

پیش‌بینی اضطراب اجتماعی با توجه به صفات شخصیتی و خودکارآمدی

محمد رضا تمنائی‌فر

استادیار روان‌شناسی دانشگاه کاشان

وجیهه سادات تولیت^۱

کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه کاشان

چکیده

اضطراب اجتماعی ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و خودکارآمدی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان انجام گرفته است. نمونه پژوهش شامل ۳۲۲ دانشجوی دختر و پسر بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس اضطراب اجتماعی کانور (کانور و همکاران، ۲۰۰۰)، پرسش‌نامه پنج‌عامل شخصیتی نئو (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲) و مقیاس خودکارآمدی (شرر و مادوکس، ۱۹۸۲) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، میانگین، انحراف استاندارد، آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه محاسبه شد. نتایج نشان داد بین صفات شخصیتی و خودکارآمدی با اضطراب اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که خودکارآمدی، پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای اضطراب اجتماعی است. با توجه به تداخل اضطراب اجتماعی در عملکرد تحصیلی، اجتماعی و شغلی افراد، شناسایی و کنترل عوامل مرتبط با آن و انجام مداخله‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای ارتقای سطح بهداشت روانی به خصوص در حوزه صفات شخصیت و خودکارآمدی ضروری است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب اجتماعی، صفت شخصیتی، خودکارآمدی.

^۱ نویسنده مسئول

آدرس پست الکترونیکی: v.tovliat@yahoo.com

آدرس پستی: ایران، کاشان، دانشگاه کاشان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه روان‌شناسی، کدپستی؛ ۸۷۱۹۶-۷۳۳۳۳

وصول: ۱۳۹۴/۰۵/۱۳ - پذیرش: ۱۳۹۴/۱۰/۲۵

Predicting social anxiety based on personality traits and self-efficacy

TamaneeFar, MR., & Tovliat, VS

(Received; 4 Aug, 2015-Accepted; 15 Jan, 2016)

Abstract

Social anxiety can be affected by various factors. Present study aims to investigate the relation between personality traits and self-efficacy with social anxiety. The sample study consisted of 322 female and male students from the University of Kashan, who were selected by stratified sampling. To collect the data, Kannur Social Phobia Inventory (Conoor, et.all), NEO-Five factors questionnaire (Costa & McCrae, 1992), and (Sherer and Maddux, 1982) self-efficacy scale were used. To analyze the data, the mean, the standard deviation, Pierson Correlation Test and Stepwise Regression Analysis were calculated. According to the results, there are significant relations between personality traits and self-efficacy with social anxiety. The results of the regression analysis demonstrated that self-efficacy is the stronger predictor for social anxiety. Regarding with the interfering role of social anxiety in individuals' educational, social and occupational performance, identifying and removing the factors underlying social anxiety is necessary to improve individuals' social performance and mental health. The intervention programs such as workshops, specially in the fields of personality traits and self-efficacy, also could be very effective in improving of individuals' mental health.

Keywords: social anxiety, personality trait, self-efficacy

مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی^۱ یکی از انواع هراس‌ها است که در مجموعه اختلالات اضطرابی قرار دارد و با ترس مداوم از ارزیابی منفی و پریشانی شدید یا اجتناب از موقعیت‌هایی که دیگران افراد را موشکافی می‌کنند، مشخص می‌شود (راهنمای تشخیصی

^۱. social anxiety disorder

و آماری اختلالات روانی^۱ (ویراست پنجم، ۲۰۱۳)، که از لحاظ میزان شیوع، اضطراب اجتماعی یکی از سه اختلال شایع روان پزشکی بعد از افسردگی و الکلیسم است (مویترا^۲ و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از حسونند عموزاده و همکاران، ۱۳۹۲). اضطراب اجتماعی با برخی ویژگی‌های فیزیولوژیکی (سرخ شدن گونه‌ها، تعرق، خشکی دهان و لرزش به هنگام رویارویی با موقعیت‌های نگران‌کننده)، ویژگی‌های روان‌شناختی (شرم، خجالت، ترس از اشتباه، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد) و ویژگی‌های رفتاری (کناره‌گیری، اجتناب از تماس چشمی، ترس از ابراز وجود و ترس از صحبت کردن در جمع یا مورد خطاب واقع شدن) مشخص می‌شود (استراوینسکی، بوند و آماده^۳، ۲۰۰۴). اختلال اضطراب اجتماعی توسط اختلال در عملکرد در حوزه‌های شناخت، بین فردی، تحصیلی و شغلی مشخص می‌شود (کاشدان^۴، ۲۰۰۲). افراد مضطرب اجتماعی، هیجان منفی زیاد، تنهایی، افکار خودکشی، رضایت در روابط و عملکرد تحصیلی و شغلی را کم‌تر از هم‌تایان غیر مبتلا تجربه می‌کنند (ویتچن، فوایتزچ، سانتگ، مولر و لایوویتز^۵، ۲۰۰۰).

