

بررسی نقش واسطه ایی ترس از ارزیابی منفی در پیش بینی نشانه های اضطراب اجتماعی بر اساس پاسخ به استرس

سمیه هدایتی چرمهینی^۱، حمید کاظمی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

^۲ استادیار دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

نام نویسنده مسئول:

سمیه هدایتی چرمهینی

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تعیین نقش واسطه ای ترس از ارزیابی منفی در پیش بینی نشانه های اضطراب اجتماعی انجام پذیرفته است و ترس از ارزیابی منفی یک متغیر میانجی محسوب شده است. این پژوهش از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان پیام نور مرکز نجف آباد و دانشجویان پیام نور واحد باغ بهادران در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بود که تعداد ۲۴۰ نفر از آن ها به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده است. در این پژوهش از پرسشنامه های اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶)، ترس از ارزیابی منفی لری (۱۹۸۳) و پاسخ به استرس کوه (۲۰۰۱)، برای جمع آوری داده ها استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و استنباطی و از تحلیل مسیر و رگرسیون گام به گام با استفاده از نرم افزار AMOSS-22 استفاده شد. نتایج نشان داد اثر استاندارد مستقیم مربوط به ترس از ارزیابی منفی و پاسخ به استرس، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع و ترس از انزوای اجتماعی، معنادار است. تمامی ضرایب همبستگی ساده بین ابعاد نشانه های اضطراب اجتماعی معنادار می باشد.

واژگان کلیدی: اضطراب اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی، پاسخ به استرس.

مقدمه

اضطراب اجتماعی یا فوبی اجتماعی به صورتی که در کتاب راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانپزشکی ویراست پنجم (DSM-5) آن را توصیف می کند، نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی خاص شناخته می شود و حداقل بخشی از فعالیت های روزمره شخص را مختل می کند. اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان کننده است که می تواند بسیاری از جنبه های زندگی فرد را مختل کند. در موارد شدید، اضطراب اجتماعی می تواند کیفیت زندگی فرد را به شکل چشمگیری کاهش دهد. بعضی از مبتلایان ممکن است هفته ها از خانه خارج نشوند یا از بسیاری موقعیت های اجتماعی مانند موقعیت های شغلی و تحصیلی خود صرف نظر کنند. واکنش های فیزیولوژیکی همانند دیگر اختلال های اضطرابی در اضطراب اجتماعی هم دیده می شود. در بزرگسالان چشمان اشکی، تعریق زیاد، دل آشوب، لرزش و تپش قلب دیده می شود که در نتیجه پاسخ فیزیولوژیکی به استرس به وجود می آید. سرخ شدن هم معمولاً در این افراد دیده می شود. این واکنش های قابل مشاهده باعث افزایش اضطراب و نگرانی شخص می شود (۱).

اختلال اضطراب اجتماعی یکی از شایع ترین اختلال های کودکی و نوجوانی است (۲). ۶-۷ درصد از کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال، به نوعی از اختلال اضطرابی مبتلا هستند که پیامدهای منفی زیادی بر زندگی کودک دارد. از جمله این اختلالات می توان به اختلال اضطراب اجتماعی اشاره کرد. بسیاری از کودکان و نوجوانان به طور طبیعی خجالت کشیدن در موقعیت های اجتماعی را چه در ارتباط با بزرگسالان و چه در جمع سایر کودکان و هم سن و سالانشان تجربه می کنند اما زمانی که این ترس و خجالت همیشه مشخصاً در یک یا چند موقعیت عملکرد که کودک و نوجوان با شرایط یا افراد نا آشنا مواجه می شود و احتمالاً مورد توجه سایرین قرار می گیرد، رخ دهد به صورت اضطراب اجتماعی تعریف می شود. تأثیرات منفی این اختلال بر زندگی این افراد، شامل کم شدن روابط صمیمانه و پذیرفته شدن در گروه همسالان است. چنانچه اضطراب اجتماعی در کودکان و نوجوانان بدون درمان مستقیم رها شود منجر به مزمن شدن اختلال و مشکلات بیشتر در بزرگسالی می گردد. لذا شناسایی به موقع و درمان اختلالات اضطرابی می تواند از پیامدهای منفی آتی این بیماریها جلوگیری کند (۳).

نشانه ی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی تنش و اضطراب اجتماعی دایمی و بیش از حد است. به طور کلی این اختلال در کودکان و نوجوانان به عملکرد تحصیلی ضعیف و مشکلات روانشناختی مانند افسردگی، پریشانی و استرس منجر می شود. افزون بر این، نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی در خطر ناپختگی اجتماعی قرار دارند اختلالی که درماندگی و اجتناب از روابط اجتماعی را در پی دارد و می تواند به نارسا کنش وری اجتماعی و روانشناختی و حتی بروز شخصیت اجتنابی در بزرگسالی منتهی شود. انجمن روانشناسی آمریکا (۴)، اختلال اضطراب اجتماعی را یک الگوی پایدار ترسهای اجتماعی می داند (۲).

