

تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۰۲/۰۷
تاریخ بررسی مقاله: ۹۵/۰۳/۱۶
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۰۴/۲۰
DOI: 10.22055/jacp.2017.20405.1026

مجله دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی
دانشگاه شهید چمران اهواز، تابستان ۱۳۹۵
دوره‌ی دوم، سال ۲، شماره ۲
صص: ۲۳-۴۸

رابطه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی، الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان با کمرویی در دانشجویان

بنفشه حسونند^۱ و سمیرا رحمانی جوانمرد^{۲*}

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی رابطه‌ی مقایسه‌ی اجتماعی، الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان با کمرویی در دانشجویان بود. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان پیام نور واحد الشتر بود که از این میان تعداد ۳۳۵ دانشجوی دختر و پسر به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مقیاس‌های مقایسه‌ی اجتماعی، الگوهای ارتباطی خانواده، سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان و کمرویی جمع‌آوری و با استفاده از روش آماری ضریب همبستگی ساده و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که بین متغیرهای مقایسه‌ی اجتماعی، الگوی ارتباطی هم‌نوایی و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان غیرانطباقی رابطه‌ی مثبت و معناداری با کمرویی و بین الگوی ارتباطی گفت و شنود و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان انطباقی رابطه‌ی منفی و معناداری با کمرویی وجود داشت. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه‌ی ورود نشان داد که متغیرهای مقایسه‌ی اجتماعی، الگوی ارتباطی گفت و شنود و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان انطباقی و غیرانطباقی در پیش‌بینی واریانس متغیر ملاک یعنی کمرویی نقش دارد که از بین آن‌ها سبک‌های تنظیم‌شناختی انطباقی از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی قوی‌تری برخوردار است. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت تمرکز بر مقایسه‌ی اجتماعی، الگوی ارتباطی هم‌نوایی و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان غیرانطباقی به‌عنوان عواملی خطر ساز در بروز و تداوم کمرویی می‌تواند در طراحی مداخلات پیشگیرانه کمرویی و کاهش بروز اختلالات روان‌شناختی ناشی از آن مفید باشد.

کلید واژگان: مقایسه‌ی اجتماعی، الگوهای ارتباطی خانواده، سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان، کمرویی

۱. مربی گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران
۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)
rahmani_samira23@yahoo.com

مقدمه

کمرویی تجربه‌ای است که در آن فرد بیش از اندازه به خود توجه می‌کند و همواره از خود، ارزیابی‌های منفی به عمل می‌آورد تا حدی که این حالات برای فرد کمرو، علت ایجاد ناراحتی و جلوگیری از بروز احساسات در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود (زیمباردو^۱، ۱۹۹۹). افراد کمرو به خاطر اضطراب اجتماعی که در طول تعاملات اجتماعی تجربه می‌کنند (چک و باس^۲، ۱۹۸۱) مشکلاتی را در برقراری و ایجاد روابط نزدیک و رضایت‌بخش خواهند داشت و حمایت کمتری دریافت و احساس نزدیکی کمتری به همسالان دارند (آسندورف^۳، ۲۰۰۰). کمرویی با انتظارات غیرواقعی از روابط و طرد بین فردی رابطه مثبت و معناداری دارد (کویدمیر و دمیر^۴، ۲۰۱۰) و افراد کمرو کیفیت ارتباطی پایین‌تری نسبت به افراد غیرکمرو دارند (آروئو و هاروارد^۵، ۲۰۱۱)، زمان بیشتری را در تمرکز بر خود صرف و افکار مضطربانه بالایی را تجربه می‌کنند (ملچیور و چیک^۶، ۱۹۹۰) و نیز توافق اجتماعی پایینی را گزارش می‌کنند (میلر^۷، ۲۰۰۳). در واقع افراد کمرو خود را به‌عنوان فردی که به لحاظ شخصیتی دارای نقض و کمبودی است، می‌بینند که این امر منجر به احساسات خود-سرزنشی و شرم در آن‌ها (بورتنیک، هندرسون و زیمباردو^۸، ۲۰۰۲) و در نتیجه رفتار اجتناب از کمک‌طلبی (عاشوری، جلیل آبکنار، عاشوری، موسوی خطاط و رستم‌ان، ۱۳۹۱)، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پایین (جارادیک، استانوویچ، رادویچ، مینیچ و پویچویچ^۹، ۲۰۱۳)، سطوح تنهایی (گوخان^{۱۰}، ۲۰۱۰)، صمیمیت هیجانی پایین در روابط بین‌فردی (تربلانچ^{۱۱}، ۲۰۱۱) و تجربه بالای اضطراب و افسردگی (نلسون^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۸) می‌شود. همچنین دانشجویان کمرو احساس نفرت، بی‌قراری هیجانی، ترس از قضاوت دیگران، اضطراب و تردید در موقعیت‌های

-
1. Zimbardo
 2. Cheek & Busch
 3. Asendorpf
 4. Koydemir & Demir
 5. Arroyo & Harwood
 6. Melchior & Cheek
 7. Miler
 8. Bortnik, Henderson, & Zimbardo
 9. Jaredic, Stanojevic, Radovic, Minic, & Pavicevic
 10. Gokhan
 11. Terblanche
 12. Nelson

اجتماعی را تجربه می‌کنند، در صحبت کردن مشکل دارند و در به اشتراک گذاشتن احساساتشان کند هستند و نمی‌توانند زمانی که احساساتشان توسط دیگران افشا می‌شود، واکنش متقابل نشان دهند (آرون، آرون و دیویس^۱، ۲۰۰۵) که این امر می‌تواند خودکارآمدی آن‌ها را در زمینه‌های مختلف به‌طور منفی تحت تأثیر قرار دهد.

عوامل مختلفی در پیدایش کمرویی مؤثرند که یکی از آن‌ها می‌تواند مقایسه اجتماعی^۲ باشد. مقایسه اجتماعی یک منبع اساسی اطلاعات درباره خود است و افراد به این اطلاعات نیاز دارند تا توانایی‌ها و نظرات‌شان را ارزیابی و عملکرد و عزت نفس‌شان را بهبود ببخشند (فستینگر^۳، ۱۹۵۴) و مقایسه با افرادی که در ابعاد قضاوت برتر یا حقیرتر هستند، بر چگونگی فکر و احساس افراد در مورد خودشان تأثیر می‌گذارد (زل و آلیک^۴، ۲۰۰۹). گیونز و بونک^۵ (۱۹۹۹) معتقدند که افرادی که دارای خودآگاهی و خود-انعکاسی بیشتری هستند، در مقایسه‌های اجتماعی مکرر درگیر می‌شوند و نوسانات خلقی بیشتر و عزت نفس پایین‌تری را تجربه و افسرده‌تر هستند و احتمال بیشتری دارد که هیجان‌ها و رفتارهای منفی مانند حسادت، احساس گناه، پشیمانی، حالت تدافعی داشتن، دروغ گفتن و سرزنش دیگران را تجربه کنند (وایت، لنگر، یاروی و ولج^۶، ۲۰۰۶). بر اساس تئوری مقایسه اجتماعی فستینگر (۱۹۵۴) افرادی که در مورد خود نامطمئن هستند، انگیزه قوی‌تری برای ارزیابی نظرات، نگرش‌ها و رفتارهایشان با دیگران دارند (تو، آگیونو و ویتک^۷، ۲۰۰۷) و افراد کمرو دارای این گرایش هستند که ارزیابی منفی از خودشان داشته باشند و این گرایش را می‌توان به وضوح در روابطشان با دیگران به‌خصوص با افرادی که عملکرد بالاتر و بهتری دارند، مشاهده کرد. بنابراین قضاوت‌های مقایسه‌ای که افراد کمرو در رابطه با دیگران انجام می‌دهند در فرآیند خود-ارزیابی آن‌ها مؤثر است (کیویتکی^۸، ۲۰۱۰). میلر (۱۹۹۵) در پژوهشی نشان داد که کمرویی بهترین پیش‌بینی‌کننده اعتماد به نفس اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی پایین است و نتایج پژوهش کیویتکی (۲۰۱۰) نیز

1. Aron, Aron, & Davies
2. social comparison
3. Festinger
4. Zell & Alicke
5. Gibbons & Buunk
6. White, Langer, Yariv, & Welch
7. Thau, Aquino, & Wittek
8. Civitci

حاکمی از آن است که مقایسه اجتماعی نقش مهمی در کمرویی و مشکلات بین‌فردی دارد (گیلبرت، گوس و آلان^۱، ۱۹۹۶) و افرادی که خود را به‌صورت ناخرسند ارزیابی می‌کنند نسبت به افراد راضی و شاد، نسبت به مقایسه اجتماعی حساس هستند (لیبومیسکی و روس^۲، ۱۹۹۷).

