

## نقش تصویر بدنی و اجتناب شناختی در اضطراب اجتماعی دانشجویان

## The role of body image and cognitive avoidance on social anxiety in university students

Fahimeh Mohammadpour\*

Ph. D Student in clinical psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University

Dr. Nurallah Mohammadi

Professor of Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University

فهیمه محمدپور (نویسنده مسئول)

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز

دکتر نوراله محمدی

استاد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز

## Abstract

Social anxiety indicates the tendency to be anxious in social situations and also expresses the fear of rejection from others and due to the significant impact on the performance of individuals, it can be considered as one of the serious problems. The purpose of this study was to relation of components of body image and cognitive avoidance with social anxiety in adults. This study, done based on Correlation method. 383 students of Shiraz University were selected by available sampling method and all of them completed Social Anxiety Scale (Connor, et al., 2000), Body Image Concern Scale (Littleton et al., 2005) and Cognitive Avoidance Questionnaire (Sexton and Douglas, 2008). The obtained data were analyzed using multiple regression analysis was used to analyze the hypotheses. The results of regression analysis showed that two variables of body image concern and cognitive avoidance can significantly predict social anxiety ( $P < 0.005$ ). Body image and cognitive avoidance, predict 0.27 and 0.23 of social anxiety variance, respectively. With increasing the satisfaction of the body image using culture and necessary trainings, could be improved the mental health of individuals and is prevented psychiatric disorders such as social anxiety.

**Keywords:** social anxiety, body image concern, cognitive avoidance, students of university

## چکیده

اضطراب اجتماعی، نشانگر میزان تمایل به مضطرب بودن در موقعیت‌های اجتماعی و همچنین ترس از طرد شدن از سوی دیگران است و با توجه به تأثیر بسزایی که در عملکرد افراد دارد، می‌توان به عنوان یکی از مشکلات جدی آن را مورد توجه قرار داد. هدف از پژوهش حاضر، رابطه نگرانی از تصویر بدنی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در جوانان بود. این مطالعه براساس روش همبستگی انجام شد. تعداد ۳۸۳ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و مقیاس اضطراب اجتماعی (کانور و همکاران، ۲۰۰۰)، مقیاس نگرانی درباره تصویر بدنی (لیتلتون و همکاران، ۲۰۰۵) و پرسشنامه اجتناب شناختی (سکستون و دوگلاس، ۲۰۰۸) را تکمیل نمودند. اطلاعات به دست آمده، جهت آزمون فرضیه‌ها با استفاده از آزمون آماری رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. نتایج داده‌ها نشان داد که دو متغیر نگرانی از تصویر بدنی و اجتناب شناختی، به طور معنی داری قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی می‌باشند ( $P < 0/005$ ). تصویر بدنی و اجتناب شناختی هر یک به ترتیب، ۰/۲۷ و ۰/۲۳ از واریانس اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند. به کارگیری راهبردهای مؤثر کنترل شناختی، با افزایش رضایت از تصویر بدنی با استفاده از فرهنگ‌سازی و آموزش‌های لازم، بهداشت روانی افراد را بهبود بخشیده و باعث می‌گردد تا از بروز اختلالات روانی همچون اضطراب اجتماعی پیشگیری شود.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب اجتماعی، نگرانی از تصویر بدنی، اجتناب شناختی، دانشجویان.

ویرایش نهایی: اردیبهشت ۹۸

پذیرش: تیر ۹۷

دریافت: تیر ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

## مقدمه

اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> نشانگر میزان تمایل به مضطرب بودن در موقعیت‌های اجتماعی و همچنین بیانگر ترس از طرد شدن از سوی دیگران است (محمدی، سجادی‌نژاد، ۱۳۸۶). اضطراب اجتماعی ترس از شرمندگی شدن یا مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی یا در زمان انجام فعالیت‌ها در حضور دیگران است (عصفوری، سروری، کارسازی، بیرامی و هاشمی، ۱۳۹۶).

