



The Effects of Group Teaching of Assertiveness on Social Skills and Social Anxiety in Male Students

Mohammad Abbasi ^{1,*}, Mohammad Abdi ²

¹ Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Lorestan, Khormabad, Iran

² MA, Department of Educational Science and Psychology, Islamic Azad University Brojerd Branch, Brojerd, Iran

* **Corresponding author:** Mohammad Abbasi, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, University of Lorestan, Khormabad, Iran. E-mail: abbasi.mohammad@hotmail.com

Received: 07 Aug 2017

Accepted: 07 Dec 2017

Abstract

Introduction: Adolescence is a transition period from childhood to early adulthood. Dysfunctional social skills lead to anxiety in adolescents. The purpose of this study was to determine the effects of group teaching of assertiveness on social skills and social anxiety in male students. Teaching assertiveness was the independent variable, and social skills and social anxiety were the dependent variables.

Methods: The present study was a field experimental study with pre- post-test. The variables were measured by social skills Scale and social anxiety Scale. The sample consisted of 30 male students who were enrolled in the school year of 2016-17, and were selected through simple random sampling method, and were randomly assigned to two groups (experimental and control). Before teaching assertiveness to experimental group, the pre-tests of social skills and social anxiety were administered to both groups. Then, the teaching package of assertiveness was administered to the experimental group and no training was provided to the control group. After the completion of the course, social skills and social anxiety post-tests were administered to both groups.

Results: Results of analysis of covariance indicated that teaching assertiveness causes a significant increase in social skills ($F = 33.22, P < 0.001$), and decrease in social anxiety ($F = 5.42, P < 0.02$).

Conclusions: According to the results of this study teaching assertiveness increased social skills, and decrease in social anxiety in male students.

Keywords: Assertiveness, Social Skills, Social Anxiety



اثر بخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر

محمد عباسی^{۱*}، محمد عبدی^۲

^۱ استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد بروجرد، بروجرد، ایران

* نویسنده مسئول: محمد عباسی، استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.
ایمیل: abbasi.mohammad@hotmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۰۹/۱۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۵/۱۶

چکیده

مقدمه: دوره نوجوانی دوره مهم گذار از کودکی به بزرگسالی است. مهارت‌های اجتماعی نامناسب منجر به اضطراب بیشتر نوجوانان می‌شود. هدف از انجام این پژوهش تعیین تأثیر اثر بخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر بود. آموزش ابراز وجود به عنوان متغیر مستقل، مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی به عنوان متغیر وابسته بودند.

روش کار: پژوهش حاضر یک روش مداخله میدانی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه شاهد بود. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه هراس اجتماعی کانور (SPI) و پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی نوجوانان (TISS) بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش‌آموز (۱۵ نفر گروه مداخله و ۱۵ نفر گروه شاهد) پسر پایه دوم متوسطه شهر کوهنانی، که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند، که با روش تصادفی انتخاب و به دو گروه مداخله و شاهد گمارده شدند. قبل از آموزش برنامه ابراز وجود از دو گروه، پیش‌آزمون‌های مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی گرفته شد. سپس، به گروه مداخله ابراز وجود آموزش داده شد و به گروه شاهد آموزشی ارائه نشد. پس از اتمام دوره آموزشی بلافاصله از هر دو گروه پس‌آزمون‌های مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل‌های کوواریانس نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش معنی‌دار مهارت‌های اجتماعی ($P < 0/001$)، $F = 33/22$ ، و کاهش اضطراب اجتماعی ($P < 0/02$)، $F = 5/42$ در دانش‌آموزان می‌شود.

نتیجه‌گیری: براساس نتایج این مطالعه آموزش ابراز وجود سبب افزایش مهارت‌های اجتماعی و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان شد. پیشنهاد می‌شود متخصصان تعلیم و تربیت آموزش ابراز وجود را به عنوان روشی مهم برای پیامدهای روانشناختی مطلوب در دانش‌آموزان به کار گیرند.

کلیدواژه‌ها: ابراز وجود، مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

روان‌پزشکی است. شیوع این اختلال در طول زندگی نزدیک به ۱۲ درصد گزارش شده است. پژوهش‌ها همچنین نشان داده است که اختلال اضطراب اجتماعی به‌ویژه در سنین نوجوانی بیشتر است و سن شروع آن اوایل و میانه دهه دوم زندگی، اغلب قبل از ۱۸ سالگی، است (۱، ۲). فردی که مبتلا به اضطراب اجتماعی است، هیچ‌گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس و پایداری غیرمعمول

