

پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مهارت های اجتماعی نوجوانان

محمدباقر حسنونند^۱، علی شبان زاده^۲، سیده فاطمه پاکزادیان^۳

۱- استادیار، گروه روان شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران

m.b.h.hasanvand06@atu.ac.ir

09129157991

۲- کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران.

alii.shabanzadehh@gmail.com

09352852828

۳- کارشناسی ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران

pakzadian_fateme@yahoo.com

09120730251

چکیده

شناسایی عوامل اضطراب‌آور و همچنین کاهش آن دارای اهمیت است؛ در این راستا، هدف اصلی پژوهش حاضر پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مهارت‌های اجتماعی نوجوانان بود. روش پژوهش مورد استفاده توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه منطقه سه آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، تعداد ۲۷۴ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) و پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی نوجوانان ایندر بیتزن و فوستر (۱۹۹۲) بود. داده‌های پژوهش با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی) و استنباطی (همبستگی پیرسون، و تحلیل رگرسیون چندمتغیره گام‌به‌گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت ($P < 0/05$). نتایج نشان داد که بین مهارت‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد بر اساس یافته‌ها چنین نتیجه‌گیری می‌شود که هر چه مهارت اجتماعی نوجوان بیشتر باشد، اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه خواهند کرد.

واژگان کلیدی: اضطراب اجتماعی، دانش‌آموزان، نوجوانان، مهارت اجتماعی.

۱- مقدمه

نوجوانان، یک نسبت چشمگیر از جامعه را تشکیل می‌دهند و اهمیت و ضرورت این دوره به عنوان یک مرحله حساس و ضروری در زندگی هر فرد غیرقابل انکار است. این دوره زمانی است که پایه‌های اساسی شخصیت افراد شکل می‌گیرد. علاوه بر این، در این مرحله، فرد به دلیل مواجهه شدن با اختلافات بسیار و مسائل اساسی در زمینه زندگی و جامعه خود، به چالش کشیده می‌شود (فاطمی و همکاران، ۱۴۰۱). بیشتر اندیشه‌ها و دغدغه‌ها در زمینه رفتاری و احساسی با این دوران از زندگی فرد هماهنگی دارند (Rapee et al., 2019). تحقیقات نشان می‌دهد که تعداد نوجوانانی که با این دغدغه‌ها، نشانه‌ها و مشکلات مواجه می‌شوند، در حال افزایش است (Rice et al., 2019; Trent et al., 2019). در دوره نوجوانی، اضطراب اجتماعی به عنوان یک موضوع جدی و اساسی در سلامت رفتاری، عاطفی و اجتماعی نوجوانان به طور گسترده مورد بحث و تحقیق قرار می‌گیرد. بر اساس تحقیقات، حدود ۱۸ درصد از جمعیت نوجوانان تحت تأثیر انواع مختلف اضطراب و اختلالات آن هستند (Chiu et al., 2021; Yu et al., 2020).