از جمله متغیرهای قابل پیش بینی و مرتبط با اضطراب سازه ترس از ارزیابی منفی است. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی دچار ترس از ارزیابی منفی و سوء تعبیر نیز هستند و می ترسند رفتارشان طوری باشد که باعث شود دیگران درباره آنها فکر بد کنند. اغلب از این می ترسند که دیگران نشانه های اضطرابشان را ببینند، این نشانه ها شامل سرخ شدن، لرزیدن یا عرق کردن می شوند. بخش بسیار بزرگی از الگوهای شناختی - رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی به این مساله اختصاص دارد که اختلال اضطراب اجتماعی تا اندازه ای پاسخ به ارزیابی منفی دیگران است که توسط فرد مبتلا ادراک می شود و درمان شناختی - رفتاری در حقیقت گروهی درمان شناختی - انفرادی است و در گروهی خاص صورت می گیرد یافته ها نشان داده اند که درمان شناختی - رفتاری گروهی و مواجهه درمانی به طور معناداری کاهش ترس از ارزیابی منفی در اختلال اضطراب اجتماعی را در پی داشته است و درمان شناختی - رفتاری گروهی استاندارد مواجهه درمانی، هر دو کاهش میزان ترس از ارزیابی منفی در اختلال اضطراب اجتماعی را در پی دارد (۵).

در این راستا، نتایج مطالعه بررسی ترس از ارزیابی منفی، اضطراب اجتماعی و پاسخ مثبت و منفی به نشانه های اجتماعی اینترنتی نشان داد، بازخورد اجتماعی در یک سری از تعاملات اجتماعی منفی، مخلوط منفی و مثبت و مثبت می باشد و با توجه به افزایش تعامل در ارتباطات با واسطه کامپیوتر در میان افراد سطح بالایی از اضطراب اجتماعی و بازخوردهای منفی را نشان دادند (۶).

با وجود تبعات اختلال اضطراب اجتماعی و میزان شیوع آن در جامعه معمولاً مبتلایان به این اختلال تحت درمان مناسبی قرار نمی گیرند (۳). این امر توجه به اهمیت و ضرورت این پژوهش را می طلبد. ترس از ارزیابی منفی را به عنوان مشخصه اصلی اضطراب اجتماعی در نظر می گیرند که در ایجاد و حفظ اضطراب غیر منطقی و شدید مرتبط با موقعیت های اجتماعی موثر است (۷).

مدل های شناختی اضطراب اجتماعی بر اهمیت نقش شناخت های ناکارآمد در شکل گیری و تداوم اضطراب اجتماعی تأکید دارند و ترس از ارزیابی منفی را یکی از موثرترین شناخت های ناکارآمد در این مشکل روانشناختی محسوب می شود و افراد دارای ترس از ارزیابی منفی دارای اضطراب بالاتری هستند (۸).

همچنین یکی دیگر از متغیرهای اضطراب اجتماعی پاسخ به استرس است. وقتی چالش هایی برای سلامت جسمانی یا هیجانی ما، از توانایی ها یا منابع مقابله کردن ما فراتر باشد، دچار استرس می شویم. وقتی تحت استرس هستیم، دستگاه عصبی خود مختار به شیوه های

مختلف پاسخ می دهد. استرس به عملکرد ایمنی صدمه می رساند، همچنین می تواند با هیجانات منفی مانند خشم، اضطراب و افسردگی ارتباط داشته باشد و لذا عوامل متعددی بر پاسخ فرد به موقعیتهای استرس زا تاثیر دارد (۱).

استرس به عنوان پاسخ در نظر گرفته می شود و تمرکز آن بر واکنش مردم به عوامل استرس زا است. از این دیدگاه مردم به تنشی که احساس می کنند استرس می گویند. پاسخ فرد شامل دو جزء مرتبط باهم است. جزء روانشناختی، که شامل رفتار، الگوی فکری و احساسات است و جزء فیزیولوژیکی که برانگیختگی های جسمی را در بر می گیرد و پاسخ روانی و جسمی به یک عامل استرس زا را فرسایش می گویند (۹). با توجه به نرخ شیوع اضطراب اجتماعی در جوامع مختلف و از جمله کشور ما و مشکلات مرتبط با اضطراب اجتماعی و این که اضطراب در این افراد باعث تداخل در عملکرد اجتماعی شده، دور معیوبی را ایجاد می کند و با توجه به این که اختلال یک وضعیت بسیار ناتوان کننده است، یافتن علل و عوامل خطر و ویژگیهای افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در یافتن راهکارهای پیشگیرانه و یا درمانی مناسب، کمک کننده خواهد بود. از این رو هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه ای ترس از ارزیابی منفی در پیش بینی نشانه های اضطراب اجتماعی براساس پاسخ به استرس بود.

