

نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر

ندا اثنی عشری^۱، راضیه شیخ‌الاسلامی^{۲*}

چکیده

مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی عزت نفس و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در دانش‌آموزان دختر شهر یزد انجام شد. طرح پژوهش حاضر همبستگی از نوع تحلیل مسیر است. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه هفتم و هشتم دبیرستان‌های دوره اول یزد بود که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری شامل ۲۶۱ دانش‌آموز دختر بود که به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به منظور اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از مقیاس بلوغ عاطفی سینگ و بهارگاو، مقیاس عزت نفس روزنبرگ و مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان استفاده گردید. نتایج تحلیل مسیر نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی را تأیید کرد. همین‌طور، عزت نفس به طور مستقیم هم‌قادر به پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بود. نتایج نشان می‌دهد که عزت نفس بالاتر منجر به بلوغ عاطفی بالاتر و اضطراب اجتماعی پایین‌تر می‌شود.

واژه‌های کلیدی: بلوغ عاطفی، عزت نفس، اضطراب اجتماعی

^۱ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

^۲ دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز

*- نویسنده مسوول مقاله: Sheslami@shirazu.ac.ir

مقدمه

نوجوانی به دوره‌ای از جریان تدریجی زندگی که با تحول عمیق در جسم و روان و قدرت تجسم و تخیل همراه است، اطلاق می‌گردد. سال‌های نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی، شناختی و روانی فرد به شمار می‌رود. از مهم‌ترین نیازهای این دوره، حفظ تعادل هیجانی و عاطفی به خصوص در مقابل عوامل فشارزای دوران بلوغ و انتظارات محیطی، خودآگاهی و درک ارزش وجودی خویش (عزت نفس)^۱ می‌باشد. برخورداری از عزت نفس همچون یک سرمایه و ارزش حیاتی بوده و از جمله عوامل عمده شکوفایی استعدادها و نوجوانان است. عزت نفس بالا در نوجوانان احساس اعتماد به نفس ایجاد کرده و آنان را قادر به تطابق با شرایط سخت می‌نماید (خیرخواه و همکاران، ۱۳۹۲). مطابق با نظر روزنبرگ^۲ (۱۹۶۵)، به نقل از وانان^۳ و همکاران، (۲۰۱۴) عزت نفس جهت نگرش نسبت به خود است، که می‌تواند یک باور مطلوب یا نامطلوب از خود باشد. فرد با عزت نفس بالا به خود احترام می‌گذارد و خود را ارزشمند می‌داند. در واقع، عزت نفس بعد عاطفی شخصیت است، اینکه فرد در مورد خودش چه احساسی دارد (کاراگوزوگلو^۴ و همکاران، ۲۰۰۸). از نظر تاریخی، اولین تعریف تأثیرگذار عزت نفس به تعریف جیمز^۵ (۱۹۸۰) برمی‌گردد، که عزت نفس را به عنوان نسبت موفقیت و وانمودسازی در حوزه‌های مهم زندگی در نظر گرفت. گرچه جیمز تا حدی بر فرایندهای فردی شکل‌دهنده عزت نفس تمرکز داشت، اما نظریه پردازان بعدی بر تأثیرات اجتماعی بر عزت نفس تأکید داشتند (سویسلو و اورت^۶، ۲۰۱۳).

افراد با عزت نفس بالا احساس می‌کنند علیرغم اشتباهات و خطاهای خود ارزشمندند. این افراد می‌دانند چگونه می‌توانند به اهداف واقعی که تنظیم کرده‌اند برسند، آن‌ها اشتیاق به موفق شدن دارند، بر مشکلات غلبه می‌کنند و مسئولیت کار خود را بر عهده می‌گیرند. آن‌ها در روابط خود با افراد دیگر منطقی‌تر، مثبت‌تر، صبورانه‌تر و مستقل‌تر رفتار می‌کنند و نوعی رسش یافتگی در تعاملات اجتماعی آنان قابل مشاهده است (کاراگوزوگلو و همکاران، ۲۰۰۸).

از جمله پیامدهای برخورداری از عزت نفس بالا، «بلوغ عاطفی»^۷ است. بلوغ عاطفی به "توانایی هدایت و تسهیل تمایلات عاطفی برای رسیدن به اهداف در نظر گرفته شده" اشاره دارد (یوسف،

1. Self-esteem

2. Rosenberg

3. Vaananen

4. Karagozoglu

5. James

6. Sowislo & Orth

7. Emotional maturity

رحیم، پا و می^۱، ۲۰۱۱). بلوغ عاطفی به معنای توانایی خودکنترلی درک می‌شود که محصول تفکر و یادگیری است. در واقع، یک شخص با بلوغ عاطفی، فردی است که زندگی عاطفی وی به خوبی تحت کنترل است (سینگ و همکاران^۲، ۲۰۱۲). برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش و در کنار آن، بی‌تفاوتی به برخی از محرک‌هایی است که بر فرد اثر می‌گذارد و او را دستخوش احساسات می‌نماید (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۹۲).

مطالعات لونگ و سند^۳ (۱۹۸۱) و پامپی^۴ (۲۰۰۱) در بررسی رابطه بین عزت‌نفس و بلوغ عاطفی نشان داد که دانش‌آموزان با عزت‌نفس بالا از نظر عاطفی بالغ‌تر از دانش‌آموزان با عزت‌نفس پایین هستند. همچنین افراد برخوردار از بلوغ عاطفی، توانایی ایجاد نگرش ذهنی مثبت در خود دارند (آشرا و جوگسان^۵، ۲۰۱۳). این افراد قبل از عمل فکر می‌کنند و بر رفتار خود کنترل دارند. به خود متکی هستند و مسئول زندگی و اعمال خود می‌باشند. با دیگران در ارتباط بوده، آن‌ها را درک کرده و همکاری مفید و مؤثری با آن‌ها دارند. علاوه بر این، بلوغ عاطفی پیش‌بینی‌کننده مؤثر سطح موفقیت افراد در زندگی است (کاپری و رانی^۶، ۲۰۱۴).

تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که بلوغ عاطفی کمتری دارند از توانایی کمتری نیز برای سازگاری عاطفی و اجتماعی با محیط برخوردارند و با مشکلات تحصیلی بیشتری مواجه می‌شوند (شارما^۷، ۲۰۱۲). نتایج به دست آمده توسط مانوهاران و داس^۸ (۲۰۰۷) در پژوهشی تحت عنوان خطوط سیر رفتار ضد اجتماعی و بلوغ روانی از نوجوانی تا آغاز بزرگسالی (جوانی) حاکی است که بلوغ روانی جوانانی که در رفتارهای ضد اجتماعی پافشاری دارند کمتر است. به بیان دیگر، کمبود عناصر بلوغ روانی، خصوصاً در کنترل بر انگیزش، جلوگیری از پرخاشگری و جهت‌گیری آینده وجود دارد.

به نظر می‌رسد نوجوانانی که بر روی عواطف و هیجانات خود مدیریت نداشته و به فهم عواطف خود و دلایل آن‌ها واقف نشده‌اند، ترس‌ها و نگرانی‌های بیشتری را نیز تجربه می‌کنند. به ویژه ترس از عدم موفقیت در تعاملات اجتماعی و یا انجام عملکردهایی که از آن‌ها انتظار می‌رود. در نوع شدید خود، این ترس و نگرانی ممکن است تبدیل به اضطراب اجتماعی^۹ شود. اضطراب اجتماعی به ترس

1. Yousoff, Rahim, Pa, & Mey

2. Singh

3. Leung & Sand

4. Pumpey

5. Aashra & Jogsan

6. Kapri & Rani

7. Sharma

8. Manoharan & Doss

9. Social anxiety

آشکار و پیوسته از موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی اشاره دارد و از این باور فرد ناشی می‌شود که در این موقعیت‌ها به طرز خجالت‌آور یا تحقیرآمیزی عمل خواهد کرد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به طور معمول از موقعیت‌های ترس‌آور پرهیز می‌کنند و به ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت اجتماعی یا عملکردی می‌نمایند و چنانچه با این موقعیت‌ها روبرو شوند دچار اضطراب شدیدی خواهند شد (کیخای فرزانه، ۱۳۹۰). در تبیین مکانیزم‌های زیربنایی اختلال اضطراب اجتماعی، الگوهای نظری متعددی ارائه شده است که عمدتاً بر نقش فرایندهای شناختی تأکید دارند. انگاره اصلی در مدل‌های شناختی اختلال‌های هیجانی این است که آنچه مسئول ایجاد هیجان‌های منفی از قبیل اضطراب، خشم و یا غمگینی است خود رویداد نیستند، بلکه انتظار و تفسیر افراد از آن رویدادهاست. در حالت‌های اضطرابی، افراد مرتب خطر متعلق به موقعیتی خاص را بیش از آنچه واقعا وجود دارد، برآورد می‌کنند، این گونه بیش برآوردها به طور خودکار و به طور غیر ارادی اضطراب را فعال می‌سازند. از جمله این فرایندهای شناختی می‌توان به نگرش‌های ناکارآمد (DA^۱) اشاره کرد (چانگ و دی‌زولا^۲، ۱۹۹۶؛ ویچ، چرچیل و لویس^۳، ۲۰۰۳).

در پژوهش امیرخان و آیونگ^۴ (۲۰۰۷) نشان داده شد که افراد با بلوغ عاطفی کمتر، قادر نخواهند بود که هیجان‌ات خود را کنترل کنند و ممکن است به موقعیت‌های استرس‌زا تنها از طریق تخلیه هیجان‌ات پاسخ بدهند؛ زیرا این افراد یک روش جایگزین برای پاسخگویی به استرس ندارند. نیکولز، لوی و پری^۵ (۲۰۱۵) در پژوهش خود دریافتند که سبک مقابله جهت‌مند در نوجوانان ورزشکار به بلوغ عاطفی آن‌ها مرتبط می‌شود، به عبارتی سبک مقابله هدفمند و مؤثر با بلوغ عاطفی رابطه مثبت دارد.

در همین راستا، سیموئز^۶ و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهشی بر روی ۴۹۴ نوجوان با نیازهای ویژه با میانگین سنی ۱۴ سال به این نتیجه رسیدند که رویدادهای منفی زندگی عواملی هستند که می‌توانند مشارکت در رفتارهای پرخطر را افزایش دهند، با این حال عوامل دیگری وجود دارند مانند صلاحیت‌های عاطفی و اجتماعی^۷ که منابع مهمی برای سلامتی در نوجوانی هستند. نوجوانان با چنین صلاحیت‌هایی توانایی بیشتری برای انطباق با موقعیت‌های مختلف و مقابله با سختی‌ها نشان می‌دهند؛ از جمله این صلاحیت‌ها می‌توان به بلوغ عاطفی اشاره کرد.