اضطراب اجتماعی^۱ به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی شناخته شده است. این اختلال زمانی رخ می‌دهد که فرد به شدت احساسات عاطفی، ترسناک یا ناخوشایند را تجربه کند (Jia et al., 2022). اضطراب اجتماعی به تجربه نوعی اضطراب یا ترس در موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد که باعث می‌شود فرد در مواجهه با قضاوت دیگران یا هنگام تعامل با سایر افراد احساس اضطراب کند (Jaremka & Pacanowski, 2019). به عبارت دیگر، اضطراب اجتماعی به پیدایش اضطراب و ترس در فرد هنگام مواجهه با قضاوت و نگرش منفی دیگران اشاره دارد. این اختلال مزمن و ریشه‌ای است و می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد از جمله روابط شخصی، اجتماعی، بین‌فردی، شغلی، خانوادگی و تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهد. یکی از راه‌های حل این مشکل، ایجاد فرصت‌ها و شرایط برای مشارکت افراد در مسائل و فعالیت‌های اجتماعی است (Dixon et al., 2020; DSM-V-TR) (فولادی و همکاران، ۱۳۹۹؛ اسماعیلیان و همکاران، ۱۴۰۰). از انواع مختلف اضطراب اجتماعی می‌توان به زمانی که فرد در جمع یا گروهی قرار می‌گیرد و مجبور است صحبت کند و یا هنگام ارتباط با دیگران به خصوص غریبه‌ها اشاره کرد. این اختلال اغلب می‌تواند با مشکلات فیزیکی مانند سردرد و تعریق که بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد، مرتبط باشد (Mao et al., 2020). اضطراب اجتماعی به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی به چشم می‌خورد و باعث می‌شود که فرد دچار احساسات منفی و استرس شود. این تجربه منجر به انزوا و تعامل اجتماعی کمتر با همسالان می‌شود (Pilkionienė et al., 2021). به‌طور کلی، این اختلال به ۷/۷ درصد از کل نوجوانان ۱۳ تا ۱۷ ساله می‌رسد؛ این مطالعات تأیید می‌کنند که اوایل نوجوانی یک دوره بحرانی برای افرادی است که اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند (Bandelow & Michaelis, 2015; Mao et al., 2020). مشکل برخی از افراد مبتلا به مشکلات اجتماعی این است که در مواجهه با موقعیت‌ها در انتخاب رفتار مناسب، به راهنمایی نیاز دارند. این مشکل ممکن است به این دلیل باشد که برخی از آنها در این کار به خوبی آموزش ندیده‌اند و مهارت‌های مناسب و موثر در جامعه را ندارند (برزگر بفری، زارعی حسین‌آبادی و امیدیان، ۱۳۹۶). در نتیجه اضطراب اجتماعی که معمولاً در دوران نوجوانی ایجاد می‌شود، این ترس و نگرانی همیشه در زمینه‌های اجتماعی وارد می‌شود که عملکرد افراد را در فعالیت‌های کاری، تحصیلی و اجتماعی مختل می‌کند. برای مقابله با ترس‌های روانی و ایجاد تغییرات رفتاری و متعهد شدن به یک سبک زندگی سالم، این نوجوانان باید تشویق شوند تا با تجربیات مشابه ترس جلوگیری نمایند (فولادی، عابدی، بوستان، ۱۳۹۹). با توجه به اینکه اضطراب در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند بر وضعیت روانی افراد در سال‌های آتی تأثیر بگذارد، شناسایی عوامل مؤثر بر ایجاد اضطراب به‌عنوان یک اولویت مهم برای متخصصان برجسته می‌شود. محققان بر این باورند که ترکیبی از عوامل محیطی و بیولوژیکی نقش مهمی در ایجاد اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان دارد. یکی از بزرگترین عوامل مؤثر بر اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی است. بر اساس تحقیقات، نتایج نشان می‌دهد که داشتن مهارت‌های اجتماعی در درمان اضطراب اجتماعی حائز اهمیت است. (باباپور خیرالدین و گنج‌های، ۱۴۰۰).

مهارت اجتماعی^۲ به‌عنوان توانایی تسهیل فرایند تعامل و ارتباط با دیگران تعریف می‌شود که در آن قوانین و روابط اجتماعی به روش‌های بیانی و غیر بیانی شکل گرفته و تغییر می‌کند. رشد مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان می‌تواند تحت تأثیر عواملی مانند