بنابراین با توجه به مطالب ارایه شده که اضطراب اجتماعی با علایمی مانند ترس از ارزیابی منفی همراه است و با پاسخ به استرس آنها مرتبط است، با توجه به این مطالب سوال پژوهش مبنی بر این است که آیا ترس از ارزیابی منفی با نشانه های اضطراب اجتماعی و پاسخ به استرس ارتباط دارد یا خیر؟

مواد و روش ها

از آنجایی که هدف اصلی در پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه ای ترس از ارزیابی منفی در پیش بینی نشانه های اضطراب اجتماعی می باشد بود، روش پژوهش توصیفی همبستگی برای دستیابی به این هدف مناسب تشخیص داده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه های پیام نور شهرستان نجف آباد با تعداد ۴۰۰ نفر و منطقه باغ بهادران با تعداد ۶۰۰ نفر در سال ۱۳۹۵ می باشد. پژوهش حاضر از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد که نمونه های مورد نظر از دو دانشگاه پیام نور نجف آباد و دانشگاه پیام نور باغباندران انتخاب شدند. با مراجعه به جدول مورگان از جامعه مورد اشاره تعداد ۲۴۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شد. ملاکهای ورود نمونه به تحقیق شامل تمایل به شرکت در پژوهش و دامنه سنی بین ۱۹ تا ۴۵ سال و ملاکهای خروج نمونه از تحقیق شامل تکمیل ناقص پرسشنامه ها توسط دانشجو و عدم رضایت دانشجویان بودند. در این پژوهش جهت جمع آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک (SAD) این پرسشنامه در سال ۱۹۹۶ توسط ایلینا جرابک برای سنجش اضطراب اجتماعی ساخته شده است. این ابزار دارای ۲۵ سوال ۵ گزینه ای با گزینه های تقریباً همیشه، اغلب اوقات، بندرت، تقریباً هیچ وقت است. روش نمره گذاری در این پرسشنامه به شکل مستقیم می باشد بدین ترتیب که گزینه تقریباً همیشه نمره ۵ و نمره تقریباً هیچ وقت نمره ۱ می گیرد. همچنین نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده عدم اضطراب اجتماعی است. با استفاده از روش تحلیل عاملی ۵ عامل شامل ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی و ترس از آشکار شدن علایم اضطراب استخراج شده است که این ۵ عامل ۴۷/۳۳ درصد واریانس کل تست را تبیین می کند. در پژوهش های انجام شده در داخل کشور ضریب پایایی ۰/۷۶ برای این پرسشنامه محاسبه شده است و روایی عاملی آن نیز تایید شده است (۱۰).

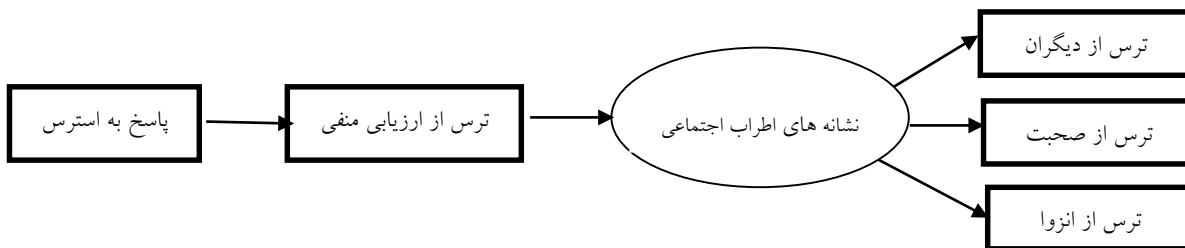
پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی (FNES-B) این پرسشنامه توسط لری (۱۱) در سال (۱۹۸۳) ساخته شد که دارای ۱۲ پرسش است که میزان اضطراب تجربه شده افراد یا ارزیابی منفی آنان را اندازه گیری می کند و براساس مقیاس ۵ گزینه ای (به هیچ وجه در مورد من صدق نمی کند، کمی در مورد من صدق می کند، به طور متوسط در مورد من صدق می کند، زیاد در مورد من صدق می کند، خیلی زیاد در مورد من صدق می کند) نمره داده می شود و به ترتیب دارای امتیاز ۱ تا ۵ می باشد. بدیهی است که هر چه امتیاز بالاتر باشد بیانگر ترس بیشتر فرد پاسخ دهنده از ارزیابی منفی درباره خود است و برعکس. در پژوهش گراوند و همکاران (۱۲) نتایج تحلیل عامل اکتشافی با استفاده از چرخش اوبلیمین نیز نشان داد که نسخه کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی از دو عامل تشکیل شده است. همبستگی معنادار بین نمره کل و زیر مقیاسهای ترس از ارزیابی منفی با زیر مقیاسها نمره کلی پرسشنامه دشواری های بین فردی و مقیاس اضطراب اجتماعی روایی همگرایی BFNE را تایید کرد. ضریب آلفای کرانباخ و ضرایب باز آزمایی با فاصله دوهفته نمره کلی، BFNE و زیر مقیاس های سوالهای نمره گزاری شده مثبت و سوالهای نمره گزاری شده منفی به ترتیب برابر با ۰/۸۰-۰/۸۱ /- ۰/۸۲ /- و ضریب باز آزمایی با فاصله دو هفته برای نمره کلی، BFNE و زیر مقیاسها بین ۰/۷۷-۰/۷۹ /- به دست آمد.

