

---

## The Effect of Group Reality Therapy on Self-confidence and Anxiety of Students with Social Phobia

Mansoure Poorjanebollahi<sup>1\*</sup>

1- Master of Psychology, Islamic Azad University, Meybod Branch, Yazd, Iran

### OPEN ACCESS Research Article

\*Correspondence: Mansoure Poorjanebollahi \*  
[mansoure.poorjaneb@gmail.com](mailto:mansoure.poorjaneb@gmail.com)

Received: July 18, 2022  
Accepted: March 3, 2023  
Published: Spring 2023

**Citation:** Poorjanebollahi, M. (2023). The Effect of Group Reality Therapy on Self-confidence and Anxiety of Students with Social Phobia. *Journal of Psycho Research and Educational Studies*, 1(1): 1-13

[doi.org 10.30495/PSYCH.2023.699925](https://doi.org/10.30495/PSYCH.2023.699925)

### Abstract

Social phobia is one of the most debilitating disorders that can disrupt many aspects of a person's life. The purpose of this research was to investigate the effect of group reality therapy on the self-confidence and anxiety of students with social phobia. This study was a semi-experimental type of research with a pre-test, post-test design and a control group, which was conducted in the research community of second year primary school students of Meibod city in the academic year of 1400-1401. In this study, 26 people were selected in the available way and were replaced in two groups of 13 people, test and control. The participants answered Rosenberg's self-confidence and Beck's anxiety questionnaires during the research stages. The experimental group received reality therapy training in 12 one-hour sessions twice a week, while the control group did not receive training during this period. For data analysis, multivariate covariance analysis and spss26 software were used. The results showed that group reality therapy was effective and improved the self-confidence and anxiety of students with social phobia ( $P < 0.001$ ). According to the findings of the research, it can be said that reality therapy is an effective method for increasing self-confidence and reducing students' anxiety and it can be used in Madras.

**Key words:** reality therapy, self-confidence, anxiety, students

---

## **Extended Abstract**

### **Introduction**

Elementary school students need proper self-confidence and the absence of psychological disorders for academic progress (Xia, 2018). Some problems such as mental disorders can have a lot of negative effects on the academic process of students. One of the problems that many students face is social anxiety. Social phobia causes an unreasonable and excessive fear of embarrassment or humiliation in social interactions (Shillington, Johnson, Mantler & Irwin, 2021). Lack of self-confidence is another problem that occurs in people with social phobia. Another problem of students with social phobia is anxiety, which is a natural human response to mental pressure and stress. This pressure and stress can be real or mental (Carl., et al,2021). Paying attention to the issue of self-confidence and anxiety in elementary school students is very important and appropriate intervention is necessary. Reality therapy is one of the educational and therapeutic methods based on Glasser's choice theory (Glasser, 2014). According to the choice theory, humans choose behaviors to satisfy their five needs, i.e., physiological needs, power and progress, belonging, freedom, and fun (Kudang, Mustaffa, Sabil, Khan, and Yahya, 2019). Therefore, they will be responsible for their chosen behaviors (Lin, 2019).

### **Methodology**

This study was conducted with a quantitative approach and a semi-experimental method, using a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population consisted of all the female students of the sixth grade of elementary school in Meybod city in the academic year of 1400-1401, who were referred to the educational counseling center of Meybod city with the problem of social phobia. 26 people who met the criteria for entering the research were selected using available sampling method and were randomly replaced in two experimental and control groups. The experiment group received reality therapy intervention based on Glaser's (2014) reality therapy protocol received Sahebi's translation (2016) in 12 1-hour virtual sessions and three sessions every week, while the control group did not receive any intervention during the research period. Multivariate covariance analysis was used to analyze the data.

### **Discussion and Results**

By emphasizing responsibility, acceptance of reality and proper judgment about their abilities, reality therapy teaches people that although human needs are common, people are free to choose the behaviors they consider in order to satisfy these needs. Therefore, they will be responsible for these behaviors. The results of the research showed that group reality therapy was effective and improved the self-confidence and anxiety of students with social phobia.

## تأثیر واقعیت درمانی گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش آموزان دارای هراس اجتماعی

منصوره پورجانب الهی\*<sup>۱</sup>

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد میبد، یزد، ایران

### چکیده

هراس اجتماعی یکی از اختلالات بسیار ناتوان کننده است که می تواند بسیاری از جنبه های زندگی فرد را مختل سازد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر واقعیت درمانی گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش آموزان دارای هراس اجتماعی بود. این مطالعه از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود که در جامعه پژوهش دانش آموزان دوره دوم ابتدایی شهرستان میبد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ انجام گرفت، جهت نمونه-گیری در پژوهش حاضر تعداد ۲۶ نفر به شیوه در دسترس انتخاب و در دو گروه ۱۳ نفری آزمایش و گواه جایگزین شدند. شرکت کنندگان به پرسشنامه های اعتماد به نفس روزنبرگ و اضطراب بک پاسخ دادند. گروه آزمایش آموزش واقعیت درمانی را در ۱۲ جلسه یک ساعته و هر هفته دوبار دریافت کردند، در حالی که گروه گواه در طول این مدت آموزشی را دریافت ننمودند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری و نرم افزار spss26 استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که واقعیت درمانی گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش آموزان دارای هراس اجتماعی موثر بوده و آن ها را بهبود بخشیده است ( $P < 0/001$ ). با توجه به یافته های پژوهش، می توان بیان نمود که واقعیت درمانی روش موثری بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب دانش آموزان می باشد و می تواند در مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

