

تعیین اثربخشی آموزش جرات ورزی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان نابینا Determine the Effectiveness of Dare Training on Social Disorders of The Students of the Blind

Mohammad Tahan,
 Youth and Elite Research Club, Birjand Branch,
 Islamic Azad University
T.mohammad2@gmail.com
Dr Masume Kalantari
 Ph.D. in Psychology and Exceptional Children
 Education, Central Tehran Branch, Islamic Azad
 University
m.kalantari.1987@gmail.com

محمد طحان
 باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد
 اسلامی

دکتر معصومه کلانتری
 دکتری تخصصی روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی، واحد
 تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده

Abstract

The aim of this study was to determine the effectiveness of grassroots training on social anxiety of blind students. The research is semi-experimental in which pre-test design was used after the test with the control group. The statistical population of this study was all blind students of the elementary school (first and second period) in Tehran. The number of sample members in this study was determined by 16 people who were selected by available sampling method from the target population. Due to the small size of the research community, this study attempted to include all members of society as examples. After selecting the sample, the members were randomly assigned to experimental and control groups (8 subjects, 8 controls). The information gathering tool was Watson & Freund's social anxiety scale (1969). To test the hypothesis of covariance analysis and multivariate analysis of variance. The results of the studies showed that the observed difference between the social anxiety scores of the participants according to group membership in the post-test for social anxiety with 99% confidence and for its components: avoidance and social distress and fear of negative evaluation with 95 The confidence level is significant.

هدف از انجام این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش جرات ورزی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان نابینا بوده است. پژوهش مورد نظر از نوع نیمه آزمایشی است که در آن از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان نابینای دوره ابتدایی (دوره اول و دوره دوم) شهر تهران تشکیل داد. تعداد اعضای نمونه در این پژوهش ۱۶ نفر تعیین شد که به روش نمونه گیری در دسترس از جامعه مورد نظر انتخاب شدند. با توجه به کوچک بودن جامعه پژوهشی در این پژوهش سعی شد تا کلیه اعضای جامعه به عنوان نمونه لحاظ شوند. پس از انتخاب نمونه، اعضا به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (۸ نفر آزمایش، ۸ نفر کنترل) گمارده شدند. ابزار گرد آوری اطلاعات شامل مقیاس اضطراب اجتماعی واتسون و فرند (۱۹۶۹) بود. برای بررسی فرضیه های پژوهش تحلیل کواریانس و تحلیل واریانس چند متغیری بکار رفت. نتایج حاصل از بررسی ها نشان داد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین های نمرات اضطراب اجتماعی شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی در مرحله پس آزمون برای اضطراب اجتماعی با ۹۹ درصد اطمینان و برای مولفه های آن یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی با ۹۵ درصد اطمینان معنی دار می باشد.

Key words: dare, social anxiety, blindness

کلید واژه ها : جرات ورزی ، اضطراب اجتماعی، نابینا

مقدمه

انسان مجهز به سیستم هایی است که می تواند وقایع مهمی را که در پیرامونش رخ می دهد درک کند و سریعاً نسبت به آنها واکنش نشان دهد. حواس مختلف انسان به لحاظ اهمیتی که در امر احساس، ادراک و شناخت امور دارند در حقیقت دروازه های دانش و دانایی انسان تلقی می گردند. مهمترین این حواس حس بینایی و شنوایی هستند، زیرا می توانند محرکها را در مسافت دورتر و با ابعاد گسترده تری تحت پوشش قرار دهند. افراد نابینا به واسطه نقص بینایی خود، در ادراک و به دست آوردن بسیاری از تجربیات محروم هستند. این تجربیات می توانند تاثیر زیادی بر بالیدگی هیجانی و تعامل اجتماعی افراد نابینا داشته باشند (قمرانی و جعفری، ۱۳۸۳).