پرسشنامه پاسخ به استرس (SRI): این پرسشنامه توسط کوه و همکاران (۱۳) در سال (۲۰۰۱) به منظور بررسی جنبه های هیجانی، بدنی، شناختی و رفتاری پاسخ به استرس ساخته شده و این آزمون یک ابزار خود گزارشی است و آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه

(از به هیچ وجه، ۰ تا کاملاً، ۴) مشخص سازد که تا چه حد هریک از علایم ذکر شده را تجربه می کند. این پرسشنامه دارای ۳۹ عبارت بوده و ۷ زیر مقیاس: تنش (۶عبارت)، پرخاشگری (Agression) (۴عبارت)، جسمی ساختن (۳عبارت)، خشم (Anger) (۶عبارت)، افسردگی (۸عبارت)، خستگی (۵عبارت) و ناکامی (۷عبارت) را مورد ارزیابی قرار می دهد. برای به دست آوردن هر نمره مربوط به هر زیر مقیاس کافی است امتیاز همه عبارات مربوط به مقیاس مورد نظر را با هم جمع کنیم و برای به دست آوردن نمره کلی آزمون نیز باید امتیاز همه ۳۹ عبارت را با هم جمع کنید. نمرات بالا نشانگر پاسخ شدید نسبت به استرس است. پایایی نتایج حاصل از ضریب آلفای کرونباخ (Cronbach) (همسانی درونی) (n=۲۱۵) و پایایی حاصل از روش بازآزمایی در فاصله سه هفته (n=۶۲) و به منظور اثبات اعتبار همگرایی پرسشنامه پاسخ به استرس میزان همبستگی آن با مقیاس های ارزیابی کلی استرس اخیر، پرسشنامه استرس ادراک شد SCL-90-R مورد بررسی قرار گرفت. همه ۷ زیر مقیاس پرسشنامه پاسخ به استرس و همچنین نمره کل آزمون با نمره زیر مقیاسهای ارزیابی کلی استرس اخیر، پرسشنامه استرس ادراک شده SCL-90-R همبستگی معناداری داشت. به منظور بررسی اعتبار افتراقی این آزمون میزان حساسیت = ۰/۵۷، اختصاصی = ۰/۷۴ و ارزش پیش بینی مثبت = ۰/۷۱، همچنین مقایسه نمره گروه نرمال با گروه کنترل بیمار نشان داد، که نمرات گروه بیمار به طور معناداری بالاتر از گروه بهنجار است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ محاسبه شد که ضریب حاصله ۰/۸۷ بود. در ابتدا با گرفتن معرفی نامه از دانشگاه محل تحصیل به دانشگاه پیام نور باغبانان مراجعه و با هماهنگی مسئول آموزش پرسشنامه ها به صورت گروهی در کلاس ها توزیع شد. همچنین در دانشگاه پیام نور نجف آباد زمانی که دانشجویان در اوقات فراغت به صورت گروهی تجمع داشتند ضمن توضیح در مورد پرسشنامه ها، پرسشنامه های اضطراب اجتماعی جرابک، ترس از ارزیابی منفی، بر روی کلیه افراد شرکت کننده توزیع و به آزمودنی ها توضیح داده خواهد شد که در صورت تمایل و از طریق آدرس ایمیل می توانند نتیجه آزمون خود را دریافت کنند. دادهای به دست آمده با استفاده از نرم افزار AMOS - 22 مورد تحلیل قرار خواهد گرفت.

جهت تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در تجزیه و تحلیل آمار توصیفی، پژوهشگر داده های جمع آوری شده را با استفاده از شاخص های آمار توصیفی خلاصه و طبقه بندی می کند. به عبارت دیگر در تجزیه و تحلیل داده های توصیفی، پژوهشگر ابتدا داده های جمع آوری شده را با تهیه و تنظیم جدول توزیع فراوانی خلاصه می کند و سپس به کمک نمودارها آن را نمایش می دهد. داده های حاصل از ابزارهای اندازه گیری با روشهای آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی و تجزیه و تحلیل عاملی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

در تحلیل آمار استنباطی، همواره نظر بر این است که نتایج حاصل از مطالعه گروه کوچکی به نام نمونه چگونه بر گروه بزرگتر به نام جامعه تعمیم داده شود. هدف از تحلیل استنباطی تعمیم نتایج حاصل از مشاهدات محقق در نمونه انتخابی خود به جمعیت اصلی می باشد. مدل اولیه پژوهش در ذیل ارائه شده است.



