

دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شمارهٔ چهل و دو - زمستان ۱۳۸۸

صص ۲۴ - ۱

## اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز

فریدون کایوند<sup>۱</sup> - عبدالله شفیع‌آبادی<sup>۲</sup> - دکتر منصور سودانی<sup>۳</sup>

### چکیده

در این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه شهر اهواز در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ بود و نمونه‌ی آن تعداد ۶۰ دانش‌آموز از این جامعه بود که ابتدا به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و سپس تصادفی ساده انتخاب گردید و به طور تصادفی به دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و گواه تقسیم شد. طرح پژوهش از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است که پس از انتخاب تصادفی گروه‌های آزمایش و گواه، مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های ارتباطی) بر روی گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه‌ی ۷۰ دقیقه‌ای و ۲ جلسه در هفته

[bahremavaj@yahoo.com](mailto:bahremavaj@yahoo.com)

۱. کارشناس ارشد مشاوره

۲. استاد گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

۳. استادیار گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران

اجرا گردید، و پس از اتمام برنامه ی آموزشی از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده علاوه بر آمار توصیفی از آمار استنباطی مانند آزمون t گروه مستقل و تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی باعث کاهش اضطراب اجتماعی ( و مؤلفه های آن، یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی) دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. ( $p < 0/0001$ )

**کلید واژه‌ها:** مهارت های ارتباطی، اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی.

#### مقدمه

شاید بتوان گفت که ارتباط ، یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال، عالی ترین دستاوردهای بشر بوده است. ارتباط در گذشته و برای انسان اولیه، علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه ساز فعالیت های اجتماعی و سرآغازی بر زندگی اجتماعی نیز بوده است. در هر حال، هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل نیاز احساس شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی به وقوع نمی پیوندد. انسان برای برقراری رابطه با دیگران روش های مختلفی را پرورانده است، که رشد و تکامل زبان و شیوه های غیرکلامی مانند حالت چهره ، حالت کلی بدن یا وضعیت اندام ها و حرکات بیانگرو... را شامل می شود. هر یک از این شیوه ها می توانند بخشی از اطلاعات و احساسات مورد نظر فرد در حال صحبت، یا گوینده، را به فرد دیگر، یا شنونده، انتقال دهد. (بولتن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۴).

برقراری ارتباط میان فردی، زمانی صورت می گیرد که افراد با هم تعامل<sup>۲</sup> (ارتباط متقابل) داشته باشند. هر ارتباطی یک تبادل است و حداقل دو نفر باید در آن

---

1. Bolton

2. interaction

شرکت داشته باشند. افراد به طرق گوناگون با یکدیگر صحبت می‌کنند، گوش می‌دهند، مشاهده می‌کنند و نسبت به هم واکنش نشان می‌دهند و اطلاعات بسیاری ردوبدل می‌کنند و این همان شیوه‌ی زندگی اجتماعی است (شریفی‌درآمدی و کامکاری، ۱۳۸۱).

ما تعداد بسیار زیادی از روابط را در زندگی مان تجربه می‌کنیم. برای بسیاری از ما، مهم‌ترین و اولین نوع رابطه، رابطه با والدین و دیگر بستگان نزدیک است. همانطور که بزرگ می‌شویم، روابط دیگری مهم می‌شوند: دوست پیدا کردن، سرکار رفتن، برقراری رابطه‌ی عاشقانه و... از جمله وقایع زندگی روزمره هستند که مشتمل بر تعاملات بین فردی بوده و تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی ما می‌گذارند. ما با بررسی پیوند جویی، یعنی نیاز اساسی ما به رابطه با دیگران، شروع کرده و سپس به برخی روابط خاص که ممکن است برای ما مهم باشد، توجه می‌کنیم. (وایر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱، ترجمه بیابانگرد، ۱۳۸۲).

با وجود آن که ارتباط بین فردی جزو بزرگترین پیشرفت‌های بشر به شمار می‌آید، اما انسان‌های معمولی قادر به برقراری یک ارتباط خوب و موثر نیستند (بولتن، ۱۹۹۴، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۴).

روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی ما ضروری اند. داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است. آن‌چه که امروز هستیم و آن‌چه در آینده خواهیم بود هر دو معلول رابطه ما با دیگران است. روابط ما رفتار ما را به صورت یک انسان اجتماعی شکل می‌دهند هم‌چنین در منحصر به فرد بودن شخصیت، هویت و مفهوم خویشتن ما نقش عمده دارند (ثنایی، ۱۳۷۷).

بر اساس پژوهش‌های انجام شده عواملی نظیر عزت نفس، مهارت‌های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تعیین و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری و یا کاهش ابتلای نوجوانان به انواع

---

<sup>1</sup>Wyer

ناهنجاری‌های رفتاری و اختلالات روانی و افزایش سطح سلامت روان آنان نقش موثری دارند (طارمیان، ۱۳۷۸).