¹ Social anxiety

² social skills

خانواده، مدرسه یا ادغام در گروه‌های اجتماعی باشد (Earley, 2018). حمایت و حفاظت بیش از حد والدین از کودکان و نوجوانان و بیان محدود احساسات و عواطف آنان را می‌توان از دلایل مؤثر بروز اختلالات روانی در بزرگسالان دانست. علاوه بر این، فقدان مهارت‌های اجتماعی می‌تواند دلیلی برای افزایش اضطراب اجتماعی باشد. زیرا این کمبود می‌تواند منجر به کاهش عزت نفس و ناتوانی در ایجاد روابط اجتماعی موفق و دریافت بازخورد و پذیرش مثبت از سوی دیگران شود. اگرچه برخی مطالعات این مشکل را رد می‌کنند، اما مطالعات دیگر نتایج مثبتی را در این زمینه تایید کرده‌اند (فاطمی راد و ناقل؛ ۱۳۹۴). بعضی از تحقیقاتی که در زمینه عملکرد اجتماعی افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی انجام شده است، نشان می‌دهد که این افراد از دیدگاه بیرونی، در مقایسه با گروه کنترل، دارای مهارت‌های اجتماعی کمتری می‌باشند. نتایج مطالعه‌ی Herbert و همکاران (۲۰۰۵)، که به شکلی مشابه با نتایج مذکور است، نشان می‌دهد که افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در ارزیابی عملکرد خود با دیگران، توانایی خود را دست کم می‌گیرند و در عین حال سطح اضطراب خود را در نظر می‌گیرند. همچنین مطالعات انجام‌شده توسط مدانلو جویباری، عمدیان و حسن‌زاده (۱۳۹۴) مهارت‌های ارتباطی به عنوان عامل مهمی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی نقش بسزایی دارد (مدانلو جویباری، عمدیان و حسن‌زاده؛ ۱۳۹۴؛ باباپور خیرالدین و گنجه‌ای؛ ۱۴۰۰).

همان‌طور که گفته شد، ایجاد اضطراب از طرق مختلف محیطی، روانی و اجتماعی امکان‌پذیر است و در این پژوهش سعی بر آن است تا برخی از عوامل مؤثر بر زندگی اجتماعی به‌ویژه مهارت‌های اجتماعی توضیح داده شود. این مطالعه به بررسی تأثیر مهارت‌های اجتماعی در ایجاد اضطراب اجتماعی در محیط یادگیری و در میان دانش‌آموزان می‌پردازد؛ زیرا استرس نقش عمده‌ای در عملکرد تحصیلی و موفقیت دانش‌آموزان دارد؛ بنابراین هدف اصلی این پژوهش تعیین اضطراب اجتماعی بر اساس مهارت‌های اجتماعی در بین نوجوانان می‌باشد. این تحقیق به سؤال مهمی پرداخته و می‌کوشد به کمک بهبود فهم ما از این رابطه، اطلاعات ارزشمندی ارائه دهد.

۲- روش شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی، از حیث نوع گردآوری اطلاعات، پیمایشی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی بود که باهدف پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مهارت‌های اجتماعی نوجوانان انجام گردید. جامعه آماری این تحقیق، شامل کلیه دانش‌آموزان دوره دوم دبیرستان منطقه ۳ آموزش و پرورش شهر تهران بود که سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در یکی از مدارس این منطقه مشغول به تحصیل بودند که تعداد آن‌ها توسط اداره آموزش و پرورش شهر تهران حدود ۵۰۰۰ نفر اعلام گردید. از میان آن با استفاده از جدول مورگان ۲۷۴ نفر و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای (واحد نمونه = کلاس) حدوداً ۳۰ نفره به طور تصادفی به‌عنوان نمونه، انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش عبارت‌اند از:

۱. پرسشنامه اضطراب اجتماعی Connor و همکاران: مقیاس اضطراب اجتماعی (SPIN)^۱: این مقیاس نخستین بار توسط Connor و همکاران (۲۰۰۰) به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی تهیه گردید. این پرسشنامه یک مقیاس خود سنجی ۱۷ ماده‌ای است که دارای سه مقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ ماده) است. هر ماده بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (به هیچ وجه = ۰، کم = ۱، تا اندازه‌ای = ۲، خیلی زیاد = ۳ و بی‌نهایت = ۴) درجه‌بندی می‌شود. پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ بوده و همسانی درونی با ضریب آلفا در گروهی از افراد بهنجار برای کل مقیاس برابر ۰/۹۴ و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹ و برای اجتناب ۰/۹۱ و برای مقیاس فرعی ناراحتی فیزیولوژیک معادل ۰/۸ گزارش شده است. حسوند عموزاده (۱۳۹۴) در نمونه غیربالینی در ایران روایی و پایایی این مقیاس را به دست آوردند. ضریب آلفای پرسشنامه در نیمه اول آزمون برابر ۰/۸۲، برای نیمه دوم آزمون برابر ۰/۷۶ و همچنین همبستگی دو نیمه آزمون برابر ۰/۸۴ شاخص اسپیرمن براون کل پرسشنامه برابر ۰/۹۱ بوده است. همچنین محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به کل آزمودنی‌ها در خرده مقیاس‌های

^۱ Social Phobia Inventory (SPIN)

اضطراب اجتماعی برای اجتناب برابر ۰/۷۵، برای ترس برابر ۰/۷۴ برای ناراحتی برابر ۰/۷۵ بوده، که نشانگر این است که پایایی محاسبه شده رضایت بخش است.

