**[پرسشنامه استاندارد](#_Toc329002536)  هراس اجتماعی مشاوری (1381)**

عبارت­های زیر هریك مربوط به یك موقعیت هستند آنها را بخوانید و با گذاشتن علامت پاسخ موردنظرتان را نشان دهید .

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| سوالات پرسشنامه | خیلی کم | كمی | متوسط | زیاد | خیلی زیاد |
| 1- شركت در فعالیت‌های اجتماعی(سخنرانی‌ها، مهمانی‌ها و ...) موجب هراسم می‌شود . |  |  |  |  |  |
| 2- از صحبت كردن با افرادی كه نمی‌شناسم اجتناب می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 3- از اینكه مورد انتقاد قرار بگیرم می‌ترسم . |  |  |  |  |  |
| 4- به دلیل خجالت، از انجام برخی كارها یا صحبت با افراد خودداری می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 5- سرخ شدن یا عرق كردن در برابر دیگران موجب آشفتگی من می‌شود . |  |  |  |  |  |
| 6- از رفتن به مهمانی اجتناب می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 7- از انجام فعال فعالیت‌هایی كه در آنها كانون توجه دیگران قرار گیرم خودداری می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 8- وقتی با غریبه‌ها صحبت می‌كنم دچار ترس و هراس می‌شوم . |  |  |  |  |  |
| 9- از سخنرانی در جمع خودداری می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 10- برای آنكه مورد انتقاد قرار نگیرم هركاری می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 11- از انجام برخی كارها ( غذا خوردن، نوشتن و ..) وقتی دیگران نظاره گر هستند اجتناب می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 12- یكی از بدترین ترس‌های من ترس از شرمسار شدن و یا احمق به نظر رسیدن است . |  |  |  |  |  |
| 13- ترس و اضطراب من بیش از حد و نامعقول است . |  |  |  |  |  |
| 14- در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناامنی می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 15- به نظر می‌آید كه دیگران در موقعیت‌های اجتماعی شادتر از من هستند . |  |  |  |  |  |
| 16- اگر كسی مرا طرد كند فكر می‌كنم كه اشتباهی از من سر زده است. |  |  |  |  |  |
| 17- در بسیاری از اوقات احساس تنهایی می‌كنم . |  |  |  |  |  |
| 18- پاسخ نه گفتن به درخواست‌های غیرمنطقی دیگران برایم دشوار است. |  |  |  |  |  |
| 19- چون نمی‌توانم نه بگوم در كارهای گروهی بیشتر خودم كار می‌كنم. |  |  |  |  |  |
| 20- اجازه خواستن از دیگران برایم مشكل است. |  |  |  |  |  |
| 21- اجازه نمی‌دهم دیگران متوجه عصبانیت و ناكامی‌ام شوند. |  |  |  |  |  |
| 22- از بیان احساسات واقعی‌ام به دیگران خودداری می‌كنم. |  |  |  |  |  |
| 23- در بحث‌های گروهی بیشتر تماشا می‌كنم تا اینكه شركت كنم. |  |  |  |  |  |
| 24- گاهی مواقع بعد از برخورد اجتماعی با دیگران احساس شرمساری می‌كنم. |  |  |  |  |  |
| 25- از اینكه در روابط اجتماعی دچار اشتباهی شوم نگرانم . |  |  |  |  |  |
| 26- از وضع ظاهری خود راضی نیستم. |  |  |  |  |  |
| 27- از روبرو شدن با جنس مخالف دچار اضطراب می‌شوم. |  |  |  |  |  |
| 28- ارتباط اجتماعی من ضعیف است. |  |  |  |  |  |
| 29- از ریسك كردن در موقعیت‌های اجتماعی خودداری می‌كنم. |  |  |  |  |  |
| 30- در مواقعی كه متفاوت با دیگران به نظر می‌آیم دچار شرمساری می‌گردم. |  |  |  |  |  |
| 31- همیشه از اینكه مورد تائید و پذیرش دیگران قرار نگیرم نگرانم. |  |  |  |  |  |
| 32- انتقاد كردن از دیگران برایم مشكل است. |  |  |  |  |  |
| 33- با رفتار خود اجازه می‌دهم كه دیگران از من سوء استفاده كنند. |  |  |  |  |  |
| 34- از اینكه سربار دیگران باشم احساس ناراحتی می‌كنم. |  |  |  |  |  |
| 35- پس از برخوردهای اجتماعی با دیگران وقت زیادی را به تفكر در نحوه‌ی عملكرد اجتماعی‌ام می‌‌گذرانم. |  |  |  |  |  |
| 36- قادر نیستم كه بدون ترس از طرد شدن و یا مورد توجه قرار گرفتن به موقعیت اجتماعی جدید وارد شوم. |  |  |  |  |  |
| 37- وقتی مورد انتقاد دیگران قرار می‌گیرم از خودم بدم می‌آید. |  |  |  |  |  |
| 38- از صحبت كردن با افراد صاحب قدرت خودداری می‌كنم. |  |  |  |  |  |