تعداد روزافزون افرادی که با دیگران مشکل دارند، افرادی که دستخوش ترس از برخوردهای اجتماعی و کم‌رویی اند، نوجوانانی که هنگام ورود به جمع نمی‌دانند چه بگویند و چگونه رفتار کنند و احساس ناتوانی برای گفت و گو با مردم و عدم همکاری با آنها دارند و نیز قادر به تصمیم‌گیری برای مسائل روزمره خود نیستند همه باعث شیوع انواع اختلالات هویتی در نوجوانان می‌شود. افراد از ابتدا کم‌رو یا اجتماعی متولد نمی‌شوند بلکه آنها را در طی زندگی آموزش‌های لازم می‌دهند (لاول و باربارا،<sup>۱</sup> ۱۹۹۸).

به عنوان مثال، مدلین<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) در تحقیقی که بر روی چند دانش‌آموز کم‌رویی دبیرستانی انجام داد، نشان داد که مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی ناکافی مسائل عمده‌ای را برای نوجوانان خجالتی ایجاد می‌کند. وی برنامه‌ای که شامل مهارت‌های ارتباطی و آموزش ابراز وجود باشد را بسیار سودمند می‌داند، وی اضافه می‌کند که مربیان و مشاوران لازم است که نوجوانان دبیرستانی را با مسائل کم‌رویی آشنا کرده و راه‌هایی را برای رفع این اختلال در اوایل نوجوانی جستجو کنند.

شانت و مک‌فال<sup>۳</sup> (۱۹۸۵) مهارت‌های ارتباطی<sup>۴</sup> را فرآیندهای چندگانه‌ای می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را باکفایت تلقی نمایند (اسماعیلی، ۱۳۷۶).

میلر<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) معتقد است، اضطراب اجتماعی<sup>۶</sup>، به عنوان یک ترس مشخص و مزمن از یک یا چند موقعیت اجتماعی تعریف می‌شود که فرد خود را در معرض

1. Lowell & Barbara
2. Madeline
3. Schunt & Mcfall
4. Communicational skills
5. Miller
6. social anxiety

موشکافی به وسیله ی دیگران می بیند و می ترسد مبدا کاری انجام دهد که باعث خجالت باشد یا تحقیر آمیز به نظر آید.

فردی که دچار اضطراب اجتماعی است، هیچ گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس و پایداری غیر معمول، از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد (امالی، ۱۳۷۳).

اضطراب اجتماعی دارای دو خرده مقیاس به قرار زیر است:

"اجتناب و پریشانی اجتماعی"<sup>۱</sup>: یعنی دوری گزینی از جمع و کناره گیری از مردم و داشتن احساس منفی در ارتباط‌های اجتماعی (مشاک، ۱۳۸۵).

"ترس از ارزیابی منفی"<sup>۲</sup>: ترس بارز و مستمر از یک یا چند موقعیت یا عملکرد اجتماعی که در آن شخص با افراد ناآشنا مواجه است یا ممکن است موضوع کنجکاوی آن‌ها قرار بگیرد (کاپلان<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۴، ترجمه پورافکاری، ۱۳۷۶).

در ادامه به برخی تحقیقات انجام گرفته در زمینه مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و همچنین اضطراب اجتماعی، می‌پردازیم.

#### پیشینه تحقیق

در تحقیقی طولی پایین<sup>۴</sup> (۱۹۹۸، به نقل از رانتا و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶) نشان داد که اختلال اضطراب اجتماعی در نوجوانی ممکن است سبب ایجاد اختلالات هیجانی و اضطرابی در بزرگسالی شود. استورچ<sup>۶</sup> (۲۰۰۴) نیز در تحقیقی سن اوج این اختلال را برای پسران ۱۴ تا ۱۷ سال و برای دختران ۱۴ و ۱۵ سال بیان می‌کند (به نقل از رانتا و همکاران، ۲۰۰۶).

1. Social Avoidance and Distress
2. Fear Negative Evaluation
3. Kaplan
4. Pine
5. Ranta & et.al
6. Storch

دام باگن و کریمیت<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی آموزشی آموزش مهارت های اجتماعی و درمان رفتاری-شناختی را بر اضطراب اجتماعی مطالعه کرد. آزمودنی ها که به وسیله ی آیتم های DSM IV<sup>۲</sup> مضطرب اجتماعی تشخیص داده شده بودند، در یک گروه آموزش مهارت های اجتماعی و ارتباطی و در گروهی دیگر بر روی آزمودنی ها درمان رفتاری-شناختی انجام گرفت. نتایج نشان داد که هم آموزش مهارت های اجتماعی و هم درمان رفتاری-شناختی در درمان اضطراب اجتماعی نقش دارند.

استراهان<sup>۳</sup> (۲۰۰۲) در یک تحقیق طولی با عنوان تأثیر اضطراب اجتماعی و مهارت های اجتماعی بر عملکرد تحصیلی، بیان داشت که افراد دارای اضطراب اجتماعی نسبت به افراد غیرمضطرب دارای کنترل اجتماعی و هم چنین بیانگری اجتماعی پایین هستند، هم چنین افراد مضطرب اجتماعی یک حساسیت اجتماعی بالاتر را گزارش دادند. دانش آموزان مضطرب اجتماعی در مهارت های کلامی، سخن گفتن، حضور در اجتماع و ارتباط کلامی با دیگران دچار مشکل بودند.