۲. پرسشنامه مهارت های اجتماعی نوجوانان (TISS)^۱ (Inderbitzen & Foster, 1992): این پرسشنامه حاوی ۴۰ ماده شش گزینه ای (سؤال ۲۲ به دلیل عدم انطباق با فرهنگ ایرانی حذف شد) است در مجموع از ۳۹ گویه و ۲ خرده مقیاس رفتارهای اجتماعی مطلوب (۲۰ سؤال) و رفتارهای غیراجتماعی (۱۹ سؤال) تشکیل شده است که به منظور بررسی میزان مهارت های اجتماعی در نوجوانان بکار می رود. آزمودنی پاسخ خود را در مورد هر ماده در دامنه ای از نمره های صفر تا پنج ابراز می کند. این سیاهه رفتارهای مثبت و منفی را اندازه گیری می کند. این پرسشنامه توسط امینی (۱۳۷۸) در شهر تهران برای دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی اعتباریابی شده که نتایج حاکی از آن بوده است که ۲۰ ماده مثبت دارای ضریب اعتبار ۰/۷۱ و ۲۰ ماده منفی دارای ضریب اعتبار ۰/۶۸ است.

در این پژوهش تحلیل ها از هر دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در توصیف داده ها از شاخص های مرکزی و پراکندگی، جداول فراوانی، نمودار و... استفاده و در تحلیل داده ها به منظور تعیین تفاوت بین متغیرها در گروه های هدف، از آزمون همبستگی پیرسون و جهت پیش بینی متغیر ملاک بر اساس متغیرهای پیش بین از رگرسیون چندمتغیری کمک گرفته شد. تحلیل داده ها در تمامی مراحل از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت.

در ابتدا مراحل اداری و کسب موافقت کتبی از آموزش و پرورش منطقه ۳ شهر تهران جهت اجرای این پژوهش در مدارس مورد نظر انجام شد. سپس تعداد ۱۲ کلاس حدوداً ۳۰ نفره از دانش آموزان دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش منطقه ۳ شهر تهران به روش نمونه گیری خوشه ای، انتخاب شد. پرسشنامه های اضطراب اجتماعی و مهارت اجتماعی به دانش آموزان مورد مطالعه که با هماهنگی قبلی مدیر و کادر مدارس در رده های مربوطه حضور یافته بودند، تحویل داده شد و پس از ارائه توضیحات، مشغول به پر کردن پرسشنامه ها شدند؛ پس از تکمیل پرسشنامه ها، به تحلیل نتایج پرداخته شد.

جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، قبل از شروع پژوهش، اطلاعات کاملی راجع به پژوهش از قبیل اهداف، فرضیه ها، روش اجرای پژوهش و... به کلیه افراد شرکت کننده ارائه گردید. همچنین به آزمودنی ها اطمینان داده شد که مطابق با اصل رازداری اطلاعات و نتایج فردی در اختیار دیگران قرار داده نخواهد شد و شرکت در پژوهش حاضر هزینه ای برای آزمودنی ها در برداشته است و لازم به ذکر است که این پژوهش بی خطر بوده و هیچ گونه خطر یا عوارض جانبی، آزمودنی ها را تهدید نمی کند. در صورتی که افراد علاقه و تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، آن ها در پژوهش شرکت داده می شدند.

۳- بحث نتایج یافته ها

ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان از جمله جنسیت و پایه تحصیلی در جدول ۱ گزارش شد.