این اختلال با توجه به شیوع بالا و تداخل جدی با زندگی شخصی و اجتماعی فرد، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. اضطراب اجتماعی ممکن است زیر تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد. یکی از عوامل مؤثر بر اضطراب اجتماعی، صفات شخصیتی^۶ است. اضطراب اجتماعی در روان پزشکی شیوع بالا و با اختلالات شخصیت همبودی^۷ دارد. لوینسون، لانگر، رودباغ و توماس^۸ (۲۰۱۱) در مطالعه خود نشان دادند که صفات شخصیتی می‌تواند با اضطراب اجتماعی نقش تعاملی داشته باشد و روان‌رنجورخویی^۹ و

¹. Diagnostic and statistical manual of mental disorders(DSM-5)

². Moitra

³. Stravynski, Bond, Amado

⁴. Kashdan

⁵. Wittchen, Fueetsch, Sonntag, Mueller and Liebowitz

⁶. personality traits

⁷. co-existing

⁸. Levinson, Langer, Rodebaugh and Thomas

⁹. neoroticism

وابستگی با سطوح بالای اضطراب اجتماعی رابطه دارد. کاپلان، لوینسون، رودباغ، مناتی و ویکز^۱ (۲۰۱۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که اضطراب اجتماعی با روان‌رنجورخویی رابطه مثبت، با برون‌گرایی رابطه منفی و با سازگاری و بازبودن به تجربه رابطه ضعیفی دارد. بین مطالعات زیاد، شیوع بالای اختلال شخصیت اجتنابی در بین افراد با اختلال اضطراب اجتماعی را با تخمین ۲۵ تا ۸۹ درصد گزارش داده‌اند (چامبلس، فیدریچ و رودباغ^۲، ۲۰۰۸؛ کاکس، پگورا، استین، سارین^۳، ۲۰۰۹)؛ به همین نحو، درصد بالای اختلال اضطراب اجتماعی بین افراد با اختلال شخصیت اجتنابی، ۳۶ تا ۱۰۰ درصد گزارش شده است (هربرت، هپ، بلاک^۴، ۱۹۹۲؛ کاکس و هم‌کاران، ۲۰۰۹).

یکی دیگر از متغیرهایی که ارتباط تنگاتنگی با اضطراب اجتماعی دارد، خودکارآمدی است که شامل قضاوت‌های فرد درباره توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و قابلیت‌هایش برای انجام تکالیف خاص است (بندورا^۵، ۲۰۰۶). بر اساس نظر بندورا (۱۹۹۷) افرادی که اضطراب اجتماعی بالایی دارند، اغلب احساس می‌کنند که مهارت‌های ویژه و توانایی‌های لازم برای رفتار میان‌فردی را ندارند و چشم‌داشت کمی از موفقیت در موقعیت‌های اجتماعی دارند. این امر، سبب بروز اضطراب آن‌ها می‌شود (توانگر، ۱۳۹۱). مطالعه رودی، دیویس، متیوس^۶ (۲۰۱۲) نشان داد که خودکارآمدی عمومی با اضطراب اجتماعی رابطه معنی‌داری دارد و هرچه خودکارآمدی بالاتر باشد، اضطراب اجتماعی کم‌تر تجربه می‌شود. هم‌چنین، نتایج پژوهش گادیانو و هربرت^۷ (۲۰۰۳) نشان داد که خودکارآمدی پیش‌بینی‌کننده مهم و مستقل تغییرات در نشانگان اضطراب اجتماعی است.

^۱ Kaplan, Levinson, Rodebaugh, Menatti and Weeks

^۲ Chambless, Fydrich, Rodebaugh

^۳ Cox, Pagura, Stein, Sareen

^۴ Herbert, Hope, Bllack

^۵ Bandura

^۶ Rudy, Davise, Mathews

^۷ Gaudiano and Herbert

با توجه به وجود عوامل متعدد فشارزا در دوره تحصیلات دانشگاهی، می‌توان انتظار داشت درصد بالایی از دانشجویان در معرض آسیب‌پذیری از این اختلال قرار گیرند. تحقیقات سترهان^۱ (۲۰۰۳) به نقل از شیخ‌علی‌بابایی (۱۳۸۹)، نشان می‌دهد که بین ۱۹ تا ۲۲ درصد دانشجویان از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند. اغلب دانشجویان در اثر اضطراب یا اجتناب از حضور در کلاس پیش‌رفتی نشان نمی‌دهند و حتی ممکن است در آینده به دلیل اشکال در مصاحبه شغلی و استخدامی در جست‌وجوی کار برنیایند، دوستانی نداشته باشند یا دارای روابط پایدار نباشند، از خواستگاری و ازدواج اجتناب کنند و به زندگی با والدین خود ادامه دهند (سلطانی، ۱۳۹۰).