1. Dysfunctional Attitudes

2. Chang & D'Zurilla

3. Weich, Churchill, & Lewis

4. Amirkhan & Auyeung

5. Nicholls, Levy, & Perry

6. Simoes

7. emotional and social competences

از طرف دیگر، اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی وقتی ظاهر می‌شود که فرد مورد ارزیابی دیگران قرار می‌گیرد و از ارزیابی مطلوب دیگران مطمئن نیست. وقتی که فرد باور دارد ادراک دیگران در مورد وی متفاوت از ادراک خود وی می‌باشد، دچار اضطراب اجتماعی می‌شود (احمد^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). کلارک و ولز^۲ (۱۹۹۵؛ به نقل از قوامی و همکاران، ۱۳۹۳) معتقدند که برآورد افراطی پیامد منفی رویدادهای اجتماعی عامل زیربنایی بروز مشکل است و فرایندهای شناختی مرتبط با ارزیابی منفی از خود نقش مهمی در اضطراب اجتماعی ایفا می‌کند. این خودارزیابی‌های منفی و عزت‌نفس پایین برکنش‌های متقابل مبتلایان با دیگران اثر می‌گذارد و موجب دوام بیشتر این اختلال می‌شود. نتایج تحقیقات متعددی بیانگر آن است که افرادی که دارای اضطراب اجتماعی می‌باشند از عزت‌نفس کمتری برخوردارند (برای مثال ایزگیک^۳ و همکاران، ۲۰۰۴؛ احمد، ۲۰۰۹؛ احمد و همکاران، ۲۰۱۳؛ سویسلو و اورت، ۲۰۱۳؛ وانانن و همکاران، ۲۰۱۴؛ مسعودنیا، ۱۳۸۸؛ حسنونند عموزاده، ۱۳۹۱؛ خیرخواه و همکاران، ۱۳۹۲). برای مثال شرییل^۴ و همکاران (۲۰۱۲) رابطه عزت‌نفس صریح^۵ (هشیار^۶) و ضمنی^۷ (ناهشیار^۸) را با اضطراب اجتماعی بررسی کردند و نتایج آن‌ها نشان داد که اضطراب اجتماعی مرتبط با عزت‌نفس ضمنی بالا و عزت‌نفس صریح پایین است. این نتایج با یافته‌های تحقیقات وان توجل و همکاران (۲۰۱۴) و گلاشوور^۹ و همکاران (۲۰۱۳) همسو می‌باشد. ایانکو، بوندرو و بن‌زیون^{۱۰} (۲۰۱۵)، در پژوهش خود روی ۳۲ فرد دارای اضطراب اجتماعی دریافتند که در مقایسه با گروه سالم، این افراد از سطوح پایین‌تری از عزت‌نفس برخوردار بودند؛ در واقع نمرات اضطراب اجتماعی همبستگی منفی با نمرات عزت‌نفس و خودکارآمدی داشتند. مصطفی^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۵) نیز در پژوهشی بر روی دانشجویان به این نتیجه رسیدند که اضطراب و عزت‌نفس همبستگی منفی با یکدیگر دارند. با توجه به آن که نوجوانان در دوره بلوغ نوعی غافلگیری همراه با اضطراب را تجربه می‌کنند، عدم توجه کافی به مسائل این دوران، تأثیر منفی بر سلامت روانشناختی آنان خواهد داشت. محققان در سال‌های اخیر تلاش‌های فزاینده‌ای به منظور فهم اثرات گسترده اختلال اضطراب

1. Ahmad

2. Clark & Wells

3. Izgik

4. Schreibell

5. explicit

6. implicit

7. conscious

8. unconscious

9. Glashouwer

10. Iancu, Bonder, & Ben-Zion

11. Mustafa

اجتماعی نموده‌اند. این امر نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی دیگر یک اختلال فراموش شده نیست. اضطراب اجتماعی در نوجوانان با امتناع شدید از مدرسه ارتباط دارد. همچنین این اختلال منجر به روابط ازهم‌گسیخته، اضطراب شدید، افسردگی، مصرف مواد و کاهش استعداد ذهنی در افراد می‌شود (خیر و استوار، ۱۳۸۶؛ ایزگیگ و همکاران، ۲۰۰۴؛ احمد و همکاران، ۲۰۱۳).

در این میان، به نظر می‌رسد مشکلات دختران در ابعاد بهداشتی، روانی و اجتماعی به دلایل تفاوت‌های فیزیولوژیک، نقش‌های جنسیتی و انتظارات حاکم بر جوامع بیش از پسران است. بررسی‌های متعدد نشان داده است که جامعه زنان بیش از مردان در معرض بیماری‌های روانی قرار دارند. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که کاهش عزت نفس در نوجوانان دختر بیش از نوجوانان پسر رخ می‌دهد (سیگل‌من و رایدر، ۲۰۱۲)، همچنین زنان بیش از مردان از اختلالاتی همچون اضطراب رنج می‌برند (کسلر^۱ و همکاران، ۲۰۰۵؛ باردین و استیونز^۲، ۲۰۱۵؛ مصطفی، ۲۰۱۵). مجموعه‌ی این شواهد انجام پژوهش در خصوص سلامت روانشناختی نوجوانان دختر را از اهمیت برخوردار می‌سازد. لذا با توجه به آنکه بر اساس شواهد تحقیقاتی عزت نفس از یک سو بر اضطراب اجتماعی و از سوی دیگر بر بلوغ عاطفی اثرگذار است و همچنین بلوغ عاطفی سازگاری و سلامت روانشناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا بلوغ عاطفی نقش واسطه‌ای در ارتباط بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر دارد؟

روش

طرح این پژوهش از نوع همبستگی است. ارتباط بین متغیرها در قالب یک مدل علی با استفاده از تحلیل مسیر مورد بررسی قرار گرفته است. در این مدل، عزت نفس متغیر برونزاد، بلوغ عاطفی متغیر واسطه‌ای و اضطراب اجتماعی متغیر درونزاد می‌باشند.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه هفتم و هشتم دبیرستان‌های دوره اول شهر یزد بود که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. نمونه آماری شامل ۲۶۱ دانش‌آموز دختر بودند که به شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. روش انتخاب نمونه به این صورت بود که ابتدا از فهرست دبیرستان‌های دخترانه دوره اول شهر یزد ۴ مدرسه به صورت تصادفی انتخاب، سپس از هر دبیرستان ۲ کلاس (۱ کلاس پایه هفتم و ۱ کلاس پایه هشتم) به صورت تصادفی برگزیده شدند و تمام دانش‌آموزان کلاس مورد مطالعه قرار گرفتند.

