



# Investigating the Role of Self-Compassion, Self-Worth and Trait Anger in Predicting Social Phobia of Adolescent Students in Post-Corona

Mehdi Shomaliahmadabadi<sup>1</sup>, Atefeh Barkhordari Ahmadabadi<sup>2\*</sup>, Faezeh Dehghani Firouzabadi<sup>3</sup>, Arefehsadat Tabatabai<sup>4</sup>

<sup>1</sup> PhD in Psychology, Education department, Ardakan, Yazd, Iran

<sup>2</sup> Masters student in clinical psychology, Azad University, Isfahan branch (Khorasgan), Isfahan, Iran

<sup>3</sup> Masters in Educational Psychology, Payam Noor University, Taft Branch, Yazd, Iran

<sup>4</sup> Masters in Educational Psychology, Al-Zahra University, Tehran, Iran

\* Corresponding author: atefeh.8449@gmail.com

Received: 2024-05-10

Accepted: 2024-06-19

## Abstract

**Background and Aim:** One of the psychological problems of students is social phobia, which can greatly reduce academic performance. The present study was conducted with the aim of Investigating the role of self-compassion, self-esteem and trait anger in predicting social phobia of female adolescent students.

**Method:** This study is descriptive and was conducted using the correlational method. The study population consisted of high school students in Arak during the academic year 1401-1402. The sample size was determined as 250 individuals based on the Green formula and sampling was done cluster sampling. Participants responded to the Social Anxiety Scale by Conover and colleagues (2000), Rosenberg's Self-Esteem Scale (1965), Self-Compassion Scale by Raes and colleagues (2011), and Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory (1990). The data was analyzed using Pearson correlation and multiple regression methods at a significance level of 0.05, and the analysis was conducted utilizing SPSS26 software.

**Results:** The results indicate a significant negative relationship between feelings of self-esteem and social anxiety ( $p < .001$ ). Furthermore, there is a significant negative relationship between self-compassion and social anxiety ( $p < .001$ ), and a significant relationship between trait anger and social anxiety exists as well ( $p < .001$ ). Multiple regression analysis revealed that 25% of the variance in social anxiety among adolescent students is predicted by a linear combination of the variables of self-compassion, self-esteem, and trait anger ( $R = .512$ ,  $R^2 = .462$ , adjusted  $R^2 = .451$ ).

**Conclusion:** self-compassion-based interventions grounded in self-esteem and proper anger management and assertiveness can help reduce social anxiety by modifying mood, temperament, and angry reactions towards mistakes.

**Keywords:** Self-compassion, Self-worth, Trait anger, social phobia, Post-corona

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

**How to Cite This Article:** Barkhordari Ahmadabadi, A & et al. (2024). Investigating the Role of Self-Compassion, Self-Worth and Trait Anger in Predicting Social Phobia of Adolescent Students in Post-Corona. *JNACE*, 6(1): 163-174.





## بررسی نقش شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پسا کرونا

مهدی شمالی احمدآبادی<sup>۱</sup>، عاطفه برخورداری احمدآبادی<sup>۲\*</sup>، فائزه دهقانی فیروزآبادی<sup>۳</sup>، عارفه سادات طباطبائی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دکتری روانشناسی، سازمان آموزش و پرورش، اردکان، یزد، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، واحد تفت، یزد، ایران

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

\* نویسنده مسئول: atefeh.8449@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۳۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۲۱

### چکیده

زمینه و هدف: یکی از مشکلات روانشناختی برخی از دانش‌آموزان هراس اجتماعی است که به میزان زیادی می‌تواند عملکرد تحصیلی را کاهش دهد. پژوهش حاضر با هدف نقش شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان دختر در پسا کرونا انجام شد.

روش پژوهش: این پژوهش از نوع توصیفی است که به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش متشکل از دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه اردکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. حجم نمونه بر اساس فرمول گرین ۲۵۰ نفر تعیین و نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای انجام شد. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های هراس اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰)، احساس ارزشمندی روزنبرگ (۱۹۶۵)، شفقت به خود ریس و همکاران (۲۰۱۱) و خشم صفت اسپیلبرگر (۱۹۹۰)، پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه، در سطح ۰/۰۵ و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS26 تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین احساس ارزشمندی و هراس اجتماعی رابطه منفی معنی‌دار ( $p < 0.001$ )، بین شفقت به خود با هراس اجتماعی رابطه منفی معنی‌دار ( $p < 0.001$ ) و بین خشم صفت با هراس اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0.001$ ) نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که ۲۵ درصد از واریانس هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان با ترکیب خطی متغیرهای شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت پیش‌بینی می‌شود ( $R = 0.512$ ،  $R^2 = 0.462$  و  $R^2 = 0.451$ ) تعدیل یافته.

نتیجه‌گیری: تمرکز بر مداخلات مبتنی بر شفقت به خود مبتنی بر احساس ارزشمندی و مدیریت و ابزارگری صحیح خشم می‌تواند با تعدیل خلق و خوی و واکنش خشمگینانه در خصوص اشتباهات، هراس اجتماعی را کاهش دهد.

**واژگان کلیدی:** شفقت به خود، احساس ارزشمندی، خشم صفت، هراس اجتماعی، پسا کرونا

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: برخورداری احمدآبادی، عاطفه و همکاران. (۱۴۰۳) بررسی نقش شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پسا کرونا. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۶(۱): ۱۷۴-۱۶۳.

همه‌گیر قرن ۲۱ در نظر گرفته شده است (Kindred & Bates, 2023). پاندمی کووید-۱۹ مشکلات اجتماعی، بهداشتی، آموزشی، اقتصادی و شخصی زیادی را ایجاد کرد

### مقدمه

بحران بهداشتی شیوع پاندمی کووید-۱۹<sup>۱</sup> توسط سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> به عنوان یکی از بزرگترین بیماری‌های

ارزشمندی نیز ایجاد شود (Rimes & et al, 2023)، بنابراین هراس اجتماعی در افرادی که احساس ارزشمندی کمتری دارند، بیشتر دیده می‌شود (Seon, 2021). Rosenberg (1965). احساس ارزشمندی را ارزیابی ذهنی از افکار و احساسات فرد تعریف کرد و در این راستا، احساس ارزشمندی را می‌توان به عنوان طرحواره‌ای در نظر گرفت که به عنوان فیلتری عمل می‌کند که از طریق آن تمام اطلاعات خارجی می‌توانند به طور منفی یا مثبت بر خلق و خو و رفتار تأثیر بگذارند (van Tuijl & et al, 2018). احساس ارزشمندی پایین با عدم کفایت شخصی و سطوح پایین ارتباطات اجتماعی مرتبط است (Rimes & et al, 2023)، بنابراین هر چه سطح احساس ارزشمندی بالاتر باشد، هراس اجتماعی کمتر و احتمال رفتارهای مرتبط با آن (برای مثال رفتارهای اجتنابی) کمتر است (De Moor & et al, 2021). Gilbert (2001)، نیز نشان داد افرادی که احساس ارزشمندی پایینی دارند، به دلیل ادراک منفی همراه با بی‌ارزشی از خود در موقعیت‌های اجتماعی، بیشتر احتمال دارد که هراس اجتماعی شدیدتری را تجربه کنند. همچنین احساس ارزشمندی پایین ممکن است باعث شود افراد تعاملات اجتماعی را تهدیدآمیز یا قضاوت کننده تفسیر کنند که به نوبه خود باعث افزایش سطح اضطراب آنها می‌شود (Yao & et al, 2023) در مجموع یافته‌های پژوهشی از ارتباط بین احساس ارزشمندی و هراس اجتماعی حمایت کرده‌اند (اثنی عشری و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۴؛ Seon, 2021; Ding & et al, 2018).