دسترس آزاد

مقاله علمی پژوهشی

نویسنده مسئول: منصوره پورجانب الهی

[mansoure.poorjaneb@gmail.com](mailto:mansoure.poorjaneb@gmail.com)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۴/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

تاریخ انتشار: بهار ۱۴۰۲

استناد: پورجانب الهی، منصوره. (۱۴۰۲). تاثیر واقعیت

درمانی گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش آموزان

دارای هراس اجتماعی. فصلنامه روان پژوهی و مطالعات

علوم رفتاری، ۱(۱): ۱-۱۳.

[doi.org/10.30495/PSYCH.2023.699925](https://doi.org/10.30495/PSYCH.2023.699925)

**واژگان کلیدی:** واقعیت درمانی، اعتماد به نفس، اضطراب، دانش آموز.

## بیان مسئله

دانش‌آموزان مقطع ابتدایی به دلیل خصوصیات روانشناختی پایه رشد جامعه، رکن اساسی آموزش و پرورش هستند. دانش‌آموزان بخصوص در این دوره برای پیشرفت تحصیلی نیازمند اعتماد به نفس مناسب و عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی می‌باشند (ژیا، ۲۰۱۸). در این راستا برخی از مشکلات مانند اختلالات روانی می‌توانند تأثیرات منفی زیادی بر فرایند تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد، که یکی از مشکلاتی که بسیاری از دانش‌آموزان با آن مواجهند، هراس اجتماعی<sup>۱</sup> است، که نوعی اختلال اضطرابی می‌باشد و باعث ترس نامعقول و بیش از اندازه از شرمساری یا تحقیر در مناسبات اجتماعی می‌شود (شیلینگتون، جانسون، مانتر و ایروین،<sup>۲</sup> ۲۰۲۱). افرادی که به این اختلال مبتلا هستند، خودباروری و عزت نفس پایینی دارند و در برقراری ارتباط با دیگران، دوست‌یابی، سخنرانی و اجرا در مقابل جمع دچار مشکل هستند (فارز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از مشکلات مهم در افراد دارای هراس اجتماعی عدم اعتماد به نفس<sup>۴</sup> کافی است (ژیا، ۲۰۱۸). اعتماد به نفس می‌تواند مسیر یادگیری و موفقیت را تسهیل نموده و در بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد (پارک،<sup>۵</sup> ۲۰۲۰) و اعتماد به نفس باوری عمیق و احساسی ظریف است که به طور معمول از دوران کودکی شروع شده و تحت تأثیر محیط خانواده، فرهنگ جامعه و محیط تحصیلی تقویت می‌شود (باری و آنستاریا،<sup>۶</sup> ۲۰۱۶) و با بسیاری از مولفه‌های مرتبط با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان از جمله پیشرفت تحصیلی (میشا و الدباغ،<sup>۷</sup> ۲۰۲۱)، استرس تحصیلی (واتسون، سوتاردی، پارک و روی،<sup>۸</sup> ۲۰۲۱) و اشتیاق تحصیلی (نگوار و همکاران، ۲۰۲۱)، رابطه دارد. دانش‌آموزانی که احساس خوبی نسبت به خود ندارند، معمولاً احساس منفی نیز نسبت به محیط و از جمله مدرسه خواهند داشت؛ این مسابه سبب می‌شود که آن‌ها نتوانند با اطمینان به خود و اطرافیان، با مشکلات و مسئولیت‌ها مواجه شوند و از عهده آن برآیند (پروین،<sup>۹</sup> ۲۰۱۴). از طرفی عدم اعتماد به نفس کافی در دانش‌آموزان باعث بروز مشکل در رشد سایر جنبه‌های شخصیت یا ناموزونی آن‌ها شده و حتی ممکن است پایه‌گذار مشکلات روانی گوناگون مانند افسردگی، کمرویی، ترس و اضطراب گردد و بنابراین اعتماد به نفس به عنوان یک عامل مهم می‌تواند بر بسیاری از جنبه‌های فردی، اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان موثر باشد (میشا و الدباغ، ۲۰۲۱).