با توجه به این‌که در زمینه ارتباط اضطراب اجتماعی با صفات شخصیتی پژوهش‌های اندکی صورت گرفته، بنابراین درک ارتباط صفات شخصیتی و خودکارآمدی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان می‌تواند راهکارهای مناسبی برای پیش‌گیری و درمان این اختلال ارائه کند. از این رو، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤالات بود که بین صفات شخصیتی و خودکارآمدی با اضطراب اجتماعی چه رابطه‌ای وجود دارد و این متغیرها تا چه اندازه اضطراب اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کنند؟

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود.

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان کارشناسی ارشد دختر و پسر دانشگاه کاشان، در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بود. حجم نمونه با استفاده از جدول برآورد حجم نمونه مورگان (مورگان، ۱۹۷۰) به نقل از نادری و سیف‌نراقی، (۱۳۹۰) ۳۲۲ نفر تعیین شد که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم انتخاب شدند.

¹. Setrahan

ابزار:

الف. مقیاس اضطراب اجتماعی (SPIN):^۱ این مقیاس برای اولین بار توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰) تهیه شد. این پرسش‌نامه، یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای و دارای سه مقیاس فرعی ترس (شش ماده)، اجتناب (هفت ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (چهار ماده) است. هر ماده بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از به هیچ وجه تا بی‌نهایت درجه‌بندی می‌شود. پایایی این پرسش‌نامه به روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اضطراب اجتماعی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده است (کانور و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از حسوندموزاده، روشن چسلی و حسوندموزاده، ۱۳۹۲). حسوندموزاده (۱۳۹۱) در نمونه غیربالینی در ایران، روایی و پایایی این مقیاس را به دست آورد. ضریب آلفای پرسش‌نامه در نیمه اول آزمون برابر ۰/۸۲، برای نیمه دوم آزمون ۰/۷۶، هم‌چنین همبستگی دو نیمه آزمون برابر ۰/۸۴ بود. هم‌چنین، آلفای کرونباخ مربوط به کل آزمودنی‌ها در خرده‌مقیاس‌های اضطراب اجتماعی برای اجتناب برابر ۰/۷۵، برای ترس برابر ۰/۷۴ و برای ناراحتی برابر ۰/۷۵ بوده است که نشانگر رضایت‌بخش بودن پایایی است (حسوندموزاده، ۱۳۹۱).

ب. پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیت نئو (NEO-FFI):^۲ این پرسش‌نامه ۶۰ گویه‌ای برای ارزیابی پنج‌رگه اصلی شخصیت (روان‌رنجورخویی^۳، برون‌گرایی^۴، بازبودن به تجربه^۵، توافق^۶ و مسئولیت‌پذیری^۷) توسط کاستا و مک کری^۸ (۱۹۹۲) ساخته شده است و بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نمره‌گذاری می‌شود (گروسی فرشی، ۱۳۸۰). هاشمی، مصطفوی، ماشینی‌عباسی و بدری (۱۳۹۱)

۱. social phobia Inventory

۲. NEO-Five factors inventory

۳. neuroticism

۴. extroversion

۵. openness to experience

۶. agreeableness

۷. conscientiousness

۸. Costa & McCrae

پایایی این پرسش‌نامه را با روش آلفای کرونباخ برای عوامل روان‌رنجورخویی و مسئولیت‌پذیری به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند. در پژوهش محمدی (۲۰۱۱) نیز ضریب آلفای کرونباخ عوامل روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، باز بودن به تجربه، توافق و مسئولیت‌پذیری به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۷، ۰/۷۳، ۰/۶۸ و ۰/۸۱ بدست آمد.

ج. مقیاس خودکارآمدی عمومی: این مقیاس ۱۷ ماده‌ای توسط شرر و مادوکس^۱ در سال ۱۹۸۲ ایجاد شد که آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۶ گزارش کردند و نمره‌گذاری این مقیاس براساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت است. بهادری خسروشاهی و هاشمی (۱۳۹۱) نیز در پژوهش خود آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۱ گزارش کردند (بهادری خسروشاهی، ۱۳۹۱).

داده‌های این پژوهش با آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون گام به گام و آزمون t) تحلیل شدند.

یافته‌ها

جدول یک میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی اضطراب اجتماعی، صفات شخصیتی و خودکارآمدی را نشان می‌دهد.

جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی اضطراب اجتماعی، صفات شخصیتی و خودکارآمدی

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶
روان‌رنجورخویی	۲۴/۶۸	۶/۶۶	۱					
برون‌گرایی	۳۲/۳۸	۴/۶۲	-۰/۴۵**	۱				
توافق	۳۴/۴۶	۴/۵۷	-۰/۱۲*	۰/۲۱**	۱			
باز بودن به تجربه	۳۶/۹۶	۴/۵۷	-۰/۳۳**	۰/۱۷**	۰/۱۱*	۱		
مسئولیت‌پذیری	۳۶/۶۷	۵/۶۳	-۰/۴۶**	۰/۴۱**	۰/۰۷	۰/۳۹**	۱	

¹. Sherer & Maddux

۱	۰/۴۰**	۰/۲۳**	۰/۱۳*	۰/۴۴**	۰/۴۹**	۹/۱۷	۱۳/۴۷	اضطراب اجتماعی
	۰/۵۴**	۰/۳۰**	۰/۱۵**	۰/۴۲**	۰/۶۰**	۷/۵۶	۶۰/۷۳	خودکارآمدی

نتایج جدول یک بیانگر همبستگی مثبت معنی‌دار بین روان‌رنجورخویی و اضطراب اجتماعی ($r=0/49$ و $p<0.01$) است. بین برون‌گرایی ($r=-0/44$ و $p<0.01$)، توافق ($r=-0/13$ و $p<0.01$)، بازبودن به تجربه ($r=-0/23$ و $p<0.01$) و مسئولیت‌پذیری ($r=-0/40$ و $p<0.01$) با اضطراب اجتماعی همبستگی معنی‌داری مشاهده می‌شود. هم‌چنین، بین خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی ($r=-0/54$ و $p<0.01$) همبستگی معنی‌دار مشاهده می‌شود.

برای تعیین سهم صفات شخصیتی و خودکارآمدی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی، این متغیرها به معادله رگرسیون چندگانه وارد شدند.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس صفات شخصیتی و خودکارآمدی

متغیر پیش‌بین	R^2	R^2 تعدیل شده	F	β	T	sig
خودکارآمدی	۰/۲۹	۰/۲۹	۱۳۵/۹۵	-۰/۵۴	-۱۱/۶۶	۰/۰۰۰
خودکارآمدی+ برون‌گرایی	۰/۳۵	۰/۳۵	۸۷/۴۲	-۰/۲۶	-۵/۲۵	۰/۰۰۰
خودکارآمدی+ برون‌گرایی+ روان‌رنجورخویی	۰/۳۷	۰/۳۷	۶۴/۰۵	۰/۱۹	۳/۳۹	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول دو مشاهده می‌شود، خودکارآمدی، برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی پیش‌بین‌های معنادار اضطراب اجتماعی هستند. در گام اول، خودکارآمدی ۲۹ درصد واریانس اضطراب اجتماعی را تبیین کرده است ($R^2=0/29$). در گام دوم، با افزوده شدن متغیر برون‌گرایی تبیین واریانس اضطراب اجتماعی به ۳۵ درصد رسیده است ($R^2=0/35$)، در گام سوم متغیر روان‌رنجورخویی به معادله وارد شده است و تبیین واریانس اضطراب اجتماعی به ۳۷ درصد رسیده است ($R^2=0/37$). با توجه

به نتایج مشاهده شده می‌توان نتیجه گرفت که خودکارآمدی بیش‌ترین سهم را در تبیین واریانس اضطراب اجتماعی دانشجویان دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه صفات شخصیتی و خودکارآمدی با اضطراب اجتماعی انجام شده است.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین صفت شخصیتی روان‌رنجورخویی و اضطراب اجتماعی رابطه مثبت معنی‌دار و بین صفت شخصیتی برون‌گرایی و مسئولیت‌پذیری و اضطراب اجتماعی رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد.

این یافته با نتایج پژوهش‌های رضوی، کاظمی و محمدی (۱۳۹۰)، حق‌شناس (۱۳۸۵)، براندز و بینون^۱ (۲۰۰۶)، مارتین استادیر، فورمارک، تیلفوس، فردریکسون، اکسلوس^۲ (۲۰۰۱)؛ لاهی^۳ (۲۰۰۹)؛ واردنار^۴ و همکاران (۲۰۱۰) هم‌خوانی دارد. از نتایج دیگر پژوهش حاضر این بود که بین خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش خیر، استوار، لطیفیان، تقوی و سامانی (۱۳۸۷)، بختیارپور، حیدری و علیپور خدادادی (۱۳۹۰)، رئوفی احمد، ترخان، قربان شیرودی و نوذری (۱۳۹۱)، حسنوند عموزاده (۱۳۹۱)، خزایی، شعیری، حیدری‌نسب و جلالی (۱۳۹۳)، لیری و آثرتون^۵ (۱۹۸۹)؛ موریس^۶ (۲۰۰۲)، توماسون و پسونی^۷ (۲۰۱۰) و رودی و همکاران (۲۰۱۲) هم‌سو است.