اضطراب اجتماعی به وسیله نگرانی و ترس مداوم و خاص از یک یا چند موقعیت اجتماعی (مثل مکالمه یا دیدار با افراد غریبه، خوردن یا آشامیدن و یا سخنرانی کردن در حضور دیگران) مشخص می‌شود که در آن فرد احساس می‌کند که اعمال و رفتارهایش مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و به همین دلیل از موقعیت‌های اجتماعی و روابط بین فردی اجتناب می‌کند. اختلال اضطراب اجتماعی چهارمین اختلال شایع

به بروز مشکلات سازگاری منجر می‌شود (۶، ۱۳). بنابراین اضطراب اجتماعی و ضعف مهارت‌های اجتماعی، دانش آموزان را در معرض انواع مشکلات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی و بهبود مهارت‌های اجتماعی تاکنون روش‌های متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. یکی از این روش‌ها، آموزش ابراز وجود است (۱۴، ۱۵). آموزش ابراز وجود روشی است که شامل راهنمایی کردن، ایفای نقش، بازخورد، سرمشق‌گیری، حساسیت زدایی، تمرین رفتاری و حل مسئله می‌شود و بر این فرض استوار است که افراد، جراتمندانه رفتار نمی‌کنند به این دلیل که آنها فرصت مناسب برای پاسخ جراتمندانه به شرایط، پرخاشگری و رفتار غیر قاطعانه که قابل یادگیری هستند نداشته‌اند. آموزش ابراز وجود کمک کمی کند تا افراد بدون سوء استفاده از حقوق دیگران خواسته‌های خود را بیان کنند (۱۶، ۱۷). حصول اطمینان از سلامت روانشناختی نوجوانان یک ضرورت اساسی است که نیازمند بررسی و توجه ویژه است چرا که تعداد قابل توجهی از نوجوانان جامعه که آینده سازان این کشور هستند، را دانش آموزان نوجوان تشکیل می‌دهند. همانطور که بیان شد اضطراب اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی پایین، سبب اعتماد به نفس پایین و خودپنداره منفی در فرد، افزایش ترک تحصیل و افت سلامتی، اشتغال، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، کاهش فعالیت‌های تفریحی و کیفیت زندگی در فرد می‌شود. روش‌های مختلفی برای کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود مهارت‌های اجتماعی وجود دارد ولی با توجه اهمیت آموزش گروهی ابراز وجود، پژوهش حاضر اثربخشی آموزش ابراز وجود به شیوه گروهی بر اضطراب اجتماعی و مهارت اجتماعی دانش آموزان را مورد بررسی قرار داد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع مداخله میدانی است و از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه شاهد استفاده شده است. نگاره این طرح در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه شاهد بدون مداخله در دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی

گمارش تصادفی	گروه‌ها	پیش‌آزمون	مداخله مداخله	پس‌آزمون
R	E	T1	X	T3
R	C	T2	-	T4

R = گمارش تصادفی، E = گروه مداخله، C = گروه شاهد، T1 و T2 = پیش‌آزمون‌ها، T3 و T4 = پس‌آزمون‌ها

گروه ۳۰ نفری (۱۵ نفر گروه مداخله و ۱۵ نفر گروه شاهد) هیچ‌کدام از افراد درمان روان‌شناختی دریافت ننموده بودند، و هیچ‌کدام به مشکلات زیستی و جسمی (از قبیل مشکلات شنوایی و لکنت زبان) مبتلا نبودند.

ابزار مورد استفاده در مطالعه عبارت بود از:

پرسشنامه هراس اجتماعی (SPIN: The Social Phobia Inventory): این پرسشنامه نخستین بار توسط کانور، دیویدسون، کارچیلی، شروود، فوآ و ویسلر (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی و به صورت یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای که دارای سه مقیاس: اجتناب (۷ ماده)، ترس (۶ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیکی (۴