نمودار ۱: مدل اولیه پژوهش

یافته ها

تحلیل یافته ها نشان داد، میانگین سن آزمودنی ها ۲۳/۱۵ سال، با انحراف استاندارد ۵/۳۰ سال بود. ۱۸۰ نفر از شرکت کنندگان، دانشجوی دانشگاه پیام نور نجف آباد بودند که از میان آن ها ۱۳۰ نفر زن و ۵۰ نفر مرد بودند. همچنین ۶۰ نفر از شرکت کنندگان، دانشجوی دانشگاه پیام نور باغبانان بودند که از میان آن ها ۴۵ نفر زن و ۱۵ نفر مرد بودند. در میان کل شرکت کنندگان، ۲/۴ درصد، سطح تحصیلات خود را کاردانی، ۸۵/۶ درصد، کارشناسی، و ۷/۶ درصد کارشناسی ارشد، اعلام کردند. همچنین ۴/۴ درصد سطح تحصیلی خود را اعلام نکرده بودند.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس ضرایب همبستگی ساده، بین متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲. پاسخ به استرس	۷۳/۵۱	۲۲/۴۳	** -۰/۳۴	-						
۳. ترس از ارزیابی منفی	۳۱/۴۹	۱۱/۷۶	** -۰/۱۶	** ۰/۳۵	-					
۴. ترس از بیگانگان	۲۲/۵۳	۴/۵۵	۰/۱۱	-۰/۰۹	** -۰/۱۹	-				
۵. ترس از دیگران	۱۴/۷۳	۳/۰۸	** ۰/۱۹	** -۰/۲۷	** -۰/۳۱	** -۰/۳۱	-			
۶. ترس از صحبت کردن	۱۴/۲۶	۳/۱۱	** ۰/۱۹	* -۰/۱۶	** ۰/۲۴	** ۰/۳۸	-			
۷. ترس از انزوا	۱۲/۸۵	۲/۶۴	** ۰/۲۰	* -۰/۱۵	* -۰/۱۵	** ۰/۳۰	** ۰/۵۰	-		
۸. ترس از علائم	۱۲/۸۳	۴/۶۹	۰/۱۰	-۰/۰۶	-۰/۰۵	** ۰/۱۸	** ۰/۱۶	** ۰/۲۲	* ۰/۱۴	-

$P < 0.05$ * $P < 0.01$ **

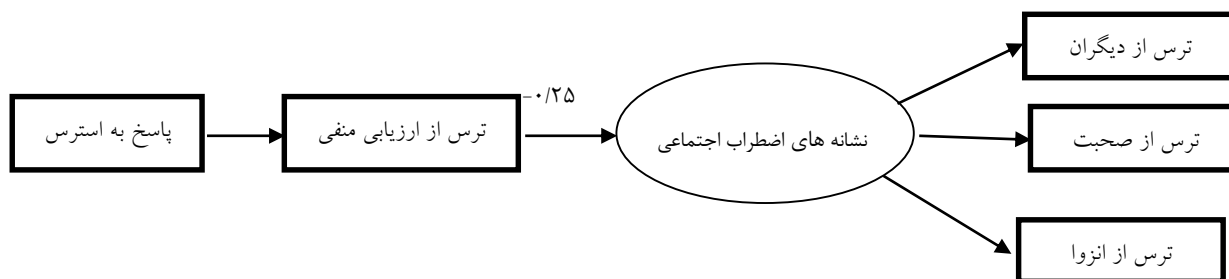
همانطور که در جدول ۱ ملاحظه می شود، ضریب همبستگی بین پاسخ به استرس با ترس از ارزیابی منفی، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، و ترس از انزوای اجتماعی، معنادار است. ضریب همبستگی بین ترس از ارزیابی منفی با ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، و ترس از انزوای اجتماعی، معنادار است. همچنین تمامی ضرایب همبستگی ساده بین ابعاد نشانه های اضطراب اجتماعی با یکدیگر، معنادار می باشند.

جهت بررسی فرضیه ی اصلی پژوهش مبنی بر ترس از ارزیابی منفی سهم معناداری در پیش بینی نشانه های اضطراب اجتماعی بر اساس پاسخ به استرس در افراد دارای نشانه های اضطراب اجتماعی دارد، مدل مفروض پژوهش طراحی و جهت بررسی آن، از تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج ضرایب استاندارد اثرات مستقیم مفروض در مدل، در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: اثرات استاندارد مستقیم مربوط به مسیرهای مفروض در مدل ارائه شده

مسیرها	برآورد	خطای استاندارد	معناداری
پاسخ به استرس ← ترس از ارزیابی منفی	۰/۳۳	۰/۰۳	۰/۰۰
نشانه های اضطراب اجتماعی ← ترس از ارزیابی منفی	-۰/۲۵	۰/۰۱	۰/۰۰

همانطور که در جدول ۲، ملاحظه می شود، از بین دو مسیر مستقیم مفروض در مدل پژوهش، اثر استاندارد مستقیم مربوط به مسیر پاسخ به استرس به ترس از ارزیابی منفی و همچنین مسیر ترس از ارزیابی منفی به نشانه های اضطراب اجتماعی معنادار می باشد. همچنین با توجه به نتایج جدول ۱، بین متغیر ترس از ارزیابی منفی با دو مورد از مولفه های نشانه های اضطراب اجتماعی یعنی ترس از بیگانگان و ترس از علائم اضطراب، همبستگی معناداری نداشت. بنابراین مدل مفروض تأیید شد.