یکی دیگر از مشکلات دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی، اضطراب<sup>۱۰</sup> می‌باشد که شامل پاسخ طبیعی انسان به فشار روانی و استرس است. این فشار و استرس می‌تواند واقعی یا ذهنی باشد (کارل<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). ویژگی اصلی اختلال اضطراب فراگیر، اضطراب و نگرانی بیش از حد در مورد چند واقعه یا فعالیت است (بانگاسر و کوارنتا،<sup>۱۲</sup> ۲۰۲۱). در افراد مضطرب، شدت، مدت یا فراوانی اضطراب و نگرانی، با احتمال قوی یا تأثیر رویداد مورد انتظار، بی تناسب است و این افراد در کنترل نگرانی احساس ناتوانی دارند (لنیر، کیلیان، ویلسون و ایس،<sup>۱۳</sup> ۲۰۲۱). افراد مبتلا به اضطراب اغلب در مورد شرایط زندگی روزمره و عادی، مانند مسئولیت‌های شغلی و تحصیلی نگران هستند. دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، در مورد شایستگی یا کیفیت عملکرد خود بیش از حد نگران هستند و این اضطراب ابعاد مختلف زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بانگاسر و کوارنتا، ۲۰۲۱) و درحالی که

1. Xia
2. social anxiety
3. Shillington, Johnson, Mantler & Irwin
4. Fares
5. Self Confidence
6. Park
7. -bary & Anastzya
8. Meisha & Al dabbagh
9. Watson, Sotardi, Park & Roy
- 1 . Rvien 0
- 1 . anxiety 1
- 1 . Carl 2
- 1 . Bangasser & Cuarenta 3
- 1 . Lanier, Killian, Wilson & Ellis 4

دانش آموزان ابتدایی در دوره حساسی از تحصیل قرار دارند؛ هراس اجتماعی می‌تواند باعث تشدید اضطراب آنها گردد (میزی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۲)، که عوامل متعددی مانند عوامل فردی، خانوادگی، زیستی و اجتماعی در اضطراب دخیل هستند (دالاس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). براساس آنچه گفته شد توجه به مساله اعتماد به نفس و اضطراب در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی دارای اهمیت زیادی است و مداخله مناسب در آن ضرورت دارد. در این میان واقعیت درمانی یکی از شیوه‌های آموزشی و درمانی است که بر اساس تئوری انتخاب گلاسر<sup>۳</sup> ارائه شده است (گلاسر، ۲۰۱۴). طبق تئوری انتخاب انسان‌ها برای ارضای نیازهای پنجگانه خود یعنی نیازهای فیزیولوژیک، قدرت و پیشرفت، تعلق، آزادی و تفریح، رفتارهایی را انتخاب می‌کنند (کودانگ، مصطفی، سیبل، خان و یحیی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹)؛ بنابراین مسئولیت رفتارهای انتخابی بر عهده خود آن‌ها خواهد بود (لین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). از نظر گلاسر رفتارهای انتخابی دارای چهار مولفه فکر، عمل، تغییرات فیزیولوژیک و همچنین احساسات بوده که ابعاد تغییرات فیزیولوژیک و احساسات، خود تابع فکر و عمل است (استاتی و ووبالدینگ<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸) و افراد بر اساس انتخاب‌هایی که دارند، پیامدهای مختلفی را تجربه خواهند کرد (کودانگ، ۲۰۱۹). مروری بر تحقیقات نشان داد که اثربخشی واقعیت‌درمانی در بسیاری از مطالعات بررسی شده است، برای مثال کیم<sup>۷</sup> (۲۰۱۵)، در مطالعه‌ای نشان داد که واقعیت‌درمانی روش مناسبی در جهت بهبود عزت نفس است، شمالی و برخورداری (۱۳۹۹)، نیز نشان دادند که واقعیت‌درمانی بر اضطراب موثر است، نتایج مختلف نیز حاکی از اثربخشی واقعیت‌درمانی بر اضطراب (هالیک، فانر و جیر<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰؛ فنسی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹) و اعتماد به نفس (جورابچیو دوکانه‌ای فرد، ۱۳۹۵؛ گروس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱) موثر است که نشان از کارآمدی این شیوه آموزشی درمانی دارد. علی‌رغم اثربخشی واقعیت‌درمانی، آنچه در خصوص پژوهش‌های عنوان شده حائز اهمیت بوده، این است که این پژوهش‌ها اغلب در جامعه متفاوت با پژوهش حاضر انجام شده و مرتبط با دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی نمی‌باشد. با توجه به آنچه گذشت و همچنین بررسی پیشینه پژوهش نشان داد، مطالعاتی که تاکنون انجام شده در جامعه، روش و ابزار پژوهش، با مطالعه حاضر متفاوت بوده و به طور کامل اهداف پژوهش حاضر را در بر نمی‌گیرد، لذا با توجه به خلاء پژوهشی موجود، این مطالعه با هدف بررسی تاثیر واقعیت‌درمانی گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی انجام گرفت.

## روش اجرای پژوهش

این مطالعه با رویکرد کمی و به روش نیمه‌آزمایشی و با بکارگیری طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری متشکل از کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع ششم ابتدایی شهرستان میبد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که با مشکل هراس اجتماعی به مرکز مشاوره آموزش و پرورش میبد ارجاع داده شده بودند. در ابتدا با خانواده‌های این دانش‌آموزان به صورت تلفنی تماس گرفته شد و پس از توضیح مختصری در خصوص اهداف پژوهش از آن‌ها خواسته شد تا در یک جلسه توجیهی شرکت نمایند. در نهایت ۲۶ نفر از افراد دارای معیارهای ورود به پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ملاک‌های ورود نمونه به پژوهش شامل تشخیص هراس اجتماعی توسط مشاور و داشتن پرونده در مرکز مشاوره آموزش و پرورش، رعایت قوانین گروه، عدم شرکت در پژوهش همزمان، عدم ابتلا به مشکلات جسمی و روانشناختی