1. Social anxiety

اجتناب شناختی<sup>۱</sup> به راهبردهای ذهنی اشاره دارد که براساس آن، افراد تفکرات خویش را در جریان ارتباط اجتماعی تغییر می‌دهند. کاشدان و رابرت<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) توصیف می‌کنند که مبتلایان به اضطراب اجتماعی پس از یک تجربه ناخوشایند در روابط اجتماعی، به پردازش ذهنی موقعیت پرداخته و محتویات ذهنی خود را درباره موقعیت با استفاده از انواع راهبردهای اجتناب شناختی، تغییر می‌دهند و تلاش می‌کنند تا از تمهیدات اجتنابی برای رهایی از تفکرات نگران کننده درباره موقعیت اجتماعی خویش بهره جویند.

سازه اجتناب، به رهایی از یک عمل، شخص یا شیء اشاره می‌کند که پربشانی را کاهش می‌دهد ولی در طولانی مدت باعث حفظ اضطراب می‌شود (اوتنبریت و دابسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). اجتناب مانع پاسخ مؤثر افراد به محرک‌های هیجانی و جایگزینی راهبردهای مدیریت هیجان می‌شود که به همین دلیل، راهبرد کارآمدی نیست.

افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، نابهنجاری‌هایی در فرایند استدلال و قضاوت، به هنگام مواجهه با رویدادهای اجتماعی دارند و سوگیریهای آنها در پردازش اطلاعات، مانع از اصلاح شناخت‌ها ناکارآمدشان می‌شود. از این رو، فرض می‌شود شناخت افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، منعکس کننده تحریف‌های شناختی متعددی همچون انتظارات غیرواقعی در مورد توانایی خود برای مقابله با موقعیت‌های اجتماعی، تفسیر موقعیت‌های اجتماعی مبهم به شیوه منفی و تهدیدآمیز، تفسیر رویدادهای منفی جزئی به شیوه فاجعه‌آمیز و توجه متمرکز بر خود است (احمد، باقری، ۱۳۹۲).

علاوه بر این، رویکرد شناختی، تأکید ویژه‌ای بر ادراک خویشتن به عنوان عامل نگهدارنده اختلال اضطراب اجتماعی دارد (رابی و آبوت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). در این زمینه تصور منفی و حفظ باورهای منفی و تحریف‌شده از خود، نقش اساسی در حفظ و ماندگاری این اختلال دارد. تصور منفی از خود، با افزایش اضطراب و حفظ باورهای منفی در مورد ویژگی‌های ظاهری و عملکرد اجتماعی، نقش علی در اضطراب اجتماعی دارد (هیرش، کلارک، متیو و ویلیامز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). تصورات منفی از ظاهر جسمانی، یا به عبارتی تصور منفی از بدن، دربردارنده ناراحتی و نگرانی بیشتر در زمینه تأیید و پذیرش در تعاملات اجتماعی است. تصویر بدنی، بیانگر نگرش فرد از خود، همراه با احساسات و افکاری است که می‌تواند تغییردهنده رفتار او در شرایط گوناگون و در جهت مثبت یا منفی باشد. این تصویر می‌تواند تحت تأثیر عواملی چون رشد جسمانی، تعاملات فرد با محیط اجتماعی، سوانح، آسیب و جراحات بدنی قرار گیرد و نگرانی از تصویر بدنی را ایجاد کند. یافته‌های تحقیقی نشان می‌دهد که شیوع ترس از بدریختی بدن، یا نگرانی از تصویر بدنی، در جمعیت عمومی حدود ۲ درصد و در جمعیت روانپزشکی ۱۲ درصد است. این اختلال در برخی از گروه‌ها، از شیوع بالاتری برخوردار است. در مطالعات نشان داده شده‌است که دانشجویان، مستعد ابتلا به این اختلال می‌باشند (حیدری، علی پورخدادادی، ۱۳۹۱).

اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال ناتوان کننده‌ای است که درصد بالایی از افراد جامعه را گرفتار می‌کند (فینک، آکیموا، اسپیندلگر، هان، لانزبرگر و کسپر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹). پژوهش‌های گسترده و مطالب زیادی درخصوص اختلال اضطراب اجتماعی در زمانی محدود به چاپ رسیده‌است، این موضوع نشان‌دهنده اهمیت این اختلال در بین سایر اختلالات هیجانی بوده‌است. رپی و اسپنس<sup>۷</sup> (۲۰۰۴)، معتقدند که با وجود گام‌های بزرگی که در فهم عوامل نگهدارنده این اختلال و درمان آن برداشته شده‌است، ولی هنوز راه زیادی تا فهم اینکه چرا فردی مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود، پیش رو است. دانش در زمینه آسیب‌شناسی و سبب‌شناسی اختلال اضطراب اجتماعی در درمان و پیشگیری این اختلال بسیار مؤثر خواهد بود (محمدی، زرگر، امیدی، باقریان سرارودی، ۱۳۹۲). یافته‌های تحقیقی مختلف نشان می‌دهند که پردازش‌های شناختی در ایجاد و تداوم اضطراب اجتماعی نقش مهمی ایفا می‌کنند (هافمن، ۲۰۰۷).