همچنین بخش زیادی از ارزیابی و سوگیری‌های منفی هراس اجتماعی می‌تواند در نتیجه احساسات مبتنی بر بی‌کفایتی، نپذیرفتن شکست و ضعف‌های شخصیتی ایجاد شود (Farhadi & et al, 2023)، که مفهوم شفقت به خود<sup>۵</sup> را شامل می‌شود (Werner & et al, 2012). شفقت به خود به عنوان حساسیت نسبت به تجربه رنج همراه با میل عمیق برای کاهش آن تعریف شده است (Neff & Germer, 2013) و شامل یک موضع گرم و پذیرنده نسبت به جنبه‌های منفور خود است که باعث ایجاد درد روانی می‌شود (Neff, 2003). شفقت به خود سه مولفه دو قطبی یعنی ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی، مهربانی با خود در مقابل خودانتقادی و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا را شامل می‌شود. مطالعات پیشین نشان می‌دهد که بین شفقت به خود و اضطراب اجتماعی رابطه منفی وجود دارد (حسین پور و همکاران، ۱۴۰۰، باتز، ۲۰۲۱؛ Makadi, E., & Koszycki, 2020; McBride & t al, 2022).

یکی دیگر از متغیرهایی که در رابطه با هراس اجتماعی مطرح می‌شود، خشم است (Kraaimaat & Hornsveld, 2023). افراد دارای هراس اجتماعی هیجانات منفی زیادی از جمله خشم

(Palacio-Ortiz & et al, 2020)، به طوری که بسیاری از مشاغل و از جمله فعالیت‌های آموزشی را با اختلال زیادی مواجه کرد (شمالی احمدآبادی و برخورداری، ۱۴۰۱) و در طول همه‌گیری ابعاد سلامت روان به میزان زیادی آسیب دید (Sun & et al, 2023)؛ پیامدی که عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را به میزان زیادی تحت تأثیر قرار داد (Ibda & et al, 2023) و بر اساس گزارش مدارس کشور این تأثیرات همچنان در پساکرونا نیز ادامه دارد (Gómez Chacón & et al, 2024). پدیده‌های اجتماعی منحصر به فرد همه‌گیری کووید-۱۹ مانند قرنطینه، آموزش‌های مجازی که در طول همه‌گیری ایجاد و در پساکرونا نیز ادامه یافت و گرایش بیشتر دانش‌آموزان به شبکه‌های مجازی و کاهش تعاملات اجتماعی آنان (Onukwuli & et al, 2023)، باعث بروز بسیاری از مشکلات روانشناختی از جمله مشکلات اضطرابی در سراسر جهان شد (سهیلی‌پور و همکاران، ۱۴۰۲؛ Elbay & et al, 2020)، که در این میان افزایش سطوح بالاتری از هراس اجتماعی<sup>۳</sup> یکی از مواردی است که بسیاری از دانش‌آموزان گزارش کردند (Tse & et al, 2023). هراس اجتماعی یک اختلال روانپزشکی شایع و مستمر در کودکان و نوجوانان است که با باورهای شناختی مبتنی ترس بر ارزیابی، خجالت، شرم، طرد شدن و قضاوت توسط افراد ناآشنا در موقعیت‌های اجتماعی یا محیط‌های مدرسه شناخته می‌شود (Binasis & et al, 2022).

دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی نشانه‌های اضطرابی را گزارش می‌دهند که حداقل برای شش ماه ادامه می‌یابد و عملکرد آنها، از جمله ارائه‌های کلاسی، به طور قابل توجهی مختل می‌شود (Mou & et al, 2022). هراس اجتماعی همچنین بر خلق و خو، اجتناب از فعالیت‌های تحصیلی و همسالان، تلاش برای کسب تأیید از معلم و والدین و عملکرد تحصیلی به طور منفی تأثیر می‌گذارد (Badin & et al, 2022). نتیجه مطالعه‌ای نشان می‌دهد که شیوع جهانی هراس اجتماعی ۳۶ درصد و شیوع آن در طول زندگی کودکان و نوجوانان بیش از ۱۰ درصد است (Tse & et al, 2023). با این حال، به نظر می‌رسد که مطالعات کمی وجود دارد که هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان دختر در پساکرونا و متغیرهای مرتبط با آن را منعکس کرده باشد.

هراس اجتماعی تحت تأثیر متغیرهای متعددی قرار دارد. یکی از متغیرهایی که می‌تواند هراس اجتماعی را تشدید نماید، احساس ارزشمندی<sup>۴</sup> است (اثنی عشری و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۴). از آنجاکه هراس اجتماعی به میزان زیادی تحت تأثیر پردازش‌های شناختی ناکارآمد قرار دارد (Yao & et al, 2023) و سوگیری‌های منفی نیز می‌تواند در نتیجه عدم احساس

به شناسایی زمینه‌های احتمالی پیشگیری و مداخله در هراس اجتماعی در پسا کرونا کمک کند. بنابراین، این پژوهش با هدف بررسی نقش شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان دختر در پسا کرونا انجام شد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است که به شیوه همبستگی انجام شد. جامعه آماری پژوهش متشکل از کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهر اردکان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود و نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای انجام شد. گرین فرمول زیر را برای حجم نمونه در رگرسیون را پیشنهاد کرده است:

$$N \geq 8k + 50$$

که  $k$  تعداد متغیرهای پیش‌بین است. با توجه به اینکه در این پژوهش تعداد متغیرهای پیش‌بین ۹ متغیر است، حداقل حجم نمونه ۱۰۲ است (حیبی و سرآبادانی، ۱۴۰۱). در این مطالعه حجم نمونه ۲۵۰ نفر تعیین شد تا اطمینان لازم را در مورد توان آماری مطلوب و کفایت نمونه‌برداری فراهم کند، همچنین از احتمالات مربوط به مخدوش شدن، پاسخ ندادن و مفقود شدن پرسشنامه‌ها جلوگیری شود. در نهایت پس از حذف داده‌های پرت، نمرات ۲۱۰ نفر با استفاده از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه و با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSSV26 تحلیل شد.