از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد. اضطراب اجتماعی با برخی ویژگی‌های فیزیولوژیکی (سرخ شدن گونه‌ها، تریق، خشکی دهان و لرزش به هنگام رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی نگران‌کننده)، ویژگی‌های روان‌شناختی (شرم، خجالت، ترس از اشتباه، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد) و ویژگی‌های رفتاری (کناره‌گیری، اجتناب از تماس چشمی، ترس از ابراز وجود و ترس از صحبت کردن در جمع یا مورد خطاب واقع شدن) مشخص می‌شود (۳، ۴). این ترس، اضطراب، یا اجتناب، ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه بالینی در عملکرد اجتماعی، شغلی یا زمینه‌های مهم دیگر عملکرد ایجاد می‌کند (۵). مطالعات نشان داده است که بسیاری از دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی دچار کمبود مهارت‌های اجتماعی مناسب هستند (۶) و کمتر به‌وسیله هم‌تایانشان مورد پذیرش قرار می‌گیرند (۷). آن‌ها نشانه‌ها و علائم را در رفتارهای اجتماعی به خوبی درک نمی‌کنند و مهارت‌های اجتماعی خوبی ندارند و در یافتن راه حل برای مشکلات فردی خویش ناتوانند (۸، ۹). بهره‌مندی از مهارت‌های اجتماعی است که می‌تواند شرایط را برای یک زندگی موفق اجتماعی فراهم کند. مهارت‌های اجتماعی، به مجموعه رفتارهای کارآمد کلامی و غیر کلامی که فرد را به ارتباط و تعامل بین فردی مؤثر با دیگران توانمند می‌کند و از عکس‌العمل‌های نامناسب اجتماعی خودداری کند گفته می‌شود (۱۰). افزون بر این، مهارت‌های اجتماعی الگوهایی از رفتارهای قابل قبول اجتماعی که به افراد اجازه می‌دهد تقویت و پذیرش اجتماعی را به دست آورند و از موقعیت‌های اجتماعی آزارنده اجتناب کنند تعریف می‌شود (۱۱). این مهارت‌ها امکان شروع و ادامه رابطه مثبت با دیگران را فراهم می‌آورد و شرایط را برای رسیدن به هدف‌های شخصی مهیا می‌کند (۱۲). مهارت‌های اجتماعی مناسب می‌تواند در از بین بردن یا کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر باشد. اکتساب مهارت‌های اجتماعی، محور اصلی رشد فردی و اجتماعی و حتی سلامت روان فرد به شمار می‌آید. پژوهش‌های فراوانی عدم توانمندی در مهارت‌های اجتماعی را عاملی با اثر منفی بر سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان می‌دانند، که مشکلات یادگیری را تشدید می‌کند و غالباً

جامعه آماری این پژوهش شامل کل دانش‌آموزان (تعداد ۱۶۸ نفر) پسر سال دوم دبیرستان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ شهر کوهنانی تشکیل می‌دهند که در ۴ دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش، برای انتخاب دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی، از روش تصادفی استفاده شد. روش نمونه‌گیری به این صورت بود که با مراجعه به آموزش و پرورش شهر کوهنانی فهرستی از دبیرستان‌های دولتی تهیه شد. سپس، ۱ مدرسه انتخاب شد. در مرحله بعد، ابتدا با توجه به پرسشنامه‌های توزیع شده، از بین دانش‌آموزان پایه دوم، افرادی که دارای اضطراب اجتماعی بالاتری تشخیص داده شدند، تعداد ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه گمارده شدند در این

جلسه دوم: مرور مختصر جلسه قبل؛ گزارش تکلیف جلسه قبل توسط اعضا و دریافت بازخورد؛ بحث در خصوص حقوق فردی و اجتماعی از جمله حق ابراز نظر و حق آزادی انتخاب؛ بحث در مورد مهارت‌های کلامی و تمرین آنها در گروه مثل گفتن متشکر، می‌فهمم، بله، درست است، و نحوه بیان (لحن و تن صدا) و مهارت‌های غیر کلامی مثل داشتن تماس چشمی، دست دادن در ابتدای برخورد اجتماعی، دست زدن روی شانه‌ها، فشردن توام با محبت دست دیگران؛ دادن تکلیف در مورد اجرای مهارت‌های کلامی و غیر کلامی.

جلسه سوم: مرور مختصر جلسه قبل؛ بررسی تکلیف خانگی و دریافت بازخورد اعضا؛ بیان شیوه گوش دادن فعال، اهمیت آن و تمرین آن، سؤال کردن به منظور روشن شدن مطلب گفته شده؛ توضیح همدلی و اهمیت آن و بازگرداندن صحبت‌ها و انعکاس احساسات برای ایجاد همدلی؛ دادن تکلیف خانه در مورد به کار گیری مهارت گوش دادن فعال و سؤال کردن و انعکاس در هنگام صحبت با دیگران.

جلسه چهارم: مرور مختصر جلسه قبل، بررسی تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد اعضا؛ بیان و تمرین تعارفات اجتماعی، احوالپرسی و خوش آمد گویی، خودفاش سازی مناسب، ابراز احساسات به یک دوست، تبریک اعیاد، ابراز احساسات در مجالس شادی و تسلیت به کسی؛ دادن تکلیف.

جلسه پنجم: مرور مختصر جلسه قبل، بررسی تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد اعضا؛ شناخت خود و آموزش رفتار قاطعانه و تمرین آن، تعریف کردن و قدردانی از دیگران و تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیر منطقی و نامناسب و تمرین نه گفتن به منظور برآورد نیازها و حفظ ارزش فردی و اجتماعی و حقوق خود؛ دادن تکلیف در مورد تعریف کردن و قدردانی از دیگران و تقاضا کردن و رد تقاضاهای نامناسب دیگران.

جلسه ششم: شناسایی نقاط آسیب پذیر خود در ارتباط بین فردی و سعی در برطرف کردن آنها؛ بیان علل عدم ابراز وجود و نقش اجتناب در تداوم آن؛ ایفای نقش متضاد آن در گروه مثل خرید، آغاز صحبت در جمع و سرمشق گیری از دیگران در این رفتارها؛ دادن تکلیف در مورد رفتارهای عملی مثل خرید، آغاز صحبت در جمع.

جلسه هفتم: مرور مختصر جلسه قبل، بررسی تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد اعضا؛ بحث خشم، علل آن در روابط بین فردی و چگونگی مدیریت آن و این که چه وقت خشم خود را ابراز کنیم؟؛ بحث در مورد انتقاد و انتقادپذیری و نحوه کنار آمدن با آن با هدف پذیرش خطا و اشتباه خود و رفع آنها و عدم توجیه و بهانه تراشی و حفظ خوشرویی و متانت و پرهیز از پرخاشگری به فرد منتقد یا فردی که اشتباه می‌کند؛ دادن تکلیف در مورد کنار آمدن با انتقاد و پرهیز از خشونت غیر ضروری.

جلسه هشتم: مرور مختصر جلسه قبل، بررسی تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد اعضا؛ تمرین در مورد نحوه انتقاد مناسب و مؤثر و نحوه خصوصی سؤال کردن، پسخوراند (feedback) در مورد رفتار نامناسب دیگران (در پسخوراند، به روش صحیح به دیگران می‌گوییم که رفتار و عملکرد آنها چه تاثیری (عاطفی) بر ما می‌گذارد) و مدیریت خشم و بیان آن در موارد ضروری؛ دادن تکلیف مربوط به مباحث جلسه. جلسه نهم: مرور مختصر جلسه قبل، بررسی تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد اعضا؛ آموزش و تمرین احساسات مثبت خود و تمرین

ماده) می‌باشد، طراحی شد. هر ماده بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۰ (به هیچ وجه) تا ۴ (بی‌نهایت) درجه‌بندی شده است. پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اضطراب اجتماعی برابر با ضریب همبستگی ۰/۷۸ یا ۰/۸۹ می‌باشد. همسانی درونی با ضریب آلفا در گروهی از افراد بهنجار برای کل مقیاس برابر ۰/۱۴ و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۹۸، اجتناب، ۰/۹۲ و برای مقیاس فرعی ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۸۰ گزارش شده است (کانور و همکاران، ۲۰۰۰). در ایران نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۶۸ و روایی همگرای خرده مقیاس‌های آن بین ۰/۶۴ تا ۰/۷۸ می‌باشد (۱۸). در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی نوجوانان (TISS) توسط ایندربیتزن و فوستر (۱۹۹۲) ساخته شده است که حاوی ۳۹ گویه است که پاسخ‌دهنده، پاسخ خود را در مورد هر عبارت، در دامنه‌ای از «اصلاً درست نیست» تا «همیشه درست است» ابراز می‌نماید. پرسشنامه، ۲ خرده مقیاس دارد که شامل رفتارهای اجتماعی مطلوب (۲۰ سؤال) و رفتارهای غیر اجتماعی (۱۹ سؤال) می‌باشد (ایندربیتزن و فوستر، ۱۹۹۲). پایایی این پرسشنامه توسط ایندربیتزن و فوستر (۱۹۹۲) ۰/۹۰ گزارش شده است. عبارات این پرسشنامه در دو زمینه رفتارهای مثبت و منفی هستند. هر عبارت دارای شش گزینه است. در گزینه‌های مثبت نمره مربوط به گزینه‌ی اصلاً درست نیست (صفر)، خیلی کم درست است (۱) کمی درست است (۲)، تا حدی درست است (۳)، بیشتر اوقات درست است (۴) و همیشه درست است (۵) می‌باشد. در گزینه‌های منفی روش نمره گذاری معکوس است. بخش رفتارهای مثبت شامل عبارات شماره ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۳۹، بخش رفتارهای منفی شامل عبارات ۱، ۲، ۴، ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۶، ۳۲ است. نمره کل در دامنه ۰ تا ۱۹۵ قرار می‌گیرد. نمره ۹۸ بر اساس استاندارد تست به عنوان نمره میانگین در نظر گرفته شده است. نحوه ارزیابی مهارت‌های اجتماعی هر فرد توسط این پرسشنامه بدین صورت است که اگر فردی نمره‌اش بالاتر از میانگین باشد دارای مهارت‌های اجتماعی بالا است و اگر پائین تر باشد مهارت‌های اجتماعی پائین دارد (۱۹).

برنامه مداخله

مداخله آموزشی بر اساس بسته آموزشی مشخص که در پژوهش‌های به کار برده شده است می‌باشد. در این برنامه درمانی مهارت آموزش داده شده در هر جلسه به صورت تمرین نقش اجرا می‌شد. بسته آموزشی در قسمت زیر آورده شده است. جلسه اول: آشنایی با اعضای گروه و اعضای گروه با همدیگر؛ دریافت هدف و انتظار اعضای گروه از قبول شرکت در گروه؛ بیان هدف از تشکیل گروه و اعلام تعداد، زمان و مکان برگزاری جلسات و قوانین گروه؛ تعریف و توضیح ابراز وجود و بیان ضرورت و فواید آن در زندگی؛ شناخت رفتار توام با ابراز وجود، رفتار منفعلانه و رفتار پرخاشگرانه و تفاوت‌ها و پیامدهای آنها؛ دادن تکلیف خانگی در رابطه با به یاد آوردن موقعیت‌هایی که فرد در آن به صورت غیر جرأت ورزانه عمل می‌نمود و عکس العمل وی در آن موقعیت‌ها.

اجتماعی را در گروه‌های مداخله و شاهد در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون نشان می‌دهد. همان طور که در نتایج جدول ۲ مشاهده می‌شود در گروه آزمایش متغیر اضطراب اجتماعی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته و در گروه کنترل متغیر اضطراب اجتماعی در پس‌آزمون افزایش یافته است. برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر متغیرهای وابسته از روش‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری و کوواریانس یکراهه استفاده شد. قبل از آن بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس صورت گرفت که نتایج لوین برای همگنی واریانس‌های خطا مربوط به متغیرهای وابسته پژوهش در زیر آمده است.

نحوه ابراز آنها؛ شناسایی باورهای منفی و غیر منطقی در مورد خود و دیگران و عوامل فعال کننده آنها و تمرین‌های لازم در جهت تضعیف آنها؛ نحوه برخورد درست با تحقیرهای کلامی و غیر کلامی دیگران؛ دادن تکلیف مربوط به مباحث جلسه. جلسه دهم: مرور مختصر جلسه قبل، بررسی تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد اعضا، جمع بندی و ارائه خلاصه‌ای از مطالب کل جلسات و ارزشیابی.

یافته‌ها

در این قسمت به بررسی یافته‌های پژوهش پرداخته می‌شود. جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمره‌های اضطراب اجتماعی و مهارت‌های

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون، اضطراب اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های مداخله و شاهد

نوبت اجرا	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب اجتماعی			
آزمایش			
پیش آزمون	۱۵	۳۶/۹۳	۳/۴۹
پس آزمون	۱۵	۲۸	۶/۰۵
کنترل			
پیش آزمون	۱۵	۳۵/۴۰	۴/۱۴
پس آزمون	۱۵	۳۶/۵۳	۱۲/۱۴
مهارت‌های اجتماعی			
آزمایش			
پیش آزمون	۱۵	۱۴۰	۳۰/۸۱
پس آزمون	۱۵	۱۶۶/۰۷	۲۱/۸۸
کنترل			
پیش آزمون	۱۵	۱۲۶/۸۷	۲۷/۳۶
پس آزمون	۱۵	۱۱۰/۴۰	۳۵/۸۳

جدول ۳: نتایج آزمون لوین برای همگنی واریانس‌های خطا مربوط به متغیرهای اضطراب اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های مداخله و شاهد

متغیر وابسته	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معنی داری
گروه				
اضطراب اجتماعی	۱	۲۸	۰/۶۸	۰/۴۱
مهارت‌های اجتماعی	۱	۲۸	۰/۲۹	۰/۲۰

جدول ۴: نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای وابسته مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی در گروه‌های مداخله و شاهد

آزمون	Z کولموگروف	سطح معنی داری
اضطراب اجتماعی		
آزمایش		
پیش آزمون	۰/۸۷۴	۰/۴۲۹
پس آزمون	۰/۶۰۷	۰/۸۵۵
کنترل		
پیش آزمون	۰/۸۶۹	۰/۴۳۷
پس آزمون	۰/۵۱۶	۰/۹۵۳
مهارت‌های اجتماعی		
آزمایش		
پیش آزمون	۰/۸۰۸	۰/۵۳۲
پس آزمون	۰/۸۰۷	۰/۵۳۳
کنترل		
پیش آزمون	۰/۵۸۲	۰/۸۸۸
پس آزمون	۰/۴۳۷	۰/۹۹۱

با توجه به نتایج جدول ۴، چون سطح معنی داری پیش آزمون و پس آزمون نمرات متغیرهای اضطراب اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل از سطح خطای ۰/۰۵ بیشتر است ($P > ۰/۰۵$) لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع داده‌های نمرات متغیرهای اضطراب اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی، دارای توزیع نرمال است.

نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهند که F های آزمون لوین بر روی نمره‌های پس آزمون متغیر اضطراب اجتماعی ($F = ۰/۶۸$ و $P = ۰/۴۱$) و مهارت‌های اجتماعی ($F = ۰/۲۹$ و $P = ۰/۲۰$) معنی دار نمی‌باشند. بنابراین، واریانس‌های خطای متغیرهای اضطراب اجتماعی و مهارت‌های زندگی در گروه‌های مداخله و شاهد به طور معنی‌داری متفاوت نیستند و چون Sig جدول از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است لذا فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس‌های یک‌راه روی میانگین نمره‌های پس آزمون مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی در گروه‌های مداخله و شاهد

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
مهارت‌های اجتماعی	۱۵۱۸۷/۴۷	۱	۱۵۱۸۷/۴۷	۳۳/۲۲	۰/۰۰۱*	۰/۵۵
اضطراب اجتماعی	۵۱۶/۶۹	۱	۵۱۶/۶۹	۵/۴۲	۰/۰۲۸*	۰/۱۶

با دانش آموزان و انجام تکالیف به موفقیت‌هایی دست یافت، مطابق نظریه رفتارگرایان کسب موفقیت خود تقویتی است که منجر به کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. در همین راستا فقیهی و کودرزی (۲۵) نشان دادند که آموزش گروهی ابراز وجود منجر به کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر، برنامه آموزش ابراز وجود، عزت نفس و خودارزشمندی افراد را به عنوان اساسی‌ترین عناصر رشد شخصیت مورد توجه عمیق قرار می‌دهد تا به این شکل سازگاریشان را افزایش دهد و از اضطراب آن‌ها بکاهد. عزت نفس میزان تأیید، پذیرش و احساس ارزشمندی فرد که به نسبت به خویشتن است که عنوان تعدیل کننده تنش و مهمترین منبع فردی در سازگاری با تنش‌ها شناخته می‌شود. لذا افرادی که عزت نفس بالاتری دارند احساس اطمینان بیشتری به خود داشته و راحت‌تر با چالش‌ها و موقعیت‌های جدید برخورد می‌کنند. در تبیینی دیگر می‌توان گفت در برنامه آموزش ابراز وجود فرد نقاط قوت، محدودیت‌ها و توانمندی‌های خود را شناخته و در برخورد با موقعیت‌های تازه روابط بهتری برقرار می‌نماید و به تدریج ترس را کنار می‌گذارد و خود را آنگونه که هست پذیرفته و ترسی از ارزیابی دیگران ندارد (۲۶).

نتیجه گیری

بسیاری از مشکلات رفتاری دوره کودکی و نوجوانی تا سال‌های بعدی زندگی ادامه می‌یابند. از طرفی در دوره کودکی و نوجوانی، فرد هنوز در مراحل شکل‌گیری منش و شخصیت و یادگیری است، مداخله درمانی در این موارد برای ارتقاء سلامت روان فرد و جامعه در حال و آینده لازم و ضروری است. از آنجا که آموزش ابراز وجود باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان شد پیشنهاد می‌شود نتایج این پژوهش در مدارس به کار گرفته شود. همچنین، از برنامه آموزش ابراز وجود که در این پژوهش مورد استفاده واقع شده است می‌توان با اندک تغییراتی برای مشکلات سازگاری و انگیزشی سایر دانش‌آموزان نیز در مراکز مشاوره‌ای و آموزشی بهره جست. از محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که نتایج محدود به دانش‌آموزان پسر دوره دبیرستان بوده و به سایر دانش‌آموزان قابل تعمیم نمی‌باشد. در این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌هایی که در حوزه علوم رفتاری و روان‌شناسی صورت می‌گیرند، محدودیت‌هایی وجود داشت. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم امکان انجام مرحله پیگیری بود تا بتوان اثر روش آموزشی را در درازمدت مورد

جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس یک راه روی میانگین نمرات پس آزمون مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی دو گروه با کنترل پیش آزمون نشان می‌دهد. همان طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود با کنترل پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره مهارت‌های اجتماعی ($P = ۰/۰۰۱$) و $F = ۳۳/۲۲$) میزان تأثیر برابر با ۰/۵۵ و اضطراب اجتماعی در پس آزمون وجود دارد ($P = ۰/۰۲۸$ و $F = ۵/۴۲$). میزان تأثیر برابر با ۰/۱۶ می‌باشد، یعنی به ترتیب ۵۵ و ۱۶ درصد آموزش ابراز وجود با کنترل نمره پیش آزمون، منجر به افزایش مهارت‌های اجتماعی و کاهش اضطراب اجتماعی شده است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان انجام گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود موجب کاهش معنادار اختلال اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایش شد درحالی‌که چنین تغییری در گروه شاهد معنادار نیست. همچنین، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود موجب افزایش معنادار مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایش شد درحالی‌که چنین تغییری در گروه شاهد معنادار نیست. این نتایج همسو با نتایج صاحب الزمائی، نوروزی نیا، آلیلو و رشیدی (۲۰) است که در پژوهشی نشان دادند آموزش ابراز وجود می‌تواند منجر به افزایش قاطعیت و عزت نفس دانش‌آموزان شود. رنجبرکهن و سجادیان (۲۱) نیز در پژوهشی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان را نشان دادند. به علاوه، تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش جرأت ورزی و عزت نفس (۲۲، ۲۳) و خودکارآمدی (۲۴) نیز گزارش شده است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که، هدف آموزش ابراز وجود، یاد دادن هنر ارتباط عمیق با دیگران، برخورد جدی با کار و زندگی و تسلط بر خویش است. بر همین مبنا ابراز وجود به انسان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می‌کند (۲۰) بنابراین با گسترش چنین ویژگی‌هایی مهارت‌های اجتماعی افزایش یافته و طبیعتاً اضطراب اجتماعی کاسته می‌شود. از طرفی، از آنجایی که با برخورداری از عزت نفس و ابراز وجود می‌توان در عملکردهای اجتماعی و تحصیلی مانند فعالیت‌های گروهی، تعامل

بدین وسیله مراتب تشکر و قدردانی خود را از معاونت پژوهشی واحد و مدیریت آموزش و پرورش شهر کوهنانی، و کلیه دانش‌آموزانی که به عنوان شرکت‌کننده حضور داشتند و با صبر و بردباری همکاری نمودند، صمیمانه ابراز می‌نمایند.

منابع مالی

منابع مالی این پژوهش شخصی بوده است.

References

- van Niekerk RE, Klein AM, Allart-van Dam E, Hudson JL, Rinck M, Hutschemaekers GJM, et al. the Role of Cognitive Factors in Childhood Social Anxiety: Social Threat Thoughts and Social Skills Perception. *Cognit Ther Res*. 2017;41(3):489-97. doi: 10.1007/s10608-016-9821-x pmid: 28515542
- Morrison AS, Heimberg RG. Attentional Control Mediates the Effect of Social Anxiety on Positive Affect. *J Anxiety Disord*. 2013;27(1):56-67. doi: 10.1016/j.janxdis.2012.10.002 pmid: 23254261
- Kashdan TB, Goodman FR, Machell KA, Kleiman EM, Monfort SS, Ciarrochi J, et al. A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion*. 2014;14(4):769-81. doi: 10.1037/a0035935 pmid: 24749634
- Wong J, Morrison AS, Heimberg RG, Goldin PR, Gross JJ. Implicit Associations in Social Anxiety Disorder: the Effects of Comorbid Depression. *J Anxiety Disord*. 2014;28(6):537-46. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.05.008 pmid: 24983794
- Festa CC, Ginsburg GS. Parental and Peer Predictors of Social Anxiety in Youth. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2011;42(3):291-306. doi: 10.1007/s10578-011-0215-8 pmid: 21274620
- Motoca LM, Williams S, Silverman WK. Social Skills as a Mediator Between Anxiety Symptoms and Peer Interactions among Children and Adolescents. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2012;41(3):329-36. doi: 10.1080/15374416.2012.668843 pmid: 22471319
- Reuland MM, Teachman BA. Interpretation Bias Modification for Youth and their Parents: a Novel Treatment for Early Adolescent Social Anxiety. *J Anxiety Disord*. 2014;28(8):851-64. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.09.011 pmid: 25445075
- Morrison AS, Brozovich FA, Lee IA, Jazaieri H, Goldin PR, Heimberg RG, et al. Anxiety Trajectories in Response to A Speech Task in Social Anxiety Disorder: Evidence from a Randomized Controlled Trial of Cbt. *J Anxiety Disord*. 2016;38:21-30. doi: 10.1016/j.janxdis.2015.12.006 pmid: 26760456
- Colonnesi C, Nikolic M, de Vente W, Bogels SM. Social Anxiety Symptoms in Young Children: Investigating the Interplay of Theory of Mind and Expressions of Shyness. *J Abnorm Child Psychol*. 2017;45(5):997-1011. doi: 10.1007/s10802-016-0206-0 pmid: 27662837
- Lodder GM, Goossens L, Scholte RH, Engels RC, Verhagen M. Adolescent Loneliness and Social Skills: Agreement and Discrepancies Between Self-, Meta-, and Peer-Evaluations. *J Youth Adolesc*. 2016;45(12):2406-16. doi: 10.1007/s10964-016-0461-y pmid: 27071947
- Adeniyi YC, Omigbodun OO. Effect of a Classroom-Based Intervention on the Social Skills of Pupils with Intellectual Disability in Southwest Nigeria. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2016;10(1):29. doi: 10.1186/s13034-016-0118-3 pmid: 27594901
- McMahon CM, Lerner MD, Britton N. Group-Based Social Skills Interventions for Adolescents with Higher-Functioning Autism Spectrum Disorder: a Review and Looking to the Future. *Adolesc Health Med Ther*. 2013;2013(4):23-8. doi: 10.2147/AHMT.S25402 pmid: 23956616
- Julian MM, McCall RB. Social Skills in Children Adopted from Socially-Emotionally Depriving Institutions. *Adopt Q*. 2016;19(1):44-62. doi: 10.1080/10926755.2015.1088106 pmid: 27087772
- Eslami AA, Rabiei L, Afzali SM, Hamidzadeh S, Masoudi R. The Effectiveness of Assertiveness Training on the Levels of Stress, Anxiety, and Depression of High School Students. *Iran Red Crescent Med J*. 2016;18(1):e21096. doi: 10.5812/ircmj.21096 pmid: 26889390
- Mofrad SK, Mehrabi T. the Role of Self-Efficacy and Assertiveness in Aggression among High-School Students in Isfahan. *J Med Life*. 2015;8(Spec Iss 4):225.
- Hojjat SK, Golmakani E, Norozi Khalili M, Shakeri Chenarani M, Hamidi M, Akaberi A, et al. The Effectiveness of Group Assertiveness Training on Happiness in Rural Adolescent Females With Substance Abusing Parents. *Glob J Health Sci*. 2015;8(2):156-64. doi: 10.5539/gjhs.v8n2p156 pmid: 26383218
- Hijazi AM, Tavakoli S, Slavin-Spenney OM, Lumley MA. Targeting Interventions: Moderators of the Effects of Expressive Writing and Assertiveness Training on the Adjustment of International University Students. *Int J Adv Couns*. 2011;33(2):101-12. doi: 10.1007/s10447-011-9117-5 pmid: 21660220
- Mahdi HA. Validity and Reliability of Social Phobia Inventory in Students with Social Anxiety. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2016;26(139):166-77.
- Kholghi H, Ghanbari S, Habibi M. Social Skills and Hopelessness of Teenagers: the Function of Mediator Coping Strategies. *J Behav Sci*. 2014;8:307-15.
- Sahebalzamani M, Rashidi A, Aliloo L, Norouzinia R. Effect of Self Expression Training on Promoting Female

بررسی قرار داد. همچنین، به دلیل تک جنسیتی بودن آزمودنی‌های پژوهش در تعمیم یافته‌های آن به دختران و دیگر فرهنگ‌ها و مقاطع سنی باید جانب احتیاط را رعایت نمود.

سپاسگزاری

این پژوهش برگرفته از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد با کد در دانشگاه آزاد واحد بروجرد می‌باشد و پژوهشگران

- High School Students Self-Esteem and Firmness. *J Urmia Univ Med Sci.* 2010;21(1):53-8.
21. Ranjbarkohn Z, Sajadinejad M. Effect of Assertiveness Training on Self-Esteem and Depression in Students of Isfahan University of Medical Sciences. *J Birjand Univ Med Sci.* 2010;17(4):308-15.
 22. Rezapour MY, Aboutorabi KP, Ebrahimi GS. Effectiveness of Assertive Skills Training on Improvement of Assertion and Self-Esteem of Third to Fifth Grade Low-Assertive Girl Students in Tehran. *CPAP.* 2013;2(7):77-9.
 23. Kia S, Shabani H, Ahghar G, Modanloo M. the Effect of Assertiveness Training on First-Grade Schoolgirls' Self-Esteem in Tehran. *Iran J Pediatr Nurs.* 2016;4(1):38-46.
 24. Akbari B, khodadady N, Moosavi SMJ, Asli SA, Rouhi balasi L. Comparison of the Effect of Cognitive Strategies and Assertiveness Training on General Self-Efficacy of Female Students. *Res Med Educ.* 2015;7(3):40-8. doi: [10.18869/acadpub.rme.7.3.40](https://doi.org/10.18869/acadpub.rme.7.3.40)
 25. Faghihi F, Goodarzi K. Effectiveness of Group Assertiveness Training in Social Anxiety and Metacognitive Beliefs of Students Living in the Dormitory. *Indian J Pub Health Res Dev.* 2017;8(2):43. doi: [10.5958/0976-5506.2017.00080.8](https://doi.org/10.5958/0976-5506.2017.00080.8)
 26. Nakamura Y, Yoshinaga N, Tanoue H, Kato S, Nakamura S, Aoishi K, et al. Development and Evaluation of a Modified Brief Assertiveness Training for Nurses in the Workplace: a Single-Group Feasibility Study. *BMC Nurs.* 2017;16:29. doi: [10.1186/s12912-017-0224-4](https://doi.org/10.1186/s12912-017-0224-4) pmid: [28592922](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28592922/)