نتایج پژوهش روش‌شناسی، صبحی قراملکی و طیبی (۱۳۹۵) نشان داد که نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی تصویر منفی‌تری از خود نسبت به ویژگی‌های ظاهری و سبک‌های اسنادی ناکارآمد دارند که باعث تشدید علائم اضطراب اجتماعی در آنها می‌شود. همچنین کاکس، فرنچ، مادونیا و ویتی<sup>۸</sup> (۲۰۱۱) نیز بیان می‌کنند که احساس خودارزشمندی و برداشت از روابط اجتماعی ارتباط نزدیکی با تصویر بدنی در نوجوانان دارد و از آن جایی که ظاهر، بخشی از هویت فرد است و در موقعیت‌های اجتماعی بلافاصله در برخورد با دیگران نمایان

1. cognitive avoidance

2. Kashdan & Roberts

3. Ottenbreit & Dobson

4. Rapee & Abbott

5. Hirsch, Clark, Mathews & Williams

6. Fink, Akimova, Spindelegger, Hahn, Lazenberger & Kasper

7. Rapee & Spence

8. Cox, French, Madonia & Witty

می‌شود، اهمیت این سازه شخصیتی امری بارز است. از نظر چری، لوینسون، توماس و رودباخ (۲۰۱۵) اضطراب اجتماعی و اختلال خوردن همبودی بالایی دارند. بنابراین می‌تواند علل مشترکی در آسیب‌شناسی این دو اختلال وجود داشته‌باشد. این محققان بر همین مبنا، به بررسی ترس از ارزیابی منفی و ناراضیتی بدنی در این دو اختلال پرداختند. نتایج آنها نشان داد که هر دو اختلال به میزان بالایی با این دو متغیر ارتباط و همبستگی دارند و افرادی که ویژگی‌های اضطراب عملکرد اجتماعی را دارند، میزان بیشتری از ناراضیتی بدنی را از خود نشان می‌دهند.

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، برخی از رفتارهای اجتنابی مانند پنهان کردن چهره و عدم تماس چشمی دارند که برای آنها نوعی رفتار ایمنی محسوب می‌شود. این رفتارهای اجتنابی باعث حفظ باورهای ناکارآمدی است که مسئول تداوم اضطراب اجتماعی است و مانع از ایجاد یک فرصت برای رد این باورها می‌شود (عطایی، فتی و احمدی ابهری، ۱۳۹۲). در پژوهشی که با هدف مقایسه خودبیمارانگاری، اضطراب اجتماعی و اجتناب شناختی در بین مادران دانش‌آموزان با و بدون مشکلات یادگیری صورت گرفته بود، یافته‌ها نشان داد که با توجه به اینکه این افراد مقدار زیادی استرس و اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، راهبرد اجتناب شناختی راهی است که والدین کودکان استثنایی در مواجهه با رویدادهای اجتماعی و ارتباط‌های بین فردی انتخاب می‌کنند تا به شرایط فشارزا پاسخ گویند (عباسی، بگیان کوله مرز، قاسمی جوبنه و درگاهی، ۱۳۹۴). حسین زاده فیروزآباد (۱۳۹۵) در پژوهشی با هدف مقایسه اجتناب شناختی در افراد دچار اضطراب اجتماعی و افراد عادی، دریافت که میانگین نمرات اجتناب شناختی در دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی به طور معنی‌داری بیشتر از افراد عادی است در نتیجه، اجتناب شناختی، از مؤلفه‌های دخیل در اضطراب اجتماعی می‌باشد.

