراهم می گردد. بنابراین تاکید بیش از اندازه بر رفتارهایی که فرد را به سمت رفتار منفعلانه سوق دهد، می تواند عزت نفس فرد را تنزل داده و زمینه ساز اختلال اضطراب اجتماعی باشد. نمونه این مضمون را در تشویق و تاییدهایی که والدین بر رفتارهای بسیار فروتنانه فرزندان مونث در قالب ارتباط و وابستگی در مقابل تشویق های که والدین بر رفتارهای استقلال گرایانه فرزندان مذکر دارند می توان مشاهده نمود (جوزفس، مارکوس و تفردی، ۱۹۹۲). این در حالی است که در محیط دانشگاه بر توانمندی های افراد فارغ از جنسیت تاکید می شود. در این محیط زنان فرصت بیشتری نسبت به محیط های آموزشی پیشین برای بروز مهارت ها و شکوفایی استعدادی خویش پیدا کرده به نوعی که عزت نفس آنها تقویت گشته و بدین ترتیب سازه عزت نفس نقش مهمی در پیش بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر پیدا

1. Suanders & Chester

2. Josephs, Markus & Tafarodi

می کند. بنابراین ادراک نقش ها و الگوهای جنسیتی وابسته به فرهنگ از جمله عواملی می باشد که می تواند در تفاوت تبیین پیش بینی اضطراب اجتماعی توسط سازه عزت نفس در دختران و سازه کمرویی در پسران مورد توجه باشد.

از یافته های جانبی پژوهش حاضر تایید توانایی مدل های سبب شناختی اضطراب اجتماعی در تبیین و پیش بینی اضطراب اجتماعی می باشد. تحقیقات براتی بختیاری (۱۳۷۵) و بختیارپور، حافظی، بهزادی شینی (۱۳۸۹) در مورد افراد دارای خود کارآمدی پایین و همچنین تحقیقات نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰)، رحیمی، حقیقی، مهرابی زاده هنرمند و بشلیده (۱۳۸۰) و کارشکی و پاک مهر (۱۳۹۰) در مورد افراد دارای جرات ورزی پایین نشان می دهد که این افراد توانایی ادراک شده آنها برای عمل دلخواه دچار نقصان می باشد، به گونه ای که فرد دچار خود کم بینی گشته و عملکرد موثر بر محیط را از دست می دهند. این در حالی است که در مدل رپی واسپنس (۲۰۰۴) افراد مضطراب اجتماعی به دلیل اینکه نسبت به توانایی خویش دچار تحریف های شناختی می شوند، توان عملکرد موثر بر محیط را از دست می دهند. پژوهش هیسر و همکاران (۲۰۰۹) در مورد افراد کمرو و در پژوهش های هرمزی نژاد و شهنی ییلاق (۱۳۷۹) و مهرابی زاده هنرمند، بساک نژاد، شهنی ییلاق، شکرکن و حقیقی (۱۳۸۴) در مورد افراد دارای عزت نفس پایین بیانگر این امر می باشد که این افراد، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد بیشتری را تجربه می کنند و به این دلیل، عملکردهای خود را کم ارزش دانسته در نتیجه موفقیت های خود را کمتر به خود نسبت می دهند، این امر تاییدی بر مدل کلارک و ولز (۱۹۹۵) می باشد که هسته اصلی اضطراب اجتماعی را ترس از ارزیابی منفی و باور نادرست این افراد به توانایی های خویش، قلمداد می نماید.

نتایج این مطالعه، نشان داد کمرویی، عزت نفس، خود کارآمدی و جرات ورزی پیش بین نیرومندی برای اضطراب اجتماعی و تبیین تغییرات آن بوده است. این امر نشان می دهد که بر اساس سازه های کمرویی، عزت نفس، خود کارآمدی و جرات ورزی ظهور اضطراب اجتماعی در افراد را می توان پیش بینی نمود. نتایج مطالعه حاضر می تواند کاربردهای عملی نیز داشته باشد، اگر بپذیریم که کمرویی، عزت نفس، خود کارآمدی و جرات ورزی در احتمال ابتلاء به اضطراب اجتماعی متغیرهای مهم و موثر می باشند، توجه به این متغیرها و تقویت سازه های عزت نفس، خود کارآمدی و جرات ورزی دانشجویان در کنار راه های مقابله^۱ با کمرویی به نوبه خود می تواند در مدیریت، کنترل و کاهش اضطراب اجتماعی آنها نقش بسزایی داشته باشد.