نمودار ۲: مدل تأیید شده ی پژوهش

همانطور که در نمودار ۲ ملاحظه می شود، ترس از ارزیابی منفی، به طور مستقیم نشانه های اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کند همچنین ترس از ارزیابی به عنوان یک متغیر میانجی محسوب می شود. لازم به ذکر است که ضریب منفی در این مسیر، به سبب نحوه ی نمره گذاری پرسشنامه ی مربوط به نشانه های اضطراب اجتماعی است. در واقع نمرات بالاتر در این پرسشنامه، نشانه ی سطوح پایین تر اضطراب اجتماعی است. بنابراین براساس این مسیر، ترس از ارزیابی منفی بالاتر، میزان بالاتر نشانه های اضطراب اجتماعی را به طور مستقیم پیش بینی می کند. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش، با حذف دو نشانه اضطراب اجتماعی یعنی ترس از بیگانگان و ترس از آشکار شدن علائم اضطراب اضطراب، تایید می گردد.

بحث

هدف از این مطالعه، بررسی نقش واسطه ای ترس از ارزیابی منفی در پیش بینی نشانه های اضطراب اجتماعی بر اساس پاسخ به استرس بود. فرضیه اصلی پژوهش حاضر بیان می کند که ترس از ارزیابی منفی نقش واسطه ای معنا داری در پیش بینی نشانه های اضطراب اجتماعی بر اساس پاسخ به استرس در افراد دارای نشانه های اضطراب اجتماعی دارد.

نتایج تحلیل مسیر نشان داد از بین دو مسیر مستقیم مفروض در مدل پژوهش، اثر استاندارد مستقیم مربوط به مسیر پاسخ به استرس به ترس از ارزیابی منفی و همچنین مسیر ترس از ارزیابی منفی به نشانه های اضطراب اجتماعی معنادار می باشد. همچنین پاسخ به استرس و ترس از ارزیابی منفی، به طور مستقیم نشانه های اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کنند و اثر استاندارد مستقیم پاسخ به استرس به نشانه های اضطراب اجتماعی، معنادار می باشد. به عبارت دیگر میزان بالاتر پاسخ به استرس، با میزان بالاتر ترس از ارزیابی منفی همراه است. همچنین، پاسخ به استرس، به طور غیرمستقیم و از طریق ترس از ارزیابی منفی، نشانه های اضطراب اجتماعی را پیش بینی می کند. به عبارت دیگر، ترس از ارزیابی منفی در رابطه ی بین پاسخ به استرس و نشانه های اضطراب اجتماعی، به عنوان یک متغیر میانجی محسوب می شود. بنابراین فرضیه ی اصلی پژوهش، دو نشانه ی اضطراب اجتماعی یعنی ترس از بیگانگان و ترس از آشکار شدن علائم اضطراب، تایید می گردد.

نتایج حاصل از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش پاسبانی و همکاران (۱۴) همخوان می باشد. در پژوهش آنها، رابطه ی بین ترس از ارزیابی منفی با استرس تحصیلی ادراک شده مثبت و معنادار بود، در پژوهش حاضر نیز پاسخ به استرس، به طور مستقیم، ترس از ارزیابی منفی را پیش بینی می کند. همچنین نتایج حاصل از مطالعه حاضر با نتایج مطالعه ی جمالی قراخلو و همکاران (۱۳۹۵) که با هدف بررسی رابطه سیستم مغزی - رفتاری با شیوه های مقابله و پاسخ به استرس و نقش آن در سلامت روانی دانش آموزان انجام شده همخوان می باشد و در زمینه های جسمانی، روانی و اجتماعی تحت تاثیر حساسیت متفاوت سیستم مغزی رفتاری و راهبردهای مقابله ایی افراد در برابر استرس و پاسخهای مرتبط با آن قرار می گیرد و بطور کلی راهبردهای مقابله ایی افراد در برابر استرس و پاسخهای مرتبط با آن ارتباط معناداری دارد این نتایج با نتایج مطالعه ی عباسی اصل و همکاران (۱۵) با هدف پیش بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه مازندران بر اساس ویژگیهای شخصیتی آنها صورت پذیرفت، همخوان می باشد. بطوری که نتایج پژوهش آنها نشان داد پاره ای از صفات شخصیت می تواند پیش بینی کننده مثبت و معنا دار اضطراب اجتماعی و پاره ای از صفات دیگر توان پیش بینی اضطراب اجتماعی را ندارد. در راستای همخوانی نتایج مطالعه حاضر با پژوهش های خارجی می توان به نتایج مطالعه ی چندرا و همکاران (۶) اشاره کرد، در مطالعه آنان افزایش تعامل در ارتباطات در میان افراد سطح بالایی از اضطراب اجتماعی و بازخوردهای منفی را نشان دادند. همچنین در مطالعه ی چری و همکاران (۱۶) نتایج نشان داد که ممکن است درمان ترس از ارزیابی ظاهر هر دو اختلال خوردن و علائم اضطراب اجتماعی را کاهش دهد که با نتایج پژوهش حاضر همخوان می باشد. پژوهش آنها با عنوان بررسی اضطراب اجتماعی ظاهر، کمال گرایی و ترس از ارزیابی منفی عوامل خطر مجزا یا مشترک بر روی اضطراب اجتماعی و اختلال خوردن انجام شد.