¹. Brandes & Beinvenu

². Marteinsdottir, furmark, Tillfors, Fredrikson, Ekselius

³. Lahey

⁴. Wardenaar

⁵. Leary & Atherton

⁶. Muris

⁷. Thomasson & Psouni

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد خودکارآمدی بیش‌ترین سهم را در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دارد.

احساس خودکارآمدی به سه طریق می‌تواند به بروز اضطراب منجر شود: نخست، زمانی که فرد با موقعیت‌های تهدیدکننده مواجه می‌شود، نوعی احساس ناکارآمدی پایین ممکن است خلق مضطربی ایجاد کرده، فرد را دچار تشویش و نگرانی کند. این حالت، به ویژه زمانی مصداق دارد که استانداردهای شخصی فرد بالاتر از کارآمدی ادراک‌شده او باشد. دوم، احساس خودکارآمدی اجتماعی پایین در موقعیت‌های تهدیدکننده ممکن است مانع آگاهی از روابط اجتماعی مثبت شود که در فرد احساس رضایت ایجاد می‌کند و او را به کنترل تجارب استرس‌زا قادر می‌کند و در نتیجه، ممکن است احساس اضطراب را تحریک کند. سوم این‌که، خودکارآمدی پایین درباره‌ی اعمال کنترل بر افکار منفی، هم‌چنین ممکن است به افزایش اضطراب در فرد منجر شود (غلامی، ۱۳۸۹). زیگلر^۱ (۲۰۰۵) به نقل از خواجه و حسینچاری (۱۳۹۰) معتقد است گاهی توانایی‌ها بر اساس اضطراب و تنش‌ها که افراد در موقعیت‌های گوناگون تجربه کرده‌اند، قضاوت می‌شوند. برای مثال، برای برخی اشخاص حضور در موقعیت‌های اجتماعی باعث می‌شود که بروز اضطراب را در خود نشانه‌ی ضعف و ناتوانی تلقی کنند و در موقعیت‌های اجتماعی به خوبی عمل نکنند. با توجه به مدل‌های شناختی اختلال اضطراب اجتماعی، نگرش منفی درباره‌ی خود^۲، نقش مهمی در بقای اختلال بازی می‌کند. به‌طور خاص، نگرش منفی درباره‌ی خود به اختلال در درک صحیح استانداردهای خود و دیگران منجر می‌شود و نهایتاً به ترس مضاعف نسبت به ارزیابی منفی می‌انجامد. افراد مبتلا در مواجهه با تهدید اجتماعی، توجه خود را به درون معطوف کرده، به پردازش دقیق خود می‌پردازند و در این حین تصویر منفی مضاعفی از خود ترسیم می‌کنند و آن را

^۱. Ziegler

^۲. dysfunctional self-view

واقعی می‌پندارند (مریسون و هیمبرگ^۱، ۲۰۱۳؛ هافمن^۲، ۲۰۰۷). بندورا خودکارآمدی را عاملی می‌داند که به عنوان میانجی شناختی عمل کرده، شناخت و افکار و احساسات افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی افراد در معرض رویدادهای منفی و موقعیت‌های اضطراب‌زا قرار می‌گیرند، احساس خودکارآمدی بالا به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند آن رویدادها را اداره و کنترل کنند و در نتیجه، خود را در برابر بسیاری از مشکلات روانی محافظت کنند. هنگامی که افراد قضاوت‌های صحیحی از توانایی‌های خود داشته باشند، می‌توانند با بررسی درست و دقیق موقعیت و شرایط، با مسائل مقابله کنند تا سبب بروز بیماری‌ها و آسیب‌های روانی نشود (بختیارپور و همکاران، ۱۳۹۰).

هم‌چنین، یافته‌های پژوهش نشان داد برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی نیز پیش‌بین‌های معنادار اضطراب اجتماعی هستند. ویژگی برون‌گرایی به مقدار تحریک خارجی مورد نیاز برای رسیدن به یک حالت مطلوب انگیزشی اشاره می‌کند. افراد برون‌گرا به سمت گروه‌های بزرگ اجتماعی گرایش دارند و تمایل به پرحرفی، دل‌پذیر بودن، اعتماد به نفس و خوش‌مشرب بودن در آن‌ها دیده می‌شود (بروس و لینچ^۳، ۲۰۱۱). بنابراین، این افراد اضطراب اجتماعی کم‌تری را تجربه می‌کنند.