با توجه به یافته های مربوط به متغیرهای موثر در اضطراب اجتماعی و سهم آنها در تبیین این اختلال باید گفت که در جهت کاهش نشانه های اختلال اضطراب اجتماعی بالینگران و متولیان بهداشت و سلامت روان می توانند با تمرکز بر روی این متغیرها ماهیت اضطراب اجتماعی را بهتر درک کرده و نشانه های این اختلال را کاهش دهند، موضوعی که در پژوهش های بیتس^۲ و کلارک (۱۹۹۸) و

1. Coping

2. Bates

موسکویویچ، مکابه، آنتونی، روکا و سوینسون^۱ (۲۰۰۸) نیز مورد اشاره قرار گرفته است. در ایران به رغم بررسی هایی که ارتباط متغیرها را با اضطراب اجتماعی مدنظر قرار داده اند (هرمزی نژاد و شهنی ییلاق، ۱۳۷۹؛ شیرزادی، مهربابی زاده هنرمند و حقیقی، ۱۳۸۱؛ نیسی، شهنی ییلاق و فراشبندی، ۱۳۸۴؛ عسگری و شرف الدین، ۱۳۸۷؛ طاهری فر و همکاران، ۱۳۸۸؛ حسوندعموزاده و همکاران، ۱۳۸۹)، پژوهش حاضر بدلیل مورد بررسی قرار دادن انواع دیگر متغیرها و تلاشی که در مشخص نمودن نقش این متغیرها در تبیین اضطراب اجتماعی با توجه به جنسیت دارد، می تواند مورد توجه قرار گیرد.

بانگاهی به نتایج تحقیق حاضر می توان پذیرفت متغیرهای مورد بررسی در اضطراب اجتماعی تأثیر دارند. از طرفی یافته های مربوط به فرضهای ابتدایی این پژوهش با دیگر یافته ها در شرایط فرهنگی متفاوت نزدیک می باشد. برای تبیین این امر باید توجه داشت که اختلال اضطراب اجتماعی به طور کلی پدیده ای فرا فرهنگی می باشد، گرچه ممکن است سهم متغیرها در تبیین این اختلال با توجه به شرایط فرهنگی متفاوت باشد. بدین خاطر نتایج این تحقیق شباهت قابل توجهی با دیگر تحقیقات دارد. هر چند باید توجه داشت که هنوز متغیرهایی وجود دارند که نقش آنها با توجه به اختصاصات فرهنگ ایران، مورد بررسی قرار نگرفته است. البته باید توجه داشت که این مطالعه محدود به قشر خاص، گستره سنی خاص و تحصیلات مشخص بوده است و بدون تردید پژوهشهای آتی در جمعیت های متفاوت و نیز در نمونه های بالینی می تواند گستره های تازه ای در مورد تأثیر متغیرهای مورد بررسی در اختلال اضطراب اجتماعی بر روی پژوهشگران باز نماید.

منابع

- بختیارپور، سعید؛ حافظی، فریبا و بهزادی شینی، فاطمه (۱۳۸۹). رابطه بین جایگاه مهار، کمال گرایی و خودکارآمدی با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانشجویان. یافته های نو در روان شناسی، سال پنجم، دوره سیزدهم، صص: ۳۵-۵۲.
- براتی بختیاری، سیامک (۱۳۷۵). بررسی رابطه ساده و چند متغیری خودکارآمدی، خودپایی و عزت نفس با عملکرد تحصیلی در دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- برنا، محمد رضا و سواری، کریم (۱۳۸۹). ارتباط ساده و چند گانه عزت نفس، احساس تنهایی و ابراز وجود با کمرویی. یافته های نو در روان شناسی، سال پنجم، شماره ۱۷، صص: ۵۳-۶۲.
- بهرامی، فاطمه (۱۳۷۵). مقایسه روشهای جرات ورزی به دانش آموزان دختر کم جرات دبیرستانی با شیوه های مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهرستان اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- ترکمن ملایری، مهدی (۱۳۸۲). بررسی تاثیر آموزش مشاوره گروهی جرات ورزی و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان پسر شهرستان شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان.
- حسنوند عموزاده، مهدی؛ شعیری، محمدرضا و باقری، اکرم (۱۳۸۹). بررسی روایی و اعتبار سیاهه فویبای اجتماعی SPIN بر روی نمونه های غیر بالینی ایرانی. خلاصه مقالات پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، معاونت دانشجویی.
- حسنوند عموزاده، مهدی؛ شعیری، محمدرضا و اصغری مقدم، محمدعلی (۱۳۸۹). بررسی رابطه ساده و چند گانه ی خشم، شرم، بازداری رفتاری، کمرویی و افسردگی با اضطراب اجتماعی در نمونه ی دانشجویی، با توجه به جنسیت. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد تهران.
- خزایی، فاطمه؛ شعیری، محمد رضا؛ حیدری نسب، لیلا و جلالی، محمدرضا (۱۳۸۹). مقایسه میزان خود-کارآمدی، اضطراب اجتماعی، کمرویی و پر خاشگری در دانش آموزان دبیرستانی با سطوح جرات ورزی متفاوت. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد تهران.
- رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۰). تاثیر آموزش جرات ورزی بر اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱، صص: ۱۱۱-۱۲۴.
- شعیری، محمد رضا؛ عطری فرد، مهدیه و خادمیان، مرضیه (۱۳۸۶). بررسی ویژگی های مبتنی بر روانسنجی در مقیاس درجه بندی حرمت خودی (SERS). مجله علوم روان شناختی، دوره ۶،