درک ارتباط میان نگرانی درباره تصویر بدنی و اجتناب شناختی، برای موقعیت‌های اجتماعی، با توجه به تأثیری که بر عملکرد فرد می‌گذارند، تلوینات مهمی برای درمان اضطراب اجتماعی دارند. زیرا الگوهای مفهومی، نشان می‌دهند که برخی از افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، توانمندی‌های زیادی برای انجام رفتارهای مناسب در موقعیت‌های اجتماعی دارند، اما به دلیل سوگیری‌ها و تحریف‌های شناختی، تصورات منفی از خود پرورش می‌دهند که این امر مانع از اجرای عملکرد مناسب در آنها می‌گردد. تلاش برای جلوگیری از اجتناب شناختی، به همراه تصحیح تحریف تصویر بدنی که این افراد درباره خود دارند، شاید بتواند به عنوان بخشی از درمان مؤثر باشد. توجه به این امر، نیازمند بررسی‌های متعدد در جمعیت‌های گوناگون دارد تا به درک بهتر و عمیق‌تر ارتباط این متغیرها با یکدیگر و میزان اهمیت و نقش هریک از آنها در مفهوم‌سازی این اختلال بینجامد. بدین ترتیب، هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش نگرانی درباره تصویر بدنی و اجتناب شناختی در تبیین اضطراب اجتماعی می‌باشد.

## روش

روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بوده است. جامعه آماری در مطالعه حاضر، دانشجویان دانشگاه شیراز، در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بود که از آن میان، تعداد ۳۸۳ نفر، براساس فرمول کوکران، به عنوان حجم نمونه و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردید. برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، علاوه بر پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن، جنس، رشته تحصیلی و وضعیت تأهل، از مقیاس نگرانی درباره تصویر بدنی و نیز مقیاس اجتناب شناختی، استفاده گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، اطلاعات به دست آمده از پاسخ دهندگان جمع‌آوری و داده‌های خام مورد نیاز جهت آزمون فرضیه‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS-19 تحلیل گردید. به منظور تجزیه و تحلیل استنباطی از آزمون آماری رگرسیون چندگانه استفاده شد.

## ابزار پژوهش

**مقیاس اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup>:** این پرسشنامه نخستین بار توسط کانور و همکاران (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی هراس اجتماعی تهیه شده، که یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای است. این پرسشنامه دارای سه خرده مقیاس فرعی، ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیکی (۴ ماده) می‌باشد. هر ماده براساس مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای (صفر برای ابدأ تا ۴ برای بی‌نیهایت) درجه‌بندی می‌گردد. ضریب پایایی بازآزمایی برای این مقیاس ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۴ و برای خرده‌مقیاس‌های ترس ۰/۸۹، اجتناب ۰/۹۱ و ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۸۰ گزارش شده است. ارزش نقطه برش ۱۹ با قدرت

1. Cheri, Levinson, Thomas & Rodebaugh

2. Social Phobia Inventory (SPIN)

تشخیص ۰/۷۹، افراد با اختلال اضطراب اجتماعی را از افراد دیگر متمایز می‌کند. در ایران طهماسبی مرادی (۱۳۸۴) با اجرای پرسشنامه بر روی ۱۲۳ نفر از دانشجویان، پایایی بازآزمایی را ۰/۸۲ و همسانی درونی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده‌است (زنجانی، گودرزی، تقوی و ملازاده، ۱۳۸۷).

**مقیاس نگرانی درباره تصویر بدنی!** این پرسشنامه حاوی ۱۹ آیت است که به بررسی نارضایتی و نگرانی فرد درباره ظاهرش می‌پردازد. این ابزار دو عامل دارد که عامل اول نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود، واری کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده را دربرمی‌گیرد و عامل دوم میزان تداخل نگرانی درباره ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد نشان می‌دهد. لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برای کل سؤال‌ها، عامل اول و عامل دوم به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۲ و ۰/۷۶ گزارش کرده‌اند. خصوصیات روانسنجی این ابزار در ایران توسط محمدی و سجادی‌نژاد (۱۳۸۶) بررسی شده و روایی آن مطلوب گزارش شده‌است.