در تبیین یافته های فوق می توان مطرح ساخت که ترس از ارزیابی منفی از شرایطی استنباط می شود که احتمال بیشتری برای بروز اضطراب اجتماعی وجود دارد. آن ها شامل موقعیت هایی می شوند که کفایت اجتماعی بیشتری را می طلبد (صحبت کردن برای یک جمع) و همچنین موقعیت هایی که احتمال زیادی برای عدم پذیرش و مخالفت وجود دارد (آغاز گری ارتباط با یک غریبه)، این نوع موقعیت ها بر این تأکید می کند که ارزیابی دیگران چیزی است که ممکن است افراد دارای خصیصه اضطراب اجتماعی را بترساند و تهدید کند، به ویژه وقتی آن ها بر این باور باشند که در موقعیت های اجتماعی فاقد شایستگی هستند. ترس از ارزیابی منفی دیگران موجب می شود فرد دارای اختلال اضطراب اجتماعی در طول تعامل، مدام به خود باز بینی بپردازد. این افراد به خود متمرکز و در وضعیت های اجتماعی مضطرب اند و در زمان تغییر توجه از خود به دیگران مشکل بیشتری نشان می دهند. آن ها عملکرد خود را به صورت ضعیف ارزیابی می کنند و به این باور می رسند که مناسب عمل نکرده اند. افراد مضطرب اجتماعی به طور گزینشی اطلاعات منفی را از حافظه بازخوانی می کنند. به این ترتیب

اضطراب اجتماعی در او شدت می گیرد نمرات بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر تجربه اضطراب و ترس هستند. این افراد همزمان با توجه به ارزیابی دیگران در طول تعامل اجتماعی به دنبال راههایی برای پرهیز از نتیجه شکست یا دست پاچی در محیط های اجتماعی هستند و زمینه هایی ایجاد می کنند که در آن ها طرد اجتماعی رخ نخواهد داد.

این رابطه تحت تأثیر متغیر دیگری به نام پاسخ به استرس است. در افراد دارای نشانه های اضطراب اجتماعی هر میزان که پاسخ به استرس شدید تر باشد، علایم تجربه شده نیز شدیدتر است، از آنجا که این دسته افراد بیشترین میزان استرس را محیط های اجتماعی تجربه می کنند، احساس تهدید، تحقیر یا بی کفایتی می تواند راه انداز استرس در این افراد باشد. به عبارت دیگر هر آنچه که باعث می شود فرد واکنش منفی هیجانی (استرس) در موقعیت های اجتماعی را تجربه کند، بر شدت علایم و نشانه های اضطراب در جمع می افزاید. رایج ترین عامل پاسخ به استرس، اضطراب بخصوص اضطراب اجتماعی است که باعث می شود فرد از موقعیت بترسد و احساس کند مورد بررسی دقیق و ارزیابی منفی دیگران قرار دارد. برای کاهش استرس و مواجهه با موقعیت های اجتماعی و کم شدن اضطراب اجتماعی مهارت هایی وجود دارد، مثل بحث های گروهی که موقعیت مناسبی را برای کسب مهارت های ارتباطی و تعامل با دیگران فراهم می کند همچنین آموزش های کلامی و غیر کلامی افراد را قادر می سازد با دیگران ارتباط و تماس کارایی را برقرار نمایند و در واقع همکاری شرکت کنندگان با یکدیگر موجب افزایش توانایی آن ها در رفتارهای بین فردی و اثر بخشی بیشتر آموزش ها می شود. این مهارت ها سازگاری فرد را با محیط و چالش های آن ها افزایش می دهد و باعث می شود در واقع آموزش این مهارت ها موجب کاهش میزان نمره های اضطراب اجتماعی می شود و این آموزش ها سبب می شود افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی قادر به شکل دادن روابط و حفظ روابط خویش با دیگران شوند. به طور کلی هراس اجتماعی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی شناخته می شود و حداقل بخشی از فعالیت های روزمره شخص را مختل می کند. اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان کننده است که می تواند بسیاری از جنبه های زندگی فرد را مختل کند، فرد از قضاوت و ارزیابی دیگران در مورد ظاهرش یا رفتارش و یا خجالت کشیدن و تحقیر شدن در حضور دیگران دچار احساس ترس و نگرانی می شود، در نتیجه سرنوشت تمامی این رفتارها به هیجانات عمیق تر ختم می شود و مشکلات بیشتری همچون استرس به همراه دارد. در نتیجه بهترین راه این است که از راهبردهای مقابله ای استفاده کنند. پاسخ افراد به استرس و ترس از ارزیابی منفی در افراد مختلف متفاوت است. در پژوهش حاضر بر آن شدیم تا همبستگی این مولفه ها را در دانشجویان بسنجیم و نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که پاسخ به استرس و ترس از ارزیابی منفی سهم معناداری در پیش بینی نشانه های اضطراب اجتماعی دارد و تمامی ضرایب همبستگی ساده بین ابعاد نشانه های اضطراب اجتماعی معنادار می باشد.