در پژوهشی گرکو و موریس<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) با عنوان عوامل تأثیر گذار بر اضطراب اجتماعی و مقبولیت در بین همسالان، به مطالعه ی تأثیر مهارت های ارتباطی و اجتماعی و روابط دوستی نزدیک در طول دوران کودکی پرداختند. یافته های این تحقیق نشان داد که بین اضطراب اجتماعی و مهارت های ارتباطی و اجتماعی رابطه وجود دارد. همچنین، اسپنس و برچمن<sup>۵</sup> (۱۹۹۹، به نقل از گرکو و موریس، ۲۰۰۵) بیان می دارند که مضطربین اجتماعی مهارت های ارتباطی و اجتماعی لازم را ندارند و تحقیقات نشان می دهد که از دوران کودکی کمبود این مهارت ها را داشته اند.

- 
1. Dam-Baggen & Kraaimaat
  2. diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fourth Edition
  3. Strahan
  4. Gerco & Morris
  5. Spence & Brechman

هم چنین هربرت و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی با همین عنوان دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی باعث کاهش اضطراب اجتماعی آزمودنی‌ها می‌شود. آنان هم چنین بیان می‌کنند که درمان گروهی شناختی رفتاری می‌تواند به آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی در کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند. و نیز تحقیقات کریگان<sup>۲</sup> (۱۹۹۱)، به نقل از دام باگن و کریمیت، (۲۰۰۰) و هالفورد و وارگس<sup>۳</sup> (۱۹۹۵)، به نقل از دام باگن و کریمیت، (۲۰۰۰)، که قبلاً با این رویکرد بر روی بزرگسالان انجام داده بودند، نتایجی مشابه این تحقیق را در برداشته است.

میرمحمد صادقی (۱۳۸۳) تحقیقی تحت عنوان نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس و روابط بین فردی نوجوانان بی سرپرست مؤسسات شبانه‌روزی تهران انجام داد. نتایج به دست آمده از این مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی روش مؤثری در افزایش سطح عزت نفس نوجوانان ساکن در مؤسسات شبانه‌روزی است.

باتوجه به نتایج تحقیقات گذشته مبنی براین که وجود مهارت‌های ارتباطی مفید و مؤثر می‌تواند باعث کاهش اضطراب اجتماعی گردد، پژوهشگر در این تحقیق سعی دارد پاسخ این سؤال را بیابد که: آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ی ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز می‌شود؟ لذا فرضیه‌های زیر را صورت بندی و مورد آزمون قرار داد.

۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز می‌شود.

1. Herbert & et.al
2. Corigan
3. Halford & Varghes

۱-۱ آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش «اجتناب و پریشانی اجتماعی» و «ترس از ارزیابی منفی» (مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی) دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز می‌گردد.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر یک تحقیق آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل است. این پژوهش سعی دارد تا با استفاده از این طرح اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز بررسی کند. در این تحقیق متغیر مستقل شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی و متغیر وابسته، اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن می‌باشد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده علاوه بر آمار توصیفی از آمار استنباطی مانند آزمون t گروه مستقل و تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد.

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز می‌باشد که در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ مشغول به تحصیل بوده‌اند. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۶۰ دانش‌آموز مضطرب از جامعه مذکور می‌باشد که برای انتخاب آنها از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده گردید. سپس به طور تصادفی به دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و گواه تقسیم شدند و برنامه‌ی ۱۰ جلسه‌ای آموزش مهارت‌های ارتباطی روی گروه آزمایش اجرا گردید. لازم به ذکر است در این پژوهش دانش‌آموزانی به عنوان مضطرب اجتماعی انتخاب شدند که نمره‌ی آنان در آزمون اضطراب اجتماعی واتسن و فرند<sup>۱</sup> (۱۹۶۰، به نقل از بهارلویی، ۱۳۷۷) یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود.

---

1. Watson & Friend



## ابزار اندازه‌گیری

در این تحقیق برای اندازه‌گیری متغیر وابسته، اضطراب اجتماعی، از مقیاس اضطراب اجتماعی (FNE, SAD)<sup>۱</sup> واتسن و فرند استفاده شده است.

این پرسشنامه به منظور بررسی و ارزیابی مشکلات و مسائل بیماران روانی است که دارای روابط نامتعادل خانوادگی و عدم پیروی از هنجارهای اجتماعی هستند و همچنین وقتی افراد در مقایسه خود با دیگران در وضعیت‌های اجتماعی مضطرب می‌شوند و ممکن است نسبت به ارزیابی‌های دیگران راجع به خودشان دلواپس شوند ساخته شده است (جکسون<sup>۲</sup>، ۱۹۶۶، به نقل از منصور، ۱۳۷۷).

این آزمون دارای دو خرده‌مقیاس اجتناب اجتماعی و ترس از ارزشیابی منفی است. ابزار مذکور دارای ۵۸ ماده است که ۲۸ ماده مربوط به اجتناب اجتماعی و ۳۰ ماده مربوط به ترس از ارزیابی منفی است (نقل از شفیع نژاد، ۱۳۸۲).