**پرسشنامه اجتناب شناختی!** این پرسشنامه یک ابزار مداد-کاغذی است که ۲۵ گویه دارد و برای نخستین بار توسط سکستون و دوگاس (۲۰۰۸) ساخت و اعتباریابی شد. این پرسشنامه شامل ۵ خرده مقیاس است ۵ نوع راهبرد اجتناب شناختی شامل فرونشانی فکر، جانیشینی فکر، حواسپرتی، اجتناب از محرک تهدیدکننده و تبدیل تصورات به افکار را مورد بررسی قرار می‌دهد. آزمودنی‌ها براساس طیف لیکرتی از هرگز (۱) تا همیشه (۵) پاسخ می‌دهند. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط بساک‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) انجام گردید و ضریب پایایی آن برای کل مقیاس ۰/۹۱، و برای زیر مقیاس‌های فرونشانی فکر، جانیشینی فکر، حواسپرتی، اجتناب از محرک تهدیدکننده و تبدیل تصورات به افکار، به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۷۱، ۰/۸۹، ۰/۹۰ و ۰/۸۴ به دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب این مقیاس می‌باشد.

## یافته ها

میانگین و انحراف معیار سنی دانشجویان شرکت‌کننده،  $3/86 \pm 24/12$  است. ۹۸/۲٪ از این افراد مجرد و بقیه متأهل بودند. در زیر به بررسی رابطه متغیرها با یکدیگر پرداخته می‌شود. در جدول یک، یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار نمره‌های مربوط به مقیاس اضطراب اجتماعی، ارائه شده است. همچنین، به منظور بررسی رابطه اضطراب اجتماعی با نگرانی از تصویر بدنی و مؤلفه‌های آن و نیز رابطه اضطراب اجتماعی با اجتناب شناختی و مؤلفه‌های آن از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آنها نیز در جدول یک ارائه شده‌است.

**جدول ۱، شاخص میانگین و انحراف معیار مقیاس اضطراب اجتماعی در شرکت‌کنندگان پژوهش**

متغیرها	میانگین و انحراف استاندارد
اضطراب اجتماعی	۱۴/۱۵ (۹/۱۳)
ترس	۴/۸۱ (۳/۴۷)
اجتناب	۵/۴۳ (۳/۸۹)
ناراحتی فیزیولوژیک	۳/۸۸ (۲/۹۱)

همانگونه که در جدول یک نیز نشان داده شده‌است، میانگین اضطراب اجتماعی ۱۴/۱۵ با انحراف معیار ۹/۱۳ است. میانگین نمرات ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک نیز که زیرمقیاس‌های اضطراب اجتماعی هستند، به ترتیب ۴/۸۱ (۳/۴۷)، ۵/۴۳ (۳/۸۹) و ۳/۸۸ (۲/۹۱) است.

**جدول ۲، نتایج همبستگی اضطراب اجتماعی با اجتناب شناختی و مؤلفه‌های آن**

متغیرها	اضطراب اجتماعی	سطح معناداری (P)
نمره کل	۰/۳۹	۰/۰۰۰

1. Body Image Concern Questionnaire

2. Cognitive Avoid Questionnaire

فرونشانی فکر	۰/۳۱	۰/۰۰۰
جانشینی فکر	۰/۴۲	۰/۰۰۰
حواسپرتی	۰/۲۷	۰/۰۰۰
اجتناب از محرک تهدیدکننده	۰/۳۴	۰/۰۰۰
تبدیل تصورات به افکار	۰/۲۹	۰/۰۰۰

جدول ۲ نشان می‌دهد که بین اضطراب اجتماعی با اجتناب شناختی و مؤلفه‌های آن رابطه معنادار و مثبت وجود دارد ( $P < 0/001$ ).

جدول ۳. نتایج همبستگی اضطراب اجتماعی با نگرانی از تصویر بدنی و مؤلفه‌های آن

متغیرها	اضطراب اجتماعی	سطح معناداری (P)
نمره کل	۰/۴۷	۰/۰۰۰
ناراضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود	۰/۴۷	۰/۰۰۰
میزان تداخل نگرانی درباره ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد	۰/۴۰	۰/۰۰۰

جدول ۳ نشان می‌دهد که بین اضطراب اجتماعی با نگرانی از تصویر بدنی و مؤلفه‌های آن رابطه معنادار و مثبت وجود دارد ( $P < 0/001$ ).

در ادامه به منظور بررسی نقش هر یک از متغیرهای پیش‌بین در تعیین متغیر ملاک از آزمون ضریب رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر آمده است.