Determine the Effectiveness of Dare Training on Social Disorders of the Students of the Blind

آسیب بینایی در افراد به ویژه در کودکان موجب عدم توازن شناختی، عاطفی، زبانی، اجتماعی و حرکتی می شود. تأخیر در مهارت‌های مذکور، منجر به تأخیر در تحول اجتماعی می شود و امکان تعامل سالم با دیگران را از فرد آسیب دیده بینایی می گیرد (کریمی درمنی، ۱۳۸۵). از سوی دیگر افراد نابینا از جمله افرادی هستند که علیرغم برخورداری از تواناییهای ذهنی و شناختی مناسب، به دلیل فقدان مهارت‌های اجتماعی مناسب با مشکلات روانشناختی مختلفی از جمله اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم می کنند (اسدی، رضایی و ترابی، ۱۳۸۸). روان شناسان اجتماعی اعتقاد دارند اضطراب عاملی مخرب و نابودکننده است و می تواند باعث کاهش رضایت از زندگی افراد باشد. اضطراب اجتماعی به اضطراب یا تجربه هراس که در موقعیتهای میان فردی یا عملکردی ایجاد می شود، اطلاق می شود (عسکری و شرف الدین، ۱۳۸۹).

افراد دارای اضطراب اجتماعی بالا از ارزیابی منفی دیگران نسبت به خود و یا انجام عملی که باعث شرمندگی شود، بیمناک اند. تئوریهای شناختی در زمینه اضطراب حاکی از آن هستند که توجه انتخابی به تهدیدها، اضطراب را شدیدتر کرده و قضاوت در زمینه رویدادهای اجتماعی را به انحراف می کشاند (تایلر، بومیا و امیر^۱، ۲۰۱۰). جرات ورزی یک شیوه مداخله ساخت یافته جهت بهبود اثر بخشی روابط اجتماعی است. از این روش برای درمان اختلالات اضطرابی و ترسهای مرضی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان استفاده می شود. این رویکرد صرفاً برای افرادی که مشکلات بالینی دارند بکار برده نمی شود، بلکه در حد بسیار وسیع در حوزه های وسیع آموزشی، اجتماعی و... کاربرد دارد (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵).

در آموزش جرات ورزی به فرد آموخته می شود که چگونه رفتار مبتنی بر جرات و جسارت از خود نشان دهد. برای آموزش جرات ورزی ابتدا باید بین سه شیوه اساسی در رفتارهای بین فردی تفکیک قایل شد. رفتار پر خاشاک مانند تهدید کردن، زد و خورد و بد زبانی، رفتار انفعالی مانند تسلیم شدن، رودربایستی، مطابق میل دیگران رفتار کردن و رفتار قاطع شامل بیان احساسات خود و سر حرف خود ایستادن (برومند نسب، ۱۳۸۷). جرات مندی توانایی شخصی برای بیان باورها و عقاید، دفاع از آنها و آشکار کردن هیجانات و احساسات به یک شیوه ارزشمند بدون احساس اضطراب است. شخص جرات مند مسئولیت رفتار و انتخاب هایش را می پذیرد (لیزارچ^۲ و همکاران، ۲۰۰۳).

ریس و گرام (ترجمه شهنی بیلاق و همکاران، ۱۳۸۰) بر این باورند که ابراز وجود به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح، مستقیم، مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش است. با توجه به کمبود عزت نفس، اضطراب اجتماعی و فقدان رفتارهای جرات ورزانه و در کل نیازهای ویژه ای که در این گروه از دانش آموزان استثنایی مشاهده می شود، باید تغییرات و تعدیل‌هایی در شیوه آموزشی و مواد درسی دانش آموزان نابینا صورت پذیرد تا در تحقق اهداف آموزش و پرورش استثنایی در مورد این گروه، موفقیت حاصل شود. بر این اساس پژوهش حاضر به منظور اثربخشی آموزش جرات ورزی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان نابینا طراحی و اجرا شده است.

روش بررسی

این پژوهش به صورت نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه می باشد. نگاره طرح پژوهش در شکل زیر نشان داده شده است.^۳

جدول ۱: نگاره طرح پژوهش

گروه آزمایش (E)	R	O ₁	X _*	O ₁
گروه کنترل (C)	R	O ₂	X	O ₂

¹ Taylor, Bomyea & Amir

² Lzarrage

^۳ E = افراد در گروه آزمایش، R = انتساب تصادفی، O₁ = پیش آزمون گروه آزمایش، X_{*} = مداخله عمل آزمایشی، O₁ = پس آزمون گروه آزمایش، C = افراد در گروه کنترل، O₂ = پیش آزمون گروه کنترل، X = عدم مداخله عمل آزمایشی، O₂ = پس آزمون گروه کنترل

جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان نایینای ابتدایی (مرحله اول و مرحله دوم) شهر تهران که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ در مدارس ثبت نام کرده و مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می دهد. از این جامعه نمونه ای مشتمل بر ۱۶ کودک به صورت نمونه در دست رس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه کنترل (۸ نفر) و آزمایش (۸ نفر) منتسب شدند.