### ابزار پژوهش

#### الف) پرسشنامه هراس اجتماعی

هراس اجتماعی Connor & et al (2000) توسط Connor و همکارانش معرفی شد. این ابزار یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای است که سه مقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ ماده) دارد. هر ماده یا سؤال بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (به هیچ وجه=۰، کم=۱ تا اندازه‌ای ۲، خیلی زیاد=۳ و بی‌نهایت=۴) درجه‌بندی می‌شود. حداقل نمره ۰ و حداکثر آن نیز ۶۸ است و کسب نمرات بالاتر به معنای هراس اجتماعی بیشتر است. سازندگان این مقیاس پایایی آزمونی را بر اساس روش بازآزمایی در فاصله دو هفته، ۰/۷۸ محاسبه کردند که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود. آنها همچنین هماهنگی درونی (آلفای کرونباخ) مولفه‌های مقیاس را به طور کلی ۰/۹۴ و برای سه مولفه ترس، اجتناب و خرده مقیاس فیزیولوژیکی به ترتیب برابر با ۰/۸۹، ۰/۹۱ و ۰/۸۰ محاسبه کردند که در سطح بسیار مطلوبی قرار داشت. حسوند عموزاده و همکاران (۱۳۸۹)، در نمونه غیربالیینی در ایران روایی و پایایی این مقیاس را به دست آوردند. ضریب آلفای پرسشنامه

را تجربه می‌کنند که در ایجاد و تشدید هراس اجتماعی نقش دارد (Versella & et al, 2016) در حالی که در منابع علمی انواع مختلفی برای خشم عنوان شده است اما Spielberg & et al (1983) یک مفهوم سازی پرکاربرد از این هیجان را پیشنهاد کردند و بین خشم حالت و صفت تمایز قائل شدند. خشم صفت به عنوان تمایل به ادراک طیف گسترده‌ای از موقعیت‌ها به عنوان شرایط ناامید کننده یا آزاردهنده تعریف می‌شود (Yan 7 et al, 2023). بر اساس مدل شناختی، زمانی که افراد موقعیت‌های اجتماعی مبهم را به عنوان تهدید تفسیر کنند، بیشتر احتمال دارد که دچار هراس اجتماعی شوند (Wells, 1995). افراد دارای خشم صفت ممکن است درگیر فرآیندهای شناختی ناسازگاری مانند تفسیر منفی نشانه‌های مبهم اجتماعی شوند که منجر به افزایش ادراک تهدید اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی می‌شود، که در هراس اجتماعی نقش مهمی دارد (Thomas & Gonzalez-Prendes, 2009). مدل خودتنظیمی نیز نشان می‌دهد که افراد با ویژگی‌های بالای خشم صفت ممکن است در تنظیم پاسخ‌های هیجانی خود در موقعیت‌های اجتماعی مشکل داشته باشند، که به ایجاد و تشدید علائم هراس اجتماعی کمک می‌کند (Kashdan & et al, 2011). در نهایت، نظریه یادگیری اجتماعی پیشنهاد می‌کند که افراد دارای خشم صفت ممکن است راهبردهای مقابله ناسازگاری را در پاسخ به خشم آموخته باشند، که می‌تواند به شکل علائم هراس اجتماعی ظاهر شود (Banduram, 1969). به طور کلی یافته‌های مطالعات پیشین از ارتباط بین خشم و هراس اجتماعی حمایت کرده است (درخش و همکاران، ۱۴۰۱؛ Conrad & et al, 2022; Hallett, 2023; Nakagawa & et al, 2017).

تحقیقات پیشین به طور گسترده عوامل مختلف مرتبط با هراس اجتماعی را مورد مطالعه قرار داده است، با این حال شکاف قابل توجهی در ادراک نقش شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان پسا کرونا وجود دارد. در حالی که اکثر مطالعات پیشین این عوامل را به صورت جداگانه در رابطه با هراس اجتماعی بررسی کرده‌اند، تعامل و تأثیر ترکیبی این متغیرها بر هراس اجتماعی در دانش‌آموزان نوجوان در پسا کرونا به اندازه کافی مورد بررسی قرار نگرفته است. درک اینکه چگونه شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در کنار یکدیگر بر هراس اجتماعی تأثیر می‌گذارند، می‌تواند بینش‌های ارزشمندی را برای توسعه مداخلات مؤثر و راهبردهای حمایتی متناسب با چالش‌های منحصر به فرد دانش‌آموزان پس از کرونا ارائه دهد. به طور کلی علاوه بر پرکردن شکاف پژوهشی موجود، انجام این مطالعه می‌تواند به درک روشن‌تری از روابط بین این متغیرها انجامیده و

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 برابر ۰/۹۱ بوده است. همچنین محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به کل آزمودنی‌ها در خرده‌مقیاس‌های اضطراب اجتماعی برای اجتناب برابر ۰/۷۵، برای ترس برابر ۰/۷۴ و برای ناراحتی فیزیولوژیک برابر ۰/۷۵ بوده که نشان‌دهنده پایایی رضایت بخش است. روایی همزمان پرسشنامه بر اساس رابطه آن با پرسشنامه خطای شناختی (CEQ)، مقیاس درجه‌بندی حرمت خود (SERS) و با اضطراب از نسخه تجدید نظر شده سیاهه نشانگان ۹۰ سؤالی (SCL-90-R) به ترتیب ۳۵/۳۵، ۰/۵۸ و ۰/۷۰ به دست آمده که گویای روایی مناسب آزمون است (حسنوند عموزاده، ۱۳۹۱). در مطالعه حاضر پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۹۲۲ بدست آمد.

### ب) پرسشنامه شفقت به خود

فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود<sup>۷</sup> توسط Raes & et al (2011) ساخته شد. این مقیاس شامل ۱۲ گویه است که پاسخ‌های آن در یک دامنه ۵ درجه‌ای لیکرتی از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵) قرار می‌گیرند. این مقیاس سه مولفه دو قطبی را شامل می‌شود: ۱- ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی ۲- مهربانی با خود در مقابل خودانتقادی و ۳- اشتراکات انسانی در مقابل انزوا اندازه‌گیری می‌کند. حداقل نمره ۱۲ و حداکثر آن نیز ۶۰ است و کسب نمرات بالاتر به معنای شفقت به خود بیشتر است. فرم کوتاه با فرم بلند همبستگی بالایی (۰/۹۷) دارد و پایایی بازآزمایی ۰/۹۲ گزارش شده است. در ایران خانجانی و همکاران (۱۳۹۵)، ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه پرسشنامه شفقت به خود را بررسی کردند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی از ساختار ۳ عاملی مقیاس شفقت به خود در نمونه ایرانی حمایت کرد (CFI=۰/۸۹، NFI=۰/۸۴، RMSEA=۰/۰۸). مقیاس مهربانی با خود همبستگی منفی و معناداری با کمالگرایی (۰/۳۳-) و عاطفه‌ی منفی (۰/۳۸) و شرم بیرونی (۰/۲۱-) داشت. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و عامل‌های «خودمهربانی- خود قضاوتی»، «تجربه مشترک بشری- انزوا» و «ذهن‌آگاهی- همانندسازی افراطی» به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۶۸، ۰/۷۱ و ۰/۸۶ بدست آمد. در مطالعه حاضر پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۰۲ بدست آمد.

