

پرسشنامه استاندارد هراس اجتماعی مشاورى (1381)

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

خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کمی	خیلی کم	سوالات پرسشنامه
					1- شرکت در فعالیت‌های اجتماعی(سخنرانی‌ها، مهمانی‌ها و ...) موجب هراسم می‌شود .
					2- از صحبت کردن با افرادی که نمی‌شناسم اجتناب می‌کنم .
					3- از اینکه مورد انتقاد قرار بگیرم می‌ترسم .
					4- به دلیل خجالت، از انجام برخی کارها یا صحبت با افراد خودداری می‌کنم .
					5- سرخ شدن یا عرق کردن در برابر دیگران موجب آشفتگی من می‌شود .
					6- از رفتن به مهمانی اجتناب می‌کنم .
					7- از انجام فعال فعالیت‌هایی که در آنها کانون توجه دیگران قرار گیرم خودداری می‌کنم .
					8- وقتی با غریبه‌ها صحبت می‌کنم دچار ترس و هراس می‌شوم .
					9- از سخنرانی در جمع خودداری می‌کنم .
					10- برای آنکه مورد انتقاد قرار نگیرم هرکاری می‌کنم .

				11- از انجام برخی کارها (غذا خوردن، نوشتن و ..) وقتی دیگران نظاره گر هستند اجتناب می‌کنم .
				12- یکی 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 می‌کنم .
				15- به نظر می‌آید که دیگران در موقعیت‌های اجتماعی شادتر از من هستند .
				16- اگر کسی مرا طرد کند فکر می‌کنم که اشتباهی از من سر زده است.
				17- در بسیاری از اوقات احساس تنهایی می‌کنم .
				18- پاسخ نه گفتن به درخواست‌های غیرمنطقی دیگران برایم دشوار است.
				19- چون نمی‌توانم نه بگویم در کارهای گروهی بیشتر خودم کار می‌کنم.
				20- اجازه خواستن از دیگران برایم مشکل است.
				21- اجازه نمی‌دهم دیگران متوجه عصبانیت و ناکامی‌ام شوند.
				22- از بیان احساسات واقعی‌ام به دیگران خودداری می‌کنم.

				23- در بحث‌های گروهی بیشتر تماشا می‌کنم تا اینکه شرکت کنم.
				24- گاهی مواقع بعد از برخورد اجتماعی با دیگران احساس شرمساری می‌کنم.
				25- از اینکه 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 ریسک کردن در موقعیت‌های اجتماعی خودداری می‌کنم.
				30- در مواقعی که متفاوت با دیگران به نظر می‌آیم دچار شرمساری می‌گردم.
				31- همیشه از اینکه مورد تائید و پذیرش دیگران قرار نگیرم نگرانم.
				32- انتقاد کردن از دیگران برایم مشکل است.
				33- با رفتار خود اجازه می‌دهم که دیگران از من سوء استفاده کنند.
				34- از اینکه سربار دیگران باشم احساس ناراحتی می‌کنم.
				35- پس از برخوردهای اجتماعی با دیگران وقت زیادی را به تفکر در نحوه‌ی عملکرد اجتماعی‌ام می‌گذرانم.
				36- قادر نیستم که 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 کردن با افراد صاحب قدرت خودداری می‌کنم.



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 که توسط مشاوره (1381) ساخته شد. قسمتی از سؤالات آن با استفاده از ملاک‌های 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 دیویدسون¹(1997) به نقل از مشاوری(1381)، ساخته شده‌اند.

شیوه نمره گذاری

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

مقیاس درجه‌بندی سوالهای پرسشنامه های پژوهش بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت

گزینه انتخابی	خیلی زیاد	زیاد	تا اندازه‌ای	کم	خیلی کم
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(بهداری، 1384).

به دو طریق می‌توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

الف: تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه

ب: تحلیل بر اساس 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 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 مولفه ها را به وجود آورده اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می توانید از گزینه 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 نمره های 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 بالایی نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایین نمره
190	114	38

تعیین پایایی و روایی ابزارهای اندازه‌گیری

برآورد پایایی² پرسشنامه‌ها

برای تعیین پایایی، روشهای مختلفی وجود دارد. در این تحقیق برای مشخص نمودن پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ³ استفاده گردیده است. این روش برای محاسبه هماهنگی درونی ابزار اندازه‌گیری از جمله پرسشنامه‌ها یا آزمودن‌هایی که ویژگیهای مختلف را اندازه‌گیری می‌کنند بکار می‌رود. در اینگونه ابزار، پاسخ هر سوال می‌تواند مقادیر عددی مختلف را اختیار کند. سرمد و همکاران (1387) معتقدند که «برای محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ابتدا باید واریانس نمره‌های هر زیرمجموعه سوالات پرسشنامه یا زیرآزمون و واریانس کل 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.

$$ra \frac{J}{J-1} \left(1 - \frac{\sum s_j^2}{s^2} \right)$$

²- reliability

³- Cronbach Alpha Coefficient

$r_a =$ ضریب آلفای کرونباخ

$J =$ تعداد سوالات آزمون

$S_j^2 =$ واریانس سوالات آزمون

$s^2 =$ واریانس کل آزمون

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



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

روایی پرسشنامه در پژوهش مشاوره (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

⁴- validity

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). میلر⁵(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 دهد که 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 مشاوره (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 41-63.

5. مشاوره، امیرحسین(1381). بررسی تأثیر گروه درمانی شناختی رفتاری بر روی 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.