¹. Kessler

². Bardeen & Stevens

ابزار اندازه‌گیری

به منظور اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از مقیاس بلوغ عاطفی سینگ و بهارگاوا^۱ (EMS^۲)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (RSES^۳) و مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان^۴ استفاده گردید. مقیاس بلوغ عاطفی: این مقیاس در سال ۱۹۷۴ توسط سینگ و بهارگاوا ساخته شده است، یک مقیاس گزارش شخصی ۵گزینه‌ای (خیلی زیاد "۵"، زیاد "۴"، نامشخص "۳"، احتمالاً "۲" و هرگز "۱") که دارای ۴۸ گویه است. در این مقیاس ۵ خرده مقیاس ارزیابی می‌شوند که ۱۰ گویه اول ناپایداری هیجانی، ۱۰ گویه دوم بازگشت عاطفی، ۱۰ گویه سوم ناسازگاری اجتماعی، ۱۰ گویه چهارم فروپاشی شخصیت و ۸ گویه آخر فقدان استقلال را می‌سنجد. با جمع نمره‌های خرده مقیاس‌ها، نمره کل بلوغ عاطفی به دست می‌آید. لازم به ذکر است که در این پژوهش از نمره کل مقیاس استفاده شده است.

روایی این مقیاس در برابر معیارهای بیرونی یعنی پرسشنامه سازگاری حوزه برای دانشجویان کالج توسط سینها و سینگ تعیین شده است که ۰/۶۴ به دست آمده است (سینگ و بهارگاوا، ۱۹۹۰). پایایی توسط آزمون-بازآزمون بر روی دانشجویان اندازه‌گیری شد که شامل دختران و پسران ۲۰-۲۴ ساله بود. فاصله زمانی بین این دو آزمون ۶ ماه بود و همبستگی گشتاوری بین این دو اجرا ۰/۷۵ بود. همسانی درونی این مقیاس با محاسبه ضریب همبستگی‌های بین کل نمرات و نمرات هر یک از ۵ زیرمقیاس تعیین شد. عدم ثبات عاطفی ۰/۷۵، بازگشت عاطفی ۰/۶۳، ناسازگاری اجتماعی ۰/۵۸، فروپاشی شخصیت ۰/۸۶ و فقدان استقلال ۰/۴۲ به دست آمد (سینگ و بهارگاوا، ۱۹۷۴). در پژوهش حاضر نتایج همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل در جدول ۱ ارائه شده است که در سطح $p < 0/01$ معنادار شد و از روش آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی استفاده شد که برای کل مقیاس مقدار ۰/۸۹ حاصل گردید که حاکی از پایایی بالای این مقیاس می‌باشد.

جدول ۱. ماتریس همبستگی خرده مقیاس‌های بلوغ عاطفی با همدیگر و با نمره کل

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	نمره کل
۱- ناپایداری هیجانی						
۲- بازگشت عاطفی	۰/۷۶**					
۳- ناسازگاری اجتماعی	۰/۵۳**	۰/۵۵**				
۴- فروپاشی شخصیت	۰/۷۲**	۰/۷۴**	۰/۴۶**			
۵- فقدان استقلال	۰/۳۸**	۰/۴۵**	۰/۴۲**	۰/۴۵**		
					۱	

1. Singh & BhargaQa

2. Emotional Maturity Scale

3. Rosenberg Self-Esteem Scale

4. Social Anxiety Scale for Adolescents

نمره کل بلوغ عاطفی	۰/۸۷**	۰/۹۰**	۰/۷۳**	۰/۸۶**	۰/۶۱**	۱
--------------------	--------	--------	--------	--------	--------	---

** $p < 0.01$

مقیاس عزت نفس روزنبرگ: این مقیاس در سال ۱۹۶۵ توسط روزنبرگ ساخته شد و متشکل از ۱۰ ماده است که احساسات مثبت و منفی فرد درباره خودش را می‌سنجد. تمام گویه‌ها بر اساس طیف ۴ درجه‌ای لیکرت (خیلی موافق=۳، موافق=۲، مخالف=۱ و خیلی مخالف=۰) درجه‌بندی شدند. دریافت نمره بالاتر در این مقیاس به معنای داشتن عزت نفس بالاتر بود (هویزایننت ولد، وینگرهوتز و دنولت^۱، ۲۰۱۱).

در مطالعه کندلر، میرز و نیل^۲ (۲۰۰۰) مقدار همسانی درونی برابر با ۰/۸۹ محاسبه شد. در مطالعه تفردی و ساوان^۳ (۲۰۰۱) ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آزمون-آزمون مجدد، ۰/۸۰ محاسبه شد که در سطح مطلوبی قرار داشت. در پژوهش مسعودنیا (۱۳۸۸) ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ و برای خرده مقیاس‌های ارزیابی خود و پذیرش خود به ترتیب برابر با ۰/۷۲ و ۰/۸۰ محاسبه شد. در پژوهش هویزایننت ولد، وینگرهوتز و دنولت (۲۰۱۱) آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد و در مطالعه حاضر میزان آلفا ۰/۷۵ شد.

مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان: شامل ۱۸ گویه است که بر اساس مقیاس اضطراب اجتماعی برای کودکان (SAS-C^۴) تهیه گردیده است. از سه زیرمقیاس شامل ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید (SAD-NEW) و اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های عمومی (SAD-G) تشکیل شده است (لاجرکا^۵، ۱۹۹۹؛ ورنبرگ^۶ و همکاران، ۱۹۹۲). این مقیاس به صورت مدرج ۵ درجه‌ای (کاملاً شبیه به من=۵ تا کاملاً متفاوت از من=۱) می‌باشد. نمره‌های بالا در این مقیاس حاکی از اضطراب اجتماعی بالاتر است.

استوار و رضویه (۱۳۸۲) ساختار سه عاملی این مقیاس را روی نمونه‌ای از نوجوانان ایرانی مورد تأیید قرار دادند و پایایی این مقیاس را به روش بازآزمایی با فواصل زمانی از یک تا چهار هفته را ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. علاوه بر روش بازآزمایی، میزان همسانی درونی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفا برای زیرمقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب و اندوه عمومی را به ترتیب برابر با ۰/۸۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد و میزان آلفا ۰/۸۵ به دست آمد.