بطور اجتناب ناپذیری هر پژوهشی با محدودیتهایی روبروست که تغییر یافته ها را با توجه به آن محدودیتها متذکر می شوند. مهمترین محدودیتهای پژوهش حاضر عبارت بودند از عدم بازگرداندن پرسشنامه به تعداد ۱۵ عدد و تهیه مجدد پرسشنامه، همچنین مطالعه حاضر به دلیل استفاده از ابزار های خود گزارش دهی به جای مطالعه رفتار واقعی ممکن است مشارکت کنندگان را به استفاده از شیوه هایی ترغیب کرده باشد که مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بد نامی مربوط به عدم کفایت فردی هستند. پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی تحقیق در زمینه تحمل پریشانی و ترس از ارزیابی مثبت مورد توجه قرار گیرد. با توجه به اهمیت موضوع پژوهش بر روی جامعه آماری دیگر که با استرس درگیرند، مثل پرستاران و پزشکان انجام شود. از آن جایی که این پژوهش به صورت گروهی و رابطه ای مورد بررسی قرار گرفت توصیه می شود این پژوهش به نمونه های بالینی اختلال اضطراب اجتماعی بپردازند و نتایج با یکدیگر مقایسه شود.

تشکر و قدر دانی

پژوهشگران لازم می دانند از بذل مساعدت و همکاری کلیه دانشجویان شرکت کننده در این پژوهش، مراتب سپاس را به عمل آورند. این مقاله برگرفته از پایان نامه نویسنده اول در مقطع کارشناسی ارشد رشته روانشناسی می باشد و بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده و با منافع نوبسندگان رابطه ای نداشته است.

منابع و مراجع

- [1] Bacher, J, Minka, S, & Holey, J. Psychopathology Based On DSM-IV-TR . Tehran: Arasbaran Publications 2014; 550. (in Persian).
- [2] Sadock, B. J, Sadock, V, & Ruiz, P. Summary Of Kaplan And Sadock Psychology: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry (Trans. By Rezaee, F., 2015, Ed.11th). Tehran: Arjmand Publications.
- [3] Afshari, A, Amiri, Sh, Taher neshat dost, A, Rezai , F . compare the effectiveness of emotion e - focused cognitive – behavioral therapy group and cognitive – behavioral group on children’s social anxiety disorder. Urmia Medical science Jurnal 2015; 3, 194 - 204. (in Persian).
- [4] American Psychiatric Association Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders. (4thed). Washington, DC, Author. Tex Rev ; 2000.
- [5] Mansouri M, & Hosseinabadi P. The Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Therapy And Therapeutic Exposure On The Level Of Interpretation Bias And Fear Of Negative Evaluation In Social Anxiety Disorder In Students Of Islamic Azad University Of Ilam. The 2nd National Scientific-Research Congress On The Development And Promotion Of Science And Technology; 2012. (in Persian).
- [6] Chandra, L. B. Debra, A. HFear Of Negative Evaluation, Social Anxiety And Response To Positive And Negative Online Social Cues ;2015.
- [7] Tavakoli N, Jamhari F, & Farokhi N. Interfaces Of Attachment Styles And Fears Of Negative Evaluation With Internet Addiction In Students. Quarterly Journal Of Information Technology In Educational Sciences, 2014; 61-77. (in Persian).
- [8] Davoodi I, Salahian A. & Veisi F. Social Anxiety And Fear Of Positive Evaluation. Journal Of Mazanadaran University Of Medical Sciences 2012; 96: 80 - 88. (in Persian).
- [9] Sadock B, Sadock V. Kaplan & Sadocks synopsis of psychiatry:behavioral sciences/ clinical psychiatry.10 ed. Philadelphia: lippincott Williams & Wilkins; 2007.
- [10] Aslami, N, Khayer , M, & Hashemi, L The relationship between Perfectionism and social anxiety due to the mediating role of self-esteem among 3rd grade of hig school students in shiraz. Quarterly Journal of training and Evaluation. 2013; 6 (23); 105- 121. (in Persian).
- [11] Leary, MR. Abrief Version Of The Fear Of Negative Evaluation Scale. Personality And Social Psychology Bulletin 1983; 9(3): 371- 375.
- [12] Geravand, F, Shokri, A, Khodaei, A, Omaraei, M, & Toolabi, S. Validity And Reliability Of Short-Term Version Of Fear Of Negative Evaluation In Adolescents Aged 12-18 Years Old In Tehran 2011; 7, 65-96. (in Persian).
- [13] Koh , K, B. Park, j, K. Kim, C, H. Cho, S. Development of the stress response inventory and its application practice, psychosom. Med 2001; 63. 668 - 678.
- [14] Pasbani, R., Shokri, A., & Pour Shahriyar, H. The Mediating Role Of Academic Stress In The Relationship Between Fear Of Negative Evaluation With Emotional Well-Being In Quick-Witted And Normal Teenagers. Contemporary Psychology 2015; 1(10), 57-72. (in Persian).
- [15] Abbasi Asl, R., Naderi, H., & Akbari, A. Anticipating The Social Anxiety Of Female Students Based On Personality Traits. Quarterly Journal Of Mental Health Principles 2015; 18,75.(in Persian).
- [16] Cheri A , L , Rodebaugh,T, White , E, Menatti , A, justin w ,W, Iacovino , J, Cortney, S. WSocial appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for anaxiety and eathing disorders? Appetite 2013 ; 125- 133.