**معرفی ابزار**

پرسشنامه سنجش علائم هراس اجتماعی: برای اندازه­گیری متغیر اضطراب اجتماعی افراد مورد آزمون از پرسشنامه هراس اجتماعی استفاده شده است. این پرسشنامه 38 سؤال دارد كه توسط مشاوری(1381) ساخته شد. قسمتی از سؤالات آن با استفاده از ملاك­های تشخیصی معتبر و مطالعه ادبیات مربوط به هراس اجتماعی ساخته شده­اند و قسمت دیگری از سؤالات این پرسشنامه(15 سؤال) نیز با استفاده از پرسشنامه هراس اجتماعی جاناتان دیویدسون[[1]](#footnote-1)(1997) به نقل از مشاوری(1381)، ساخته شده­اند.

**شیوه نمره گذاری**

طیف مورد استفاده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیكرت می‌باشد (شامل: خیلی كم، كم، تا اندازه‌ای، زیاد و خیلی زیاد) در جدول زیر نشان داده شده است.

### مقیاس درجه‌بندی سوالهای پرسشنامه های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیكرت

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گزینه انتخابی | خیلی زیاد | زیاد | تا اندازه‌ای | كم | خیلی‌كم |
| امتیاز | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

دامنه نمره در این پرسشنامه، 0 تا 190 می­باشد که نمره 114 به بالا نشان دهنده افرادی است که هراس اجتماعی دارند(بهادری، 1384).

به دو طریق می توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

**الف: تحلیل بر اساس مولفه­های پرسشنامه**

**ب: تحلیل بر اسا س میزان نمره به دست آمده**

**تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه**

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه­ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه­ها داده ها را وارد نرم افزار اس پی اس اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اس پی اس اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده ها کنید.

چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می دهیم

**مرحله اول.** وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه ( دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید مثلا اگر شخصی سوال 5 پرسشنامه را خیلی کم انتخاب کرده است شما باید در پرسشنامه در جلوی سوال 5 عدد 1 ( خیلی کم ) را بگذارید.

**مرحله دوم.** پس از وارد کردن داده های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت(compute) کنید. مثلا اگر مولفه اول X و سوالات آن 1 تا 5 است شما باید سوالات 1 تا 5 را compute کنید تا مولفه x ایجاد شود.

به همین ترتیب همه مولفه ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه ها که ایجاد کردید را با هم compute کنید تا این بار متغیر اصلی تحقیق به وجود بیاید که به طور مثال متغیر مدیریت دانش یا ... است.

**مرحله سوم.** حالا شما هم مولفه­ها را به وجود آورده اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می توانید از گرینه آنالیز هر آزمونی که می خواهید برای این پرسشنامه( متغیر) بگیرید.

مثلا می توانید آزمون توصیفی( میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) یا می توانید آزمون همبستگی را با یک متغیر دیگر بگیرید.

**تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره­های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.

توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه\* 1 = حد پایین نمره

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| حد پایین نمره | حد متوسط نمرات | حد بالای نمرات |
| 38 | 114 | 190 |

**تعیین پایایی و روایی ابزارهای اندازه‌گیری**

**برآورد پایایی[[2]](#footnote-2) پرسشنامه‌ها**

برای تعیین پایایی، روشهای مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای كرونباخ[[3]](#footnote-3) استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه‌ها یا آزمودن‌هایی كه ویژگیهای مختلف را اندازه‌گیری می‌كنند بكار می‌رود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال می‌تواند مقادیر عددی مختلف را اختیار كند. سرمد و همكاران (1387) معتقدندكه «برای محاسبه ضریب آلفای كرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس كل را محاسبه نمود. سپس با استفاده از فرمول مربوطه مقدار ضریب آلفا را بدست آورد» (ص 169).

ضریب پایایی پرسشنامه‌های از طریق فرمول زیر به وسیله نرم‌افزار SPSS محاسبه شده است.



ra= ضریب آلفای کرونباخ

J= تعداد سوالات آزمون

2Sj= واریانس سوالات آزمون

2s= واریانس کل آزمون

پایایی آزمون سنجش علائم هراس اجتماعی با استفاده از آلفای كرونباخ، 83/0 تعیین گردیده است( بهادری، 1384). در پژوهش مانش(1392) پایایی پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ 89/0 گزارش شد.