بهارلویی (۱۳۷۷) در تحقیق خود اعتبار پرسشنامه اضطراب اجتماعی را با استفاده از اعتبار ملاکی همزمان و سازه به دست آورد که همگی در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار بودند، همچنین هرمزی نژاد (۱۳۸۰) اعتبار پرسشنامه مذکور را از طریق اعتبار سازه برابر با ۰/۷۷ (در سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱) گزارش کرده است.

واتسون و فرند (۱۹۶۹، به نقل از بهارلویی، ۱۳۷۷) در پژوهش خود بر روی یک نمونه ۲۹ نفری، ضرایب پایایی پرسشنامه اضطراب اجتماعی را با استفاده از روش بازآزمایی محاسبه نموده که برای اجتناب و پریشانی اجتماعی (یکی از خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه اضطراب اجتماعی) ۰/۷۹ و برای ترس از ارزیابی منفی (دیگر خرده‌مقیاس پرسشنامه اضطراب اجتماعی) ۰/۹۴ گزارش کردند.

بهارلویی (۱۳۷۷) در پژوهش خود ضرایب پایایی پرسشنامه اضطراب اجتماعی را با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی محاسبه نموده که برای

---

1. Social Avoidance and Distress & Fear Negative Evaluation

2. Jackson

اجتناب و پریشانی اجتماعی به ترتیب ۹۰٪ و ۸۳٪ و برای ترس از ارزیابی منفی ۸۶٪ و ۸۸٪ و برای کل پرسشنامه ۹۲٪ و ۸۹٪. گزارش کرده است. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی مقیاس اضطراب اجتماعی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۸۲ و ۰/۹۱ به دست آمد، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول می باشد.

### روش اجرا

مداخلات آزمایشی طی ۱۰ جلسه برای گروه آزمایش به اجرا درآمد. به این صورت که در هر هفته دو جلسه به مدت ۷۰ دقیقه برگزار می گردید و در پایان جلسه، پس از جمع بندی مطالب تکلیفی برای جلسه بعدی داده می شد. شرح جلسات به قرار زیر است:

#### جلسه اول

آشنایی و معرفی اولیه، بیان نکاتی درباره ی شیوه های ارتباط در جامعه، بیان اهداف.

#### جلسه دوم

آماده سازی و خاتمه ی یک ارتباط مفید، موانع ارتباط مؤثر، تشریح مدل ارتباطی.

#### جلسه سوم

زبان غیرکلامی و تفسیر آن، خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباط غیرکلامی.

#### جلسه چهارم

انواع گوش کردن، موانع گوش کردن، تسلط بر مهارت های گوش کردن حین رابطه.

#### جلسه پنجم

انعکاس احساسات و معانی، همدلی صوتی و دادن پاسخ قاطع اما انعطاف پذیر.

#### جلسه ششم

انواع ابراز وجود، فواید و کارکردهای آن، شیوه ی برقراری ارتباط در اجتماع.

#### جلسه هفتم

مراحل شش گانه ی ابراز وجود، پرورش قدرت «نه» گفتن.

جلسه هشتم

تعارض و انواع آن، روش‌های پیشگیری و مهارت‌های تعارض‌های شخصی و گروهی.

جلسه نهم

روش حل مشارکت‌آمیز مسئله و کاربرد آن، تله‌های فرآیند حل مسئله.

جلسه دهم

صداقت، همدلی و عشق، طرح و اجرای تعهدنامه‌ای برای بکارگیری مهارت‌های ارتباطی.

الف) یافته‌های توصیفی

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره اضطراب اجتماعی

در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و تفاضل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون)

متغیر	مرحله	شاخص آماری			تعداد
		میانگین	انحراف معیار	حداقل	
اضطراب اجتماعی	پیش‌آزمون	۳۸/۳۷	۷/۴۳	۱۸	۳۰
	پس‌آزمون	۳۷/۸۰	۵/۲۰	۳۱	۳۰
تفاضل	پیش‌آزمون	۲۴/۹۷	۴/۷۸	۱۷	۳۰
	پس‌آزمون	۳۷/۶۳	۶/۰۴	۲۷	۳۰

تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)	گواه	آزمایش	۱۳/۴۰	۹/۵۳	-۱۹	۲۶	۳۰
گواه	۰/۱۷	۴/۱۸	-۹	۸	۳۰		

همان طوری که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود در مرحله پیش آزمون، میانگین و انحراف معیار اضطراب اجتماعی هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۳۸/۳۷ و ۷/۴۳ و گروه گواه ۳۷/۸۰ و ۵/۲۰، در مرحله پس آزمون، میانگین و انحراف هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۲۴/۹۷ و ۴/۷۸ و گروه گواه ۳۷/۶۳ و ۶/۰۴ و در تفاضل هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۱۳/۴۰ و ۹/۵۳ و گروه گواه ۰/۱۷ و ۴/۱۸ می‌باشد.