1. Mizzi  
2- Dallas  
3. William Glasser  
4. Kudang, Mustafa, Sabil, Khan & Yahya  
5. Lin  
6. Stutey & Wubbolding  
7. Kim  
8. Halik, Faner & Jezer  
9. Fansei  
10. Gros

حاد و علاقه‌مندی برای شرکت در جلسات آموزشی و همچنین ملاک خروج نمونه از پژوهش هم غیبت بیش از دو جلسه، ابتلا به بیماری، عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و عدم پایبندی به قوانین گروه بود. در مرحله بعد، تاریخ و زمان جلسات با در نظر گرفتن نظر اکثریت تعیین شد. همچنین به اعضای گروه گواه این اطمینان داده شده که پس از اتمام دوره پکیج آموزشی مجازی در اختیار آن‌ها قرار خواهد گرفت. سپس گروه آزمایش مداخله واقعیت‌درمانی بر اساس پروتکل واقعیت‌درمانی گلاسر (۲۰۱۴)، ترجمه صاحبی (۱۳۹۶) را در ۱۲ جلسه مجازی ۱ ساعته و هر هفته سه جلسه، دریافت نمودند، در صورتی که گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای را در طول مدت پژوهش دریافت نکرد. در گروه مجازی پشتیبان که برای مادران گروه آزمایش تشکیل و این امکان فراهم گردید تا والدین سوالات احتمالی خود را مطرح نموده و دانش‌آموزان بتوانند تکالیف خود را ارسال نمایند. پس از پایان جلسات مجدداً هر دو گروه به پرسشنامه‌های مذکور پاسخ دادند.

## ابزار پژوهش

**مقیاس سنجش اعتماد به نفس:** این پرسشنامه توسط روزنبرگ (۱۹۶۵) برای اندازه‌گیری اعتماد به نفس تهیه شد و شامل ۱۰ عبارت است که ۵ عبارت آن به شکل مثبت (گویه‌های شماره ۱ تا ۵) و ۵ عبارت دیگر به صورت منفی (گویه‌های شماره ۶ تا ۱۰) ارائه شده است. شیوه نمره‌گذاری این مقیاس به این ترتیب است: سوالات ۱ الی ۵، کاملاً مخالفم = صفر، مخالفم = ۱، موافقم = ۲ و کاملاً موافقم دارای نمره ۳ می‌باشد. همچنین در سوالات ۶ الی ۱۰، کاملاً موافقم = صفر، موافقم = یک، مخالفم = ۲، کاملاً مخالفم دارای نمره ۳ می‌باشد (فتحی‌آشتیانی، ۱۳۸۸). پورشافعی (۱۳۹۹) روایی پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه عزت نفس ۰/۴۷ در سطح ۰/۰۰۱ گزارش گردیده و پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

**پرسشنامه اضطراب بک (BAI):** این پرسشنامه توسط بک معرفی شد و بطور اختصاصی شدت علائم اضطراب بالینی را در افراد می‌سنجد و یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۲۱ سؤال است. نحوه نمره‌گذاری این پرسشنامه در یک پیوستار از ۰ (هیچ) تا ۳ (شدید) نمره‌گذاری می‌گردد و دامنه نمرات بین صفر تا ۶۳ قرار دارد. نمرات بین ۰ تا ۷ میزان درجه اضطراب کمترین حد، نمرات بین ۸ تا ۱۵ اضطراب خفیف، ۱۶ تا ۲۵ اضطراب متوسط و ۲۶ تا ۶۳ اضطراب شدید را نشان می‌دهد (فتحی‌آشتیانی، ۱۳۸۸). فتحی‌آشتیانی (۱۳۸۸)، روایی پرسشنامه را از طریق همبستگی با پرسشنامه سلامت روان ۰/۴۲- در سطح ۰/۰۰۱ گزارش نمود. کاویانی و موسوی (۱۳۸۷)، پایایی پرسشنامه را با روش‌های آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۹۲، گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد.

**پروتکل واقعیت‌درمانی گروهی:** برنامه واقعیت‌درمانی بر اساس واقعیت‌درمانی گلاسر (۲۰۱۴)، ترجمه صاحبی (۱۳۹۶) تدوین و روایی آن به تأیید خبرگان رسید. خلاصه جلسات واقعیت‌درمانی گروهی در جدول ۱ ارائه شده است.