اسپین‌هون^۴ و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که نبود عاطفه مثبت^۵ به عنوان یکی از جنبه‌های برون‌گرایی بر افسردگی^۶ و اضطراب اجتماعی تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل، تجربه عاطفه مثبت در علت، ارزیابی و درمان این اختلالات نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند. پژوهش‌های پنلی و توماکا^۷ (۲۰۰۲) در زمینه صفات شخصیت و فرایندهای تنیدگی نشان داد که برون‌گراها سطوح نسبتاً بالایی از شادی، شغف، انرژی،

1. Morrison & Heimberg

2. Hofmann

3. Bruce & Lynch

4. Spinhoven

5. positive emotionality

6. depression

7. Penley & Tomaka

علاقه و خستگی‌ناپذیری را از خود نشان می‌دهند و این افراد کم‌تر منفعل و خودملامت‌گردد و اضطراب کم‌تری را تجربه می‌کنند. هرچه فرد برون‌گراتر در نظر گرفته می‌شود، میل بیش‌تری به معاشرت با دیگران و اجتماعی‌بودن دارد و بر این اساس، این افراد حمایت اجتماعی بیش‌تری کسب می‌کنند. بنابراین، طبیعی به نظر می‌رسد که از سلامت بیش‌تری برخوردار باشند. برون‌گرایان از لحاظ هیجانی خوشحال‌تر از دیگران هستند و از بودن با دوستان و موقعیت‌های اجتماعی لذت بیش‌تری می‌برند (زکی‌بی، رستمی و کماسی، ۱۳۹۲).

ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی یک عامل آسیب‌پذیری در برابر درونی‌کردن آسیب‌های روانی به‌خصوص اختلالات اضطرابی است. (موریس، دیجونگ و انگلن^۱، ۲۰۰۴). بارلو، ساورزوالا، کارل، بولیس و الارد^۲ (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان دادند که روان‌رنجورخویی عمده‌کوواریانس انواع مختلف اختلالات اضطرابی و خلقی (افسردگی، اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال وحشت^۳) را تبیین می‌کند. روان‌رنجورخویی یک ویژگی شخصیتی پایدار است که با گرایش به پاسخ‌های هیجانی منفی مانند تحریک‌پذیری، اندوه و اضطراب مشخص می‌شود (پاین، سیدمن، لانگ، زلتزر و تساو^۴، ۲۰۱۳). از نظر آدلر، منش فرد روان‌رنجور و کسی که از دیگران نفرت دارد و نسبت به تمام چیزها بدگمان است، اغلب با اضطراب همراه است (سروقد، رضایی و ایرانی، ۱۳۹۱). افرادی که روان‌رنجورخویی بالایی دارند، به ارزیابی منفی محیط اطرافشان تمایل دارند (واتسون و کلارک^۵، ۱۹۸۴)؛ در نتیجه اضطراب اجتماعی بیش‌تری را تجربه می‌کنند.

^۱. Muris, Djong and Engelen

^۲. Barlow, Sauer-Zavala, Carl, Bullis, Ellard

^۳. panic disorder

^۴. Payne, Seidman, Lung, Zeltzer, Tesao

^۵. Watson & Clark

با توجه به یافته‌های مطالعات پیشین و مطالعه حاضر و با توجه به عوارض ناشی از اضطراب اجتماعی در عملکرد تحصیلی، اجتماعی و شغلی افراد، انجام مداخله‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای ارتقای سطح بهداشت روانی به خصوص در حوزه صفات شخصیت و خودکارآمدی ضروری است.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که در این پژوهش جمعیت مورد بررسی افراد غیربالینی بوده‌اند، بنابراین تعمیم آن به جمعیت‌های بالینی با محدودیت روبه‌رو است. هم‌چنین، تنها استفاده از ابزار پرسش‌نامه برای بررسی آسیب‌شناختی اضطراب اجتماعی، احتمال نادیده‌انگاشته شدن ابعاد دیگر موضوع را افزایش می‌دهد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های بعدی بر گروه‌های بالینی نیز متمرکز شوند تا امکان مقایسه گروه‌های بالینی و غیربالینی فراهم آید. بررسی حاضر بر نیاز به مطالعه تعیین‌کننده‌های دیگر آسیب‌شناسی اضطراب اجتماعی مانند سبک‌های مقابله‌ای، باورهای شناختی، سبک‌های اسناد و ... تأکید دارد.

منابع

- بختیارپور، سعید؛ حیدری، علیرضا؛ علی پورخدادادی، شهلا (۱۳۹۰). ارتباط میان سوگیری توجه و خودکارآمدی عمومی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان زن. فصلنامه علمی و پژوهشی زن و فرهنگ، ۳، ۱۰، ۷۱-۸۵.
- بهادری خسروشاهی، جعفر، هاشمی‌نصرت آباد، تورج (۱۳۹۱). رابطه اضطراب اجتماعی، خوش بینی و خودکارآمدی با بهزیستی روانشناختی در دانشجویان. مجله پزشکی ارومیه، ۲۳، ۲، ۱۲۲-۱۱۵.
- توانگر، لیلا (۱۳۹۱). اثربخشی مداخله التقاطی (رویکردهای بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی-رفتاری) بر مهارت‌های اجتماعی و خودکارآمدی بین فردی در دانشجویان دختر مبتلا به اضطراب اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان.
- حسنوند عموزاده، مهدی (۱۳۹۱). رابطه کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت‌ورزی با اضطراب اجتماعی. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۲۴، ۳۵-۵۶.