### پ) پرسشنامه احساس ارزشمندی

مقیاس عزت نفس یا احساس ارزشمندی توسط Rosenberg (1965)، معرفی شد. این مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که میزان رضایت زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود را

می‌سنجد. مقیاس عزت نفس روزنبرگ مشتمل بر ۱۰ ماده است که بر اساس مقیاسی چهار درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۴) پاسخ داده می‌شود. ۵ سؤال از ۱۰ سؤال این مقیاس به صورت مثبت و ۵ سؤال دیگر به صورت منفی طراحی شده است. پاسخ‌های مربوط به سؤالات منفی معکوس می‌گردند و با پاسخ‌های مربوط به سؤالات مثبت جمع می‌شوند تا نمره کلی عزت نفس فرد به دست آید. حداقل نمره ۱۰ و حداکثر آن نیز ۴۰ است و کسب نمرات بالاتر به معنای احساس ارزشمندی بیشتر است. ضرایب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شده است (Mäkikangas & et al, 2004). همبستگی آزمون مجدد در دامنه ۰/۸۸ - ۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی یا آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۸ - ۰/۷۷ قرار دارد. این مقیاس از روایی داخلی رضایت بخشی ۰/۷۷ برخوردار است. همچنین همبستگی بالایی با پرسشنامه ملی نیویورک و گاتمن در سنجش عزت نفس دارد، لذا روایی محتوایی آن نیز مورد تأیید قرار گرفته است (موسوی و حقایق، ۱۳۹۸). در مطالعه حاضر پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۸۲ بدست آمد.

### ت) پرسشنامه خشم صفت

مقیاس صفت - حالت بیان خشم<sup>۸</sup> توسط Spielberger (1999) معرفی شده است. این مقیاس ۵۷ ماده دارد که از مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت استفاده شده است. این مقیاس ۴ درجه‌ای شدت احساس خشم فرد در زمان خاص و نیز فراوانی خشم تجربه شده بیان شده، سرکوب شده یا کنترل شده فرد را ارزیابی می‌کند. این مقیاس سه بخش حالت خشم؛ بخش دوم، صفت خشم و بخش سوم، شیوه‌های بیان و کنترل خشم را می‌سنجد، در پژوهش حاضر از بخش دوم این مقیاس که ۱۰ عبارت دارد، استفاده شده است. از آزمودنی خواسته می‌شود که با استفاده از مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت تقریباً هرگز (۱)، گاهی (۲)، غالباً (۳)، تقریباً همیشه (۴) نشان دهد. هنگامی که خشمگین می‌گردد، معمولاً عمل یا رفتار خاصی را با چه فراوانی از خود نشان می‌دهد. حداقل نمره ۱۰ و حداکثر آن نیز ۴۰ است و کسب نمرات بالاتر به معنای خشم صفت بیشتر است. این مقیاس در نمونه‌های غیرایرانی ویژگی‌های روان سنجی مناسبی دارد. (Spielberger 1999) روایی پرسشنامه را مطلوب و ضرایب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های ناظر بر خشم صفت را ۰/۸۴ و برای کل شاخص ۰/۷۳ گزارش کردند. در نمونه ایرانی اصغری مقدم و همکاران (۱۳۸۷) نشان داده‌اند که ضریب همسانی درونی (آلفای کرونباخ) تمام

کامل پاسخ دهند. پس از پایان پاسخدهی به سوالات از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد تا در صورت تمایل گزینه ارسال را انتخاب نمایند تا داده‌های آن‌ها ثبت شود. ملاک‌های ورود شامل تمایل برای شرکت در پژوهش، محدوده سنی بین ۱۵ تا ۱۸ سال، تحصیل در دوره دوم متوسطه شهر اردکان و ملاک خروج نیز عدم دقت در تکمیل پرسشنامه‌ها بود. ملاحظات اخلاقی نیز شامل بی‌نام بودن ابزارهای پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات و عدم تضاد محتوای پژوهش با ارزش‌های اخلاقی، فرهنگی و دینی جامعه بود. در محدوده شروع تا پایان پژوهش ۷۸۷ نفر پرسشنامه را مشاهده، ۲۶۹ نفر به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند و در مجموع ۲۲۹ نفر معیارهای ورود به پژوهش را داشتند.

### یافته‌ها

از مجموع ۲۱۰ شرکت‌کننده در پژوهش وضعیت تحصیلی ۲۳ نفر (۱۰/۱۰) ضعیف، ۱۱۶ نفر (۵۵/۲) متوسط و ۷۱ نفر (۳۳/۸) نیز خوب بود. تحصیلات پدر ۳۹ نفر (۱۸/۶) راهنمایی و سیکل، ۹۶ نفر (۴۵/۷) دبیرستان و دیپلم و ۷۵ نفر (۳۵/۷) نیز دانشگاهی و تحصیلات مادر ۳۱ نفر (۱۴/۷) راهنمایی و سیکل، ۸۳ نفر (۳۹/۶) دبیرستان و دیپلم و ۹۶ نفر (۴۵/۷) نیز دانشگاهی بود. میانگین و انحراف معیار سنی شرکت‌کنندگان به ترتیب ۱۶/۷۱، ۱/۷۷ بود. یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین، انحراف استاندارد، نرمال بودن و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۴ است. بازآزمایی مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌ها در یک نمونه بالینی، نشان داد که ضرایب همبستگی به دست آمده همگی در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. همچنین ضرایب همسانی درونی مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های این آزمون در نمونه بالینی نشان دهنده اعتبار مناسب آزمون در گروه بالینی است. روایی این پرسشنامه نیز بر اساس مقایسه دو گروه ۲۶۱ نفری بالینی و غیربالینی نشان داد که در همه مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌ها در سطح معناداری ( $P < 0/001$ )، میانگین گروه بالینی از غیربالینی بیشتر است و در دو مقیاس کنترل بیرونی و درونی، خشم گروه غیر بالینی میانگین بیشتری داشت که نشان دهنده مهار بیشتر هیجان منفی خشم در این گروه است. در مجموع اعتبار ملاک این پرسشنامه تأیید شد. در مطالعه حاضر پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۷۴ بدست آمد.

### روش اجرا پژوهش

پس از انجام مراحل قانونی و اخذ مجوز از آموزش و پرورش اردکان از بین مدارس دوره دوم متوسطه شهرستان به صورت تصادفی ۵ مدرسه دخترانه انتخاب شد. پس از ارائه معرفی‌نامه و توضیح در خصوص اهداف پژوهش، پرسشنامه‌های پژوهش که به صورت مجازی طراحی شده بود، در گروه‌های دانش‌آموزانی در شبکه شاد ارسال شد. پرسشنامه‌ها به گونه‌ای طراحی شد که تنها دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه اردکان بتوانند سوالات را به طور