جهت جمع آوری داده ها در این پژوهش از ابزار مقیاس اضطراب اجتماعی واتسون و فرند^۱ (۱۹۶۹) استفاده شده است. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی ۵۸ ماده ای است که در سال ۱۹۶۹ توسط واتسون و فرند به منظور تشخیص و ارزیابی اضطراب اجتماعی ساخته شد. این پرسشنامه دارای دو خرده مقیاس می باشد که عبارتند از: خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی با ۲۸ ماده و خرده مقیاس ترس از ارزیابی منفی با ۳۰ ماده. آیتم ها به صورت دو گزینه ای "بله - خیر" پاسخ دهی و نمره گذاری می شوند که برای گزینه "خیر" نمره صفر و برای گزینه "بله" نمره یک تعلق می گیرد (بعضی آیتم ها به صورت مستقیم و بعضی به صورت معکوس نمره گذاری می شوند). نمره هر خرده مقیاس از جمع زدن نمره آیتم های مربوط آن به دست می آید. نمره به دست آمده میزان احساس راحتی یا مضطرب بودن اجتماعی آزمودنی را نشان می دهد. نمره بالا در این پرسشنامه نشانه غیر مضطرب بودن و راحت بودن و نمره پایین نشانه مضطرب بودن اجتماعی فرد است (بهارلویی، ۱۳۷۷).

روایی و پایایی

در پژوهش واتسون و فرند ضریب پایایی بازآزمایی خرده مقیاسهای پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۹۴ برآورد شد. اتسون و فرند با استفاده از روش روایی همزمان روایی خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی را برابر با ۰/۵۴ و ترس از ارزیابی منفی را برابر با ۰/۶۰ گزارش کردند. آنها با استفاده از آزمون اضطراب آشکار تیلور روایی این پرسشنامه را مورد ارزیابی قرار دادند و ضرایب همبستگی به دست آمده برای این دو به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۵۴ گزارش شد که هر دو در سطح ۰/۰۵ معنی دار بود (منصوری، ۱۳۷۷). در پژوهش نیسی و شهینی (۱۳۸۰) ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۶ گزارش شد. مهرایی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۷۸) اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش سازه ۰/۸۵ و با خرده مقیاس اضطراب اجتماعی ۰/۶۷ گزارش نمودند و ضریب پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و از روش بازآزمایی ۰/۸۹ گزارش نمودند.

یافته ها

در جدول زیر میانگین نمره آزمودنی های گروه کنترل و آزمایش برای متغیر اضطراب اجتماعی ارائه شده است. آن گونه که جدول نشان می دهد میانگین نمره پس آزمون آزمودنی های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است.

جدول ۱ میانگین نمره اضطراب اجتماعی آزمودنی های گروه کنترل و آزمایش در پیش و پس آزمون

گروه	تعداد	میانگین پیش آزمون	خطای استاندارد پیش آزمون	میانگین پس آزمون	خطای استاندارد پس آزمون
آزمایش	۸	۳۶/۲۸	۹/۵۵	۲۲/۵۷	۶/۳۷
کنترل	۸	۳۴/۶۲	۷/۴۶	۳۵/۵۰	۶/۹۰

در جدول ۲ نتایج ANCOVA شامل مجموع مجذورات (SS)، میانگین مجذورات (MS)، مقدار F، درجات آزادی (df)، سطح معنی داری (p) و مجذور اتای سهمی η^2 ارائه شده است.

جدول ۲ خلاصه ANCOVA برای اثر آموزش جرات ورزی بر اضطراب اجتماعی با کنترل متغیر اضطراب اجتماعی پیش آزمون

منابع تغییرات	SS	df	MS	F	P	η^2
نمره های اضطراب اجتماعی پیش از آموزش	۴۷/۲۱	۱	۴۷/۲۱	۱/۰۶	۰/۳۲	۰/۰۸
اثر اصلی (آموزش)	۶۵۳/۳۴	۱	۶۵۳/۳۴	۱۴/۷۷	۰/۰۰۲	۰/۵۵
خطای باقی مانده	۵۳۰/۵۰	۱۴	۴۴/۳۰			