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان

متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	پسر	۹۶
	دختر	۱۷۸
تعداد کل	۲۷۴	۱۰۰
پایه تحصیلی	دهم	۸۰
	یازدهم	۸۸
	دوازدهم	۱۰۶
	تعداد کل	۲۷۴

¹ The Teenage Inventory of Social Skills

همان طور که در جدول ۲ نشان داده شده، در بررسی نمرات حاصله از پرسش نامه مهارت های اجتماعی نیز نمرات حاصله بدین شرح هستند؛ میانگین مهارت اجتماعی مطلوب ۳۰/۹۹ با انحراف معیار ۱۰/۷۹، میانگین مهارت اجتماعی نامطلوب ۲۶/۷۰ با انحراف معیار ۹/۴۱ و میانگین نمرات کل مهارت های اجتماعی ۵۷/۷۰ با انحراف معیار ۱۴/۲۴ به دست آمد. همچنین در بررسی نمرات حاصله از پرسش نامه اضطراب نیز نمرات دانش آموزان دارای میانگین ۲۴/۶۶ و انحراف معیار ۱۱/۳۴ است.

جدول ۲. شاخص های مرکزی (میانگین، انحراف معیار) نمره های دانش آموزان در متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار
مهارت اجتماعی مطلوب	۲۷۴	۳۰/۹۹	۱۰/۷۹
مهارت اجتماعی نامطلوب	۲۷۴	۲۶/۷۰	۹/۴۱
مهارت های اجتماعی (نمره کل)	۲۷۴	۵۷/۷۰	۱۴/۲۴
اضطراب	۲۷۴	۲۴/۶۶	۱۱/۳۴

در ادامه به منظور بررسی ارتباط بین متغیرها و باتوجه به نوع مقیاسی که نمره های فاصله ای، فراهم می سازد از روش همبستگی پیرسون استفاده و جهت پیش بینی نمرات متغیر ملاک از روی چند متغیر پیش بین، از تحلیل رگرسیون چندمتغیره گام به گام کمک گرفته شد. آزمون کولموگوروف اسمیرنوف (KS)^۱ جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات استفاده گردید که همه ی متغیرها بزرگ تر از ۰/۰۵ بوده و تفاوت معنی داری میان تابع توزیع تراکمی مشاهده شده با تابع توزیع تراکمی نرمال، مشاهده نمی شود؛ بنابراین توزیع نمرات در تمام متغیرها نرمال و می توان از آزمون های پارامتریک جهت تحلیل داده ها استفاده شده است.

در جدول ۳ ضرایب همبستگی متغیر مهارت های اجتماعی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می شود، ضریب همبستگی بین مهارت های اجتماعی با اضطراب اجتماعی برابر با (r = -۰/۲۷۷) به دست آمد. از آنجایی که سطح معناداری به دست آمده (۰/۰۰۱) کوچک تر از ۰/۰۵ است، در نتیجه فرض صفر رد می شود و فرض پژوهشی مبنی بر اینکه بین مهارت های اجتماعی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان ارتباط معنادار وجود دارد، تأیید می شود؛ به عبارت دیگر، بین دو متغیر مهارت های اجتماعی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد. و با توجه به اینکه جهت ضریب همبستگی منفی است بین این دو متغیر رابطه معکوس وجود دارد و با افزایش یک متغیر، متغیر دیگر کاهش می یابد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی پیرسون اضطراب اجتماعی و مهارت های اجتماعی (n=۲۷۴)

مهارت های اجتماعی	متغیر
r = -۰/۲۷۷	
p = ۰/۰۰۱	اضطراب اجتماعی

$$H_0 : \rho = 0$$

$$H_1 : \rho \neq 0$$

نتیجه اصلی و نهایی رگرسیون چندمتغیره در جدول ۴ نشان داده شده است. متغیرهای مهارت های مطلوب با اندازه ضریب بتای -۰/۳۷۳ و در سطح (۰/۰۰۱)؛ مهارت نامطلوب با اندازه ضریب بتای ۰/۱۳۳ و در سطح (۰/۰۰۱) توانستند به طور موفق و معنی داری به پیش بینی اضطراب اجتماعی بیانجامند.