از دیگر متغیرهای تأثیرگذار بر کمرویی، الگوهای ارتباطی خانواده^۳ می‌باشد. خانواده یا محیط خانه به‌عنوان یک عامل مهم در اجتماعی شدن افراد و یک عامل کلیدی مؤثر بر نگرش‌ها و رفتارهای آن‌ها شناخته می‌شود و نقش عمده‌ای در رشد و پرورش ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری آنان دارد. رفتار ارتباطی خانواده و اعتقادات خانواده در مورد این‌که اعضای خانواده باید چگونه با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، با شکل‌گیری الگوهای ارتباطی خانواده^۴ مرتبط است (کورنر و فیتزپاتریک^۵، ۲۰۰۲). الگوهای ارتباطی بر اساس رمزگردانی و رمزگشایی پیام‌هایی که بین افراد خانواده ردوبدل می‌شود، شکل می‌گیرند و شامل دوبعد زیربنایی جهت‌گیری گفت و شنود^۶ و جهت‌گیری هم‌نوایی^۷ می‌باشد (فیتزپاتریک و ریتچی^۸، ۱۹۹۴). جهت‌گیری گفت و شنود به گفت‌وگوی آزاد و حمایتی بین اعضای خانواده اشاره دارد، به‌گونه‌ای که هر فرد تشویق می‌شود افکار و احساسات خود را به‌صورت مستقل بیان کند (ریتچی، ۱۹۹۱) و منجر به خودکارآمدی (انوری، کجباف، منتظری و سجادیان^۹، ۲۰۱۴) و میل به کنترل درونی و عزت‌نفس بالا در فرزندان می‌گردد (هوانگ^{۱۰}، ۱۹۹۹). جهت‌گیری هم‌نوایی نیز به شرایط محیطی اشاره دارد که بیان‌کننده میزان سازگاری و توافق در نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورها در بین اعضای خانواده است که علت آن تأیید و ثبات قدرت و کنترل والدین می‌باشد (ریتچی، ۱۹۹۱) و رابطه منفی با هوش هیجانی و خلاقیت هیجانی فرزندان دارد (صبری، البرزی و بهرامی، ۱۳۹۲). پاسخگویی والدین و استفاده از سبک‌های مساله‌گشایی مثبت با پذیرش اجتماعی بیشتر در اوائل کودکی (میز و پتیت^{۱۱}، ۱۹۹۷) و

1. Gilbert, Goss, & Allan
2. Lyubomirsky & Ross
3. family communication pattern
4. family communication pattern
5. Koerner & Fitzpatric
6. conversation
7. conformity
8. Ritchie
9. Anvari, Kajbaf, Montazeri, & Sajjadian
10. Huang
11. Mize & Pettit

سطوح کاهش یافته خجالتی بودن در نوجوانی همراه است (میلر، ۲۰۰۱). فراحتی، فتحی‌آشتیانی و مرادی (۱۳۸۹) در پژوهشی نشان دادند که خانواده‌هایی با جهت‌گیری گفت و شنود که ارتباطات آزاد، راحت و فراوان را لازمه زندگی خانوادگی لذت‌بخش می‌دانند، در مقایسه با خانواده‌هایی با جهت‌گیری هم‌نوایی، فرزندان تربیت می‌کنند که کمتر کمرو و خجالتی هستند. نتایج پژوهش سپهری و مظاهری (۱۳۸۸) نیز نشان داد که الگوی ارتباطی گفت و شنود رابطه منفی و الگوی ارتباطی هم‌نوایی رابطه مثبتی با کمرویی دارند.

یکی دیگر از متغیرهای مرتبط با کمرویی، تنظیم هیجان^۱ می‌باشد. مطالعه روان‌شناختی چگونگی تنظیم هیجانات دارای سابقه طولانی است (گروس و تامپسون^۲، ۲۰۰۷) و عامل مهمی در تعیین سلامت و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (سیچتی، اکرمین و ایزارد^۳، ۱۹۹۵) و به‌عنوان مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت مطرح شده است (یو، ماتسوماتو و لیروکس^۴، ۲۰۰۶). با توجه به این‌که رویدادهای هیجانی در زمینه‌های اجتماعی رخ می‌دهند (کلتنر، هیدت و شیوتا^۵، ۲۰۰۶)، روش افراد برای تنظیم هیجانات‌شان برای جهت‌یابی موفق در جهان اجتماعی مهم و ضروری می‌باشد (کلتنر و هیدت^۶، ۱۹۹۹). تنظیم هیجان به‌عنوان تلاش‌های به‌کار گرفته شده به‌وسیله اشخاص برای حفظ، مهار و افزایش تجربه و ابراز هیجانی تعریف می‌شود (رابرتون، دافرن و بوکس^۷، ۲۰۱۲) و به‌عنوان فرآیندهایی که از طریق آن، افراد می‌توانند بر این‌که چه هیجانی داشته و چه وقت آن‌ها را تجربه و ابراز کنند، توصیف شده است (گروس، ۲۰۰۷). استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی انطباقی از آسیب‌شناسی روانی پیشگیری می‌نماید (آلداو و نولن-هوکسما^۸، ۲۰۱۲) و به افراد این امکان را می‌دهد تا به‌طور موفقیت‌آمیزی در محیط‌شان عمل کنند (بریگز، دنهام و گانیبان^۹، ۲۰۰۴).

یکی از راهبردهای مهمی که در تنظیم هیجان‌ها نقش اساسی دارد، راهبردهای تنظیم‌شناختی

-
1. emotion regulation
 2. Gross & Thompson
 3. Cicchetti, Ackerman, & Izard
 4. Yoo, Matsumoto, & LeRoux
 5. Keltner, Haidt, & Shiot
 6. Keltner & Haidt
 7. Robertson, Daffern, & Bucks
 8. Aldao & Nolen-Hoeksema
 9. Bridges, Denham, & Ganiban

هیجان^۱ است. مفهوم کلی تنظیم‌شناختی هیجان دلالت بر شیوه‌شناختی دست‌کاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دارد (اوکسنر^۲ و گروس، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا اطلاق می‌گردد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که توانایی تحمل و تنظیم هیجان‌ات منفی رابطه بین استرس و قضاوت درد را تعدیل می‌کند و در نتیجه کارکردهای شناختی-عاطفی برای مقابله با چالش‌های محیطی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بروک، وندسچ، ملزر، استروبل و دورفل^۳، ۲۰۱۴). بشارت و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی نشان دادند که بین راهبردهای انطباقی تنظیم‌شناختی هیجان و مشکلات بین‌شخصی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. در حالی که راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجانی غیرانطباقی مانند فاجعه‌سازی، خود-سرزنشی و نشخوار ذهنی با سطوح بالای اضطراب و افسردگی (پورفرج عمران^۴، ۲۰۱۱) و ایده‌پردازی خودکشی (حسینی و میرآقایی، ۱۳۹۱) مرتبط است. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه مقایسه اجتماعی، الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان با کمرویی در دانشجویان دانشگاه می‌باشد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. نمونه پژوهش شامل ۳۳۵ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور واحد الشتر در نیمسال دوم تحصیلی ۹۵-۹۴ بودند که بر اساس حجم جامعه ۲۵۷۰ و با توجه به جدول کرجسی و مورگان^۵ (۱۹۷۰) به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای برگزیده شدند. لیندمن، مرندا و گولد^۶ (۱۹۸۰)، به نقل از هومن، (۱۳۸۵) قویاً تأکید می‌کنند که حجم گروه نمونه در تحلیل رگرسیون دست کم ۱۰۰ و یا دست کم ۲۰ برابر تعداد