جدول ۱: یافته‌های توصیفی مربوط به میانگین، انحراف استاندارد، نرمال بودن و ماتریس ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. هراس اجتماعی	-								
۲. احساس ارزشمندی	-.۰/۴۳**	-							
۳. شفقت به خود	-.۰/۳۵۵**	۰/۶۲۶**	-						
۴. ذهن‌آگاهی	-.۰/۳۲۳**	۰/۵۴۸**	۰/۱۸۶**	-					
۵. مهربانی با خود	-.۰/۳۱۳**	۰/۵۴۸**	۰/۱۸۱۷**	۰/۵۵۲**	-				
۶. اشتراکات انسانی	-.۰/۲۹۲**	۰/۵۰۴**	۰/۱۸۸۲**	۰/۶۵۶**	۰/۵۷۵**	-			
۷. خشم صفت	۰/۴۲۹**	-.۰/۴۷۰**	-.۰/۳۶۰**	-.۰/۳۵۵**	-.۰/۳۰۰**	-.۰/۲۹۲**	-		
۸. خلق و خو	۰/۳۵۵**	-.۰/۴۴۲**	-.۰/۳۳۷**	-.۰/۳۳۵**	-.۰/۲۶۳**	-.۰/۲۶۸**	۰/۹۳۳**	-	
۹. واکنش خشمناک	۰/۴۳۲**	-.۰/۳۹۱**	-.۰/۳۰۳**	-.۰/۲۴۸**	-.۰/۲۷۸**	-.۰/۲۵۳**	۰/۱۴۲**	۰/۵۹۴**	-
میانگین	۳۷/۶۲	۳۰/۵۷	۴۰/۵۷	۱۲/۸۵	۱۴/۱۹	۱۳/۵۲	۲۳/۰۸	۱۳/۲۵	۹/۸۳
انحراف معیار	۱۴/۹۹	۷/۲۴	۹/۰۴	۳/۴۶	۳/۲۸	۳/۸۲	۷/۲۳	۴/۸۴	۳/۲۱
کجی	۰/۱۸۲	-.۰/۶۵۰	-.۰/۴۰۱	-.۰/۰۵۴	-.۰/۴۱۳	-.۰/۴۰۶	۰/۲۸۴	۰/۳۵۸	۰/۰۹۱
کشیدگی	۰/۳۳۲	-.۰/۱۳۸	۰/۰۲۹	-.۰/۰۶۶	-.۰/۲۴۷	-.۰/۵۰۴	-.۰/۶۶۶	-.۰/۱۷۷	-.۰/۷۰۲

\*\*p<0.01 \*p<0.05

از ۰/۷ است که نشان‌دهند عدم وجود همخطی در بین متغیرهاست. همچنین بر اساس نتایج جدول ۲، مقدار آزمون دوربین واتسون ۱/۹۱ بود که نشان می‌دهد فرض استقلال باقی‌مانده‌ها به درستی رعایت شده است. بر اساس نتایج جدول ۲، آماره‌های تحمل و تورم واریانس نیز در محدوده مجاز قرار دارد که نشان می‌دهد مدل رگرسیونی فاقد همخطی چندگانه است. با توجه به رعایت شدن مفروضه‌های اصلی، نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه به روش همزمان پس از ورود متغیرهای پیش‌بین احساس ارزشمندی، شفقت به خود و خشم صفت در جدول ۳ ارائه شده است.

بر اساس یافته‌های جدول ۱، پیش‌فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش به درستی رعایت شده است (ضریب کجی و کشیدگی در بازه مجاز ۲ و ۲- قرار دارد). نتایج نشان می‌دهد بین احساس ارزشمندی و هراس اجتماعی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/001$ )؛ بین شفقت به خود (و ابعاد ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی، مهربانی با خود در مقابل خود انتقادی و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا) با هراس اجتماعی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/001$ ) و بین خشم صفت (و ابعاد خلق و خوی خشمگین و واکنش خشمناک) با هراس اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/001$ ). همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد که مقدار همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین کمتر

جدول ۲: خلاصه مدل رگرسیون چندگانه به روش همزمان، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری جهت پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان

Model	SS	MS	F	P	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> adjust	WD
۱	۱۱۸۸۲/۹۲۵	۳۹۶۰/۹۷۵	۲۴/۴۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۱۲	۰/۲۶۲	۰/۲۵۱	۱/۹۱

متغیر ملاک است ( $R^2 = 0/251$  تعدیل یافته) و به صورت معنی‌داری متغیر ملاک (هراس اجتماعی) را پیش‌بینی می‌کند ( $F = 24/400, P = 0/001$ ). ضرایب رگرسیونی متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۳ ارائه شده است.

برای بررسی نقش شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا از رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. با توجه به نتایج جدول ۲، مدل رگرسیون قادر به تبیین ۲۵ درصد

جدول ۳: ضرایب رگرسیونی متغیرهای مورد مطالعه

شاخص‌های چندم خطی	معنی‌داری	آزمون t	ضرایب استاندارد		ضرایب غیر استاندارد		متغیرها
			$\beta$	Std. Error	B	Std. Error	
VIF	Tolerance	۰/۰۰۱	۷/۲۳۹	-	۷/۱۴۲	۵۱/۷۰۳	مقدار ثابت
۱/۸۰۶	۰/۵۵۴	۰/۰۱۶	-۲/۴۳۸	-۰/۱۹۶	۰/۱۶۴	-۰/۳۹۹	احساس ارزشمندی
۱/۶۹۳	۰/۵۹۱	۰/۰۱۲	-۲/۵۴۲	-۰/۱۹۸	۰/۱۲۹	-۰/۳۲۸	شفقت به خود
۱/۳۲۲	۰/۷۵۶	۰/۰۰۱	۳/۳۹۹	۰/۲۳۴	۰/۱۴۲	۰/۴۸۲	خشم صفت

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا انجام شد. نخستین نتیجه پژوهش نشان داد که بین احساس ارزشمندی و هراس اجتماعی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. یافته‌های پژوهشی پیشین نیز از ارتباط بین احساس ارزشمندی و هراس اجتماعی حمایت کرده‌اند و نتیجه بدست آمده در راستای این مطالعات قرار دارد (Ding & et al, 2018; ۱۳۹۴؛ Seon, 2021). در تبیین یافته‌های این بخش می‌توان گفت بخش مهمی از هراس اجتماعی نیز به نحوه تفسیر و ارزیابی‌های فرد از موقعیت‌های اجتماعی مربوط می‌شود. از

جدول ۳ نشان می‌دهد که ضرایب بتا شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت معنی‌دارند ( $P < 0/001$ ) و این متغیرها به طور معنی‌داری در مدل سهم دارند. همبستگی چندگانه ( $0/512$ )، نشان می‌دهد که تقریباً ۲۵ درصد از واریانس هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا با ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین (شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت)، تبیین می‌شود ( $R^2 = 0/451$  و  $R^2 = 0/462, R = 0/512$ ). تعدیل یافته). همچنین خشم صفت سهم بیشتری در پیش‌بینی و تبیین هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا داشت.

و به جای مهربانی با خود، رفتارهای خود سرزنشگری را برگزینند و این مساله سبب می‌شود تا آن‌ها خودباوری کمتری را برای حضور در موقعیت‌های اجتماعی داشته باشند، از این موقعیت‌ها اجتناب کنند و موقعیت‌های اجتماعی را به گونه‌ای ادراک کنند که وجود اشتباهات انسانی فقط برای آن‌ها رخ می‌دهد؛ عاملی که با هراس زیادی همراه است ( Makadi & Koszycki, 2020). این در حالی است که شفقت به خود می‌تواند به عنوان یک مکانیسم بالقوه محافظت‌کننده در برابر پیامدهای منفی چنین سوگیری‌هایی شناختی و در جهت سازگاری در موقعیت‌های اجتماعی عمل کرده و هراس اجتماعی را کاهش دهد.