¹ Kolmogorov-Smirnov

جدول ۴. رگرسیون چندگانه گام به گام برای پیش‌بینی اضطراب بر اساس مهارت‌های اجتماعی

سطح معنی‌داری	T	ضرایب استاندارد		مدل
		ضرایب غیراستاندارد	خطای انحراف معیار	
۰/۰۰۱	-۷/۱۳۶	-۰/۳۵۵	۰/۰۵۲	مهارت مطلوب
۰/۰۰۱	۲/۲۵۰	۰/۱۱۰	۰/۰۵۹	مهارت نامطلوب

۴- نتیجه گیری

هدف اصلی این تحقیق پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مهارت‌های اجتماعی نوجوانان بود. نتیجه این پژوهش با استفاده از همبستگی پیرسون نشان داد که بین مهارت‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. یافته‌های این پژوهش همسو با نتایج پژوهش McVey و همکاران (۲۰۱۶)، Bolsoni-Silva و Loureiro (۲۰۱۴) و همچنین مطالعه باباپور خیرالدین و گنجه‌ای (۱۴۰۰)، کوهی، محمدی مطهری (۱۳۹۷) همسو است.

اختلال در مهارت‌های اجتماعی جنبه اصلی اختلال اضطراب اجتماعی در نظر گرفته می‌شود که به دلیل شیوع بالای و محدودیت‌های ناشی از آن در تعامل و عملکرد اجتماعی، یک مشکل جدی سلامت روان در نظر گرفته می‌شود (انجمن روانپزشکی آمریکا ۱۹۹۴؛ به نقل از Klein و همکاران، ۲۰۲۱). مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به‌عنوان طبقه خاصی از رفتار در نظر گرفت که فرد برای انجام موفقیت‌آمیز یک وظیفه اجتماعی (مثلاً برقراری ارتباط با دیگران، کار با یکدیگر، بازی و غیره) از خود نشان می‌دهد. (McDaniel et al., 2017). استفاده موثر از مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات و تعاملات روزمره مهم است (Klein et al., 2021). افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی با ترس چشمگیری از خود روبرو می‌شوند؛ ترسی که اغلب به علت نگرانی از تحقیر یا پذیرفته نشدن (با اظهارات یا رفتارهایی ناپسند) و نتایج منفی ممکن از قبیل رد یا اخراج از سوی دیگران بروز می‌دهد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است مهارت‌های ارتباطی کافی در عملکرد یا موقعیت‌های اجتماعی خود نداشته باشند. از سوی دیگر، حتی اگر افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی عموماً عملکرد ضعیفی دارند، این به دلیل بازداری‌های رفتاری است تا کمبود مهارت؛ بنابراین، این امکان وجود دارد در شرایطی که اضطراب به شدت افزایش می‌یابد، مهارت‌های اجتماعی افراد مبتلا به این اختلال فقط به طور موقت و در زمان اجرای وظایف و تعامل با دیگران از بین برود. در چنین مواقع، موصوف است که توانایی‌های مقابله‌ای این افراد تقویت شده و در بسیاری از موارد از تکنیک‌های آرام‌بخشی یا آموزش تمرکز بر کارها استفاده شود. (Angélico et al., 2013).

در تبیین این نتیجه تحقیق می‌توان اظهار کرد، دانش‌آموزانی که مهارت‌های اجتماعی را به خوبی فرا گرفته‌اند، سطح بالاتری از سازگاری با محیط و اطرافیان خود را تجربه می‌کنند. افرادی که دارای مهارت‌های اجتماعی بالا هستند، از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند، نقاط قوت خود را تقویت می‌کنند و به سمت اصلاح نقاط ضعف خود پیش می‌روند؛ اگر در رفتار، احساسات و عواطف خود ضعفی مشاهده کنند، با استفاده از نقاط قوت خود در جهت بهبود آن‌ها گام برمی‌دارند. این دانش‌آموزان روش‌های مناسبی برای برقراری ارتباط با دیگران، سازگاری با اطرافیان و محیط زندگی، کنترل احساسات خود و غیره را در شرایط مختلف می‌شناسند؛ در نتیجه با این توانایی‌ها باعث کاهش اضطراب اجتماعی خود می‌شوند. اگر دانش‌آموزی در مهارت‌های اجتماعی کمبودی داشته باشد، ممکن است به فردی پرخاشگر، ناراحت و منزوی تبدیل شوند. این افراد قادر نیستند به خوبی با محیط و هم‌اطرفی‌های خود سازگاری یابند؛ بنابراین در مواقع مختلف اجتماعی با اضطراب مواجه می‌شوند. در نهایت، باید اشاره کرد که مهارت‌های اجتماعی به طور واضح با اختلال اضطراب اجتماعی مرتبط است.