شماره ۲۳، صص: ۳۵۴-۳۷۲.

شیرزادی، افسانه؛ مهربابی زاده هنرمند، مهنازو حقیقی، جمال (۱۳۸۱). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای کمال گرایی، اضطراب صفت- حالت و افسردگی با سردرد میگرن در دانشجویان.

مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره سوم سال نهم، شماره های ۳ و ۴، صص: ۱۰۹-۱۲۶.

طاهری فر، زهرا؛ فتی، لادن و غرابی، بنفشه (۱۳۸۸). تعیین مدل پیش بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مؤلفه های شناختی- رفتاری. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران.

عسگری، پرویز و شرف الدین، هدا (۱۳۸۷). رابطه اضطراب اجتماعی، امیدواری و حمایت اجتماعی با احساس ذهنی بهزیستی در دانشجویان. یافته های نو در روان شناسی، ۳(۹): ۳۶-۲۵.

فدایی، مهدی (۱۳۸۳). بررسی اعتبار و پایایی پرسشنامه خطای شناختی (CEQ). پایان نامه کارشناسی روانشناسی بالینی، دانشگاه تهران.

کارشکی، حسین و پاک مهر، حمیده (۱۳۹۰). رابطه باورهای خودکارآمدی، فراشناختی و تفکر انتقادی با سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی. فصلنامه حکیم، شماره ۵۵، صص: ۱۸۰.

مرادی منش، فردین و نیک بخت، علی (۱۳۸۵). بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس تجدید نظر شده چک و باس (RCBS). دومین کنگره انجمن روان شناسی ایران، مجموعه مقالات- دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۲-۱۹ اردیبهشت ۱۳۸۵، صص: ۱۱۶-۱۱۹.

مسعودنیا، ابراهیم (۱۳۸۶). بررسی رابطه عزت نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره کارشناسی. دانشور رفتار/ روانشناسی بالینی و شخصیت، سال شانزدهم، شماره ۳۷.

مهربابی زاده هنرمند، مهنازو؛ ابوالقاسمی، عباس؛ نجاریان، بهمن و شکرکن، حسین (۱۳۷۹). بررسی میزان همه گیرشناسی اضطراب امتحان بر رابطه خودکارآمدی و جایگاه مهار آن با توجه به متغیر هوش. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال هفتم، دوره سوم، شماره ۱ و ۲، صص: ۷۲-۵۵.

مهربابی زاده هنرمند، مهنازو؛ بساک نژاد، سودابه؛ شهنی ییلاق، منیجه؛ شکرکن، حسین و حقیقی، جمال (۱۳۸۴). بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت نفس، کمال گرایی و ترس از ارزیابی منفی با نندگان و انمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۳، صص: ۱-۲۴.

مهربابی زاده هنرمند، مهنازو؛ بساک نژاد، سودابه؛ شهنی ییلاق، منیجه؛ شکرکن، حسین و حقیقی، جمال (۱۳۸۴). بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت نفس، کمال گرایی و ترس از ارزیابی منفی با نندگان و انمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۳، صص: ۱-۲۴.

میرزایی، رقیه (۱۳۸۴). هنجاریابی، اعتبار و پایایی آزمون SCL-۹۰-R در ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران.

نسی، عبدالکاسم و شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۸۰). تاثیر آموزش ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی. دوره سوم، سال هشتم، شماره ۲ و ۱، صص: ۱۱-۳۰.

نسی، عبدالکاسم و شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۸۰). تاثیر آموزش ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی. دوره سوم، سال هشتم، شماره ۲ و ۱، صص: ۱۱-۳۰.