سومین نتیجه پژوهش نشان داد که بین خشم صفت (و ابعاد خلق و خوی خشمگین و واکنش خشمناک) با هراس اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتیجه بدست آمده در راستای مطالعات پیشین قرار دارد (درخش و همکاران، ۱۴۰۱؛ Conrad & et al, 2022; Hallett, 2023; Nakagawa & et al, 2017). در تبیین یافته‌های این بخش می‌توان گفت افرادی که دارای ویژگی خشم بالایی هستند ممکن است بیشتر موقعیت‌های اجتماعی مبهم را به‌عنوان تهدیدآمیز تفسیر کنند که منجر به تشدید پاسخ‌های اضطراب اجتماعی می‌شود. علاوه بر این، افراد با خشم با صفت بالا ممکن است مهارت کمتری در تنظیم هیجانی دست داشته باشند که منجر به مشکلاتی در مدیریت موثر عوامل استرس‌زا اجتماعی و افزایش احتمال علائم هراس اجتماعی می‌شود. علاوه بر این، خودباوری‌های منفی مرتبط با خشم، می‌توانند با بزرگ‌نمایی تهدیدات اجتماعی ادراک‌شده و کاهش توانایی فرد برای مقابله مؤثر با آن‌ها، به هراس اجتماعی کمک کنند. این مساله از آنجایی می‌تواند محتمل باشد که در هراس اجتماعی فرد نگرانی‌های شدید و پایداری از قضاوت دیگران در مورد ظاهر یا رفتار خود داشته و این مساله ممکن است این ارزیابی را ایجاد کند که اشتباهات وی در موقعیت‌های اجتماعی (برای مثال تپق زدن در یک ارائه کلاسی) ممکن است با تمسخر و تحقیر حاضرین همراه شده و یا باعث طرد اجتماعی شود؛ عاملی که تجربه هیجان‌های منفی چون خشم را به دنبال دارد (Versella & et al, 2016) Rosenberg (1999) بیان می‌کند که افراد دارای استعداد پایداری برای تجربه خشم در موقعیت‌های مختلف هستند. بر اساس دیدگاه اسپیلبرگر، خشم صفت این مساله را بیان می‌کند که افراد در موقعیت‌های دشوار (برای مثال در موقعیت‌های اجتماعی) ممکن است شرایط را ناامیدکننده و آزاردهنده ادراک کنند که با افزایش خشم و همچنین اضطراب همراه است (Yan & et al, 2023) و این تجربه مکرر خشم که با استرس درونی زیاد همراه است، آن‌ها را برای حضور دوباره در موقعیت‌های

سوی دیگر احساس ارزشمندی شامل مجموعه‌ای برداشت‌ها، ارزیابی‌ها و تجربه‌هایی است که فرد از خود دارد (Rosenberg, 1965). بر اساس نظریه شناختی بک احساس ارزشمندی پایین با خودارزیابی و انتظارات منفی در مورد تعاملات اجتماعی همراه است بنابراین به افزایش احساس اضطراب و ترس از قضاوت در موقعیت‌های اجتماعی منجر می‌شود (Dinos & Palmer, 2015). این خودباوری‌های منفی می‌توانند تحریف‌های شناختی مانند بزرگ‌نمایی تهدیدات اجتماعی و فاجعه‌سازی پیامدهای اجتماعی بالقوه را تحریک کنند و در نهایت به تجربه علائم هراس اجتماعی منجر شوند (Seon, 2021) نوجوانان با احساس ارزشمندی پایین پایین نیز ممکن است برای محافظت از خود در برابر تهدیدات اجتماعی، رفتارهایی مانند کناره‌گیری اجتماعی یا اجتناب را انجام دهند، که باعث تقویت بیشتر هراس آن‌ها در سناریوهای اجتماعی می‌شود. علاوه بر این، احساس ارزشمندی پایین می‌تواند به افزایش حساسیت نسبت به بازخوردهای اجتماعی نیز منجر شود و افراد را مستعد تفسیرها و ارزیابی‌های منفی یا مبهم از نشانه‌های اجتماعی کند و هراس اجتماعی آن‌ها را تشدید نماید. بنابراین چنانچه احساس ارزشمندی ضعیف باعث شود که فرد موقعیت‌های اجتماعی را تهدیدکننده ادراک کند، هراس اجتماع بیشتری نیز تجربه خواهد کرد. بر این اساس دانش‌آموزانی که احساس ارزشمندی پائینی دارند ممکن است یک ارائه کلاسی را به جای فرصتی برای رشد، عاملی برای مورد تمسخر قرار گرفتن از سوی همکلاسی‌های خود تفسیر کرده و از آن اجتناب کنند. بنابراین احساس ارزشمندی ضعیف می‌تواند ارزیابی و سوگیری‌های منفی را در افراد دارای هراس اجتماعی را به میزان زیادی تشدید نموده و هراس اجتماعی را افزایش دهد (Rimes & et al, 2023).

دومین نتیجه پژوهش نشان داد که بین شفقت به خود (و ابعاد ذهن‌آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی، مهربانی با خود در مقابل خود انتقادی و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا) با هراس اجتماعی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. نتیجه بدست آمده در راستای مطالعات پیشین قرار دارد ( Makadi, E., & Koszycki, 2020; McBride & et al, 2022; Hamid & et al, 2021).

در تبیین نتیجه بدست آمده می‌توان گفت عدم شفقت به خود با مواضع انتقادی، قضاوت‌کننده و ارزیابی منفی از خطاهایی که معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی رخ می‌دهد همراه است (Neff, 2003) بر اساس نظریه (Neff, 2003)، شفقت به خود به نحوه ارتباط افراد با خود در مواردی از شکست، عدم کفایت یا رنج شخصی اشاره دارد. عدم شفقت به خود سبب می‌شود تا افراد خطاهای کوچک خود را شخصی‌سازی و فاجعه‌سازی کنند



می‌توان به استفاده از پرسشنامه به عنوان تنها ابزار پژوهش، عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر مثل شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی اشاره کرد که لزوم احتیاط در تعمیم نتایج را نشان می‌دهد.