**برآورد روایی[[4]](#footnote-4) پرسشنامه‌ها**

روایی به این مفهوم اشاره دارد كه وسیله اندازه‌گیری چیزی را كه ادعا می‌كند دقیقاً همان چیز را اندازه بگیرد یعنی متناسب با آن باشد و از مهمترین آن روایی صوری و محتوایی است و برای اینكه پرسشنامه‌ای حداقل دارای روایی محتوایی باشد باید سوالات آزمون با توجه به مبانی تئوریك دقیقاً مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد تا میزان ارتباط و تناسب آنها با موضوع روشن گردد. روایی صوری و محتوایی هر یك از پرسشنامه‌های پژوهش به تفكیك در زیر ارائه می‌شود:

روایی پرسشنامه در پژوهش مشاوری(1381) از طریق تحلیل عاملی تاییدی و اکتشافی مورد تایید قرار گرفت. در مطالعه بهادری(1384) **برای بدست آوردن روایی پرسشنامه از نظرات استاد راهنما و چندین تن از دیگر اساتید و متخصصین و کارشناسان استفاده شده است. و از آنها در مورد مربوط بودن سؤالات ، واضح بودن و قابل فهم بودن سؤالات و اینکه آیا این سؤالات برای پرسشهای تحقیقاتی مناسب است و آنها را مورد سنجش قرار می دهد ، نظر خواهی شد و اصطلاحات مورد نظر در پرسشنامه اعمال گردید .**

**تعاریف نظری**

*هراس اجتماعی*: هراس اجتماعی شامل ترس پایدار از ارزیابی منفی توسط دیگران است. این اختلال یکی از انواع اختلالات اضطرابی به شمار می­رود. مبتلایان به اضطراب اجتماعی از تحقیر شدن و شرمساری در موقعیت­های اجتماعی خاص مثل گفتگو در جمع به شدت می­ترسند. این ترس ممکن است شامل نگرانی از بروز علائم اضطراب از قبیل سرخ شدن، لرزیدن و عرق کردن باشد(محمودی و همکاران، 1389). فرض افراد مبتلا به هراس اجتماعی این است که دیگران ذاتاً انتقاد کننده هستند و احتمالاً آن­ها را منفی ارزیابی می­کنند(رپی و هیمبرگ، 1997؛ به نقل از طهماسبی مرادی، 1384). میلر[[5]](#footnote-5)(2007)، معتقد است، اضطراب اجتماعی به عنوان یک ترس مشخص و مزمن از یک یا چند موقعیت اجتماعی تعریف می­شود که فرد خود را در معرض موشکافی به وسیله­ی دیگران می­بیند و می­ترسد مبادا کاری انجام دهدکه باعث خجالت باشد یا تحقیرآمیز به نظر آید. فردی که دچار اضطراب اجتماعی است، هیچ گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساس از ترس و پایداری غیر معمول، از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، اجتناب ورزد.

**تعاریف عملیاتی**

**هراس اجتماعی**: نمره که افراد از پاسخگویی به پرسشنامه هراس اجتماعی مشاوری (1381) کسب خواهند کرد.

**منابع**

1. بهادری، حسین(1384). اثربخشی مداخله­ای فراشناختی بر علائم بیماری و باورهای فراشناختی در بیماران مبتلا به اختلال هراس اجتماعی. پایان­نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
2. سرمد، ز.؛ بازرگان، ع. و حجازی، ا. (1387) *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات آگاه.
3. طهماسبی مرادی، شهرزاد(1384). بررسی کارایی درمان شناختی– هیپنوتیسمی در ایجاد تصویر ذهنی مثبت از خود و تأثیر آن بر علائم هراس اجتماعی دانشجویان مبتلا به هراس. پایان­نامه کارشناسی ارشد روان­شناسی، دانشگاه شهید بهشتی.
4. محمودی، محمد؛ گودرزی، محمد علی؛ تقوی، سید محمد رضا و رحیمی، چنگیز(1389). بررسی اثربخشی درمان کوتاه مدت متمرکز بر فراشناخت بر علائم اختلال هراس اجتماعی. بررسی تک آزمودنی، مجله اصول بهداشت روانی. 12(3)، ص 63-41.
5. مشاوری، امیرحسین(1381). بررسی تأثیر گروه درمانی شناختی رفتاری برروی نشانه­های فوبی اجتماعی در دانشجویان جدید الورود دانشگاه اصفهان. پایان­نامه ارشد کارشناسی ارشد.
6. Miller, C. (2007). Social Anxiety Disorder(Social Phobia)Symptoms and Treatment, *Journal of Clinical Psychiatry*, 62(12), 24-9.

1. - Davidson [↑](#footnote-ref-1)
2. -reliability [↑](#footnote-ref-2)
3. -Coronbach Alpha Coeficient [↑](#footnote-ref-3)
4. - validity [↑](#footnote-ref-4)
5. -Miller

   [↑](#footnote-ref-5)