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره مؤلفه های اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی) در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین	انحراف ف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
اجتناب و پریشانی اجتماعی	پیش آزمون	آزمایش	۱۹/۳۳	۳/۹۰	۸	۲۶	۳۰
	گواه	۱۹/۰۳	۲/۶۸	۱۴	۲۶	۳۰	
پس آزمون	آزمایش	آزمایش	۱۲/۱۰	۲/۸۰	۶	۱۹	۳۰
	گواه	۱۸/۸۳	۳/۳۰	۱۳	۲۷	۳۰	
تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)	آزمایش	آزمایش	۷/۲۳	۵/۵۱	-۱۱	۱۸	۳۰

آزمون)	گواه	۰/۲۰	۲/۲۳	-۴	۴	۳۰
پیش آزمون	آزمایش	۱۹/۰۳	۳/۸۰	۱۰	۲۶	۳۰
	گواه	۱۸/۷۷	۲/۹۲	۱۴	۲۵	۳۰
ترس از ارزیابی منفی پس آزمون	آزمایش	۱۲/۸۷	۲/۸۴	۷	۱۹	۳۰
	گواه	۱۸/۸۰	۳/۱۷	۱۴	۲۵	۳۰
تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)	آزمایش	۶/۱۷	۴/۷۳	-۸	۱۳	۳۰
	گواه	-۰/۰۳	۲/۵۲	-۷	۵	۳۰

در زمینه مؤلفه اجتناب و پریشانی اجتماعی همان طور که در جدول مشاهده می شود در مرحله پیش آزمون، میانگین و انحراف معیار اجتناب و پریشانی اجتماعی هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۱۹/۳۳ و ۳/۹۰ و گروه گواه ۱۹/۰۳ و ۲/۶۸، در مرحله پس آزمون، میانگین و انحراف معیار هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۱۲/۱۰ و ۲/۸۰ و گروه گواه ۱۸/۸۳ و ۳/۳۰ و در تفاضل هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۷/۲۳ و ۵/۵۱ و گروه گواه ۰/۲۰ و ۲/۲۳ می باشد. در خصوص مؤلفه ی ترس از ارزیابی منفی، در مرحله پیش آزمون، میانگین و انحراف معیار ترس از ارزیابی منفی هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۱۹/۰۳ و ۳/۸۰ و گروه گواه ۱۸/۷۷ و ۲/۹۲، در مرحله پس آزمون، میانگین و انحراف معیار هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۱۲/۸۷ و ۲/۸۴ و گروه گواه ۱۸/۸۰ و ۳/۱۷ و در تفاضل هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۶/۱۷ و ۴/۷۳ و گروه گواه -۰/۰۳ و ۲/۵۲ می باشد.

ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش

این پژوهش شامل فرضیه‌های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می‌گردد.  
فرضیه اول: آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسرگروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود.

جدول ۳: نتایج آزمون  $t$  مستقل برای مقایسه تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) میانگین نمره اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	df	t	سطح معنی داری P
اضطراب اجتماعی	آزمایش	۳۰	۱۳/۴۰	۹/۵۳	۵۸	۶/۹۶	۰/۰۰۰۱
	گواه	۳۰	۰/۱۷	۴/۱۸			

همان طوری که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود بین دانش‌آموزان پسرگروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < ۰/۰۰۰۱$ ) و  $t = ۶/۹۶$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین اضطراب اجتماعی (۱۳/۴۰) دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۱۷) دانش‌آموزان گروه گواه، موجب کاهش اضطراب اجتماعی گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. لازم به توضیح است که بالا بودن نمره تفاضل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با توجه به نحوه نمره‌گذاری مقیاس اضطراب اجتماعی بیانگر کاهش متغیر یادشده می‌باشد.

فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش «اجتناب و پریشانی اجتماعی» و «ترس از ارزیابی منفی» (مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی) دانش‌آموزان پسرگروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی) گروه‌های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلابی	۰/۴۵۵	۲	۵۷	۲۳/۸۱	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۵۴۵	۲	۵۷	۲۳/۸۱	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۰/۸۳۶	۲	۵۷	۲۳/۸۱	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۸۳۶	۲	۵۷	۲۳/۸۱	۰/۰۰۰۱

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی: «اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی») تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها، در جدول ۵ نشان داده شده است.

جدول ۵: نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها از لحاظ نمرات تفاضل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی) گروه‌های آزمایش و گواه

گروه	میانگین	متغیرها	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری (p)
آزمایش	۷/۲۳	اجتناب و پریشانی اجتماعی	۷۴۲/۰۱	۱	۷۴۲/۰۱	۴۱/۸۵	۰/۰۰۰۱
گواه	۰/۲۰						
آزمایش	۶/۱۷	ترس از ارزیابی منفی	۵۷۶/۶۰	۱	۵۷۶/۶۰	۴۰/۰۴	۰/۰۰۰۱
گواه	-۰/۰۳						

همان طوری که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ «اجتناب و پریشانی اجتماعی» تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < ۰/۰۰۰۱$ ) و ( $F = ۴۱/۸۵$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین اجتناب و پریشانی اجتماعی (۷/۲۳) دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۲۰) دانش‌آموزان گروه گواه، موجب کاهش اجتناب و پریشانی اجتماعی گروه آزمایش شده است. همچنین، بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ «ترس از ارزیابی منفی» تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ( $p < ۰/۰۰۰۱$  و  $F = ۴۰/۰۴$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین ترس از ارزیابی منفی (۶/۱۷) دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین (-۰/۰۳) دانش‌آموزان گروه گواه، موجب کاهش ترس از ارزیابی منفی گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه ۱-۱ تأیید می‌گردد.



## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به طور معناداری «اضطراب اجتماعی» دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد. همان طوری که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود بین دانش‌آموزان پسر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/0001$  و  $t = 6/96$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین «اضطراب اجتماعی» (۱۳/۴۰) دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۱۷) دانش‌آموزان گروه گواه، موجب کاهش «اضطراب اجتماعی» گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. لازم به ذکر است که نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات آمالی (۱۳۷۴)، و هم چنین وودی و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۹۴)، به نقل از ریپی و تامپسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، برچمن (۱۹۹۹)، به نقل از گرکو و موریس، (۲۰۰۵) و ونزل و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۴)، همسو و هماهنگ بوده و یافته‌های آنان را مورد تأیید قرار می‌دهد. دام باگن و کریمیت (۲۰۰۰) پس از مطالعات فراوانی که بر روی اختلال اضطراب اجتماعی انجام دادند معتقدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی به افراد مضطرب اجتماعی، این اختلال را بهبود خواهد بخشید. وی هم چنین خاطر نشان می‌کند که درمان رفتاری-شناختی نیز در بهبود این اختلال بسیار مؤثر خواهد بود. تبیین احتمالی این است که، اضطراب اجتماعی و ترس از ارتباط را که در طول زندگی فرد، به جای بکارگیری مهارت‌های ارتباطی به موقع و صحیح، یاد گرفته شده است، می‌توان با آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مانند مهارت‌های ابراز وجود، مهارت‌های انعکاس مطلب و احساس، تفسیر زیان‌تن و حرکات بیانگر و با حرکت در جهت رفع موانع ارتباط مؤثر و بهبود یک ارتباط اثربخش، طی یک برنامه‌ی منظم کاهش داد.

1. Woody & et.al
2. Rapee & Thampson
3. Wenzel & et.al

به علاوه نشان داده شد که آموزش مهارت های ارتباطی موجب کاهش «اجتناب و پریشانی اجتماعی» دانش آموزان به طور معنادار می گردد. همان طوری که در جدول ۵ ملاحظه می شود که بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ «اجتناب و پریشانی اجتماعی» تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F= 41/85$  و  $p < 0/0001$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارتهای ارتباطی با توجه به میانگین «اجتناب و پریشانی اجتماعی» (۷/۲۳) دانش آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۲۰) دانش آموزان گروه گواه، موجب کاهش «اجتناب و پریشانی اجتماعی» گروه آزمایش شده است. بنابراین این قسمت از فرضیه ۱-۱ تأیید می گردد. نتیجه ی این فرضیه با تحقیقات دام باگن و کریمیت (۲۰۰۰) و هربرت و همکاران (۲۰۰۵) در یک راستا قرار دارد که معتقدند؛ «اجتناب و پریشانی اجتماعی» افراد (یکی از مؤلفه های اضطراب اجتماعی) در نتیجه ی آموزش مهارت های ارتباطی کاهش می یابد. در DSM IV (۲۰۰۰) عنوان می شود که؛ ویژگی اصلی هراس اجتماعی (اضطراب اجتماعی) ترس آشکار و مستمر از موقعیت های اجتماعی یا عملکردی است که ممکن است موجب شرمندگی شوند. قرار گرفتن در معرض موقعیت های اجتماعی یا عملکردی تقریباً همیشه بلافاصله به بروز واکنش اضطراب منجر می شود. در موقعیت های اجتماعی یا عملکردی ترس آور، مبتلایان به هراس اجتماعی نگرانی هایی درباره ی شرمندگی دارند و از این می ترسند که دیگران آن ها را به عنوان افرادی مضطرب، ناتوان، آشفته، یا گیج قلمداد کنند. آن ها ممکن است به دلیل نگرانی در مورد این که دیگران متوجه لرزش دست ها یا صدایشان خواهند شد از صحبت در جمع بترسند یا ممکن است در زمان گفت و گو با دیگران به دلیل ترس از آشکار شدن توانایی بیانی ضعیفشان اضطراب شدیدی احساس کنند. احتمال دارد از غذا خوردن، نوشیدن، یا نوشتن در جمع به دلیل ترس از تحقیر شدن به دلیل مشاهده ی لرزش دست هایشان از جانب دیگران اجتناب کنند. تبیین احتمالی این است که، فراگیری مهارت هایی چون؛ نحوه ی تفسیر زبان غیرکلامی و هم چنین شیوه های استفاده از این قسمت از ارتباط (ارتباط غیرکلامی)، آگاهی از ویژگی های شخصی و عوامل وضعیتی موجود در ارتباط، استفاده از شیوه های مناسب