### موازن اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاقی پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدرانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### واژه نامه

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1. Covid-19 Pandemic                               | ۱. پاندمی کووید-۱۹             |
| 2. The World Health Organization                   | ۲. سازمان بهداشت جهانی         |
| 3. social anxiety                                  | ۳. هراس اجتماعی                |
| 4. self-esteem                                     | ۴. احساس ارزشمندی              |
| 5. Self-compassion                                 | ۵. شفقت به خود                 |
| 6. state and trait anger                           | ۶. خشم حالت و صفت              |
| 7. self-compassion scale (short form)              | ۷. فرم کوتاه مقیاس شفقت به خود |
| 8. State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI2) | ۸. مقیاس صفت - حالت بیان خشم   |

### منابع فارسی

- اثنی عشری، ندا، شیخ‌الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۴). نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۶(۲۲)، ۳۵-۵۲.
- حیبی، آرش، سرآبادانی، مونا. (۱۴۰۱). آموزش کاربردی SPSS. تهران: نارون.
- حسنوند عموزاده، مهدی. (۱۳۹۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس هراس اجتماعی در میان دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۶(۱۳۹)، ۱۶۶-۱۷۷.
- حسین پور، محمدرضا، قربانی مقدم، پریا، علیزاده، اصغر. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اختلال اضطراب اجتماعی اندام بر مبنای خود شفقت

اجتماعی نگران‌تر کرده و باعث شود تا هراس اجتماعی آن‌ها تشدید شود (Thomas & Gonzalez-Prendes, 2009).

نتایج رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که ۲۵ درصد از واریانس هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا با ترکیب خطی متغیرهای شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت تبیین می‌شود و فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا نقش دارد با ۹۹ درصد اطمینان تأیید شد. همچنین خشم صفت سهم بیشتری در پیش‌بینی و تبیین هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا داشت. همچنین خشم صفت سهم بیشتری در پیش‌بینی و تبیین هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا داشت. در توضیح یافته‌های این بخش می‌توان گفت هراس اجتماعی با توجه به ناکامی‌های زیادی که به دنبال دارد می‌تواند با هیجان‌های منفی از جمله خشم همراه باشد و از سوی دیگر خشم می‌تواند هراس اجتماعی را تشدید نماید. (Kashdan & et al, 2011). نیز نشان دادند که با افزایش خشم (که در اثر گوش دادن به داستان‌های طراحی شده برای برانگیختن احساس طرد اجتماعی ایجاد شد)، هراس اجتماعی افزایش می‌یابد. دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی موقعیت‌هایی که در آن مجبورند فعالیت‌های جمعی مانند سخنرانی انجام دهند را آزردهنده تفسیر کرده و چون موفقیت زیادی در آن کسب نمی‌کنند دچار خشم شوند. عدم احساس ارزشمندی و شفقت به خود باعث می‌شود از یکسو این افراد نتوانند به شیوه صحیحی خشم خود را ابراز کنند و از سوی دیگر به جای خودمهربانی، رفتارهای سرزنشگری را انتخاب نمایند. در واقع در حالی که احساس ارزشمندی و شفقت به خود به عنوان عوامل محافظت‌کننده می‌تواند شکست‌هایی را که فرد مضطرب تجربه می‌کند را همگانی و اشتباهاتی بر تکرار تفسیر کنند؛ عدم مهارت در این مولفه‌ها باعث می‌شود تا موقعیت‌هایی اجتماعی تهدیدآمیز و آسیب‌زا تلقی شده و فرد از قرار گرفتن در آن دچار هراس شود.

به طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت در پیش‌بینی هراس اجتماعی دانش‌آموزان نوجوان در پساکرونا نقش معنی‌داری دارد. این نتایج نشان می‌دهد که به بهبود مهارت‌های دانش‌آموزان و انجام مداخلات آموزشی و درمانی بر روی شفقت به خود، احساس ارزشمندی و خشم صفت می‌تواند هراس اجتماعی دانش‌آموزان را کاهش دهد و این مساله می‌تواند توسط آموزش و پرورش و نهادهای آموزشی مورد توجه قرار گیرد. این پژوهش نیز مانند دیگر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بود که

- satisfaction with social relationships across time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(1), 173.
- Derakhsh, M., Heydari, Sh., Hassanzadeh, R. (2012). Anger control training method on reducing and increasing social adaptation of students addicted to online games. *Islamic lifestyle with health society*, 6(4), 303-312. [Persian]
- Ding, Z., Wang, X., & Liu, Q. (2018). The relationship between college students' self-esteem and cyber aggressive behavior: The role of social anxiety and dual self-consciousness. *Psychological Development and Education*, 34(2), 171-180.
- Dinos, S., & Palmer, S. (2015). Self-esteem within cognitive behavioural coaching: a theoretical framework to integrate theory with practice. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 8(2), 137-153.
- Elbay, R. Y., Kurtuluş, A., Arpacıoğlu, S., & Karadere, E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry research*, 290, 113130.
- Esni Ashari, N., Shaykh al-Islami, R. (2014). The role of mediators of emotional maturity in the relationship between self-esteem and social sports of adolescent girls. *Scientific Quarterly of Psychological Methods and Models*, 6(22), 35-52. [Persian]
- Farhadi, M., Rahimi, H., Paydar, M. R. Z., & Vasel, M. Y. (2023). The Effectiveness of Self-Compassion-Focused Therapy on Cognitive Vulnerability to Depression. *Iranian Journal of Psychiatry*, 18(2), 134-144.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics*, 24(4), 723-751.
- Gómez Chacón, R., Nuñez Sánchez, J. M., & Gálvez Ruiz, P. (2024). Effects of Physical Activity and COVID-19 on Healthy Student Strengths in the University System: Implications for Post-Pandemic Management. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(1), 243-255.
- Habibi, A., Sarabadani, M. (2022). SPSS practical training. Tehran: Narun. [Persian]
- Hallett, C. (2023). Social Anxiety and Friendship Quality: The Role of Anger Suppression (Doctoral dissertation, ورزشی و عزت نفس در زنان ورزشکار. توسعه پرستاری در سلامت، ۱۲(۲)، ۳۷-۴۷.
- درخش، مینو، حیدری، شعبان، حسن زاده، رمضان. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش کنترل خشم بر کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان معتاد به بازی‌های آنلاین. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۴)، ۳۰۳-۳۱۲.
- سهیلی‌پور، آرزو، رشتبری، علیرضا، احمدی، داود، ساعد، امید. (۱۴۰۲). تغییرات علائم اضطراب عمومی، افسردگی، وسواس فکری-عملی، اضطراب اجتماعی و اضطراب فراگیر دانشجویان در طول پاندمی کووید-۱۹. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۱۱(۱)، ۴۵-۵۸.
- شمالی احمدآبادی، مهدی، برخوردار احمدآبادی، عاطفه. (۱۴۰۱). واکاوی تقلب در بین دانش‌آموزان و دانشجویان در امتحانات مجازی پاندمی کووید ۱۹. *فناوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۱۲(۴۸)، ۷۹-۹۲.
- موسوی، حامد، حقایق، سید عباس. (۱۳۹۸). اثربخشی سایکودرام بر اضطراب اجتماعی، عزت نفس و بهزیستی روانشناختی دانشجویان با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۲۰(۳)، ۲۲-۳۰.