## جدول ۱. خلاصه جلسات واقعیت‌درمانی گروهی

جلسه	شرح جلسات
اول	برقراری رابطه درمانی، اعتمادسازی، بیان اهداف، گفتگو در خصوص هراس اجتماعی، بررسی باورها و رفتارهای مراجع در خصوص هراس اجتماعی، بررسی انتظارات مراجع از جلسات، تعیین قوانین و تعهدات، معرفی واقعیت‌درمانی، تکمیل پیش‌آزمون.
دوم و سوم	گفتگو در خصوص میزان آشنایی با علائم و نشانه‌های هراس اجتماعی (بدنی و احساسی)، بررسی باورها و اعمال اعضا به هنگام هراس اجتماعی و بررسی پیامدهای آن، معرفی نیازهای پنج‌گانه، دریافت بازخورد در خصوص جلسه، ارائه تکلیف
چهارم و پنجم	بررسی تکالیف، معرفی رفتارهای انتخابی، ابعاد آن و نتایج آن در زندگی، گفتگو در خصوص مسئولیت‌پذیری نتایج و پیامدهای آن و بررسی مسئولیت‌های فرد در هراس اجتماعی، گرفتن بازخورد، ارائه تکلیف.
ششم	بررسی تکالیف، اجرای یک متن کوتاه توسط هریک از اعضا و ارائه بازخورد، ارائه تکلیف.
هفتم و هشتم	بررسی تکالیف، بررسی دنیای مطلوب یا جهان کیفی فرد، گفتگو در خصوص علل فرار از مسئولیت و نتایج آن در زندگی و هراس اجتماعی، بررسی رفتارهای جایگزین، گرفتن بازخورد، ارائه تکلیف.
نهم	بررسی تکالیف، تمرین عملی اجرای یک متن دلخواه و دریافت بازخورد، ارائه تکلیف.
دهم	مرور جلسات قبل، ارائه مطالب آموزش داده شده توسط هریک از اعضا، ارائه تکلیف.
یازدهم	بررسی تکالیف، تمرین عملی اجرای یک متن دشوار و دریافت بازخورد، ارائه تکلیف.
دوازدهم	بررسی تکالیف، تشویق فرد برای ادامه مهارت‌های آموخته شده در زندگی و آموزش به سایر اعضای خانواده، گفتگو در خصوص سایر انتخاب‌های موجود، تکمیل پس‌آزمون.

در نهایت داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و با استفاده از نرم افزار spss26، مورد تحلیل آماری قرار گرفت.

## یافته‌ها

ویژگی‌های دموگرافیک بین دو گروه در جدول ۱ ارائه شده است.

۱۳ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر نیز در گروه گواه شرکت داشتند. در گروه آزمایش، معدل ۷ نفر خیلی خوب، ۴ نفر خوب و ۲ نفر قابل قبول و همچنین در گروه گواه، معدل ۶ نفر خیلی خوب، ۴ نفر خوب و ۳ نفر نیز قابل قبول بود. در گروه آزمایش مادران ۹ نفر خانه دار و همچنین مادران ۴ نفر نیز شاغل و همچنین در گروه گواه مادران ۱۱ نفر خانه دار و ۲ نفر نیز شاغل بودند. در گروه آزمایش شغل پدر ۴ نفر آزاد، ۴ نفر کارمند و همچنین ۵ نفر نیز کارگر و همچنین در گروه گواه شغل پدر ۵ نفر آزاد، ۲ نفر کارمند و همچنین ۶ نفر نیز کارگر بود. آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش به تفکیک مراحل آزمایش و گروه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای اصلی پژوهش به تفکیک مراحل و گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اعتماد به نفس	آزمایش	۱۷/۲۳	۴/۳	۱۸/۷۷	۴/۱
	گواه	۱۷/۳۱	۳/۶	۱۷/۶۲	۳/۹
اضطراب	آزمایش	۴۰/۸۴	۵/۸	۳۵/۸۴	۵/۶
	گواه	۳۹/۷۶	۶/۶	۳۹/۸۴	۶/۴

بر اساس نتایج ارائه شده در جدول ۲، در مرحله پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ میانگین نمرات اعتماد به نفس و اضطراب اختلاف زیادی وجود ندارد اما بین نمرات دوگروه در مرحله پس‌آزمون تفاوت بالاتری وجود دارد. پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	آزمون شاپیروویلیک		آزمون لوین		همگنی رگرسیون		شیب		آزمون باکس	
		آماره	سطح معناداری	F	سطح معناداری	F	سطح معناداری	M	F	M	F
اعتماد به نفس	آزمایش	۰/۹۵۶	۰/۷۷۴	۲/۶۶	۰/۱۱۴	۰/۰۰۸	۰/۹۳۰	۸/۳۲	۲/۵۶	۰/۰۵۳	
	گواه	۰/۹۶۷	۰/۸۰۸	۰/۲۰۱	۰/۶۵۷	۲/۱۸	۰/۱۵۲				
اضطراب	آزمایش	۰/۹۵۹	۰/۶۷۲	۰/۲۰۱	۰/۶۵۷	۲/۱۸	۰/۱۵۲				
	گواه	۰/۹۵۰	۰/۵۲۲								

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تمامی مقادیر آزمون شاپیروویلیک، لوین، باکس و همگنی شیب‌های رگرسیون برای متغیر اعتماد به نفس و اضطراب در گروه‌های آزمایش و گواه غیرمعنی‌دار هستند ( $P > ۰/۰۵$ ). لذا پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس به درستی رعایت شده است. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول ۴ ارائه شده است.

## جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیری با کنترل پیش‌آزمون

شاخص	مقدار نسبت	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
اثر پیلایی <sup>۱</sup>	۰/۲۳	۱۳/۵۵	۲	۲۳	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز <sup>۲</sup>	۰/۷۶	۱۳/۵۵	۲	۲۳	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ <sup>۳</sup>	۰/۳۰	۱۳/۵۵	۲	۲۳	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی <sup>۴</sup>	۰/۳۰	۱۳/۵۵	۲	۲۳	۰/۰۰۱

جدول ۴ نشان می‌دهد که پس از کنترل پیش‌آزمون در پس‌آزمون متغیرهای وابسته بین گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/001$ ) و دست کم در یکی از متغیرهای وابسته (اعتماد به نفس و اضطراب) بین دو گروه در پس‌آزمون اختلاف معنی‌داری وجود دارد. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۵۳ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی بوده است. جهت پی بردن به تفاوت‌های تک متغیر، تحلیل کوواریانس در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

## جدول ۵. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس در متن مانکوا با کنترل پیش‌آزمون

شاخص / متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
اعتماد به نفس	۱۶۲/۸۲	۱	۱۶۲/۸۲	۱۶۴/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۸۷
اضطراب	۹/۸۳	۱	۹/۸۳	۱۸/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۴۱

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، با حذف اثر پیش‌آزمون و با توجه به F محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات اعتماد به نفس و اضطراب بر حسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/001$ ) با در نظر گرفتن میانگین‌های بدست آمده در جدول ۲، می‌توان نتیجه گرفت مداخله واقعیت‌درمانی گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی تاثیر معنی‌داری داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی انجام شد. نخستین نتیجه پژوهش حاکی از تاثیر واقعیت‌درمانی گروهی بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی بود. نتایج بدست آمده از سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش جورابچی و دوکانه‌ای فرد، (۱۳۹۵)، مبنی بر بررسی و مقایسه اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر و واقعیت‌درمانی بر کاهش کمال‌گرایی و استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر تیزهوش، که نشان دادند هر دو

1- Pillai &amp; Trace

2- Wilks Lambda

3- Hotelling &amp; Trace

4- Roy &amp; Largest Root

روش منجر به کاهش معنادار کمال‌گرایی و استرس تحصیلی آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش شدند و پژوهش‌گروس (۲۰۲۱)، مبنی بر بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان، که نتایج وی نشان داد واقعیت‌درمانی بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان موثر است، همسو می‌باشد.

تبیین نتیجه بدست‌آمده را می‌توان به مفاهیم واقعیت‌درمانی استناد کرد. واقعیت‌درمانی با تأکید بر مسئولیت‌پذیری، پذیرش واقعیت و قضاوت مناسب در خصوص توانایی‌های خود به افراد می‌آموزد که اگرچه نیازهای انسان‌ها مشترک است ولی افراد برای انتخاب رفتارهایی که به منظور ارضا این نیازها در نظر می‌گیرند، آزادند. بنابراین مسئولیت این رفتارها بر عهده آنها خواهد بود. گلاسر معتقد است آنچه در جریان ارضا نیازهای پنجگانه اهمیت دارد، شیوه صحیح ارضا آن‌هاست. براساس واقعیت‌درمانی یکی از نیازهای مهم و اساسی انسان، نیاز به پیشرفت و قدرت است. نقطه مقابل این نیاز شکست و ناتوانی در پیشرفت خواهد بود. شکست‌های متعدد در مباحث گروهی از عوامل مهم در تخریب اعتماد به نفس است. دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جلسات ابتدا با آگاهی از موانع اعتماد به نفس، نسبت به توانایی‌ها و ضعف‌هایشان آگاهی پیدا کردند. به افراد این آموزش داده شد که همه انسان‌ها و از جمله افراد خبره نیز در گفتگوهای عمومی خود خطاهایی داشته و ممکن است اشتباهات زیادی نیز در گفتارشان داشته باشند. آن‌ها سپس آموختند که به جای تمرکز بر نقاط ضعف خود، می‌توانند بر نقاط قوتشان تکیه کنند. در گام بعدی آن‌ها در قالب بحث‌های گروهی و انجام تمرینات متناسب و بازخوردهای سایر اعضا، از راه‌هایی برای کسب موفقیت و شکست‌هایشان آگاه شدند. آن‌ها آموختند که شکست جزئی از زندگی است و تفاوت انسان‌ها در انتخاب رفتارهایی است که در موقعیت شکست انتخاب می‌کنند. در تبیین دیگر می‌توان گفت که یکی از تأکیدات واقعیت‌درمانی گروهی، بهبود روابط اعضا با سایرین است. آموزش داشتن روابط صحیح در چارچوب احترام و اصول صحیح می‌تواند فرد را به سوی موفقیت سوق دهد. چراکه بسیاری از موفقیت‌ها در گروه روابط صحیح با دیگران و یا در قالب فعالیت صحیح در گروه‌هاست، و از سوی دیگر با ارضاء صحیح نیاز تعلق و دوستی می‌توان، احساس مثبتی را تجربه کرد. این ویژگی نیز سبب شد تا شرکت‌کنندگان با دریافت بازخورد مثبت از دوستان خود و افرادی که با آن‌ها روابط جدیدی ایجاد کرده بودند، خودباوری بیشتری را پیدا کنند. بنابراین واقعیت‌درمانی گروهی با ایجاد تغییر در باورها و اعمال اعضای گروه، موجب بهبود اعتماد به نفس اعضا شد.