پیشنهادات

باید در نظر داشت که این مطالعه دارای محدودیت‌هایی است که از تعمیم نتایج می‌کاهد. نقش متغیرهای تعدیل‌کننده نظیر عوامل مربوط به فرهنگ، هوش‌بهر، وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده و... به طور دقیق در ارتباط بین دو متغیر مورد بررسی قرار نگرفت. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود با توجه به ارتباط معکوس مهارت‌های اجتماعی مطلوب و رابطه مستقیم مهارت‌های اجتماعی نامطلوب با اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی و تأثیر آن بر اضطراب دانش‌آموزان برگزار گردد و در خصوص انتخاب محتوای آموزشی از اساتید مشاوره و روان‌شناسی کمک گرفته شود؛ همچنین یادآوری می‌شود که درمان و مداخلات پیشگیری، در صورتی موفقیت‌آمیز خواهد بود که دانش‌آموزان دارای اختلالات اضطرابی شناسایی شده و به خدمات درمانی دسترسی داشته باشند؛ بنابراین شناسایی به موقع و ارائه درمان‌های لازم یک اقدام ضروری است. به علاوه پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از نمونه‌ای با حجم بزرگ‌تر استفاده و سنجش میزان ارتباط متغیرهای این پژوهش در گروه‌های دیگر سایر مناطق صورت پذیرد.

۵- منابع

منابع فارسی

- اسماعیلیان، مرضیه، محمدخانی، شهرام و حسینی، جعفر. (۱۴۰۰). الگوی معادلات ساختاری مهارت‌های ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی با اضطراب اجتماعی نوجوانان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۲(۱)، ۱۳۴-۱۲۱. doi: 10.30486/jsrp.2020.548142.0
- امینی، آرزو (۱۳۷۸). مهارت‌های اجتماعی نوجوانان، اعتباریابی پرسشنامه TISS. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- باباپور خیرالدین، جلیل و گنجه‌ای، نسرين. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس باورهای فراشناختی و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۶(۶۱)، ۳۸-۲۹.
- برزگر بفروئی، کاظم؛ زارعی حسین آبادی، مهدی و امیدیان، مرتضی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم‌توان ذهنی. فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی دانشگاه علامه طباطبائی، دوره ۷، شماره ۲۶، ص ۱۷۰-۸۶
- حسنوند عموزاده مهدی. هنجاریابی سیاهه فوبیای اجتماعی (SPIN) در نمونه غیربالینی ایرانی. مجله مطالعات علوم پزشکی. ۱۳۹۴؛ ۲۶(۱): ۳۰-۱۷
- فاطمی راد، محمد حسین و ناقل، صدیقه. (۱۳۹۴). هراس و ترس در کودکان، قم: مطاف.
- فاطمی، مژگان، بختیارپور، سعید، پاشا، رضا و حافظی، فریبا. (۱۴۰۱). مدل پیش‌بینی اضطراب اجتماعی براساس کمال‌گرایی و خودکارآمدی اجتماعی با میانجی‌گری تحریف‌های شناختی در نوجوانان دختر و پسر. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۳(۴)، ۲۰۲-۱۸۷. doi: 10.22059/japr.2023.332120.644036
- فولادی، مریم، عابدی، احمد و بوستان، افسانه. (۱۳۹۹). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد روانشناختی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستان. مطالعات علوم اسلامی انسانی، ۶(۲۲)، ۳۱-۲۲.
- فولادی، مریم، عابدی، احمد و بوستان، افسانه. (۱۳۹۹). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد روانشناختی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستان. مطالعات علوم اسلامی انسانی، ۶(۲۲)، ۳۱-۲۲.
- کوهی، کمال و محمدی مطهری، رضوان. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر عزت‌نفس و مهارت‌های اجتماعی بر اضطراب اجتماعی (مورد مطالعه: دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه ناحیه دو کلان‌شهر تبریز). پژوهش‌های جامعه‌شناسی معاصر (علمی-پژوهشی). ۷(۱۳)، ۱۴۹-۱۲۳.