ابراز وجود، موجب می شود که دوری‌گزینی افراد از جمع، و کناره‌گیری از مردم پیرامون خویش، و هم‌چنین داشتن احساس منفی در ارتباط‌های اجتماعی روزمره، کاهش یابد.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش «ترس از ارزیابی منفی» دانش‌آموزان به طور معناداری می‌گردد. همان‌طوری که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ «ترس از ارزیابی منفی» تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ( $F = 40/04$  و  $p < 0/0001$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین «ترس از ارزیابی منفی» (۶/۱۷) دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین (-۰/۰۳) دانش‌آموزان گروه گواه، موجب کاهش «ترس از ارزیابی منفی» گروه آزمایش شده است. بنابراین بخش دوم فرضیه ۱-۱ نیز تأیید می‌گردد. یافته‌های حاصل از آزمون فرضیه ۱ فوق‌با پژوهش‌های ریپی و تامپسون (۲۰۰۲) و تیگنول و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، در یک راستا قرار دارد. آن‌ها نشان دادند که «ترس از ارزیابی منفی» در اثر بهبود مهارت‌های ارتباطی به طور معناداری کاهش می‌یابد. برخی از محققان اعتقاد دارند که، «ترس از ارزیابی منفی»، علت اصلی اضطراب اجتماعی است و به عبارت دیگر برخی افراد از ارزیابی منفی دیگران می‌ترسند. در مشخصه‌ی اول این افراد، ترس بارز و مستمر از یک یا چند موقعیت یا عملکرد اجتماعی که در آن شخص با افراد ناآشنا مواجه است یا ممکن است موضوع کنجکاوی آن‌ها قرار بگیرد، بیان شده است. شخص می‌ترسد به گونه‌ای رفتار کند که موجب تحقیر و یا شرمندگی او گردد (کاپلان و همکاران، ۱۹۹۴، ترجمه پورافکاری، ۱۳۷۶). بنا بر پژوهشی که تیگنول و همکاران (۲۰۰۶) انجام دادند معلوم کردند که این ترس از ارزیابی منفی بر صفت شخصیتی «آسیب‌گریزی<sup>۲</sup>» اثر متقابل می‌گذارد و همگی این‌ها باعث افزایش اضطراب اجتماعی در فرد می‌گردد. به عبارتی دیگر، بالا بودن «ترس از ارزیابی منفی» و صفت شخصیتی «آسیب‌گریزی»، با بالا بودن اضطراب اجتماعی مرتبط است. تبیین

1. Tignol & et.al

2. harmavoidance

احتمالی این است که، یادگیری مهارت‌های ارتباطی صحیح که شامل نحوه‌ی درست ابراز وجود و شیوه‌های صحیح انعکاس مطلب و احساس نیز می‌شود همچنین متمایل بودن این مهارت‌ها به سمتی که افراد را خوش بین سازد، می‌تواند در کاهش اضطراب اجتماعی و به ویژه در کاهش «ترس از ارزیابی منفی» به افراد یاری برساند.

### پیشنهادات

#### الف) پیشنهادات بر اساس یافته‌ها

۱. پیشنهاد می‌شود برنامه‌ای مدون جهت آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت کارگاه‌های آموزشی و یا تدوین کتابی در این زمینه برای مقاطع مختلف، توسط آموزش و پرورش در نظر گرفته شود.
۲. پیشنهاد می‌شود رسانه‌ها به خصوص صدا و سیما، با استفاده از نتایج این تحقیق و تحقیقات مشابه، برنامه‌های متنوع و پیوسته‌ای، جهت آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح و مؤثر، برای تمام مقاطع سنی و اقشار مختلف اجتماع، در نظر بگیرند.
۳. پیشنهاد می‌شود معلمان و مسئولین امر تعلیم و تربیت با الگوسازی مناسب در زمینه‌ی نحوه‌ی بکارگیری ارتباط مؤثر، بستمستعدی جهت آموزش عینی تر، فراهم سازند.

#### ب) پیشنهادات برای تحقیقات آینده

۱. با توجه به اهمیت دوران کودکی، پیشنهاد می‌شود پژوهشی در این زمینه بر روی کودکان انجام گیرد.
۲. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها نظیر مصاحبه و... نیز استفاده گردد.
۳. پیشنهاد می‌شود پژوهش همانندی بر روی دختران نیز انجام گیرد و نتایج دو جنس مقایسه شود.
۴. پژوهش‌های مشابهی در سایر مناطق شهر اهواز انجام گیرد و نتایج باهم مقایسه گردد.

۵. پیشنهاد می‌شود تحقیقات مشابهی بر روی آزمودنی‌های با وضعیت اقتصادی و اجتماعی متفاوت انجام گرفته و نتایج آن با هم مقایسه گردد.

### محدودیت‌های پژوهش

۱. به دلیل ماهیت برنامه آموزشی، غیبت آزمودنی‌ها در برخی از جلسات و افت آزمودنی‌ها در طول دوره و هم چنین بی‌رغبتی برخی آزمودنی‌ها به امر یادگیری، آموزش را با مشکل مواجه می‌کرد.
۲. برای اندازه‌گیری میزان اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان فقط از پرسشنامه استفاده گردید، و از آن جایی که افراد تمایل دارند خود را کامل تر از آن چه هستند نشان دهند، اندازه‌گیری این متغیر را با مشکل مواجه می‌کرد.
۳. پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان سال اول متوسطه ی ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز اجرا گردیده، لذا نتایج آن به سایر مقاطع تحصیلی و دیگر مناطق، قابل تعمیم نمی‌باشد.