1. Huis in 't Veld, Vingerhoets, & Denollet

2. Kendler, Myers, & Neale

3. Tafariodi & Sawan

4. Social Anxiety Scale-Children

5. La Greca

6. Vernberg

روش اجرا و تحلیل داده‌ها: پس از مراجعه به مدارس و ارائه توضیح کامل از هدف پژوهش و نحوه‌ی پاسخگویی به مقیاس‌ها، دانش‌آموزان به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. به منظور بررسی مدل، از نرم‌افزار AMOS استفاده شد.

نتایج

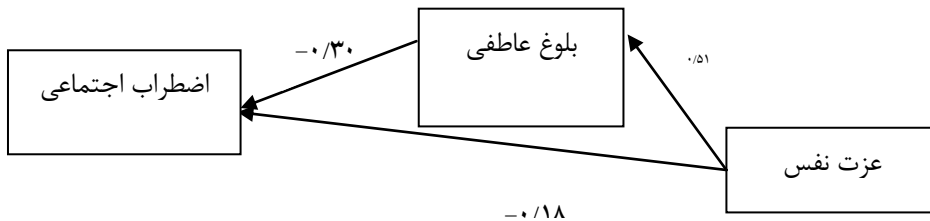
میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی بین متغیرهای مورد بررسی در جدول ۲ درج شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی بلوغ عاطفی، عزت نفس و اضطراب اجتماعی

متغیرها	<u>M</u>	<u>SD</u>	۱	۲	۳
۱. بلوغ عاطفی	۱۶۸/۶۹	۲۷/۳۶	۱		
۲. عزت نفس	۱۷/۰۹	۵/۵۵	۰/۵۱**	۱	
۳. اضطراب اجتماعی	۵۲/۶۹	۱۳/۸۸	-۰/۳۹**	-۰/۳۳**	۱

** $p < 0.01$

با توجه به نتایج جدول فوق بلوغ عاطفی با عزت نفس ارتباط مثبت و معناداری دارد و با اضطراب اجتماعی ارتباط منفی معنادار دارد؛ بدین معنا که با افزایش بلوغ عاطفی، میزان اضطراب اجتماعی کاهش می‌یابد. عزت نفس و اضطراب اجتماعی نیز با یکدیگر ارتباط منفی معنادار دارند که با کاهش عزت نفس افراد، اضطراب اجتماعی آن‌ها افزایش می‌یابد. با توجه به وجود همبستگی بین کلیه متغیرهای پژوهش به بررسی مدل با استفاده از تحلیل مسیر پرداخته شد.



نمودار ۱. مدل برازش شده نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر

شاخص‌های کلی آزمون نیکویی برازش در مدل تحلیل مسیر نشان می‌دهد که مدل از برازش خوبی برخوردار است. به منظور بررسی برازش مدل پیشنهادی چند شاخص مورد توجه قرار گرفت. شاخص‌های AGFI، CFI، IFI و NFI هر چه به یک نزدیک‌تر باشند مدل از برازش بهتری برخوردار است که در اینجا همه شاخص‌های مزبور یک هستند. شاخص RMR هر چه به صفر نزدیک‌تر

باشند مدل دارای برازش مطلوب‌تری است. این شاخص نیز کمتر از ۰/۱ هستند و لذا مدل از برازش خوبی برخوردار است.

جدول ۳. اثرات مستقیم و غیرمستقیم عزت نفس و اضطراب اجتماعی با واسطه‌گری بلوغ عاطفی

مسیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
عزت نفس-بلوغ عاطفی	β ۰/۵۱**	_____	۰/۵۱**
	p ۰/۰۰۷	_____	۰/۰۰۷
عزت نفس-اضطراب اجتماعی	β -۰/۱۸**	-۰/۱۵**	-۰/۳۳**
	p ۰/۰۱۹	۰/۰۰۹	۰/۰۰۶
بلوغ عاطفی-اضطراب اجتماعی	β -۰/۳۰**	_____	-۰/۳۰**
	P ۰/۰۱۳	_____	۰/۰۱۳

**p<۰/۰۱

داده‌های جدول ۳ نشان می‌دهد از مجموع متغیرهای وارد شده در معادله، متغیر عزت نفس بیشترین تأثیر مستقیم و تأثیر کل را بر بلوغ عاطفی داشته است. پس از آن متغیر بلوغ عاطفی بیشترین تأثیر مستقیم را بر اضطراب اجتماعی داشته است و در نهایت عزت نفس با واسطه‌گری بلوغ عاطفی، اضطراب اجتماعی را به صورت منفی پیش‌بینی کرد.

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی مدل پژوهش نشان داد که عزت نفس می‌تواند بلوغ عاطفی نوجوانان دختر را به صورت مثبت پیش‌بینی کند. این یافته با نتایج مطالعات پامپی (۲۰۰۱) و لونگ و سند (۱۹۸۱) در مورد رابطه بین عزت نفس و بلوغ عاطفی همخوان می‌باشد. نتیجه این همبستگی نشان می‌دهد که نوجوانانی که عزت نفس بالاتری دارند بیشتر تمایل دارند به شیوه پخته‌تر و دلسوزانه‌تری رفتار کنند. افراد با عزت نفس بالا احساس می‌کنند علیرغم اشتباهات و خطاهای خود ارزشمندند. این افراد می‌دانند چگونه می‌توانند به اهداف واقعی که تنظیم کرده‌اند برسند، آن‌ها اشتیاق به موفق شدن دارند، بر مشکلات غلبه می‌کنند و مسئولیت کار خود را بر عهده می‌گیرند، در نتیجه به شیوه‌ای مانند بزرگسالان با دیگران برخورد می‌کنند (کاراگوزگلو و همکاران، ۲۰۰۸).