-
1. cognitive emotion regulation strategies
 2. Ochsner
 3. Buruck, Wendsche, Melzer, Strobel, & Dorfel
 4. Pourfaraj Omran
 5. Krejcie & Morgan
 6. Lindeman, Merenda, & Gold

متغیرها، هر کدام که بزرگ‌تر است، باشد. همچنین، دارلینگتون^۱ (۱۹۹۰، به نقل از سرمد، ۱۳۸۸) بیان می‌کند که تعداد نمونه باید حداقل ۱۰ برابر تعداد متغیرها باشد. برای انتخاب نمونه از بین ۱۷ رشته تحصیلی موجود، ۷ رشته روان‌شناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی، حسابداری، حقوق، شیمی و زیست انتخاب و در مرحله بعد، از بین دانشجویان کارشناسی هر رشته بر حسب سال ورود به دانشگاه، پنج دوره ورودی (سال‌های ۹۳، ۹۲، ۹۱، ۹۰ و ۸۹) انتخاب شدند که ۱۶۸ نفر دانشجوی پسر و ۱۶۷ نفر دانشجوی دختر در دامنه سنی ۳۵ تا ۱۸ سال بودند. برای رعایت اخلاق پژوهش و احترام به آزمودنی‌ها از آن‌ها خواسته شد در هنگام تکمیل پرسشنامه‌ها از ذکر نام و نام خانوادگی خودداری کنند و در صورت تمایل به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. ضمناً در هر شرایطی اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد بود.

ابزار پژوهش

مقیاس بازبینی‌شده کمرویی چیک و بریگز^۲ (RSS). مقیاس کمرویی چیک و بریگز^۳ (۱۹۹۰) با هدف اندازه‌گیری کمرویی ساخته شده است و ۱۴ آیتم و شامل سه خرده‌مقیاس کمبود قاطعیت و نداشتن عزت‌نفس، پریشانی و دوری‌گزینی اجتماعی و کمرویی در ارتباط با افراد ناآشنا است که به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ پاسخ داده می‌شود. دامنه نمرات بین ۱۴ تا ۷ متغیر می‌باشد که نمره بالاتر بیانگر میزان کمرویی و خجالتی بودن آزمودنی است. همچنین آیتم‌های ۳، ۶، ۹ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. ثبات درونی مقیاس مذکور در پژوهش چیک و ملیکیور^۴ (۱۹۹۰) ۰/۹۴ و در پژوهش چیک و کراسنوپرووا^۵ (۱۹۹۹) ۰/۹۲ به دست آمده است. رجیبی و عباسی (۱۳۸۹) در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ مقیاس مذکور را در عامل‌های سه‌گانه از ۰/۱۸ تا ۰/۶۷ و ضریب روایی افتراقی بین این مقیاس و مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ را ۰/۲۳- گزارش نمودند که در سطح $P < ۰/۰۰۲$ معنادار بود. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

1. Darlington
2. Revised Scale Shyness
3. Briggs
4. Melchio
5. Krasnoperova

مقیاس جهت‌گیری مقایسه اجتماعی^۱. مقیاس جهت‌گیری مقایسه اجتماعی توسط گیبونز و بونک (۱۹۹۹) به منظور اندازه‌گیری مقایسه اجتماعی ساخته شد. این مقیاس ۱۱ آیتم دارد که به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌شود و سؤالات ۵ و ۱۱ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالا نشان‌دهنده تمایل بیشتر برای مقایسه اجتماعی است. بونک و دیجکسترا^۲ (۲۰۱۴) در پژوهشی ضریب آلفای کرونباخ مقیاس مذکور را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۴ به دست آمد.

مقیاس الگوهای ارتباطی خانواده^۳. مقیاس الگوهای ارتباطی خانواده توسط ریتچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰) ساخته شد و ۲۶ آیتم دارد و به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم=۵ تا کاملاً مخالفم=۱ پاسخ داده می‌شود. مقیاس مذکور شامل دو بعد الگوی ارتباطی هم‌نواپی و الگوی ارتباطی گفت و شنود است که ۱۵ آیتم اول مربوط به گفت و شنود و ۱۱ آیتم بعدی مربوط به هم‌نواپی می‌باشد. کورنر و فیتزپاتریک (۲۰۰۲) روایی محتوا، سازه و پایایی (آلفای کرونباخ و بازآزمایی) این مقیاس را مطلوب گزارش کرده‌اند. کورشنیا (۱۳۸۵) پایایی مقیاس مذکور برای هم‌نواپی ۰/۸۱ و برای گفت و شنود ۰/۸۷ و روایی مطلوبی برای این آزمون (تحلیل عاملی و همسانی درونی) گزارش نموده است. ارزش ویژه دو بعد گفت و شنود و هم‌نواپی را در تحلیل عاملی به ترتیب ۶/۴۸ و ۳/۲۶ گزارش نمود که ۳۷/۴۳ درصد واریانس مقیاس را ارزیابی می‌نمود. در پژوهش حاضر پایایی الگوی ارتباطی گفت و شنود ۰/۸۳ و الگوی ارتباطی هم‌نواپی ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس تنظیم هیجان‌شناختی^۴ (CERQ). مقیاس راهبردهای شناختی تنظیم هیجان توسط گارنفسکی^۵ و همکاران (۲۰۰۲) به منظور ارزیابی راهبردهای مقابله‌ای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رویداد ناراحت‌کننده (رویدادی که در فرد حالت هیجانی منفی ایجاد می‌کند) ساخته شد. این مقیاس شامل ۳۶ آیتم است که نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس لیکرتی (۱=هرگز تا ۵=همیشه) و

1. Social Comparison Orientation Scale
2. Buunk & Dijkstra
3. Family Communication Patterns Inventory
4. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
5. Garnefski

شامل ۹ خرده‌مقیاس که در دو بعد کلی راهبردهای انطباقی (پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مثبت مجدد، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری) و راهبردهای غیرانطباقی (سرزنش خود، ملامت دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیزپنداری) تنظیم شده‌اند، می‌باشد. هر خرده‌مقیاس نیز دارای چهار عبارت است و نمره هر خرده‌مقیاس بین ۴ تا ۲۰ است. در این مقیاس حداقل و حداکثر نمرات در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ قرار گرفته است. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) اعتبار مقیاس راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای انطباقی، غیرانطباقی و کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۶ و ۰/۹۳ گزارش کردند. ضرایب آلفا برای این عوامل در پژوهش سامانی و صادقی (۱۳۸۹) در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و همچنین ضرایب بازآزمایی آن در دامنه ۰/۷۹ تا ۰/۸۸ گزارش شده است. صالحی، باغیان، بهرامی و احمدی (۱۳۹۰) در پژوهشی رویی همزمان این مقیاس را با نمرات مقیاس افسردگی آزمون SCL-۹۰ بررسی کردند. نتایج نشان داد که راهبردهای مصیبت‌بار تلقی کردن (۰/۵۵)، نشخوار فکری (۰/۵۰)، پذیرش (۰/۳۸)، مقصر دانستن دیگران (۰/۳۲) و مقصر دانستن خود (۰/۲۸) با علائم افسردگی رابطه مثبت و بقیه راهبردها با این علائم همبستگی منفی داشتند. در پژوهش حاضر پایایی سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی انطباقی ۰/۶۴ و سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی غیرانطباقی ۰/۷۵ به دست آمد.

یافته‌ها

قبل از انجام آزمون‌های فرضیه‌های تحقیق ابتدا طبیعی بودن توزیع داده‌ها به وسیله آزمون کلموگروف-اسمیرنوف^۱ مورد بررسی قرار گرفت که نتایج این آزمون نشان می‌دهد که توزیع نمره‌های متغیرهای مقایسه اجتماعی ($Z=1/280$, $P=0/075$)، الگوهای ارتباطی گفت و شنود ($Z=1/057$, $P=0/213$)، الگوهای ارتباطی همنوایی ($Z=1/264$, $P=0/082$)، سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان انطباقی ($Z=0/783$, $P=0/572$)، سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان غیرانطباقی ($Z=1/061$)، $P=0/211$) و کمرویی ($Z=1/191$, $P=0/117$) در جامعه تابع توزیع نرمال هستند. جدول ۱ شاخص آماری مانند میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی پیرسون را برحسب متغیرهای مورد مطالعه نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه و همبستگی آن‌ها با متغیر کمروبی در کل نمونه

| متغیرها | پسر N=۱۶۸ | | دختر N=۱۶۷ | | کل | | کمروبی |
|---|-----------|--------------|------------|--------------|---------|--------------|----------|
| | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | |
| مقایسه اجتماعی | ۳۸/۹۱ | ۵/۳۱ | ۳۹/۶۲ | ۵/۷۸ | ۳۹/۲۶ | ۵/۵۵ | ۰/۲۰۲** |
| الگوی ارتباطی گفت و شنود | ۴۵/۷۲ | ۱۰/۵۰ | ۴۸/۶۹ | ۱۰/۹۷ | ۴۷/۲۰ | ۱۰/۸۲ | -۰/۲۶۷** |
| الگوی ارتباطی همنوایی | ۳۲/۱۵ | ۸/۱۵ | ۳۲/۹۵ | ۸/۳۳ | ۳۲/۵۵ | ۸/۲۴ | ۰/۱۲۱* |
| پذیرش | ۱۲/۰۵ | ۲/۹۸ | ۱۲/۹۴ | ۲/۷۹ | ۱۲/۵۰ | ۲/۹۲ | -۰/۱۱۵* |
| تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی | ۱۴/۶۹ | ۳/۱۹ | ۱۴/۵۰ | ۳/۰۸ | ۱۴/۶۰ | ۳/۱۳ | -۰/۲۴۸** |
| تمرکز مثبت مجدد | ۱۴/۰۷ | ۲/۹۲ | ۱۴/۰۴ | ۳/۰۰ | ۱۴/۰۵ | ۲/۹۶ | -۰/۱۶۸** |
| ارزیابی مجدد مثبت | ۱۴/۲۸ | ۳/۱۸ | ۱۳/۸۹ | ۲/۹۶ | ۱۴/۰۹ | ۳/۰۷ | -۰/۲۱۷** |
| دیدگاه‌پذیری | ۱۲/۷۶ | ۲/۴۸ | ۱۲/۶۷ | ۲/۳۸ | ۱۲/۷۱ | ۲/۴۳ | -۰/۰۹۲ |
| نمره کل سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی انطباقی | ۶۷/۸۷ | ۹/۱۴ | ۶۸/۰۷ | ۹/۷۹ | ۶۷/۹۷ | ۹/۴۵ | -۰/۱۹۴** |
| سرزنش خود | ۱۱/۷۳ | ۳/۴۴ | ۱۲/۶۲ | ۲/۹۰ | ۱۲/۱۷ | ۳/۲۱ | ۰/۰۶۶ |
| سرزنش دیگران | ۱۱/۲۴ | ۳/۳۴ | ۱۲/۰۸ | ۳/۲۶ | ۱۱/۶۶ | ۳/۳۲ | ۰/۱۸۷** |
| نشخوار فکری | ۱۲/۸۹ | ۲/۷۹ | ۱۳/۶۴ | ۲/۷۷ | ۱۳/۲۶ | ۲/۸۰ | ۰/۱۰۱ |
| فاجعه‌آمیز پنداری | ۱۲/۰۳ | ۲/۹۶ | ۱۱/۴۰ | ۳/۲۵ | ۱۱/۷۱ | ۳/۱۲ | -۰/۰۸۲ |
| نمره کل سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی غیرانطباقی | ۴۷/۹۱ | ۶/۳۹ | ۴۹/۷۵ | ۵/۰۹ | ۴۸/۸۲ | ۵/۸۴ | ۰/۱۴۷* |
| کمروبی | ۴۱/۹۶ | ۶/۲۴ | ۴۱/۸۶ | ۶/۷۰ | ۴۱/۹۱ | ۶/۴۶ | - |

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین مقایسه اجتماعی رابطه مثبت و معنی‌داری ($p < 0/001$)، بین الگوی ارتباطی گفت و شنود رابطه منفی و معنی‌داری ($p < 0/001$)، بین الگوی ارتباطی هم‌نوایی رابطه مثبت و معنی‌داری ($p < 0/005$)، بین سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی انطباقی رابطه منفی و معنی‌داری ($p < 0/001$) و بین سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی غیرانطباقی رابطه مثبت و معناداری ($p < 0/005$) با کمرویی به‌دست آمد.

مفروضه اساسی تحلیل رگرسیون چندگانه استقلال متغیرهای مستقل و یا به عبارت دیگر، عدم ارتباط نمره‌های خطا متغیرهای مستقل با یکدیگر است که توسط آزمون دوربین واتسون بررسی می‌شود. به‌طورکلی می‌توان گفت اگر مقادیر آماره این آزمون بین ۱/۵ الی ۲/۵ قرار داشته باشد می‌توان استقلال مشاهدات را پذیرفت و تحلیل را دنبال کرد (تاباچنیک و فیدل^۱، ۲۰۰۰، به نقل از بشلیده، ۱۳۹۱).

جدول ۲ نتایج حاصل از آزمون عدم هم‌خطی بودن متغیرهای پیش‌بین را نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج حاصل از آزمون عدم هم‌خطی بودن متغیرهای پیش‌بین

| شاخص‌های آماری | | متغیرها |
|----------------|-----------|---------------------------------------|
| VIF | Tolerance | |
| ۱/۰۴ | ۰/۹۵۵ | مقایسه اجتماعی |
| ۱/۰۹ | ۰/۸۷۰ | الگوهای ارتباطی گفت و شنود |
| ۱/۰۸ | ۰/۹۱۷ | الگوهای ارتباطی هم‌نوایی |
| ۱/۱۸ | ۰/۸۴۵ | سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی انطباقی |
| ۱/۱۲ | ۰/۸۹۳ | سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی غیرانطباقی |

با توجه به نتایج جدول ۲، مقادیر تحمل برای همه متغیرها کمتر از ۰/۰۱ و مقادیر تورم واریانس برای همه متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ می‌باشد و عدم هم‌خطی تأیید می‌شود. جدول ۳ نتایج ضریب رگرسیون بین کمرویی، الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان را نشان می‌دهد.

جدول ۳. ضریب رگرسیون بین کمرویی، الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان

| مدل | R | R ² | RAD | آزمون دوربین واتسون |
|-----|-------|----------------|-------|---------------------|
| ۱ | ۰/۴۰۲ | ۰/۱۶۱ | ۵/۹۶۶ | ۱/۷۰۷ |

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود نتایج حاصل از آزمون دوربین واتسون در تحلیل رگرسیون به روش ورود برابر با ۱/۷۰۷ به دست آمده است که نشان از استقلال متغیرهای پیش‌بین دارد. همچنین، یکی دیگر از شروط صحت رگرسیون چندگانه عدم هم‌خطی متغیرهای پیش‌بین است. معیار سنجش این شرط، عامل تورم واریانس است. چنان‌چه این عامل عددی کم‌تر از ۱۰ داشته باشد، عدم هم‌خطی متغیره تأیید می‌شود.

جدول ۴ محاسبه ضریب بتا و سطح معنی‌داری الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجانی برای کمرویی در پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.

جدول ۴. محاسبه ضریب بتا و سطح معنی‌داری الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجانی برای کمرویی

| متغیرهای پیش‌بین | ضریب استاندارد نشده | | سطح معنی‌داری |
|---------------------------------------|---------------------|---------|---------------|
| | ضریب استاندارد شده | مقدار T | |
| | B | Beta | |
| مقدار ثابت | ۳۸/۶۸۰ | - | ۹/۵۸۸ |
| مقایسه اجتماعی | ۰/۲۳۰ | ۰/۱۹۸ | ۳/۸۲۷ |
| الگوهای ارتباطی گفت و شنود | -۰/۱۲۲ | -۰/۲۰۵ | -۳/۷۸۱ |
| الگوهای ارتباطی هم‌نوایی | ۰/۰۱۷ | ۰/۰۲۲ | ۰/۴۱۹ |
| سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی انطباقی | -۰/۱۴۰ | -۰/۲۰۵ | -۳/۷۲۷ |
| سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی غیرانطباقی | ۰/۱۸۳ | ۰/۰۵۹ | ۳/۰۹۲ |

همان‌طور که در این جدول ۴ مشاهده می‌شود، میزان R یا ضریب رگرسیون ۰/۴۰۲ است و استفاده از آزمون F نشان می‌دهد که این مقدار در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار می‌باشد. این امر نشان‌دهنده وجود رابطه منفی و معنی‌دار بین الگوهای ارتباطی هم‌نوایی و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان انطباقی و وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین مقایسه اجتماعی و سبک‌های

تنظیم هیجان‌شناختی غیرانطباقی با کمرویی می‌باشد. میزان R^2 یا ضریب تعیین برای متغیرهای مقایسه اجتماعی، الگوهای ارتباطی گفت و شنود و هم‌نوایی و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان انطباقی و غیرانطباقی برابر ۰/۱۶۱ می‌باشد. این مقدار بیانگر آن است که ۱۶ درصد تغییرات کمرویی ناشی از این متغیرها و مابقی ناشی از عوامل دیگر است. همچنین، همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، متغیر سبک‌های تنظیم هیجان‌شناختی انطباقی ضریب بتای $-0/205$ که مقدار t آن در سطح $0/000$ معنادار است، از بین متغیرهای وارد شده به معادله رگرسیون از قدرت پیش‌بینی بیشتری در خصوص کمرویی دارد و بعد از آن متغیرهای الگوهای ارتباطی گفت و شنود ($B = -0/205, P = 0/000$)، مقایسه اجتماعی ($B = 0/198, P = 0/000$) و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان غیرانطباقی ($B = 0/165, P = 0/002$) از قدرت پیش‌بینی مناسبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های به‌دست‌آمده از پژوهش نشان می‌دهد که بین مقایسه اجتماعی با کمرویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که با نتایج پژوهش کیویتکی (۲۰۱۰) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت مقایسه اجتماعی بین خود و دیگران یک مکانیزم روان‌شناختی بنیادی تأثیرگذار بر قضاوت، تجربه و رفتار مردم است (کورکوران، کروسوس و موسویلر^۱، ۲۰۱۱). با ادامه یافتن کمرویی در طول عمر و در زمینه‌های مختلف، این افراد خودشان را تنهاتر در نظر می‌گیرند، دوستان کمتری دارند و توانایی پایین‌تری به منظور برقراری روابط نزدیک با دیگران را دارا هستند. در واقع با توجه به این‌که افراد کمرو خودشان را کمتر دوست دارند و خودشان را منفعل‌تر و کمتر دوستانه‌تر می‌بینند و به‌طور مشابه‌ای توسط همسالان‌شان مورد قضاوت قرار می‌گیرند، لذا فرصت‌های لازم برای توسعه مهارت‌های اجتماعی‌شان کاهش می‌یابد. این افراد با مقایسه خودشان با سایر افراد، خودشان را فاقد ابتکار عمل اجتماعی می‌بینند، نمی‌توانند در تجربیات مهم اجتماعی شرکت کنند، در ایجاد و حفظ روابط سالم با همسالان مشکل دارند، خودشان را برای تعاملات منفی با همسالان سرزنش می‌کنند و تمایلی به دفاع از حقوق خود ندارند که این امر منجر به عزت نفس پایین در آن‌ها می‌شود. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که کمرویی با پذیرش اجتماعی رابطه منفی دارد (میلر، ۲۰۰۳)، چرا که این افراد

احساس تنش، نگرانی و دست‌وپا چلفتی بودن در تعاملات اجتماعی می‌کنند و از صفات منفی‌تری برای توصیف خودشان استفاده می‌کنند و خود-نظارتی دقیقی را در مورد احساسات و رفتارشان را دارند. در نتیجه با توجه به دارا بودن چنین خصوصیتی و با مقایسه اجتماعی منفی بین خود و دیگرانی که به نظر آن‌ها از خودکارآمدی و مهارت‌های ارتباطی بالایی برخوردار هستند، زمینه‌های کم‌رویی آن‌ها بیش‌ازپیش تشدید می‌گردد.

یافته دیگر این پژوهش، وجود همبستگی منفی بین الگوی ارتباطی گفت و شنود با کم‌رویی می‌باشد. این یافته همسو با یافته سپهری و مظاهری (۱۳۸۸) و فراحتی و همکاران (۱۳۸۹) است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که والدینی که به لحاظ هیجانی حمایت‌گر و پاسخگو به نیازهای فرزندان خود هستند، در ارتقاء سلامتی و بهزیستی فرزندان‌شان نقشی حیاتی دارند و با تقویت اعتمادبه‌نفس فرزندان، به آن‌ها کمک می‌کنند تا عملکردهای هیجانی و رفتاری‌شان را در زمینه‌های متعدد تنظیم کنند. الگوهای ارتباطی خانواده تأثیر مهمی بر ویژگی‌های شخصیتی دارد و ارتباطات خانوادگی مثبت نقش بارزی در کیفیت روابط در خانواده و همچنین پیامدهای مهمی در بلوغ روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی فرزندان دارد (کاپلان، آریبو و آرمر، ۲۰۰۸). در الگوی ارتباطی گفت و شنود بالا، اعضاء خانواده تمایل دارند که در مورد دامنه وسیعی از موضوعات صحبت کنند و آزادانه در مورد احساسات و عقایدشان نظر می‌دهند و در سطوح پایین این الگو، اعضاء در گفت‌وگو در مورد موضوعات سطحی‌تر درگیر شوند و تبادل کمتر از افکار و احساسات شخصی صورت می‌گیرد (کورنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۶). در این الگو، با توجه به این‌که تعارضات کم و کنترل نسبتاً دموکراتیک است و فرزندان مفهوم مثبتی از خود را رشد می‌دهند و نیز با توجه به میزان پذیرندگی و صمیمیت و پاسخگو بودن والدین، به فرزندان جرات اظهارنظر مستقلانه داده می‌شود و کمتر بر هماهنگی افکار و عقاید فرزندان با والدین تأکید می‌شود. در نتیجه فرزندان برخوردار از این سبک تربیتی از خصوصیات روانی و شخصیتی مثبتی مانند مکان کنترل درونی، تاب‌آوری و راهبرهای مسئله‌گشایی مثبتی برخوردار می‌باشند و در تعاملات اجتماعی و روابط بین فردی‌شان ابراز وجود بالایی دارند. همچنین شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که بین ارتباطات و مشارکت عاطفی خانواده با شایستگی اجتماعی رابطه مثبتی وجود دارد (موسوی، تاران،

ابراهیمی، محمدی و کالانتاری^۱، ۲۰۱۵) و مادرانی که از سبک حمایتی برای فرزندان خجالتی خود استفاده می‌کردند، صمیمیت و درگیری بیشتری در زمینه اجتماعی شدن فرزندانشان مخصوصاً در دختران خجالتی خود گزارش می‌کردند (هاستینگز و روبین^۲، ۱۹۹۹).

همچنین نتایج نشان داد که بین الگوی ارتباطی هم‌نواپی با کمرویی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد که همخوان با نتایج پژوهش‌های سپهری و مظاهری (۱۳۸۸) و فراحتی و همکاران (۱۳۸۹) می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که الگوی ارتباطی هم‌نواپی مانع از شرکت کردن افراد در تجربیات مهم اجتماعی می‌شود و درک اجتماعی با روابط بین‌فردی مثبت‌تری همراه خواهد بود. فقدان تعامل با همسالان و تمرکز تعاملات با والدین اقتدارطلب، مانع از افزایش فرصت برای یادگیری در مورد ارتباط بین تفکر و رفتار می‌شود و فرزندان نمی‌توانند مهارت‌های اجتماعی لازم را در زمینه‌های مختلف زندگی یاد بگیرند. در سطوح بالای این الگو، اعضاء تمایل دارند که از تعارض و استرس هم‌رنگی و وابستگی متقابل در درون خانواده اجتناب کنند و زمانی که هم‌نواپی پایین است افراد استقلال‌شان را از خانواده ارتقاء می‌بخشند و تمایل بیشتری برای بیان مخالفت با نظرات دیگر اعضای خانواده را دارند (کورنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۶). مکالمات دشوار در میان اعضای خانواده می‌تواند بر سلامت و ساختار روابط خانوادگی تأثیر گذارد و خانواده‌هایی که با سردی، بیان احساسات مهار شده و احساس اشتباه گرفته شده به وسیله والدین، مشخص می‌شوند منجر به احساس تنهایی در فرزندان می‌شوند (روکاخ^۳، ۱۹۸۹). الگوی ارتباطی هم‌نواپی تأکید بر اقتدار والدین دارد در نتیجه در چنین خانواده‌هایی فرزندان در کنترل هیجانی و روابط عاطفی مؤثر بی‌کفایت هستند، هم‌رنگی اجتماعی‌شان صدمه می‌بیند و منجر به عواقب منفی بلندمدتی مانند روابط ضعیف با همسالان و فقدان حل مسئله کارآمد و عزت‌نفس پایین و منبع کنترل بیرونی و شایستگی اجتماعی پایین می‌شود. همچنین چنین الگویی به افراد اجازه نمی‌دهد که در مورد تصمیم‌های مهم زندگی در حیطه‌های شغلی، روابط دوستانه و عاشقانه، نظر دهند و مستقلانه ابراز وجود کنند.

از دیگر یافته‌های پژوهش وجود رابطه مثبت و معنادار بین سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجانی با کمرویی بود. در این زمینه پژوهشی یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد

1. Mousavi, Taran, Ebrahimi, Mohammadi, & Kalantari
2. Hastings & Rubin
3. Rokach

که با توجه به این‌که هیجان‌ها می‌توانند تفکر و انگیزه عمل را هدایت (آیسن^۱، ۱۹۸۷) و اطلاعاتی را در مورد افکار و نیت افراد منتقل کنند (اکمن^۲، ۲۰۰۳)، راهبردهای برگرفته از تنظیم هیجان انطباقی و غیرانطباقی نیز اثرات فوری بر عاطفه، افکار و شناخت افراد دارند. توانایی ارزیابی موقعیت‌های هیجانی و شناسایی استراتژی‌های پاسخ مؤثر به مدیریت این موقعیت‌ها با کیفیت روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی همراه است. در واقع تعادل و تنظیم هیجانی با کیفیت و ثبات روابط اجتماعی مرتبط است (کاسپی^۳، ۲۰۰۰) و نیز مدیریت موفق‌آمیز تعارضات نیاز به تنظیم هیجانی دارد (میسچل و دی‌اسمت^۴، ۲۰۰۰). راهبردهای تنظیم هیجان انطباقی مانند پذیرش، مساله‌گشایی و ارزیابی مجدد شناختی منجر به کاهش تجربه عاطفه منفی (گلدین^۵، مک‌ری^۶، رم^۷ و گروس، ۲۰۰۷) و عملکرد بین‌فردی مؤثر (ریچارد^۸ و گروس، ۲۰۰۰) می‌شود و تسهیل‌کننده هماهنگی تعاملات اجتماعی از طریق سرایت عاطفی، ارزیابی اجتماعی و تقویت بین‌فردی می‌باشد (پارکینسون، فیشر و منسید^۹، ۲۰۰۵). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان انطباقی با بهزیستی روان‌شناختی به‌طور مثبتی مرتبط است (محمودزاده، محمدخانی، دولتشاهی و مرادی^{۱۰}، ۲۰۱۵) و افرادی که از این راهبردها استفاده می‌کنند در موقعیت‌های مختلف از انعطاف‌پذیری بالایی برخوردارند و به راحتی می‌توانند در زمینه‌های بین‌فردی از تمرکز و ارزیابی مثبت مجدد استفاده کنند.

همچنین بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجان غیرانطباقی با کمرویی رابطه مثبت و معناداری یافت شد. در این زمینه پژوهشی یافت نشد. کمرویی به‌عنوان بازداری رفتاری که شامل اضطراب و ترس از موقعیت‌های اجتماعی است، تعریف می‌شود (شینر^{۱۱}، ۲۰۰۶) و منجر به مضطرب شدن و پیش‌بینی پریشانی در موقعیت‌های مختلف و استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان غیرانطباقی می‌شود. استفاده از این راهبردهای تنظیم هیجان غیرانطباقی مانند اجتناب از

1. Isen
2. Ekman
3. Caspi
4. Mischel & DeSmet
5. Goldin
6. McRae
7. Rame
8. Richards
9. Parkinson, Fischer, & Manstead
10. Mahmoudzadeh, Mohammadkhani, Dolatshahi, & Moradi
11. Shiner

هیجان‌ها و موقعیت‌ها، پنهان یا سرکوب کردن بیان و تجربه هیجان‌ها، نگرانی و نشخوار ذهنی و خود-انتقادی پیامدهای زیانباری در زمینه‌های مختلف ایجاد می‌کند و منجر به کاهش انعطاف‌پذیری روانی (مین، یو، لی و چای^۱، ۲۰۱۳) و مشکلات حافظه (ریچارد، باتلر^۲ و گروس، ۲۰۰۳) می‌شود و بالطبع این امر می‌تواند کمرویی را تشدید کند. حضور راهبردهای غیرانطباقی و غیاب راهبردهای انطباقی فرد را در معرض خطر آسیب‌شناسی روانی قرار می‌دهد (گروس و جازیری^۳، ۲۰۱۴) و نقض در توانایی تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهای غیرانطباقی با آسیب‌پذیری به اضطراب و افسردگی همراه است (جوورمن و گوتلیب^۴، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش کویدر میر و دمیر (۲۰۱۰) نشان داد که باورهای رابطه تحریف شده، نگرانی از تأیید و خود-ارزیابی در کمرویی نقش دارد و افراد کمرو به دلیل داشتن خصوصیتی مانند تنهایی، ناتوانی در برقراری روابط عاطفی و اجتماعی، روابط گذرا و توانایی کمتر برای حل تعارضات و فقدان توانایی پیش‌بینی خواسته‌های دیگران دچار خود-ارزشی پایین و سرزنش خود می‌شوند که همین امر منجر به فعال شدن راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان مانند نشخوار ذهنی، ملامت دیگران و فاجعه‌آمیزپنداری در آن‌ها و تشدید پیامدهای فردی برای افراد کمرو می‌گردد.

علاوه بر آن، نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان داد که مقایسه اجتماعی، الگوهای ارتباطی گفت و شنود و سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجانی انطباقی و غیرانطباقی ۰/۱۶ درصد از واریانس کمرویی را تبیین می‌کنند که در این میان سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجانی انطباقی بهترین پیش‌بینی‌کننده کمرویی است. در این زمینه می‌توان گفت که تنظیم هیجان‌ات اشاره به فرآیندی دارد مبنی بر این که افراد چگونه بر هیجان‌اتشان تأثیر می‌گذارند و چگونه آن را تجربه و بیان می‌کنند. راهبردهای تنظیم هیجان مؤثر به منظور نفوذ در احساسات دیگران مانند دوستان، اعضای خانواده، همکاران و شریک زندگی و نیز برای سلامت روانی حیاتی و ضروری هستند و استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی انطباقی می‌تواند جبرانی باشد برای استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی غیرانطباقی و از آسیب‌شناسی روانی پیشگیری نماید (آلداو و نولن-هوکسما، ۲۰۱۲) و به افراد این

-
1. Min
 2. Butler
 3. Jazaieri
 4. Joormann & Gotlib

امکان را می‌دهد تا به‌طور موفقیت‌آمیزی در محیط‌شان عمل کنند (بریگز، دنها و گانیان، ۲۰۰۴). این بعد از تنظیم هیجان جنبه مهم توانایی افراد در مدیریت هیجانات خود و دیگران و یکپارچه‌سازی هیجان و شناخت می‌باشد. همچنین ارزیابی مجدد پیش‌بین‌کننده رضایت از زندگی در دانشجویان است (یگیت، راگپ اوزپولات و کاندرمیر^۱، ۲۰۱۴) و این راهبردها به افراد این امکان را می‌دهند که در شرایط و موقعیت‌های مختلف زندگی به‌طور انعطاف‌پذیری از پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مثبت مجدد، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌پذیری به منظور تنظیم تجربیات عاطفی خود استفاده کنند.

در مجموع با توجه به این که کمرویی تأثیر قابل توجهی بر جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی اجتماعی و تحصیلی دارد و منجر به احساس بی‌کفایتی، اعتماد به نفس پایین و اضطراب و افسردگی می‌شود، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره با همکاری دانشگاه‌ها و مدارس به غربال‌گری و شناسایی افراد کمرو پرداخته و سپس با برگزاری کارگاه‌های آموزشی منجر به تقویت مهارت‌های ارتباطی، جرات‌آمیزی و تقویت مهارت‌های زندگی و نیز آموزش راهبردهای مثبت و مؤثر و حذف راهبردهای غیرمؤثر تنظیم هیجان در زمینه عملکردهای اجتماعی به منظور آماده‌سازی افراد برای روبرو شدن با موقعیت‌های مختلف در جامعه را مهیا کنند. همچنین از آنجایی که سبک‌های ارتباطی والدین در شکل‌گیری کمرویی نقش بسزایی دارند؛ به روان‌شناسان و مشاوران حوزه خانواده پیشنهاد می‌شود با برگزاری سمینارها و کارگاه‌هایی اهمیت و ضرورت برقراری ارتباط صحیح و مناسب با فرزندان را از دوران کودکی به والدین گوشزد کنند. مهم‌ترین محدودیت پژوهش حاضر عدم امکان تعمیم‌پذیری یافته‌ها به کل جامعه دانشجویی می‌باشد، بنابراین، در تعمیم آن به سایر مناطق باید احتیاط کرد.

سپاس‌گزاری

مطالعه حاضر یک مطالعه پژوهشی مستخرج از طرح پژوهشی مورد حمایت دانشگاه پیام‌نور واحد الشتر بوده به شماره ۱/۲۷/۴۱۸۲/د می‌باشد، که بدین وسیله از مسئولین محترم دانشگاه پیام‌نور واحد الشتر و تمامی دانشجویان عزیزی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، صمیمانه سپاس‌گزاری می‌نمایم.

منابع

فارسی

- بشارت، محمدعلی؛ افقی، زهرا؛ آقایی ثابت، سیده سارا؛ حبیب‌نژاد، محمد، پورنقد، علی؛ و گرانمایه پور، شیوا (۱۳۹۲). نقش تعدیل‌کننده راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان در رابطه بین ناگویایی هیجانی و مشکلات بین شخصی. *مجله تازه‌های علوم شناختی*، ۱۵(۴)، ۵۲-۴۳.
- بشلیده، کیومرث (۱۳۹۳). *روش‌های پژوهش و تحلیل آماری مثال‌های پژوهشی با SPSS و Amos* (چاپ دوم). اهواز: انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز.
- حسینی، جعفر و میرآقایی، علی محمد (۱۳۹۱). رابطه راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان با ایده‌پردازی خودکشی. *مجله روان‌شناسی معاصر*، ۷(۱)، ۷۲-۶۱.
- رجبی، غلام‌رضا و عباسی، قدرت‌اله (۱۳۸۹). ساختار عاملی (روایی‌سازه) نسخه فارسی مقیاس بازبینی شده کمرویی در بین دانشجویان. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۶(۴)، ۶۶۷-۵۶۴.
- سپهری، صفورا و مظاهری، محمدعلی (۱۳۸۸). الگوهای ارتباطی خانواده و متغیرهای شخصیتی در دانشجویان. *مجله روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسان ایرانی*، ۶(۲۲)، ۱۵۰-۱۴۱.
- سرمد، زهره (۱۳۸۸). *آمار استنباطی: گزیده‌ای از تحلیل‌های آماری تک متغیری*. (چاپ سوم) تهران: انتشارات سمت.
- صالحی، اعظم؛ باغیان، ایران؛ بهرامی، فاطمه؛ و احمدی، احمد (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی. *مجله مشاوره و روان‌درمانی*، ۱(۱)، ۱۸-۱.
- صبری، مصطفی؛ البرزی، محبوبه؛ و بهرامی، محمود (۱۳۹۲). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده، هوش هیجانی و خلاقیت هیجانی در دانش‌آموزان دبیرستانی. *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۹(۳)، ۶۳-۳۵.
- عاشوری، محمد؛ جلیل آبکنار، سیده سمیه؛ عاشوری، جمال؛ موسوی خطاط، محمد؛ و رستمان، حسن (۱۳۹۱). نقش جهت‌گیری هدف‌های پیشرفت و کمرویی در رفتار اجتناب از کمک‌طلبی. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۲(۲)، ۲۸-۱۹.

فراحتی، مهرزاد؛ فتحی‌آشتیانی، علی؛ و مرادی، علیرضا (۱۳۹۰). رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و کمرویی در نوجوانان. *مجله پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۴(۱)، ۵۲-۴۵.

کوروش‌نیا، مریم (۱۳۸۵). بررسی تأثیر ابعاد الگوهای ارتباطات خانواده بر میزان سازگاری روانی فرزندان. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی). دانشگاه شیراز، شیراز.

هومن، حیدر علی (۱۳۸۵). تحلیل داده‌های چند متغیری در پژوهش رفتاری (چاپ دوم). تهران: انتشارات پیک صبا.