دومین نتیجه پژوهش حاکی از تأثیر واقعیت‌درمانی گروهی بر اضطراب دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی بود. نتیجه بدست‌آمده با نتایج بدست‌آمده از سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش شمالی و همکاران (۱۳۹۹)، مبنی بر، بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر افسردگی، اضطراب و استرس در بیماران دیابت نوع دو، که نتایج نشان داد واقعیت‌درمانی گروهی می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر در کاهش مشکلات روانشناختی افراد دیابت نوع دو مورد توجه قرار گیرد و پژوهش هالیک، فانر و جیر (۲۰۲۰)، مبنی بر بررسی اثر بخشی واقعیت‌درمانی بر اضطراب افراد، که نتایج نشان داد درمان فوق بر بهبود اضطراب موثر می‌باشد، همسوست.

در تبیین نتیجه بدست‌آمده می‌توان اذعان داشت که در هراس اجتماعی نشانه‌های منفی احساسی و بدنی سبب می‌شود تا افراد به جای تلاش برای یافتن ریشه اضطراب خود که همان افکار و اعمال ناکارآمد است، از حضور در موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کنند و یا تلاش کنند از این نشانه‌های منفی رهایی یابند. در واقع این افراد رفتارهای غیرمسئولانه‌ای را انتخاب می‌کنند که نتیجه تشدید نشانه‌های اضطراب و در نتیجه هراس اجتماعی است. بنابراین در جلسات واقعیت‌درمانی با تأکید و آموزش مسئولیت‌پذیری، دانش‌آموزان آموختند که با تغییر انتخاب‌هایشان می‌توانند رفتارهای مسئولانه‌تری را انتخاب کنند، باورهای ناکارآمدی چون ترس از

ارزیابی را اصلاح کرده و بیشتر در موقعیت‌های اجتماعی قرار گیرند، همچنین انجام تمرینات گروهی و صحبت کردن در گروه و دریافت بازخورد توسط اعضای گروه نیز عاملی موثر در کاهش اضطراب بود.

مطالعه حاضر همچون سایر پژوهش‌ها به با محدودیت‌هایی مواجه بود که می‌توان به تعداد کم حجم نمونه، عدم وجود دوره‌های پیگیری، محدود کردن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان یک منطقه خاص، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، عدم امکان کنترل متغیرهای مداخله‌گر چون وضعیت اجتماعی و اقتصادی که می‌تواند بر نتایج پژوهش تاثیر منفی داشته باشد، اشاره کرد. در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌گردد که با در نظر گرفتن محدودیت‌های پژوهش حاضر، تاثیر مداخله مبتنی بر اصلاح خطاهای شناختی بر اعتماد به نفس و اضطراب دانش‌آموزان دارای هراس اجتماعی نیز بررسی شود. بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود مشاوران، روان‌درمانگران و متخصصین آموزش و پرورش نتایج مطالعه حاضر را مورد توجه قرار دهند.

## سپاسگزارى

بدین وسیله از مسئولین و پرسنل آموزش و پرورش شهرستان میبد، خانواده‌های افراد شرکت کننده در پژوهش و کلیه افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری کردند، تقدیر و تشکر می‌شود.

## موازين اخلاقى

ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر شامل نداشتن بار مالی و قانونی، عدم تضاد مفاهیم با مبانی دینی، بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها، محرمانه ماندن اطلاعات و حق انصراف در هر مرحله از پژوهش در هر دو گروه آزمایش و گواه بود.

## مشاركت نویسندگان

مقاله حاضر بر اساس یک پژوهش پیشنهادی از سوی مولفین به آموزش و پرورش شهرستان میبد انجام شده است. نویسندگان مقاله مسئولیت طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری و تهیه پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی را بر عهده داشتند.

## تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

## منابع

- Bangasser, D. A., & Cuarenta, A. (2021). Sex differences in anxiety and depression: circuits and mechanisms. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(11), 674-684.
- Bary, K., & Anasztzya, M. (2016). The relationship between traits optimism and anxiety and health-related quality of life in patients hospitalized for chronic diseases. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11:134.
- Carl, E., Witcraft, S. M., Kauffman, B. Y., Gillespie, E. M., Becker, E. S., Cuijpers, P., ... & Powers, M. B. (2020). Psychological and pharmacological treatments for generalized anxiety disorder (GAD): a meta-analysis of randomized controlled trials. *Cognitive Behavior Therapy*, 49(1), 1-21. [doi.org/10.1080/16506073.2018.1560358](https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1560358)
- Fansei, J., Feld, K., Forneris, T., Danish, S., Scott, D. (2019). The effect of reality therapy on the experiential avoidance and anxiety of students. *Journal Personality*, 54 (5): 577-581.
- Fares, K., Haddad, C., Malaeb, D., Sacre, H., Akel, M., Salameh, P., ... & Hallit, S. (2022). Social Anxiety and Its Correlates Among Lebanese Adults: Role of Self-Esteem, Depression, Alcohol Use Disorder, Alexithymia, and Work Fatigue. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 24(1), 39101.
- Fathi Ashtiani, A. (2010). Psychological tests (Evaluation of personality and mental health). Tehran: *Besat Publication*, 193-220. [In Persian].
- Glasser, w. (2014). [Reality therapy, introduction to the new reality therapy based on choice theory]. Tehran: Saye Sokhan, 121-5. [In Persian]
- Gros, F. (2021). The effect of reality therapy on the self- confidence and cognitive emotion regulation and quality of students. *Journal of Health* .23: 113-124.
- Halik, K., Faner, H. & Jeaer, F (2020). The effect of choice theory on the anxiety and alexithymia in students. *Journal of Advanced Academics*.20, 3: 155-163.
- Jourabchi, S. M., & Dokaneie Fard, F. (2016). The effectiveness of training group therapy on perfectionism and self-esteem of girls seeking cosmetic surgery in Tehran. *Educational Administration Research*, 7(27), 46-56. [In Persian]
- Kaviani, H. Mousavi, A. (2009). Psychometric characteristics of Beck's anxiety questionnaire in age and sex classes of the Iranian population. *Journal of the Faculty of Medicine*, 66(2), 126-140. [In Persian]
- Kim, U. (2015). The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students. *International Journal of Reality Therapy*, 5 (11): 157-167.
- Kudang, R. E., Mustaffa, M. S. B., Sabil, S., Khan, A., & Yahya, F. (2019). Coping Styles in Group Reality Therapy among Cardiac Women Patients with Depression. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(4), 1377-1381.
- Lanier, K. V., Killian, C. M., Wilson, K., & Ellis, R. (2022). Physical Education Participation and Student Anxiety, Depression, and/or Stress: A Scoping Review. *Kinesiology Review*, 1(aop), 1-11. [doi.org/10.1123/kr.2022-0002](https://doi.org/10.1123/kr.2022-0002)

- Lin, X. (2019). Novel Mental Health Management and Therapy through Virtual Reality. Doctoral dissertation, Kent State University.
- Meisha, D. E., & Al dabbagh, R. A. (2021). Self confidence as a predictor of senior dental student academic success. *Journal of Dental Education*, 85(9), 1497-1503. [doi.org/10.1002/jdd.12617](https://doi.org/10.1002/jdd.12617)
- Mizzi, S., Pedersen, M., Lorenzetti, V., Heinrichs, M., & Labuschagne, I. (2022). Resting-state neuroimaging in social anxiety disorder: a systematic review. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 164-179.
- Ngware, M. W., Mahuro, G. M., Hungi, N., Abuya, B. A., Nyariro, M. P., & Mutisya, M. (2021). The Mediating Effects of Aspiration, Self-Confidence, Interest in Schooling, and Peer Influence on the Relationship Between Teen Girls' Behavior and Academic Performance. *Urban Education*, 56(10), 1719-1747. [doi.org/10.1177/0042085918772632](https://doi.org/10.1177/0042085918772632)
- Park, M. E. (2020). Perfectionism in Academic Settings. F. M. Sirois. D. S. Molnar (eds.), *Perfectionism, Health, and Well-Being*, 245-264.
- Pervien, F. (2014). The effect of reality therapy on the self- confidence and cognitive emotion regulation and quality of students. *Journal of Health* .23: 113-124.
- Pour Shafeyee, H., (2020). Analyzing the relationship between self-efficacy and work vitality with the mediating role of hope in elementary school teachers in Birjand city. *Social cultural studies of Khorasan* 3,14 (2020): 65-82. [In Persian].
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. , Princeton University Press, Princeton, NJ.
- Sahebi, A., (1996). Reality therapy. Glasser, W. *Saye Sokhan Publication*. [In Persian]
- Shillington, K. J., Johnson, A. M., Mantler, T., & Irwin, J. D. (2021). Kindness as an intervention for student social interaction anxiety, affect, and mood: The KISS of kindness study. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6(1), 23-44.
- Shomali Ahmad Abadi, M., Barkhordari Ahmad Abadi, A., (2020). The effectiveness of case reality therapy in a virtual way on Corona anxiety. *Development of psychology*, 9 (7), 163-170. [In Persian]
- Stutey, D. M., & Wubbolding, R. E. (2018). Reality play therapy: A case example. *International Journal of Play Therapy*, 27(1), 1-13. [doi.org/10.1037/pla0000061](https://doi.org/10.1037/pla0000061)
- Watson, P. W. S. J., Sotardi, V. A., Park, J. J., & Roy, D. (2021). Gender self-confidence, scholastic stress, life satisfaction, and perceived academic achievement for adolescent New Zealanders. *Journal of Adolescence*, 88, 120-133. [doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.009](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.009)
- Xia, H. (2018). Self-confidence Group Psychological Intervention of College Students Based on EEG Test Technology-Take Patients with Social Anxiety Disorder as an Example. *NeuroQuantology*, 16(6).