جدول ۴: شاخص‌های تحلیل رگرسیون چندگانه در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس نگرانی از تصویر بدنی و اجتناب شناختی

شاخص‌های آماری	R <sup>2</sup>	ضریب رگرسیون استاندارد	t	p
نگرانی از تصویر بدنی	۰/۲۲	۰/۲۷	۵/۰۹	۰/۰۰۰
اجتناب شناختی	۰/۲۶	۰/۲۳	۳/۱۳	۰/۰۰۲

همانطور که جدول ۴ نشان می‌دهد نگرانی از تصویر بدنی ۰/۲۷ از واریانس اضطراب اجتماعی را در جمعیت نمونه و همچنین اجتناب شناختی نیز ۰/۲۳ از واریانس آن را تبیین کرد. بدین ترتیب، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که دو متغیر نگرانی از تصویر بدنی و اجتناب شناختی، به طور معناداری قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی می‌باشند ( $P < 0/001$ ).

## بحث و نتیجه گیری

یافته اول این تحقیق نشان می‌دهد که متغیر نگرانی از تصویر بدنی، اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. یافته‌های این پژوهش، همسو با یافته‌های دیگر پژوهش‌ها در ارتباط اضطراب اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی است (چری، لوینسون، توماس و رودباخ، ۲۰۱۵؛ ساجولوزیک و لوسیکا، ۲۰۰۷، فردا و گامز، ۲۰۰۴). اضطراب اجتماعی، نشانگر میزان تمایل به مضطرب بودن در موقعیت‌های اجتماعی و ترس از طرد شدن از سوی دیگران است. در تبیین مدل اضطراب اجتماعی، همیبرگ و بیکر (۲۰۰)، با تأکید بر خطاهای شناختی، اظهار کرده‌اند که یکی از مهم‌ترین خطاهای شناختی، ترس از ارزیابی منفی از سوی دیگران است. این افراد وقتی در موقعیت اجتماعی قرار می‌گیرند، فکر می‌کنند که دیگران در حال نظارت آنها هستند و جنبه‌های مختلف رفتار، عملکرد و ظاهر آنها را ارزیابی می‌کنند. نگرانی شدید از ارزیابی منفی دیگران، منجر به ناراضایتی از تصویر بدنی می‌شود و شخص را با این سؤال ذهنی که «آیا ظاهر من قابل قبول است؟» درگیر می‌کند و او را به سمت ظاهر جسمانی‌اش می‌برد (رسولی‌علی‌آبادی و کلانتری، ۱۳۹۷). تصورات منفی از ظاهر جسمانی، یا به عبارتی تصور منفی از بدن، دربردارنده ناراحتی و نگرانی بیشتر در زمینه تأیید و پذیرش در تعاملات اجتماعی

است. تداوم این شرایط، فرد را در دور باطلی از تشدید اختلال اضطراب اجتماعی می‌اندازد و در نتیجه، مطابق با یافته‌های پژوهش حاضر، نگرانی از تصویر بدنی می‌تواند با توان بالایی، اختلال اضطراب اجتماعی را پیش‌بینی کند.

یافته دوم حاکی از آن است که، رابطه معنی‌دار و مثبتی بین اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی وجود دارد که این نیز با پژوهش‌های مشابه دیگر، همسو است. یافته‌های پژوهش‌های دیگر نشان می‌دهد که مبتلایان به اضطراب اجتماعی، پس از یک تجربه نگران‌کننده در روابط اجتماعی، به پردازش شناختی موقعیت پرداخته و محتویات ذهنی خود را به کمک انواع راهبردهای شناختی تغییر می‌دهند (عطایی، فتی، احمدی ابهری، ۱۳۹۲؛ ون‌دیلن، اینتر، لئون، پیتر، ون‌دیجیک و راتویل، ۲۰۱۷؛ روداز، لدرمن، مارگراف، بکر و کراسک، ۲۰۱۷). کاشدان و رابرت (۲۰۰۴) توصیف می‌کنند که مبتلایان به اضطراب اجتماعی پس از یک تجربه ناخوشایند در روابط اجتماعی، به پردازش ذهنی موقعیت پرداخته و محتویات ذهنی خود را درباره موقعیت با استفاده از انواع راهبردهای اجتناب شناختی، تغییر می‌دهند و تلاش می‌کنند تا از تمهیدات اجتنابی برای رهایی از تفکرات نگران‌کننده درباره موقعیت اجتماعی خویش بهره‌جویند. سازه اجتناب، مانع از پاسخ مؤثر افراد به محرک‌های هیجانی می‌شود و نتیجتاً مانع از آن می‌شود که فرد بتواند راهبردهای مدیریت صحیح هیجان را جایگزین کند و به همین دلیل کاربردی نیست. در نتیجه این متغیر نیز با تأثیری که بر شناخت فرد بر موقعیت می‌گذارد، می‌تواند باعث افزایش اضطراب اجتماعی در فرد گردد، همانگونه که یافته‌های پژوهش نیز به آن دست یافته‌است.

به طور کلی، نتایج این مطالعه نشان داد که بین نگرانی از تصویر بدنی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و هر دو متغیر پیش‌بینی‌کننده قوی برای این اختلال هستند. بنابراین، مداخلات روانشناختی طراحی شده برای این اختلال، باید به این دو متغیر نیز توجه داشته‌باشد. کمک به افراد در به‌کارگیری راهبردهای مؤثر شناختی به منظور حذف راهبردهای ناکارآمدی همچون، اجتناب شناختی، یکی از راهبردهایی است که با تکیه بر نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان به انجام آن پرداخت. همچنین تلاش برای افزایش رضایت از تصویر بدنی با استفاده از فرهنگ‌سازی به خصوص در قشر جوان، بهداشت روانی این افراد را بهبود بخشیده و از بروز اختلالات روانی همچون اضطراب اجتماعی پیشگیری می‌کند. بنابراین، یافته‌های این پژوهش، با حمایت از این دو مدل، در تبیین اختلال اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های مرتبط با آن، زمینه را برای مطالعات بیشتر در حیطه سبب‌شناسی و درمان این اختلال فراهم می‌سازد.

محدودیت‌های این مطالعه شامل ماهیت همبستگی و مقطعی بودن پژوهش است که نتیجه‌گیری علی را دشوار می‌سازد. همچنین، حجم نمونه، شامل دانشجویان دانشگاه شیراز است؛ بنابراین، باید در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها احتیاط نمود. پیشنهاد می‌شود که در نمونه غیردانشجویی و در چارچوب روش‌های آزمایشی، اضطراب اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع

- احمد، محسن؛ باقری، مسعود. (۱۳۹۲) نقش واسطه‌ای تحریف‌های شناختی در رابطه تصویر بدنی با اضطراب اجتماعی در نوجوانان، *مجله علوم رفتاری*، دوره ۷، شماره ۲، ص ۳۲۱-۳۲۹.
- بساک‌نژاد، سودابه؛ معینی، نصراله؛ مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۹). رابطه پردازش پس‌رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان؛ *مجله علوم رفتاری*، دوره ۴، شماره ۴، ص ۳۳۵-۳۴۰.
- حسین‌زاده فیروزآباد، یحیی (۱۳۹۵). بررسی اجتناب شناختی در دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی و مقایسه با دانشجویان عادی، *مجموعه مقالات اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی*، ص ۱-۷.
- حیدری، علیرضا؛ علی‌پورخدادادی، شهلا. (۱۳۹۱) مقایسه اضطراب اجتماعی و نگرانی از تصویر بدنی دانشجویان زن و مرد، *یافته‌های نو در روانشناسی*، دوره ۷، شماره ۲، ص ۸۳-۹۵.
- رسولی علی‌آبادی، بهاره؛ کلانتری، مهرداد. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افسردگی، عزت‌نفس و نگرانی تصویر بدنی، بعد از اولین زایمان زنان شهرستان کاشان. *مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، دوره ۲۶، شماره ۲.
- روشندل، زهرا؛ صبحی قراملکی، ناصر؛ طیبی، افشین. (۱۳۹۵). مقایسه طرحواره‌های ناسازگار اولیه، نگرانی از تصویر بدنی و سبک‌های اسناد در بین نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی و نوجوانان عادی، *فصلنامه علمی پژوهشی شناخت*، دوره ۳، شماره ۴، ص ۱-۱۱.

1. Van Dillen, Enter, Leonie, Peters, W. van Dijk & Rotteveel

2. Rudaz, Ledermann, Margraf, Becker & Craske

زنجانی، زینب؛ گودرزی؛ محمدعلی؛ تقوی، محمدرضا؛ ملازاده، جواد. (۱۳۸۷). مقایسه حساسیت جسمانی و مهارت‌های اجتماعی در افراد کمرو، مبتلا به فوبی اجتماعی و بهنجار، *مطالعات روانشناختی*، دوره ۴، شماره ۴، ص ۲۷-۴۴.

عباسی، مسلم؛ بگیان کوله مرز، محمدرضا، قاسمی جوبنه، رضا، درگاهی، شهریار. (۱۳۹۴). مقایسه خودبیمارانگاری، اضطراب اجتماعی و اجتناب شناختی در مادران دانش آموزان با و بدون مشکلات ویژه یادگیری، *تعلیم و تربیت / استثنایی*، دوره ۱۵، شماره ۶، ص ۵-۱۵.

عصفوری، میعاد؛ سروری، محسن؛ کارسازی، حسین؛ بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج. (۱۳۹۶). بررسی نقش سیستم‌های فعال‌سازی و بازداری رفتاری در نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی با توجه به نقش میانجی سوگیری شناختی، *مجله پزشکی ارومیه*، دوره ۲۷، شماره ۱، ص ۱۳-۱.

عطایی، شیما؛ فتی، لادن؛ احمدی ابهری، سید علی. (۱۳۹۲). نشخوار ذهنی و اجتناب شناختی - رفتاری در افراد مبتلا به اختلال افسردگی و اختلال اضطراب اجتماعی: مقایسه دو دیدگاه طبقه‌ای و طیفی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، دوره ۱۹، شماره ۴، ص ۲۸۳-۲۹۵.

محمدی، ابوالفضل؛ زرگر، فاطمه؛ امیدی، عبدالله؛ باقریان سرارودی، رضا. (۱۳۹۲). مدل‌های سبب‌شناسی اختلال اضطراب اجتماعی، *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، دوره ۱۱، شماره ۱، ص ۶۸-۸۰.

محمدی، نوراله؛ سجادی‌نژاد، مرضیه. (۱۳۸۶). ارزیابی شاخص‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه نگرانی درباره تصویر بدنی و آزمون مدل ارتباطی شاخص توده بدنی، نارضایتی از تصویر بدنی و عزت نفس در دختران نوجوان، *مطالعات روانشناختی*، دوره ۳، شماره ۱، ص ۸۵-۱۰۱.

- Cox. AE, French. SU, Madonia. J, Witty. K. (2011). Social physique anxiety in physical education: social contextual factors and links to motivation and behavior, *Psychol Sport Excer*, 12, 555- 62.
- Cheri A. Levinson, Thomas L. Rodebaugh. (2015). Negative Social-Evaluative Fears Produce Social Anxiety, Food Intake, and Body Dissatisfaction: Evidence of Similar Mechanisms Through Different Pathways. *Clinical Psychological Science*, 3(5), 744 - 757.
- Fink M, Akimova E, Spindelegger C, Hahn A, Lanzenberger R, Kasper S. (2009). Social anxiety disorder: epidemiology, biology and treatment. *Psychiatry Danub*; 21(4), 533-42.
- Freda I, Gamze A. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body-image. *Canadian J Psychiatric*; 49(9): 630-635.
- Hofman SG.(2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implication. *Cognitive Behavioral Therapy*, 36,195-209.
- Hirsch CR, Clark, D. M., Mathews, A., & Williams, R. (2003). Self-images play a causal role in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 41:909-21.
- Kashdan TB., and Roberts JE. (2004). Social anxiety, depression and post event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *J of Anxiety Disorder*, 21, 284-301.
- Ottensbreit ND, Dobson KS. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behavior Research and Therapy*. 42(3), 293-313.
- Rapee MR, Abbott, MJ. (2006). Mental representation of observable attributes in people with social phobia. *Behavior Research and Therapy*. 37(32), 113-126.
- Rudaz. M, Ledermann. Jürgen Margraf. T, Becker. E. S, Craske. M. (2017). The moderating role of avoidance behavior on anxiety over time: Is there a difference between social anxiety disorder and specific phobia?, *PLoS ONE*, 12(7), 1-14.
- Sujoldzic A, Lucica AD. (2007). A cross-cultural study of adolescents-BMI, body image and psychological well-being. *Coll Antropol*, 31 (1), 123-130.
- Van Dillen. L. F, Enter. D, Leonie P.M.Peters. L, W.van Dijk. W, Rotteveel. M. (2017). Moral fixations: The role of moral integrity and social anxiety in the selective avoidance of social threat, *Biological Psychology*, 122, 51-58.