- حسنوندعموزاده، مهدی؛ روشن چسلی، رسول؛ حسنوندعموزاده، مسعود (۱۳۹۲). رابطه باورهای فراشناختی با علایم اضطراب اجتماعی در جمعیت غیربالینی. مجله علمی-پژوهشی علوم شناختی و رفتاری، ۳، ۲، ۵۵-۷۰.
- حق شناس، حسن؛ موسوی نسب، مسعود، فرنام، رابرت (۱۳۸۱). بررسی جنبه‌های شخصیتی در بیماران مبتلا به هراس. اندیشه و رفتار، ۸، ۲، ۱۰-۱۷.
- خزایی، فاطمه؛ شعیری، محمدرضا؛ حیدری نسب، لیلیا؛ جلالی، محمدرضا (۱۳۹۳). مقایسه میزان خودکارآمدی، عزت نفس، اضطراب اجتماعی، کم‌رویی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دبیرستانی با سطح جرأت‌ورزی متفاوت. دو ماهنامه علمی-پژوهشی فیض، ۱۸، ۳، ۲۲۹-۲۳۸.
- خواجه، لاله؛ حسینیچاری، مسعود (۱۳۹۰). بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و جو روانی-اجتماعی کلاس با خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۲۰، ۷، ۱۳۱-۱۵۳.
- خیر، محمد؛ استوار، صغری؛ لطیفیان، مرتضی؛ تقوی، محمدرضا؛ سامانی، سیامک (۱۳۸۷). اثر واسطه‌گی توجه متمرکز بر خود و خودکارآمدی اجتماعی بر ارتباط میان اضطراب اجتماعی و سوگیری‌های داوری. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۴، ۱، ۲۴-۳۲.
- رضوی، عبدالحمید؛ کاظمی، سلطانه‌علی؛ محمدی، محمد (۱۳۹۰). بررسی رابطه صفات شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای با اضطراب اجتماعی دانشجویان نابینا و عادی. فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی، ۱۵، ۴، ۱۱۰-۱۳۳.
- رئوفی احمد، رویا؛ ترخان، مرتضی؛ قربان شیرودی، شهره؛ نوذری، معصومه (۱۳۹۱). رابطه بین سوگیری توجه و خودکارآمدی اجتماعی با اضطراب اجتماعی در دختران مقطع متوسطه شهر ساری. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۲، ۶، ۲۷-۳۸.
- زکی‌بی، علی؛ رستمی، سمیرا؛ کماسی، سعید (۱۳۹۲). رابطه روان‌رنجور خویی، برون‌گرایی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی با اختلالات روانی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۳، ۱۰۹، ۲۲۴-۲۳۳.
- سادوک، بنیامین جیمز؛ سادوک، ویرجینیا؛ ترجمه پورافکاری، نصرت‌اله (۱۳۸۸). خلاصه روان‌پزشکی کاپلان ۲. انتشارات شهرآب.
- سروقد، سیروس؛ رضایی، آذرمیدخت؛ ایرانی، فرزانه (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی با اضطراب. فصلنامه علمی و پژوهشی جامعه‌شناسی زنان، ۳، ۲، ۱۱۷-۱۳۶.

- سلطانی، سکینه (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی و مبتنی بر حل مسئله بر کاهش اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه ارومیه. پایان نامه کارشناسی ارشد. روان‌شناسی عمومی، دانشگاه ارومیه.
- غلامی، سمیه (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین خودکارآمدی اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی در نوجوانان شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت.
- گروسی فرشی، میرتقی (۱۳۸۰). رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت). تبریز: نشر دانیال و جامعه پژوه.
- نادری، عزت اله؛ سیف نراقی، مریم (۱۳۹۰). روش‌های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی (با تاکید بر علوم تربیتی). تهران، نشر ارسباران.
- هاشمی، تورج؛ مصطفوی، فریده؛ ماشینی عباسی، نعیمه؛ بدری، رحیم (۱۳۹۱). نقش جهت گیری هدف، خودکارآمدی، خودتنظیم گری و شخصیت در تعلل ورزی. روان‌شناسی معاصر، ۷، ۱، ۷۳-۸۴.
- Bandura A. (2006). Towards a psychology of human agency. *Perspectpsycholsci*, 1, 164-80.
- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., Ellard, K.K., (2013). The nature, diagnosis, and treatment of neuroticism: back to the future. *Clinical PsychologicalScience*, 1, 1-22.
- Brandes, M. D & Beinvenu, J. (2006). Personality and anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports*, (4), 263-269.
- Bruce, J. M & Lynch, SH. G. (2011). Personality traits in multiple sclerosis: Association with mood and anxiety disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 70, 479-485
- Chambless, D. L, Fydrich, T, & Rodebough, T. L. (2008). Generalized social phobia and avoidant personality disorder: meaningful distinction or useless duplication? *Depressive and anxiety*, 25(4), 8-19.
- Clark, D. M. (2005). A cognitive perspective on social phobia. In W. Crozier & L Alden (Eds). *The essential hand book of social anxiety*, New York, NY: Wiley, 193-218.
- Cox, B. J., Pagura, J., Stein, M. B & Sareen, J. (2009). The relationship between generalized social phobia and avoidant personality disorder in a national mental health survey. *Depression and Anxiety*, 26(4), 352-362.
- Gaudiano, B .A & Herbert, J. D. (2003). Preliminary psychometric evaluation of new self-efficacy scale and its relationship to