#### فهرست منابع

- Badin, E., Alvarez, E., & Chu, B. C. (2020). Cognitive behavioral therapy for child and adolescent anxiety: CBT in a nutshell. *Cognitive Behavioral Therapy in Youth: Tradition and Innovation*, 41-71.
- Bandura, A. (1969). Social-learning theory of identificatory processes. *Handbook of socialization theory and research*, 213, 262.
- Binasis, T., Groves, D., Wootton, B. M., & Moses, K. (2022). Psychometric properties of the DSM-5 social anxiety disorder dimensional scale in an Australian community sample. *Journal of clinical psychology*, 78(5), 938-950.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-386.
- Conrad, R., Forstner, A. J., Chung, M. L., Mücke, M., Geiser, F., Schumacher, J., & Carnehl, F. (2021). Significance of anger suppression and preoccupied attachment in social anxiety disorder: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 21, 1-9.
- De Moor, E. L., Denissen, J. J., Emons, W. H., Bleidorn, W., Luhmann, M., Orth, U., & Chung, J. M. (2021). Self-esteem and

- and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(4), 1036-1055.
- Mosavi, f., Jazayeri, I., Ghazaghi, I., Kalhori, m., Salimi, f. M., Mahammady, y., Hasani, h., Hasanvand, n., Ahmadvand, f., Mohamadi, m., Amini, n., Azizi, f., Khamisabai, m., & Mirzabeighi, S. (2022). Investigating the Components and Dimensions of the Mission of Schools in Post-Corona Era through Grounded Theory. *Transcendent Education*, 1(4), 27-38.
- Mou, Q., Zhuang, J., Gao, Y., Zhong, Y., Lu, Q., Gao, F., & Zhao, M. (2022). The relationship between social anxiety and academic engagement among Chinese college students: A serial mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 311, 247-253.
- Mousavi, H., Hakhayegh, SA. (2018). The effectiveness of psychodrama on social health, self-esteem and psychological well-being of patients diagnosed with social disease. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 20(3), 22-30. [Persian]
- Nakagawa, S., Takeuchi, H., Taki, Y., Nouchi, R., Sekiguchi, A., Kotozaki, Y., ... & Kawashima, R. (2017). The anterior midcingulate cortex as a neural node underlying hostility in young adults. *Brain Structure and Function*, 222, 61-70.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86.
- Nosrati, R., Nemati, M., & Dehghan, F. (2019). Relation Self-esteem with social anxiety and support in dyslexic children. *Journal of Pediatric Nursing*, 5(4), 56-62.
- Onukwuli, V. O., Onyinye, E. N., Udigwe, I. B., Umeh, U. M., Enebe, J. T., & Umerah, University of Toronto (Canada).
- Hamid, N., Poursaleh, A., & Davoudi, I. (2021). The Effectiveness of Compassion Mindfulness Training on the Symptoms of Social Anxiety Disorder and Emotional Cognitive Management Strategies in Female Students with Social Anxiety Disorder. *Journal of Modern Psychological Researches*, 16(61), 75-94.
- Hassanvand Amuzadeh, M. (2015). Examining the validity and reliability of social phobia among patients with social phobia. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 26(139), 166-177. [Persian]
- Hosseinpour, MR, Ghorbani Moghadam, P, Alizadeh, A. (2021). Prediction of social illness, self-compassion and self-esteem in female athletes. *Nursing development in health*, 12(2), 37-47. [Persian]
- Ibda, H., Wulandari, T. S., Abdillah, A., Hastuti, A. P., & Mahsum, M. (2023). Student academic stress during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 12(1), 286-295.
- Kashdan, T. B., Weeks, J. W., & Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical psychology review*, 31(5), 786-799.
- Kindred, R., & Bates, G. W. (2023). The Influence of the COVID-19 Pandemic on Social Anxiety: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2362.
- Kraaimaat, F. W., & Hornsveld, R. H. (2023). Are Hostility, Anger, and Aggression Involved in the Social Anxiety of Forensic Psychiatric Outpatients Convicted of a Violent Crime?. *International Journal of Forensic Mental Health*, 1-12.
- Makadi, E., & Koszycki, D. (2020). Exploring connections between self-compassion, mindfulness, and social anxiety. *Mindfulness*, 11 (2), 480-492.
- Mäkikangas, A., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Self-esteem, dispositional optimism, and health: Evidence from cross-lagged data on employees. *Journal of research in personality*, 38(6), 556-575
- McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion

- (2009). Powerlessness, anger, and stress in African American women: Implications for physical and emotional health. *Health Care for Women International*, 30(1-2), 93-113.
- Tse, Z. W. M., Emad, S., Hasan, M. K., Papathanasiou, I. V., Rehman, I. U., & Lee, K. Y. (2023). School-based cognitive-behavioural therapy for children and adolescents with social anxiety disorder and social anxiety symptoms: A systematic review. *Plos one*, 18(3), e0283329.
- van Tuijl, L. A., Glashouwer, K. A., Bockting, C. L., Tendeiro, J. N., Penninx, B. W., & de Jong, P. J. (2016). Implicit and explicit self-esteem in current, remitted, recovered, and comorbid depression and anxiety disorders: The NESDA study. *PLoS One*, 11(11), e0166116.
- Versella, M. V., Piccirillo, M. L., Potter, C. M., Olino, T. M., & Heimberg, R. G. (2016). Anger profiles in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 37, 21-29.
- Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment*.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Yan, S., Wang, W., Kuang, S., Wu, Y., Zhang, Y., & Li, H. (2023). The relationships between trait anger, forgiveness, and subjective well-being during the COVID-19 pandemic: a moderated mediating model under lockdown situation. *Current Psychology*, 1-10.
- Yao, Z., Pang, L., Xie, J., Shi, S., & Ouyang, M. (2023). The relationship between social anxiety and self-injury of junior high school students: Mediation by intolerance of uncertainty and moderation by self-esteem. *Frontiers in Public Health*, 11.
- A. T. (2023). Internet addiction during the COVID-19 pandemic among adolescents in southeast Nigeria and implications for adolescent care in the post-pandemic era: A cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 11, 20503121231152763.
- Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P., & Quintero-Cadavid, C. P. (2020). Psychiatric disorders in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Revista Colombiana de psiquiatria (English ed.)*, 49(4), 279-288.
- Rimes, K., Smith, P., & Bridge, L. (2023). Low self-esteem: A refined cognitive behavioural model. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 14(3), 123-148.
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.
- Seon, Y. (2021). Self-esteem as a mediator of parental attachment security and social anxiety. *Psychology in the Schools*, 58(8), 1545-1556.
- Shamali Ahmadabadi, M, Pasokhi Ahmadabadi, A. (2022). Examining cheating among students in virtual exams during the covid 19 pandemic. *Information Technology and Communication in Educational Sciences*, 12(48), 79-92. [Persian]
- Sohailipour, A, Rashtbari, A, Ahmadi, D, Saed, O. (2023). Changes in the symptoms of general illness, depression, obsessive-compulsive disorder, social anxiety and generalized anxiety among students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 10(1), 45-58. [Persian]
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, J. S., & Crane, R. S. (1983). *Assessment of anger: the state-trait anger scale*. Hillside.
- Sun, Y., Wu, Y., Fan, S., Dal Santo, T., Li, L., Jiang, X., ... & Thombs, B. D. (2023). Comparison of mental health symptoms before and during the covid-19 pandemic: evidence from a systematic review and meta-analysis of 134 cohorts. *bmj*, 380.
- Thomas, S. A., & Gonzalez-Prendes, A. A.