مدانلو جویباری، نعیمه و عمادیان، سیده علیا و حسن زاده، رمضان، ۱۳۹۴، بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان، چهارمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

منابع انگلیسی

- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition Text Revision (DSM-V-TR). Washington DC: *American Psychiatric Association*.
- Angélico, A. P., Crippa, J. A. d. S., & Loureiro, S. R. (2013). Social anxiety disorder and social skills: A critical review of the literature. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(4), 16 .
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (۲۰۱۵). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 327-335 .
- Bolsoni-Silva, A. T. , & Loureiro, S. R. (2014). The role of social skills in social anxiety of university students. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24, 223-232
- Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Cognitive predictors of adolescent social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 137, 103801 .
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-386.
- Dixon ,M. L., Moodie, C. A., Goldin, P. R., Farb, N., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation in social anxiety disorder: reappraisal and acceptance of negative self-beliefs. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 5(1 .۱۱۹-۱۲۹ ,(
- DSM-V-TR. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV* (Vol. 4). American psychiatric association Washington, DC .
- Earley, C. (2018). Efficacy of Group Counseling on Students' Social Skills .
- Herbert, J.D., Gaudiano, B. A., Rheingold, A.A., Myers, V. H., Dalrymple, K., & Nolan, E. M. (2005). *Social Skills training augments the effectiveness of cognitive behavior group therapy*, 36, 125-138.
- Inderbitzen, H. M., & Foster, S .L. (1992). The teenage inventory of social skills: Development, reliability, and validity. *Psychological assessment*, 4(4), 451 .
- Jaremka, L. M., & Pacanowski, C. R. (2019). Social anxiety symptoms moderate the link between obesity and metabolic function .*Psychoneuroendocrinology*, 110, 104425 .
- Jia, G., Dai, H., Chu, Y., Wang, X., Hao, Y., & Wang, S. (2022). Psychometric evaluation of the Chinese version of social anxiety scale for social media users and cross-sectional investigation into this disorder among college students. *Comprehensive psychiatry*, 116, 152328 .
- Klein, A. M., Liber, J. M., van Lang, N. D., Reichart, C., Nauta, M., van Widenfelt, B. M., & Utens, E. M. (2021). The role of social skills in predicting treatment-recovery in children with a social anxiety disorder. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(11), 1461-1472 .
- Mao, Y., Zuo, X.-N., Ding, C., & Qiu, J. (2020). OFC and its connectivity with amygdala as predictors for future social anxiety in adolescents. *Developmental cognitive neuroscience*, 44, 100804 .
- McDaniel, S. C., Bruhn, A. L., & Troughton, L. (2017). A brief social skills intervention to reduce challenging classroom behavior. *Journal of Behavioral Education*, 26, 53-74 .
- McVey, A. J. , Dolan, B. K. , Willar, K. S. , Pleiss, S. , Karst, J. S. , Casnar, C. L. & Van Hecke, A. V. (2016). A replication and extension of the PEERS® for young adults social skills intervention: Examining effects on social skills and social anxiety in young adults with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 46(12), 3739-3754
- Pilkionienė, I., Širvinskienė, G., Žemaitienė, N., & Jonynienė, J. (2021). Social anxiety in 15–19 year adolescents in association with their subjective evaluation of mental and physical health. *Children*, 8(9), 737 .
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R & Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour research and therapy*, 123, 103501 .

- Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D., Thapar, A., & Thapar, A. (2019). Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles. *Journal of Affective Disorders, 243*, 175-181 .
- Trent, E. S., Viana, A. G., Raines, E. M., Woodward, E. C., Storch, E. A., & Zvolensky, M. J. (2019). Parental threats and adolescent depression: The role of emotion dysregulation. *Psychiatry research, 276*, 18-24 .
- Yu, M., Zhou, H., Wang, M., & Tang, X. (2020). The heterogeneity of social anxiety symptoms among Chinese adolescents: Results of latent profile analysis. *Journal of Affective Disorders, 274*, 935-942 .