نسی، عبدالکاسم و شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۸۰). تاثیر آموزش ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی. دوره سوم، سال هشتم، شماره ۲ و ۱، صص: ۱۱-۳۰.

نسی، عبدالکاسم و شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۸۰). تاثیر آموزش ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی. دوره سوم، سال هشتم، شماره ۲ و ۱، صص: ۱۱-۳۰.

نیسی، عبدالکازم؛ شهنی ییلاق، منیجه و فراشبندی، افسانه (۱۳۸۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب عمومی، حمایت اجتماعی ادراک شده، سرسختی روانشناختی با اضطراب اجتماعی دختران دانش آموز پایه اول دبیرستانهای شهرستان آبادان. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۳، صص: ۱۳۷-۱۵۲.

هرمزی نژاد، معصومه؛ شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۷۹). رابطه ی ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله ی علوم تربیتی و روانشناسی، دوره دوم، سال هفتم، شماره های ۳ و ۴، صص: ۲۹، ۵۰.

- Alfano, C. A., & Beidel, D. C. (2011). *Social anxiety in adolescents and young adults*. Washington, DC: American Psychological Association Books.
- Arrindell, W. A., Vergara, A. T., Torres, B., Caballo, V. E., Sanderman, R., calvo, V. J., Gosterhof, L., Calstro, J., Palenzuela, D. L., Zaldiver, F., & Simon, M. A. (1997). Gender rols in relation to assertiveness and Eysenckian personality dimensions : replication with a Spanish population sample. *Sex Roles*, Vol. 36, PP. 79-91.
- Bandura, A., Barbanelli, C. L. Vittorio, C. G., & Pastoreni, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, Vol. 67, PP. 1206-1222.
- Bandurra, A. (1977). self-efficacy :Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, Vol. 84, PP. 191-215.
- Barlow, D. H., & Hofmann, S. G. (2002). Social phobia (social anxiety disorder). In David H. Barlow (Ed). *Anxiety and its disorders : The nature and treatment of anxiety and panic* (pp. 454-477) (2nd ed.). New York : The Guilford Press.
- Bates, A., & Clark, D. M. (1998). A new cognitive treatment for social phobia: a single- case study of cognitive psycho therapy : *An International Quarterly*, Vol. 12(4), PP. 289- 301.
- Beidel, D. C., Marino, T., & Scharfstein, L. (2010). Shyness and social anxiety. In G.Koocher and A. LaGreca (Eds.), *The parents' guide to psychological first aid* (pp. 250-256). New York: Oxford Press.
- Beidel, D. C., Turner, S., & Morris, T. L. (1999). psychology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of child and Adolescent psychiatry*, Vol. 38, PP. 643- 650.
- Blote, W. A., Duvekot, J., schalk. D. f., Roze, M., Tuineburg, E. M., & Westenberg, P. (2010). Nervousness and performance characteristics as predictors of peer behavior towards socially anxious adolescents. *J Youth Adolesc*, Vol. 39(12), PP. 1498-1507.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D.C., Pine, D.S., Clark, L.A., Stein, M.B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: Questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27, 168-189.
- Byrne, B. (2000). Relationship between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Journal of Adolescence*, Vol.35, PP. 201-215.
- Chavira, A. C., Stein, M. B., & Malcarne, V. L. (2002). Scrutinizing the relationship between shyness and social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 16, PP. 585-598.
- Cheek, J. M. (1983). *The Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS)*. Unpublished manuscript, Wellesley College, Wellesley, MA.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognition model of social phobia. In R., Lhebowitz., D. Ahope., & F. R. Shnieer (Eds). *Diagnosis, assessment and treatment*. New York. The Gilford Press.

- Connor, K. M., Davidson, J., Churchill, L.E. (2000). Psychometric Properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New Self – Reating Scale. *Br J Psychiatry*, Vol. 176, PP. 379 –386.
- Crozier, W. R. (2005). Measuring syenss: Analysis of the revised Cheek and Buss Shyness Scale. *Personality and Individual Differences*, Vol. 38, PP. 1947-1956.
- Crum, R. M., & Pratt, L.A. (2001). Risk of heavy drinking and alcohol use disorders in social phobia. *American Journal of Psychiatry*, Vol. 158, PP. 1693-1700.
- Dalrymple, K. L., Galione, J., Hrabosky, J., Chelminski, I., Young, D., O'brien, E., & Zimmerman, M. (2011). Diagnosing social anxiety disorder in the presence of obesity: Implications for a proposed change in *Dsm-5+*. *Depress Anxiety*, 28(5): 377-382.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W.(2011). Self-Esteem. *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*.
- Du Toit, P. L., & Stein, D. J. (2003). social anxiety disorder in D. J. Nutt & J. C . Ballenger. *anxiety disorders* (p.p. 95-124). Massachusetts: Blackwell Science, Inc.
- Duckworth, P. M., & Mercer, V. (2006). In J. E. Fisw., & T.o'Donohue (Eds.), *practitioner's guide to evidence-based psychotherapy*. New York: spinger.
- Gaudiano, B. A. & Herbert, J. D. (2006). Self-efficacy for social situations in adolescents with generalized social anxiety disorder. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, Vol. 35, PP. 209-223.
- Gerlach, A.L., Willielm, F. H., & Roth, W.T. (2003). Economic costs of social phobia: A population – based study. *Journal of Affective Disorders*, In Press.
- Heiser, N. A., Turner, S. M. & Beidel, D. C. (2003). Shyness: Relationship to social phobia and other psychiatric disorders. *Behavior Research and Therapy*, Vol. 41, PP. 209-221.
- Heiser, N.A., Turner, S.M., Beidel, D.C., & Roberson-Nay, R. (2009). Differentiating social phobia from shyness. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 23, 469-476.
- Hofmann, S. G., Moscovitch, D. A. & Kim, H. (2006). The autonomic correlates of social anxiety and embarrassment in shy and non-shy individuals. *International Journal of Psychophysiology*, Vol. 61, 134-142.
- Hopko, D. R., Stowell, J., Jones, W. H., Armento, M. E. A., & Cheek J. M. (2005). Psychometric Properties of the Revised Cheek and Buss Shyness Scale. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 84(2), PP. 185- 192.
- Hudson, W. (1982). *The clinical measurement package: A field manual*. Homewood, IL: Dorsey.
- Izic, F., Akyuz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Canadian Journal of Psychiatry*, Vol. 49(9), PP. 630-634.
- Jones, W. H., Cheek, J. M., & Briggs, S. R. (1986). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Ple-num Press.
- Jong, P. J. (2002). Implicit self-esteem and social anxiety: Differential self favoring effects in high and low anxious individuals. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, Vol. 40, PP. 501–508.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 3, PP. 391-402.
- Kimbrel, N. A. (2008). A model of development and maintenance of generalized social phobia. *Clinical Psychology Review*, Vol. 28, PP. 592-612.
- Moscovitch, D. A., Mceabe, R. E., Antony, M. M., Rocca. L., & Swinson, R. P. (2008). Anger experience and expression across the anxiety disorder. *Depression And Anxiety*, Vol. 25, PP. 107-113.
- Muris, P. (2009). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, Vol. 32, PP.

- 337-348.
- Neal, J. A., & Edelman, R.J. (2003). The etiology of social phobia: Toward develop mental profile. *Clinical psychology review*, Vol. 23, PP.761 – 786.
- Nugent, W. R., & Thomas, J. W. (1993). Validation of clinical measure of self-esteem. *Research on Social Work Practice*, Vol. 3(2), PP. 208-218.
- Paterson, M., Green, J. M., & Basson, C. J. (2002). Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African registered dietitians. *The British Dietetic Association LTD*, Vol.15, PP. 9-17.
- Piccinin, S., Mccarrey, M., Fair Weathe, D., Viot, D., & Conrad, G. (1998). Impact of situational legitimacy and assertiveness-related anxiety discomfort on motivation and ability to Generate effective criticism responses. *Social Spring*, Vol. 17(1), PP. 75-92.
- Pilkonis, P. A. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality*, Vol. 45, PP. 585–595.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The ethiology of social phobia: empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychological Review*, Vol. 24, PP. 89-101.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, PP. 1069–1081.
- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping, and relationships in adolescence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Sherer, M. F., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R.W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psycholo Repo*, Vol. 51, PP. 663–671.
- Starcevic, V. (2005). *social anxiety disorder (social piobia)*. In *anxiety disorders in adults: A clinical guide*. 1st edition. Oxford University Press, PP. 141-190.
- Suanders, P. L., & Chester, A. (2005). Shyness and internet : Social problem of panacea? *Computers In Human Behavior*, Vol. 24, PP. 2649-2658.
- Weber, H., Wiedig, M., Freyer, J., & Gralher, J. (2004). Social anxiety and anger regulation. *European journal of personality*, Vol.18(7), PP.573-590.
- Wild, J., Clark, D. M., Ehlers, A. & Mcmanus, F. (2008). Perception of arousal in social anxiety: effects of false feedback during a social interaction. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Vol. 39, PP. 102-116.
- Wolpe, J. (1958). *Psycholotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford press, Stanford, California.