¹ Watson, D., & Friend, R

Determine the Effectiveness of Dare Training on Social Disorders of the Students of the Blind

نتایج ANCOVA نشان می دهد که با حذف اثر نمره های اضطراب اجتماعی پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش اثر اصلی متغیر آموزش بر نمره های اضطراب اجتماعی پس آزمون معنی دار است. به عبارت دیگر جدول نشان می دهد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین های نمرات اضطراب اجتماعی شرکت کنندگان (آزمایش - کنترل) برحسب عضویت گروهی در مرحله پس آزمون با ۹۹ درصد اطمینان معنی دار می باشد ($P < 0/01$). میزان تأثیر این مداخله ۰/۵۵ بوده است. در جدول ۳ آماره های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد برای متغیرهای اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی بین گروه کنترل و آزمایش ارائه شده است.

جدول ۳ آماره های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد برای متغیرهای متغیرهای اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی

متغیر	گروه	میانگین پیش آزمون	انحراف معیار پیش آزمون	میانگین پس آزمون	انحراف معیار پس آزمون
اجتناب و پریشانی	آزمایش	۱۶/۷۱	۴/۴۹	۱۱/۱۴	۳/۳۸
	کنترل	۱۶/۶۲	۴/۸۰	۱۷/۷۵	۵/۶۷
ترس از ارزیابی منفی	آزمایش	۱۹/۵۷	۶/۱۶	۱۱/۴۲	۳/۲۰
	کنترل	۱۸/۰۰	۴/۵۶	۱۷/۷۲	۳/۹۵

در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری بر روی نمرات متغیرهای وابسته ارائه شده است. همانطور که در جدول دیده می شود، با توجه به سطح معنی داری آزمون اثر پیلایی قابلیت استفاده از تحلیل چند متغیری (مانوا) مجاز می باشد. این امر بیانگر آن است که حداقل در یکی از مولفه های اضطراب اجتماعی بین گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد.

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری بر روی نمرات متغیرهای وابسته

نام آزمون	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری
اثر پیلایی	۴/۳۷	۲	۱۲	۰/۰۳

در جدول ۵ نتایج حاصل از معنی داری هر یک از مانوا ها در مورد متغیرهای وابسته به طور جداگانه ارائه شده است.

جدول ۵ نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها مربوط به مقایسه میانگین های متغیرهای وابسته بین افراد گروه کنترل و آزمایش

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p
اجتناب و پریشانی	۱۶۷/۴۱	۱	۱۶۷/۴۱	۸/۱۰	۰/۰۱۴
	۲۶۸/۵۸	۱۴	۲۰/۶۶		
	۴۹۶/۰۰	۱۶			
ترس از ارزیابی منفی	۲۳۲/۵۷	۱	۲۳۲/۵۷	۵/۲۱	۰/۰۴
	۵۸۰/۳۵	۱۴	۴۴/۶۴		
	۱۰۴۵/۰۰	۱۶			

طبق یافته‌های حاصل از جدول ۵ می‌توان گفت بین نمرات افراد گروه کنترل و آزمایش در مولفه‌های اضطراب اجتماعی در سطح آلفای ۰/۰۵ تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

به علاوه نتایج حاصل از بررسی‌ها نشان داد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات اضطراب اجتماعی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (آزمایش - کنترل) در مرحله پس‌آزمون برای اضطراب اجتماعی با ۹۹ درصد اطمینان و برای مولفه‌های آن یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی با ۹۵ درصد اطمینان معنی‌دار می‌باشد. یافته‌های حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش‌های انجام شده از جمله تیگنول، فایتوت و اسوندسن^۱ (۲۰۰۶)، هربرت^۲ و همکاران^۳ (۲۰۰۵)، گرکو و موریس^۴ (۲۰۰۵)، دیلک^۵ (۱۹۹۶) و بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در کشور همخوان و هماهنگ است.

پورسید، حبیب‌اللهی و فرامرزی (۱۳۸۹) نشان دادند که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی روشی موثر برای افزایش سازگاری دانش‌آموزان نابینا و کم‌بینا است. کایوند، شفیع‌آبادی و سودانی (۱۳۸۸) نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. آتش‌پور و کاظمی (۱۳۸۷) نشان دادند که آموزش ابراز وجود باعث افزایش جرات‌مندی دختران نابینا می‌شود. مجتبی‌زاده (۱۳۸۵) نشان داد که برنامه فشرده کارورزی آموزش ابراز وجود در کاهش اضطراب اجتماعی گروه آزمایش تأثیر گذار است.