### منابع

- اسماعیلی، ش. (۱۳۷۶). *رابطه میزان محبوبیت استادان و ارزشیابی دانشجویان از کیفیت آموزش آنان و نظر استادان نسبت به این ارزشیابی‌ها*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- امالی، ش. (۱۳۷۳). *مقایسه جرأت آموزشی توأم با بازسازی شناختی در کاهش اضطراب اجتماعی*. مجله اندیشه و رفتار، سال اول، شماره ی چهارم.
- انجمن روان پزشکی آمریکا. (۲۰۰۰). *راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-IV-TR)*. ترجمه محمدرضا نیکخو و هامایاک آوادیس یانس (۱۳۸۱)، تهران، انتشارات سخن.
- بولتن، ر. (۱۹۹۴). *روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)*. ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۸۴)، تهران، انتشارات رشد.

بهارلویی، ر. (۱۳۷۷). *رابطه کمال‌گرایی، هماهنگی مؤلفه‌های خودپنداشت و جایگاه مهار با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز با توجه به نقش تعدیل‌کننده حمایت اجتماعی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

ثنایی، ب. (۱۳۷۷). *روان‌درمانی و مشاوره گروهی*. تهران، انتشارات چهر. شریفی درآمدی، پ. و کامکاری، ک. (۱۳۸۱). *اصول روان‌شناسی ارتباط با کودک*. تهران، انتشارات روان سنجی.

شفیعی‌نژاد، ر. (۱۳۸۲). *رابطه پیش‌بیننده‌های مهم خودناتوان‌سازی تحصیلی با این متغیر در ارتباط خودناتوان‌سازی تحصیلی با عملکرد تحصیلی، اضطراب اجتماعی و آموزشگاهی دانش‌آموزان پسر پایه اول راهنمایی شهرستان اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

طارمیان‌ف، ماهجویی، م. و فتحی، ط. (۱۳۷۸). *مهارت‌های زندگی*. تهران، انتشارات تربیت. کاپلان، ه؛ سادوک، ب. (۱۹۹۴). *خلاصه روان‌پزشکی*. ترجمه نصرالله پورافکاری (۱۳۷۶)، تبریز، انتشارات ذوقی.

مشاک، ر. (۱۳۸۵). *مقایسه باورهای غیرمنطقی، حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دارای مادران شاغل و غیرشاغل دبیرستان‌های شهر اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

منصوری، ف. (۱۳۷۷). *بررسی رابطه ساده و چندگانه عزت‌نفس، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با ابراز وجود دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های نظام جدید شهرستان اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

میرمحمد صادقی، م. (۱۳۸۳). *نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت‌نفس و روابط بین‌فردی نوجوانان پسر بی‌سرپرست ساکن مؤسسات شبانه روزی شهر تهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم بهزیستس و توانبخشی.

وایر، د. (۲۰۰۱). *روش‌های برقراری ارتباط با دیگران (روان‌شناسی روابط بین‌فردی)*. ترجمه اسماعیل بیابانگرد و علی نعمتی (۱۳۸۲)، تهران، موسسه کتاب مهربان نشر.

هرمزی نژاد، م.، (۱۳۸۰). رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

Dam-Baggen, R. & Kraaimaat, F. (2000). Group Social Skills Training or Cognitive Group Therapy as the Clinical Treatment of Choice for Generalized Social Phobia, *Journal of Anxiety Disorders, Volume 14, Issue 5, Pages 437-451*.

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*

Lowell, M. & Barbara, M. (1998). Teaching secondary student with and Behavior Problems. New York: Mori, Allen, A, publishing.

Madeline, L. (1989). A description of eight shy middle school students, *DAI-A 49/12, p. 3604, Jun 1989*

Miller, C. (2007). Social Anxiety Disorder (Social Phobia) Symptoms and Treatment, *Journal of Clinical Psychiatry 2001; 62 Suppl 12: 24-9*

Ranta, K.; Tuomisto, M. & Pelkonen, M. (2006). Age and gender differences in social anxiety symptoms during adolescence, *The Social Phobia Inventory (SPIN) as a measure. psychiatry research Volume 14, Issue 3 Pages 247- 257*

Rapee, M. & Thompson, S. (2002). The effect of situational structure on the social performance of socially anxious and non-anxious participants, *Journal of*

*Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Volume 33, Is Issue 2, Pages 91-102.*

Strahan, E.(2002). The effects of social anxiety and social skills on Academic performance, *Personality and Individual Differences, Volume 34, Issue 2, Pages 347-366.*

Tignol, J., Faytout, M. & Swendsen, J.,(2006), Social phobia, fear of negative evaluation and harm avoidance, *European psychiatry, Volume 24, Issue3, Pages 97-115.*

Wenzel, A.; Macho, M. & Brendle, J.(2004). Communication and social skills in socially anxious and nonanxious individuals in the context of romantic relationships, *Behaviour. Research and therapy, vol43, issue4, pp 505-519.*