لاتین

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281.
- Anvari, M., Kajbaf, M. B., Montazeri, M. S., & Sajjadian, P. (2014). Relationship among dimensions of family communication patterns and locus of control with self-efficacy. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16(5), 86-88.
- Aron, E., Aron, A., & Davies, K.M. (2005) Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181-187.
- Arroyo, A., & Harwood, J. (2011). Communication competence mediates the link between shyness and relational quality. *Journal of Personality and Individual Differences*, 50(2), 264-267.
- Asendorpf, J. B. (2000). Shyness and adaptation to the social world of university. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: Development, consolidation and change* (pp. 103-120). New York: Routledge.
- Bortnik, K., Henderson, L., & Zimbardo, P. (2002). *The shy Q, A measure of chronic shyness: Associations with interpersonal motives and interpersonal values*. Poster session presented at the Society for Interpersonal Theory and Research, Toronto, Canada.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Journal of Child Development*, 75(2), 340-345.

- Buruck, G., Wendsche, J., Melzer, M., Strobel, A., & Dorfel, D. (2014). Acute psychosocial stress and emotion regulation skills modulate empathic reactions to pain in others. *Journal of Frontiers Psychology*, 30(5), 1-16.
- Buunk, A. B., & Dijkstra, P. (2014). Social comparison orientation and perspective taking as related to responses to a victim. *Journal of Psychology*, 5(5), 441-450.
- Caspi, A. (2000). The child is father to the man: Personality continuities from childhood to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 158-172.
- Cheek, J. M., & Briggs, S. R. (1990). Shyness as a personality. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (pp. 315-337). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Cheek, J. M., & Busch, C. M. (1981). The influence of shyness on loneliness in a new situation. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(4), 572-577.
- Cheek, J. M., & Krasnoperova, E. N. (1999). Varieties of shyness in adolescence and adulthood. In L. A. Schmidt & J. Schulkin (Eds.), *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes* (pp. 224-250). Oxford: Oxford University Press.
- Cheek, J. M., & Melchior, L. A. (1990). Shyness, self-esteem and self-consciousness. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 47-82). New York: Plenum.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Journal of Development and Psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Civitci, N. (2010). Social comparison and shyness in adolescents. *egitim arastirmalari-eurasian. Journal of Educational Research*, 38, 90-107.
- Coplan, R. J., Arbeau, K. A., & Armer, M. (2008). Don't fret, be supportive! Maternal characteristics linking child shyness to psychosocial and school adjustment in kindergarten. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(3), 359-371.
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). Social comparison:

- Motives, standards and mechanisms. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (pp. 119-139). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Ekman P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Journal of Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fitzpatrick, M. A., & Ritchie, L. D. (1994). Communication schemata within the family: Multiple perspectives on family interaction. *Journal of Human Communication Research*, 20(3), 275-301.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee J., & Qnstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and non-clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual difference in social comparison: The development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.
- Gilbert, P., Goss, K., & Allan, S. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 23-34.
- Gokhan, B. (2010). An Investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary students in a Turkish sample. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2 (2), 419-440.
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2007). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577-86.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion regulation and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 367-401.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guildford Press.

- Hastings, P. D., & Rubin, K. H. (1999). Predicting mothers' beliefs about preschool-aged children's social behavior: evidence for maternal attitudes moderating child effects. *Journal of Child Development, 70*(3), 722-741.
- Huang, L. N. (1999). Family communication patterns and personality characteristics. *Journal of Communication Quarterly, 47*(2), 230-243.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 203-253). New York: Academic Press.
- Jaredic, B., Stanojevic, D., Radovic, O., Minic, J., Pavicevic, M. (2013). Shyness and self-esteem in elementary school. *Journal of Educational and Instructional Studies, 3*(2), 80-86.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Journal of Cognition and Emotion, 24*(2), 281-298.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion. Special Issue: Functional Accounts of Emotion, 13*(5), 505-521.
- Keltner, D., Haidt, J., & Shiota, M. N. (2006). Social functionalism and the evolution of emotions. In M. Schaller, J. A. Simpson & D. T. Kenrick (Eds.), *Evolution and social psychology* (pp. 115-142). Madison, CT: Psychosocial Press.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Understanding family communication pattern and family functioning: The role of conversation orientation and conformity orientation. *Communication Year Book, 26*(1), 37-69.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M.A. (2006). Family communication patterns theory: A social cognitive approach. In D. O. Braithwaite & L. A. Baxter (Eds.), *Engaging theories in family communication* (pp. 50-65). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Koydemir, S., & Demir, A. (2010). Shyness and cognitions: An examination of Turkish University students. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 142*(6), 633-644.
- Koydemir, S., & Demir, A. (2010). Shyness and cognitions: An Examination of Turkish University Students. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 142*(6), 633-644.

- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B., & Moradi, S. (2015). Prediction of psychological well-being based on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. *Journal of Research Clinical Psychology*, 3(3), 193-200.
- Melchior, L. A., & Cheek, J. M. (1990). Shyness and anxious self-preoccupation during social interaction. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(2), 117-130.
- Miller, R.S. (1995). On the nature of embarrassability: Shyness, social evaluation, and social skill. *Journal of Personality*, 63(2), 315-39.
- Miller, S. R. (2003). *Shyness, social acceptance and self-esteem early adolescence: Interrelationships and the role of parents problem-solving*. (Doctoral Dissertation Philosophy). University of Georgia, Athens.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Journal of Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Mischel, W., & DeSmet, A.L. (2000). *Self-regulation in the service of conflict resolution*. In M. Deutsch & P. T. Coleman (Eds.), *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (pp. 256-275). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mize, J., & Pettit, G. S. (1997). Mothers' social coaching, mother-child relationship style, and children's peer competence: Is the medium the message?. *Journal of Child Development*, 68(2), 291-311.
- Mousavi, H., Taran, H., Ebrahimi, A., Mohhammadi, M., & Kalantari, S. (2015). The relationship between family functioning and social competence among students. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 2(1), 80-86.
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., Badger, S., Barry, C. M., Carroll, J. S., & Madsen, S. D. (2008). Associations between shyness and

- internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(5), 605-615.
- Ochsner, K.N., & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Journal of Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Parkinson, B., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2005). *Emotion in social relations: Cultural, group, and interpersonal processes*. Hove, UK: Psychology Press.
- Pourfaraj Omran, M. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Journal of Psychiatry*, 1(3), 106-109
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: the cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599-620.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424.
- Ritchie, L. D., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Family communication patterns: Measuring intrapersonal perceptions of interpersonal relationships. *Communication Research*, 17(4), 523-544.
- Ritchie, L.D. (1991). Family communication patterns: An epistemic analysis and conceptual reinterpretation. *Journal of Communication Research*, 18(4), 548-565.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Journal of Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82.
- Rokach, A. (1989). Antecedents to loneliness: A factorial analysis. *Journal of Psychology*, 123(4), 369-384.
- Shiner, R. (2006). *Handbook of personality development*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- Terblanche, K. (2011). *Shyness as a predictor of emotional intimacy in close relationships*. (Master Dissertation Psychology). University of Johannesburg, South Africa.

- Thau, S., Aquino, K., & Wittek, R. (2007). An extension of uncertainty management theory to the self: The relationship between justice, social comparison orientation, and antisocial work behaviors. *Journal of applied psychology, 92*(1), 250-258.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*(1), 36-43.
- Yigit, A., Ragıp Ozpolat, A. R., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Journal of Psychology, 5*(6), 523-532.
- Yoo, S. H., Matsumoto, D., & LeRoux, J. A. (2006). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations, 30*(3), 345-363.
- Zell, E., & Alicke, M. D. (2009). Contextual neglect, self-evaluation, and the frog-pond effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(3), 467-482.
- Zimbardo, P. G. (1999). *Shyness: What it is, what to do about it*. Cambridge, Massachusetts: Perseus Books.