ویژگی اصلی اضطراب اجتماعی ترس آشکار و مستمر از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی است که ممکن است موجب شرمندگی شوند. فرار گرفتن در معرض موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی تقریباً همیشه بلافاصله به بروز واکنش اضطراب منجر می‌شود. در موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی ترس آور، مبتلایان به هراس اجتماعی نگرانی‌هایی درباره شرمندگی دارند و از این می‌ترسند که دیگران آن‌ها را به عنوان افرادی مضطرب، ناتوان و آشفته قلمداد کنند (DSM-IV-TR، ترجمه نیک‌خو و آوادیس یانس، ۱۳۸۱).

ترس از ارزیابی منفی علت اصلی اضطراب اجتماعی است و به عبارت دیگر برخی افراد از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسند. شخص می‌ترسد به گونه‌ای رفتار کند که موجب تحقیر و یا شرمندگی او گردد (سادوک و سادوک، ترجمه پور افکاری، ۱۳۸۶). آن‌گونه که در بالا مشخص شد آموزش جرات‌ورزی به طور معنی‌داری اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان نابینا را کاهش می‌دهد. تبیین احتمالی این است که اضطراب اجتماعی و ترس از ارتباط را می‌توان با آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مانند مهارت‌های ابراز وجود، مهارت‌های انعکاس مطلب و احساس، تفسیر زبان تن و حرکات بیانگر و با حرکت در جهت رفع موانع ارتباط مؤثر و بهبود یک ارتباط اثربخش، طی یک برنامه منظم کاهش داد. فراگیری مهارت‌هایی چون نحوه تفسیر زبان غیرکلامی و هم‌چنین شیوه‌های استفاده از این قسمت از ارتباط ارتباط غیرکلامی، آگاهی از ویژگی‌های شخصی و عوامل وضعیتی موجود در ارتباط، استفاده از شیوه‌های مناسب ابراز وجود، موجب می‌شود که دوری‌گزینی افراد از جمع، و کناره‌گیری از مردم پیرامون خویش و هم‌چنین داشتن احساس منفی در ارتباط‌های اجتماعی روزمره، کاهش یابد.

کارولی (نقل از مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۸) معتقد است جرات‌ورزی به فرد احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس را بالا می‌برد. جرات‌ورزی باعث ابراز خویش‌تنی به صورت سریع، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش‌تنی می‌گردد. بنا بر این با توجه به نکات ذکر شده دور از انتظار نیست که آموزش ابراز جود بر مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی تأثیر داشته باشد.

آنچه از جمع‌بندی نتایج بالا حاصل شد این است که آموزش جرات‌مندی بر افزایش عزت‌نفس و کاهش اضطراب اجتماعی گروه آزمایش تأثیر معنی‌داری داشته است. دانش‌آموزان با آسیب‌بینایی معلولانی هستند که می‌توانند عضوی مؤثر و مفید در جامعه باشند. آنان حق دارند از حقوق و مزایای فرهنگی، اجتماعی و سیاسی که دانش‌آموزان عادی از آن بهره‌مند هستند، استفاده کنند. با توجه به

1 Tignol, J., Faytout, M., & Swendsen, J

2 - Tignol, Faytout & Swendsen

4- Herbert, J.D.; Gaudiano, B.A.; Rheingold, A.A. & Myers,

5 - Greco & Morris

6 - Dilk MN, Bond

اهمیت نقش مهارت‌های اجتماعی در سلامت افراد، بازنگری شیوه‌های تربیتی-فرهنگی و برنامه ریزی‌های آموزشی پرورشی متناسب با نیازهای این کودکان از سوی مسئولان مربوط ضروری به نظر می‌رسد. در این راستا نظام آموزشی باید فرصت‌های آموزشی و پرورشی مساوی و مناسبی برای آنان تدارک ببیند، به گونه‌ای که بتوانند استعداد‌های نهفته خود را شکوفا سازند. بنابراین باید آموزش مهارت‌های جرات ورزی در کنار سایر کمک‌هایی که از طرف مسئولین دست‌اندرکار برنامه‌های افراد نابینا و کم‌بینا عرضه می‌شود، مورد توجه قرار گیرد.