- treatment outcome in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 27(5), 537-555.
- Herbert, J. D, Hope, D. A & Bellack, A. S. (1992). Validity of the distinction between generalized social phobia and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 332-339.
- Hofmann, SG. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behavioral Therapy*, 36(4), 193-209.
- Inacu, I., Bodner, E., Benzion, I. (2015). Self-esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171.
- Kaplan, S C. Levinson, Ch. A. Rodebaugh, Th L. Menatti, A and Weeks, J W. (2015). Social Anxiety and the Big Five Personality Traits: The Interactive Relationship of Trust and Openness. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44, 3, 212-222.
- Kashdan, T. B. (2002). Social anxiety dimensions, neuroticism and the contours of positive psychological functioning. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 789-810.
- Lahey, B. B. (2009). Public health significances of neuroticism. *American psychologist*, 64, 241-256.
- Leary, M. R & Atherton, S.C. (1989). Self-efficacy, social anxiety and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and clinical Psychology*, 4, 256-267.
- Levinson, ch, Langer, j, Rodebaugh. Thomas. L. (2011). Self-construal and social anxiety: Considering personality. *Personality and Individual Difference* 51, 355-359.
- Marteinsdottir, T. Furmark, M. Tillfors, M. Fredrikson, L. Ekselius. (2001). Personality traits in social phobia. *Eur Psychiatry*, 16, 143-50.
- Mohammadi, Sh. (2011). Relationship between personality factors and job satisfaction among highschool teachers. *International Journal of Psychology*, 5(2), 1-14.
- Morrison AS, Heimberg RG. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annu Rev Clin Psycho*, 9, 74-249.
- Moscovitch, D. A., Orr, E., Rowa, K & Antony. M. M. (2009). In the absence of rose-colored glasses: ratings of self-attributes and their differential certainty and importance across multiple dimensions in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 47, 66-70.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32, 337-348.

- Muris, P; DJong , P; Engelen, S. (2004). Relationships between neuroticism, attentional control, and anxiety disorders symptoms in non-clinical children. *Personality and Individual Differences*, 37, 789–797.
- Payne, LA ;Seidman, LC ;Lung, K; Zeltzer, L; Tesao, J. (2013). Relationship of neuroticism and laboratory pain in healthy children: Does anxiety sensitivity play a role? *PAIN*, 154, 103–109.
- Penley, J. A. Tomaka, J. (2002). "Associations among the Big-Five, emotional responses , and coping with acute stress". *Personality and Individual Differences*, 32, 1215-1228.
- Rudy BM., Davise TE., Mathews RA. (2012). The relationship among self-efficacy, negative self-referent cognitions and social anxiety in children: a multiple mediator model. *Behavior Therapy*, 43(3), 28-619.
- Spinhoven, Ph; Elzinga, B M; van Hemert, A M; de Rooij, M; Penninx, B W.(2014). A longitudinal study of facets of extraversion in depression and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 71, 39–44.
- Stravynski, A, Bond, S, Amado. D. (2004). Cognitive causes of social phobia: A critical appraisal. *Clin Psychol Rev*, 24(2), 421-440.
- Thomasson, P., Psouni, E. (2010). Social anxiety and related social impairment are linked to self-efficacy and dysfunctional coping. *Scand Psychol*, 51(2), 8-171.
- Wardenaar, K. J., van Veen, T., Giltay, E. J., deBeurs, E., Penninx, B. W., Zitman, F. G., .(2010). Development and validation of a 30-item short adaptation of the Mood and Anxiety Symptoms Questionnaire (MASQ) . *Psychiatry Res*, 179(1), 101–106.
- Watson, D., Clark, L.A., .(1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465–490.
- Wittchen, H. U., Fueetsch, M., Sonntag, H., Mueller, N., & Liebowitz, M. (2000). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia: Findings from a controlled study. *European Psychiatry*, 15, 46-58.