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که عزت نفس پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار اضطراب اجتماعی است، که با یافته‌های تحقیقات ایزگیگ و همکاران (۲۰۰۴)، احمد^۱ (۲۰۰۹)، احمد و همکاران (۲۰۱۳)، سویسلو و اورت (۲۰۱۳)، وانان و همکاران (۲۰۱۴)، ایانکو، بوندر و بن‌زیون (۲۰۱۵)، مصطفی و همکاران (۲۰۱۵) خیرخواه و همکاران (۱۳۹۲)، حسونود عموزاده و همکاران (۱۳۹۲)، حسونود عموزاده (۱۳۹۱) و مسعودنیا (۱۳۸۸) همسو می‌باشد. همبستگی نسبتاً قوی بین

¹. Ahmad

متغیرهای اضطراب و عزت نفس در دوران بلوغ، نکته قابل تأملی است. ارزیابی منفی از خود، هراس از ارزیابی دیگران و انتظار اینکه دیگران از فرد ارزیابی منفی داشته باشند از مشخصات بارز اضطراب اجتماعی است. از طرف دیگر، اضطراب اجتماعی سلامت روانی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و بر کارآمدی، شکوفایی استعداد و هویت اجتماعی آنها تأثیر می‌گذارد، که می‌تواند در عملکرد بهینه نوجوانان اثر منفی داشته باشد و از آنجایی که بین تصور افراد از توانایی‌های خود و عزت نفس آنان ارتباط متقابلی وجود دارد، بنابراین هرگاه فرد ارزشیابی مثبتی از عملکرد خود داشته باشد، اضطراب وی کاهش و عزت نفس او افزایش می‌یابد (خیرخواه و همکاران، ۱۳۹۲).

همچنین یافته‌های پژوهش آشکار کرد که بلوغ عاطفی به نحو منفی اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر را پیش بینی می‌کند، چنانکه هر چه بلوغ عاطفی در فرد بالاتر باشد از اضطراب اجتماعی پایین‌تری برخوردار است. در مورد رابطه بین بلوغ عاطفی و سازگاری اجتماعی نتایج تحقیق محمودی^۱ (۲۰۱۲)، شارما (۲۰۱۲) و سینها^۲ (۲۰۱۴) نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین این دو متغیر وجود دارد، چنانکه نوجوانانی که سازگاری اجتماعی مطلوبی دارند از بلوغ عاطفی بالایی هم برخوردارند، زیرا افراد با بلوغ عاطفی بالا بر هیجانات خود تسلط داشته و توان کنترل بر شرایط خود را دارند و می‌توانند نگرش مثبتی در خود ایجاد کنند. این یافته با نتایج مانوهاران و داس (۲۰۰۷) و امیرخان و آیونگ (۲۰۰۷) نیز همسو است که بیان می‌کردند بلوغ روانی در کنترل انگیزش و جلوگیری از پرخاشگری مؤثر است. بنابراین، در تبیین رابطه بین بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی می‌توان بیان کرد کسی که از نظر عاطفی به سطحی از رشد و بلوغ نرسیده است نمی‌تواند زندگی مسالمت‌آمیزی را با دیگران داشته باشد، چرا که هنوز بر عواطف و احساسات خود تسلط پیدا نکرده است و نمی‌داند چگونه آنها را کنترل کند (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۹۲). با استفاده از بلوغ عاطفی به عنوان یکی از صلاحیت‌های عاطفی و اجتماعی می‌توان توانایی بیشتری برای انطباق با موقعیت‌های ناخوشایند به دست آورد (سیموئز و همکاران، ۲۰۱۲).

یافته‌های پژوهش در رابطه با تحقیق مبتنی بر آنکه «آیا بلوغ عاطفی نقش واسطه‌ای در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی دارد؟» نشان‌دهنده نقش واسطه‌ای بلوغ عاطفی در رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی می‌باشد. بنابراین، بر اساس نتایج پژوهش حاضر عزت نفس هم به طور مستقیم و هم از طریق بلوغ عاطفی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان تأثیر می‌گذارد. یکی از مهمترین نیازهای انسان که او را در برابر اضطراب و رویدادهای فشارآور محافظت می‌کند، عزت نفس است. عزت نفس در تمامی فعالیت‌های انسان به نوعی جلوه‌گر می‌شود و به این شکل از

1. Mahmoudi

2. Sinha

مهمترین جنبه‌های شخصیت و تعیین کننده ویژگی‌های رفتاری و شکوفایی انسان است و صاحب-نظران آن را به عنوان عامل مهم و اساسی در سازگاری عاطفی و اجتماعی می‌دانند. از طرف دیگر، عزت نفس پایین علت بسیاری از ترس‌ها از جمله ترس از حضور در اجتماع می‌باشد، که به دلیل ترس از ارزیابی منفی دیگران از فرد می‌باشد. بلوغ عاطفی نیز همانطور که گفته شد، تعیین کننده مؤثر در شکل دادن شخصیت، نگرش و رفتار نوجوانان جهت پذیرفتن مسئولیت، تصمیم‌گیری، شرکت در گروه، ایجاد روابط مثبت و تقویت (افزایش) ارزش خود می‌باشد. افراد با بلوغ عاطفی بالا می‌توانند به موقعیت‌ها به خوبی پاسخ دهند، هیجانات خود را کنترل کنند و هنگام روبرو شدن با دیگران به شیوه منطقی برخورد کنند و ترس و دلهره‌ای از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی نداشته باشند (سینها، ۲۰۱۴).

به طور کلی نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که عزت نفس هم به طور مستقیم و هم از طریق بلوغ عاطفی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان تأثیر می‌گذارد، بنابراین ملاحظه می‌شود که یکی از نیازهای اساسی افراد در زندگی نیاز به عزت نفس است که در رفتار نوجوانان بسیار مهم می‌باشد، چرا که در سازگاری اجتماعی و عاطفی آنها مؤثر است و منجر به کاهش ترس و اضطراب آنها در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر، توانایی مواجهه با واقعیت به جای فرار از مشکلات، توانایی برقراری ارتباط خوب با دیگران و تمایل به صادقانه بودن و پذیرفتن نگرانی‌ها در زندگی از معیارهای بلوغ عاطفی است. بنابراین، شخص بالغ از نظر عاطفی با عقل و منطق تصمیم می‌گیرد نه با هیجانات خود، در رفتار خود ثبات دارد، می‌تواند در برابر تأخیر در برآورده شدن نیازها مقاومت کند، او به برنامه‌ریزی بلندمدت باور دارد و قادر به اصلاح یا به تأخیر انداختن انتظارات خود با توجه به نیازهای موقعیتی می‌باشد. همچنین، توان سازگاری مؤثر با خود، اعضای خانواده، دوستان، جامعه و فرهنگ را دارد. پس ملاحظه می‌شود که سطح بلوغ عاطفی بالا زمینه برقراری ارتباط خوب با دیگران را فراهم می‌کند و باعث کاهش ترس از حضور در جمع می‌شود، زیرا بلوغ عاطفی منجر به یکپارچگی هر چه بیشتر احساس، تفکر و عمل می‌گردد.

در خصوص کاربرد پژوهش حاضر می‌توان گفت، مفهوم بلوغ عاطفی در آثار روان‌شناسی مورد توجه کافی قرار نگرفته است. دوره بلوغ دورانی مبهم از نظر شناخت خصایص و دوران تمایلات متضاد است. با ورود کودک به دوران نوجوانی و بلوغ، ولادتی تازه و مرحله‌ای ویژه و مستقل از دوره‌های قبل و بعد پدید می‌آید که آن را مرحله انتقال، دوران تحولات همراه با دگرگونی‌های سریع و غافلگیرکننده و مرحله طوفان و فشار نیز می‌نامند. افراد در این دوره احیاناً با ترس و بیم‌های مواجه می‌گردند که رفع و تعدیل آن نیازمند به حمایت از سوی والدین و مربیان است. بسیاری از افراد در سنین جوانی و نوجوانی به بلوغ عاطفی برای حل تعارضات دست پیدا نمی‌کنند

یا خیلی دیر به این بلوغ می‌رسند. لذا نتایج این پژوهش می‌تواند گامی در جهت آگاهی هرچه بیشتر والدین و مربیان نسبت ضرورت توجه به بلوغ عاطفی در نوجوانان باشد.

با توجه به اینکه بر اساس نتایج پژوهش حاضر، بلوغ عاطفی می‌تواند نقش واسطه‌ای در ارتباط بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی ایفا کند، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان جهت شناخت هرچه بیشتر هیجانات و احساسات و شیوه مدیریت و حل تعارضات هیجانی، به منظور کاهش اضطراب اجتماعی ضروری است. از آنجا که نمونه‌ی حاضر محدود به دانش‌آموزان دختر دوره اول دبیرستان‌های شهر یزد می‌باشد، انجام پژوهش در سایر مقاطع تحصیلی و نیز مناطق کشور که از لحاظ بافت فرهنگی-اجتماعی با یزد تفاوت دارند و نیز گروه نمونه پسران می‌تواند نتایج گسترده‌تری را در این حوزه در اختیار پژوهشگران قرار بدهد که با برنامه‌ریزی‌های هدفمند گامی در جهت ارتقاء بلوغ عاطفی برداشته شود.

منابع

- استوار، صغری و رضویه، اصغر (۱۳۸۲). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس اضطراب اجتماعی برای نوجوانان (SAS-A) جهت استفاده در ایران. *ارایه شده در پنجمین همایش سراسری بهداشت روانی کودکان و نوجوانان*. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی زنجان، ۱۸-۱۶ مهرماه.
- حسنونند عموزاده، مهدی (۱۳۹۱). رابطه کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی. *یافته‌های نو در روانشناسی*، ۷(۲۴)، ۳۵-۵۶.
- حسنونند عموزاده، مهدی؛ عقیلی، محمد مهدی و حسنونند عموزاده، معصومه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی شناختی- رفتاری عزت نفس بر اضطراب اجتماعی و سلامت روان نوجوانان مضطرب اجتماعی. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۴(۲)، ۳۷-۲۶.
- خیر، محمد و استوار، صغری (۱۳۸۶). ارتباط میان اضطراب اجتماعی و سوگیری‌های شناختی در نوجوانان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۳(۳)، ۲۶۳-۲۵۶.
- خیرخواه، معصومه؛ مکاری، هدی؛ نیسانی سامانی، لیلا و حسینی، آغا فاطمه (۱۳۹۲). ارتباط اضطراب و عزت نفس در دختران نوجوان. *مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)*، ۲۶(۸۳)، ۲۹-۱۹.
- سینگ، یاشویر و بهارگاو، ماهیش (۱۹۷۴). *مقیاس بلوغ عاطفی*. ترجمه ابوالفضل کرمی (۱۳۸۹). روان تجهیز سینا.
- قوامی، مرجان؛ فاتحی زاده، مریم؛ فرامرزی، سالار و نوری امامزاده نی، اصغر (۱۳۹۳). اثربخشی رویکرد روایت درمانی بر اضطراب اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دختر دوره راهنمایی. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۳(۳)، ۶۱-۷۳.
- کیخای فرزانه، محمد مجتبی (۱۳۹۰). اثربخشی گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان. *روانشناسی تربیتی*، ۲(۱)، ۱۱۶-۱۰۳.
- مسعودنیا، ابراهیم (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره کارشناسی. *دانشور رفتار*، ۳۷، ۴۹-۵۸.
- منصورنژاد، زهرا؛ پورسید، رضا؛ کیانی، فریبا و خدابخش، محمدرضا (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ازدواج. *مجله اصول بهداشت و روانی*، ۱۵(۳)، ۷۰-۱۵۸.

- Aashra, B.K., & Jogsan, Y.A. (2013). Emotional Maturity and Self-Actualization in Graduate and Post-Graduate Students. *Journal of Research in Humanities and Social Science*, 1(4), 15-18.
- Ahmad, N. (2009). *Academic achievement and its relationship with social anxiety and self-esteem in male and female school students*. Thesis of doctor of philosophy, University of the Punjab, Lahore. Retrieved from: <http://pr.hec.gov.pk/Thesis/1648S.pdf> (2/3/2015).
- Ahmad, Z.R., Bano, N., Ahmad, R., & Khanam, S.J. (2013). Social anxiety in adolescents: Does self-esteem matter?. *Asian journal of social science and humanities*, 2(2), 191-198.
- Amir Khan, J., & Auyeung, B. (2007). Coping with stress across the lifespan: absolute vs. relative changes in strategy. *Journal of applied developmental psychology*, 28(4), 298-317.
- Bardeen, J.R., & Stevens, E.N. (2015). Sex differences in indirect effects of cognitive processes on anxiety through emotion regulation difficulties. *Personality and individual differences*, 81, 180-187.
- Chang, E.C., & D'zurilla, T.J. (1996). Irrational beliefs as prediction of anxiety and depression in collage population. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 212-219.
- Glashouwer, K.A., Vrolling, M.S., De Jong, P.J., Lange, W., & Keijser, J. (2013). Low implicit self-esteem and dysfunctional automatic association in social anxiety disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 44(2), 262-270.
- Huis in't Veld, E.M.J., Vingerhoets, A.J.J.M., & Denollet, J. (2011). Attachment style and self-esteem: The mediating role of Type D personality. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1099-1103.
- Iancu, I., Bonder, E., & Ben-Zion, I. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171.
- Izgic, F., Akyuz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Kapri, U.C., & Rani, N. (2014). Emotional Maturity: Characteristics and Levels. *International journal of technological exploration and learning*, 3(1), 359-361.

- Karagozoglu, S., Kahve, E., Koc, O., & Adamisoglu, D. (2008). Self-esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Journal of nurse education today*, 28(5), 641-649.
- Kendler, K.S., Myers, J.M., & Neale, M.C. (2000). A multidimensional twin study of mental health in women. *American Journal of Psychiatry*, 157(4), 506-513.
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., & Walters, E.E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distribution of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.
- Leung, J., & Sand, M.C. (1981). Self-esteem and emotional maturity in college students. *Journal of college student personnel*, 22(4), 291-299.
- Mahmoudi, A. (2012). Emotional maturity and adjustment level of college students. *Educational Research Journal*, 2(1), 18-19.
- Manoharan, R.J.L., & Doss, I.C. (2007). Emotional maturity of post-graduate students in Pondicherry region. *Experiments in Education*, 8(3), 346-362.
- Mustafa, S., Melonashi, E., Shkemi, F., Besimi, K., & Fanaj, N. (2015). Anxiety and self-esteem among university students: Comparison between Albania and Kosovo. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 189-194.
- Nicholls, A.R., Levy, A.R., & Perry, J.L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, & coping effectiveness among adolescent's athletes. *Psychology of sport & exercise*, 17, 32-39.
- Pumpey, D. (2001). *A correlation of emotional maturity level and self-esteem in adolescents, and role model influence on future goals*. Thesis of Master of Arts, Kean University. Available at: www.cdc.gov.
- Schreiber, F., Bohn, C., Aderka, I.M., Stangier, U., & Steil, R. (2012). Discrepancies between implicit and explicit self-esteem among adolescents with social anxiety disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(4), 1074-1081.
- Sigelman, C., K., & Rider, E., A. (2012). *Human development across the life span*. Wadsworth, Cengage Learning.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan journal of social and clinical psychology*, 10(2), 32-37.

- Simoes, C., Matos, M., & Equipa do Projecto Aventura Social. (2012). Risk behaviors in adolescents with social needs: are social and emotional competences important?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2219-2227.
- Singh, D., Kaur, S., & Dureja, G. (2012). Emotional maturity differentials among university students. *Journal of physical education and sports managements*, 3(3), 41-45.
- Singh, Y., & BhargaQa, M. (1990). *Manual for Emotional Maturity Scale*. Agra: National Psychological Corporation.
- Sinha, V.K. (2014). A Study of Emotional Maturity and Adjustment of College Student. *Indian Journal of Applied Research*, 4(5), 594-595.
- Sowislo, J.F., & Orth, U. (2013). Does low self- esteem predict depression and anxiety? A meta- analysis of longitudinal studies. *Journal of Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Tafarodi, R.W., & Sawan, W.B. (2001). Two dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality & Individual Differences*, 31(5), 653-675.
- Vaananaen, J.M., Isomaa, R., Kaltiala-Heino, R., Frojd, S., & Helminen, M. (2014). Decrease in self-esteem mediates the association between symptoms of social phobia and depression in middle adolescence in a sex-specific manner: a 2-year follow-up of a prospective population cohort study. *BMC psychiatry*, 14(79), 2-8.
- Van Tuijl, L.A., De Jong, P.J., Sportel, B.E., & Hullu, E. (2014). Implicit and explicit self-esteem and their reciprocal relationship with symptoms of depression and social anxiety: A longitudinal study in adolescents. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 45(1), 113-121.
- Weich, S., Churchill, R., & Lewis, G. (2003). Dysfunctional attitudes and the common mental disorders in primary care. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 269-278.
- Yusoff, M.S.B., Rahim, A.F.A., Pa, M N.M., & Mey, S.C. (2011). The validity and reliability of the USM Emotional Quotient Inventory (USMEQ-i). Its use to measure emotional quotient (EQ) of future medical students. *International Medical Journal*, 18(4), 283-287.