منابع

- اسدی، جوانشیر، رضایی، رقیه، ترابی، اسماعیل. (۱۳۸۸). بررسی و مقایسه جرات‌ورزی، اضطراب، افسردگی و فشار روانی در افراد نابینا و بینا. *تعلیم و تربیت استثنایی*. ۹۳، ۹۴.
- آتش پور، سید حمید، کاظمی، احسان. (۱۳۸۷). *مهارت زندگی: عزت نفس، اعتماد به نفس، افزایش رفتار قاطعانه*. اصفهان، ابو عطا. برومند نسب، مسعود. (۱۳۸۷). جرات‌آموزی. *مشاور مدرسه*، ۲۴، ۴، ۱.
- جعفری، عماد. (۱۳۸۸). *بررسی رابطه عزت نفس، ابراز وجود و متغیرهای جمعیت شناختی با مصرف سیگار در بین دانشجویان دانشگاه علمی و کاربردی زندانهای خوزستان*. اداره کل زندانهای استان ایلام. کانون اصلاح و تربیت.
- رحیمی، جعفر و همکاران. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش جرات‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. ۳، ۱۳، ۱، ۱۱۱-۱۲۴.
- ریس، شان، گراهام، رودریک. (۱۳۸۰). *آموزش ابراز وجود. چگونه همان کسی باشید که واقعا هستید*. مترجم منیجه شهنی بیلاق و علی رضا رضایی. انتشارات دانشگاه شهید چمران.
- عسکری، پرویز، شرف‌الدین، هدا. (۱۳۸۹). رابطه اضطراب اجتماعی، امیدواری و حمایت اجتماعی با احساس ذهنی بهزیستی در دانشجویان. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*.
- قمرانی، امیر، جعفری، حمیدرضا. (۱۳۸۳). درآمدی بر هوش هیجانی ونابینایی. *مجله تعلیم و تربیت استثنایی*. ۳۱، ۲۵-۳۰.
- کریمی درمنی، حمیدرضا. (۱۳۸۵). *توانبخشی گروه‌های خاص (با تأکید بر خدمات مدارای اجتماعی)*. تهران: گستره.
- مجتبی زاده، محمد. (۱۳۸۵). *اثربخشی آموزش ابراز وجود در میزان هراس اجتماعی و ابراز وجود افراد با نقص بینایی (کم‌بینا، نابینا)*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- منصوری، فریبا. (۱۳۷۷). *رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با ابراز وجود دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های نظام جدید شهرستان اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز و همکاران. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش جرات‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله علوم رفتاری*. ۳، ۱، ۶۴-۵۹.
- نیسی، عبد‌الکظیم، شهنی بیلاق، منیجه. (۱۳۸۰). *تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز*. گزارش تحقیق، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- هرمزی نژاد، معصومه، شهنی بیلاق، منیجه، نجاریان، بهمن. (۱۳۷۹). رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز

- Dilk, Melody Nichols; Bond, Gary R. (1996). Meta-analytic evaluation of skills training research for individuals with severe mental illness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.64, Iss.6, 1337-1346.
- Greco, L. & Morris, T. (2005). Factors Influencing the Link Between Social Anxiety and Peer Acceptance: Contributions of Social Skills and Close Friendships During Middle Childhood, *Behavior Therapy*, Volume 36, Issue 2, Spring 2005, Pages 197-205
- Herbert, J.D.; Gaudiano, B.A.; Rheingold, A.A. & Myers, V.H. (2005). Social Skills Training Augments the Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavior Therapy*, Volume 36, Issue 2, Spring 2005, Pages 125-138
- Lzarrage, L., et al. (2003). Enhancement of self-regulation, assertiveness and empathy. *Learning and Instruction*. 13, 423-439.

- Taylor, C., Bomyea, J., Amir, N. (2010). Attentional bias away from positive social information mediates. The link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *Journal of Anxiety Disorders*. 24 ,4, 403 – 408.
- Tignol, J., Fayout, M., & Swendsen, J. (2006). Social phobia, fear of negative evaluation and harm avoidance. *European Psychiatry*, Volume 24, Issue3, Pages 97-115.
- Watson, D., & Friend, R.(1969). Measurement of social evaluative anxiety *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33 (4), 448-457.



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی



شپوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی