

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی در دانش آموزان دختر

کوثر سیماریان *

* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی (simyary@yahoo.com)

چکیده

هدف پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی دانش آموزان رشته ریاضی فیزیک است که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش، ۱۵ نفر گروه کنترل) از دانش آموزان دختر رشته ریاضی فیزیک پایه سوم شهر تهران با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. طرح پژوهش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. ابزار پژوهش آزمون روابط بین فردی و مقیاس فوبی اجتماعی است. برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی در طول ۱۲ جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا گردید. فرضیه پژوهش با استفاده از تحلیل مانکوا این طور نتیجه‌گیری می‌گردد که بین میانگین نمرات اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده شد یعنی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی در گروه آزمایش به طور معناداری مؤثر بوده است.

کلید واژه‌ها: اضطراب اجتماعی، روابط بین فردی، مهارت‌های ارتباطی.

اهمیت توجه به این اختلال را می‌رساند(انگ، کولز، هایمبرگ و سفرن، ۲۰۰۵، Eng, Coles, Saffren). علاوه بر مباحث گفته شده، برخی از پژوهش‌ها به اهمیت توجه به نمونه‌های غیربالیبی در مورد اضطراب اجتماعی اشاره دارند.

اگرچه هریک از مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی، اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی به تنهایی در پژوهش‌هایی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، ولی تا به حال پژوهشی در حوزه اثر بخشی مهارت‌های ارتباطی بر اختلال اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی انجام نشده است که تمامی این عوامل را در کنار یکدیگر مطالعه کند. و دو فرضیه آموزش مهارت‌های ارتباطی، بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رشته ریاضی فیزیک پایه سوم دبیرستان های دولتی شهر تهران مؤثر است و آموزش مهارت‌های ارتباطی، در بهبود روابط بین فردی دانش آموزان دختر رشته ریاضی فیزیک پایه سوم دبیرستان های دولتی شهر تهران مؤثر است را بررسی می‌نماید. با توجه به این مطلب و سایر بحث‌های مطرح شده، پژوهش حاضر به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود روابط بین فردی در نمونه دانش آموزان با ملاک ورود اضطراب اجتماعی پرداخته است.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش آموزان دختر دبیرستان های دولتی رشته ریاضی فیزیک پایه سوم متوسطه شهر تهران می‌باشند. گروه نمونه پژوهش حاضر، تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر رشته ریاضی فیزیک دبیرستان های دولتی پایه سوم متوسطه شهر تهران می‌باشند که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. در پژوهش حاضر از میان مناطق تحت پوشش آموزش و پرورش شهر تهران منطقه ۱۲ به صورت تصادفی انتخاب و سپس به صورت تصادفی از این منطقه از بین دبیرستان های دولتی دخترانه دو مدرسه سوده همدانی و ژاندارک انتخاب شد. و به طور تصادفی از هر مدرسه دو کلاس رشته ریاضی فیزیک انتخاب گردید. پس از هماهنگی با مسئولین مدارس پرسشنامه اضطراب اجتماعی بر روی ۱۳۰ نفر اجرا گردید و ۳۰ نفر از دانش آموزانی که حد نصاب نمره (نمره بالاتر از ۱۹) را کسب نمودند به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (به تعداد مساوی) تقسیم شدند. میانگین سنی گروه نمونه ۱۶/۸ می‌باشد. طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. این طرح از دو گروه شرکت‌کننده تشکیل شده است که هر دو گروه دوبار مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند. اولین اندازه‌گیری با اجرای یک پیش‌آزمون و دومین اندازه‌گیری با اجرای پس‌آزمون بعد از آموزش ۱۲ جلسه مهارت‌های ارتباطی می‌باشد.

ابزار

مقیاس فوبی اجتماعی: این مقیاس نخستین بار توسط کانور و همکاران به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی تهیه گردید. این پرسشنامه یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای است که دارای سه مقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیکی (۴ ماده) می‌باشد. هر ماده یا سؤال بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۰= به هیچ وجه، ۱= کم، ۲= تا اندازه‌ای، ۳= خیلی زیاد و ۴= بی‌نهایت) درجه‌بندی می‌گردد. ارزش نقطه برش ۱۹ با کارایی یا دقت تشخیص ۷۹ درصد افراد با اختلال اضطراب اجتماعی و بدون این اختلال از تشخیص می‌دهد. یعنی آزمون‌هایی که نمره بالاتر از ۱۹ به دست می‌آوردند در گروه هراس (اضطراب) اجتماعی قرار می‌گرفتند. این تست اولین بار توسط عدوی و بیرشک (۱۳۸۲) در ایران ترجمه و هنجار شد و اعتبار صوری و محتوایی آن مورد تایید قرار گرفت و پایایی آن در این پژوهش ۰/۹۱ به دست آمد. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه به این قرار است که پایایی به روش بازآزمایی در گروه‌های با تشخیص

اختلال اضطراب اجتماعی (social anxiety disorder) اختلال روانی شایعی است که نرخ شیوع آن در طول زندگی ۳ تا ۱۳٪ می‌باشد (سادوک و سادوک، ۲۰۰۳). آغاز اضطراب اجتماعی معمولاً در دوران کودکی یا اوایل نوجوانی رخ می‌دهد. اختلال اضطراب اجتماعی از طریق ترس از دستپاچه یا تحقیر شدن در موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی مشخص می‌گردد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴؛ به نقل از اروین، هایمبرگ، مارکس و فرانکلین، ۲۰۰۶). مسئله دیگری که بحث اضطراب اجتماعی را پیچیده‌تر می‌کند این است که با وجود درمان‌دگی و آسیب همراه با این اختلال، بعید است که افراد مبتلا در جستجوی درمان برآیند. در زمینه یابی اجتماع افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی، پولارد (Pollard) گزارش کرد که تنها ۸ درصد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی یا افرادی که از موقعیت‌های اجتماعی می‌ترسند در جستجوی کمک حرفه‌ای برمی‌آیند. همین‌طور مشخص شد تنها ۱۹ درصد از افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در NCS و ۲۱/۵ درصد از افراد مبتلا در مطالعه EDPS در طول زندگی‌شان در جستجوی کمک حرفه‌ای برآمده‌اند(هایمبرگ و بکر، ۲۰۰۲). موارد مطرح شده اهمیت توجه به نمونه‌های غیربالیبی و افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در اجتماع را که برای درمان مراجعه نمی‌کنند بیش از پیش برجسته می‌نماید.

همچنین برخی از افراد به هنگام حضور در موقعیت‌های اجتماعی آنچنان دچار استرس شده که حتی در پیش‌بینی مواجه شدن با این موقعیت‌ها شدیداً مضطرب می‌شوند و از این موقعیت‌ها اجتناب می‌کنند. این افراد دچار اضطراب اجتماعی اند و برای کاهش اضطراب خود معمولاً از موقعیت‌های مختلف اجتناب می‌کنند. اجتناب از افراد، مکان‌ها و تکالیفی که زندگی را مشکل می‌سازد اضطراب را موقتاً تسکین و نقش تقویت‌کننده دارد. هرچه بیشتر از این عوامل اضطراب‌زا اجتناب کنید، بیشتر به سراغ فرد می‌آید. از آنجا که فرد مضطرب به طور دائم گوش به زنگ است، هیچ وقت کاملاً احساس آرامش نمی‌کند (هایمبرگ و بکر، ۲۰۰۲).

مهارت‌های ارتباطی در بستر تجربه ارتباط با اعضای خانواده، پدر، مادر، خواهر، برادر و دوستان بدست می‌آید و بستری را فراهم می‌کند که فرد خود را ارزیابی کند و نظر خودش را نسبت به خودش به صورت شفاف‌تری پس از ارتباط بداند. ارتباط با دیگران برای تشکیل‌گیری Self الزامی است. بعضی از نوجوانان که روابط خانوادگی را تجربه نکرده‌اند و مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری دارند و در نتیجه با مشکلات ارتباطی و اضطراب در جامعه بیشتر مواجه‌اند. در عین حال شاهد ضعف مهارت‌های ارتباطی نوجوانان پویزه دختران هستیم که در این سن از نظر جسمانی تغییرات چشمگیری داشته و بسیاری از نوجوانان برای بروز صفات بدنی خود احساس خجالت می‌کنند (هایمبرگ و بکر، ۲۰۰۲). در تمامی حرفه‌ها توانایی برقراری ارتباط میان فردی مؤثر، یکی از اجزای حیاتی کار محسوب می‌آید، به همین دلیل در سالهای اخیر پژوهش‌های فراوانی در مورد مهارت برقرار ارتباط انجام می‌شود (هارجی، ساندروز و دیکسون، ۱۹۹۴). قسمتی از مهارت ارتباطی از طریق آموزش و تجربه قابل یادگیری است و بقیه ناشی از خصوصیات شخصی افراد است. البته شایان ذکر است که فراگیری برقراری ارتباط با دیگران در همان آغاز زندگی شروع می‌شود اما به علت تحولات خاصی که طی نوجوانی روی می‌دهد رابطه با همسالان و دیگران در این زمان اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. از طرفی در سن نوجوانی، نوجوان از نظر جسمانی، شناختی، روانی و عاطفی دستخوش تغییراتی می‌شود که بر روی شخصیت وی اثر گذاشته است و این تأثیرات خواسته یا ناخواسته بر روی مفهوم خود نوجوان اثر گذار می‌باشد (بیابانگرد، ۱۳۸۴). همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی عملکرد اجتماعی ناقصی دارند. آن‌ها سطوح تحصیلی پایین‌تر و بازده شغلی کمتری دارند. ناتوانی‌های مطرح شده درجه مشکلات افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی را در حوزه‌های مختلف کارکردی به خوبی نشان می‌دهد و

نتایج

به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی ضمن به کار گیری آماره‌های توصیفی، جهت مشخص کردن تفاوت در تأثیر این آموزش بر گروه‌ها از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA) استفاده شد.

جدول ۱

آماره‌های توصیفی پیش آزمون و پس آزمون نمرات اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	آزمایش	۴۸/۴۷	۲/۴۷
	کنترل	۵۰/۲۷	۳/۱۷
پس آزمون	آزمایش	۴۹/۶۷	۲/۵۲
	کنترل	۵۷/۱۳	۳/۶۴
پیش آزمون	آزمایش	۲۰/۹۳	۲/۱۲
	کنترل	۲۰/۶۷	۱/۵۴
روابط بین فردی	آزمایش	۱۸/۸۰	۱/۴۷
	کنترل	۲۰/۲۷	۱/۲۸

برای تحلیل آماری داده‌های مربوط به فرضیه حاضر تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) محاسبه گردید. برای استفاده از این تحلیل ابتدا "آزمون لوین" برای بررسی یکسانی واریانس‌ها انجام شد. نتایج آزمون لوین نشان داد که گروه‌ها از نظر واریانس درون گروهی تفاوت معناداری با هم ندارند. بنابراین مفروضه یکسانی واریانس‌ها تأیید شد.

جدول ۲

خلاصه تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی

آزمون چند متغیری	آماره	F	df فرض شده	خطا	سطح معناداری	(اندازه اثر)
اثر ییلایی	۰/۷۸۳	۴۵/۱۹۸	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۸۳
لامبدای ویلکز	۰/۲۱۷	۱۴۵/۹۸	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۸۳
اثر هنتلینگ	۳/۶۱۶	۴۵/۱۹۸	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۸۳
بزرگترین ریشه روی	۳/۶۱۶	۴۵/۱۹۸	۲/۰۰	۲۵/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۸۳

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود هر ۴ آزمون در سطح الفای ۰/۰۰۰ معنادار است بدین معنی که بین دو گروه آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت وجود دارد. که در جدول ۳ این تفاوت بررسی شده است.

جدول ۳

خلاصه مقایسه تفاوت متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش آزمون

متغیر وابسته	نوع سوم مجذورا	درجه آزادی	مجموع مجذورا	F	سطح معناداری	اندازه اثر P
پس آزمون اضطراب اجتماعی	۱	۱۶/۴۱۹	۱۶/۴۱۹	۱۷/۰۸۰	۰/۰۰۰	۰/۳۹۶
پس آزمون روابط بین فردی	۱	۲۱۵/۴۶۸	۲۱۵/۴۶۸	۹۱/۱۶۷	۰/۰۰۰	۰/۷۷۸

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود پس از حذف اثر پیش آزمون از پس آزمون آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر است. هر دو متغیر وابسته در سطح $P < 0/01$ معنادار است و اندازه اثر برای متغیر اضطراب اجتماعی (۰/۳۹۶) و اندازه اثر روابط بین فردی (۰/۷۷۸) می‌باشد که نشان می‌دهد اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روی روابط بین فردی بیشتر از اثر بخشی این آموزش بر اضطراب اجتماعی است.

بحث

یافته‌های پژوهش حاضر نشانگر تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رشته ریاضی فیزیک پایه دوم متوسطه شهر تهران می‌باشد. یعنی آموزش مهارت‌های ارتباطی به طور معناداری، منجر به کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان شده است.

اختلال اضطراب اجتماعی برابر ضریب همبستگی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ می‌باشد (کانور و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از عبیدی، ۱۳۸۲). همچنین محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به کل آزمودنی‌ها در مقیاس‌های فرعی فویبای اجتماعی اجتناب ۰/۷۵، ترس ۰/۷۴ و ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۷۵ نشانگر این می‌باشد که پایایی محاسبه شده رضایت بخش بوده است.

آزمون روابط بین فردی دادخواه و هریسوکا (۱۹۹۹): این پرسش‌نامه شامل سه موضوع است که عبارتند از: ۱- روابط بین فردی ۲- روابط فردی ۳- روابط فرافردی

این پرسش‌نامه دارای ۱۸ ماده است که ۷ ماده آن روابط بین فردی را می‌سنجد و ۵ ماده ی آن روابط فردی و ۶ ماده از این پرسش‌نامه روابط خارج گروهی را می‌سنجد. این پرسشنامه بر روی گروه آزمودنی‌هایی از ۱۵ کشور آسیایی سنجیده شده و تهیه گردیده است و مزیت بین فرهنگی دارد. میانگین گروه سنی که آزمون بر روی آنها تهیه شده است ۱۶/۲ سال با واریانس ۳/۲ بوده است.

این آزمون با مقیاس لیکرت تنظیم شده است که اولین نمره کمترین ارزش و پنجمین گزینه مقیاس حائز بالاترین ارزش است. پرسش‌های ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸ پاسخ مستقیم دارند و هر چه که در مقیاس لیکرت، نمره ی بالاتری انتخاب شود، نشان دهنده ی تعاملات بالاتر است و پرسش‌های ۳-۷-۸-۹-۱۳-۱۴-۱۵ پاسخ برعکس دارند و هر چه که مقیاس بالاتری انتخاب شود نشان دهنده تعاملات فرو کاسته تر است. پایایی این آزمون از روش تحلیل عاملی با $f^2 > 0/4$ محاسبه شده است و روایی آن با ضریب همبستگی پیرسون $r = 0/79$ گزارش شده است.

شیوه گردآوری داده‌ها

تعداد جلسات آموزشی شامل ۱۲ نشست با زمانبندی استاندارد می‌باشد که توسط پژوهشگر به شرح زیر انجام گرفت.

جلسه اول (آشنایی با ارتباط): بی بردن به اینکه ارتباط چیست و چه چیزی آن را موثر می‌سازد؟ اهمیت ارتباط، شناسایی اجزای ارتباط

جلسه دوم (پل ها و موانع ارتباط): شناخت شیوه‌های منفی و مثبت برقراری ارتباط. مقایسه ارتباط موثر و ناموثر

جلسه سوم (پل ها و موانع ارتباط): موانع و پل‌های ارتباطی، تعریف ارتباط کلامی، تعریف ارتباط غیر کلامی

جلسه چهارم (انتخاب دقیق کلمات): تمرین ابراز افکار و احساسات از طریق به کاربردن جملات با ضمیر "من"، ارتباط مثبت

جلسه پنجم (ارائه راهنمایی‌های درست): درک اهمیت ارائه پیام‌های روشن و دقیق

جلسه ششم (زبان بدن): بی بردن به اینکه زبان بدن چیست (ارتباط غیر کلامی) و چگونه می‌توان آن را به کار برد

جلسه هفتم (خوب گوش دادن): نشان دادن اهمیت شنونده خوب بودن و یادگیری مهارت‌های لازم برای خوب گوش دادن، ارائه دستورالعملی برای شنونده خوب بودن، رفتارهای مثبت شنیداری

جلسه هشتم (قاطعیت در رفتار): بی بردن به اختلاف بین رفتار قاطع، تهاجمی، انفعالی، تعریف رفتار قاطع، تهاجمی، انفعالی

جلسه نهم (بررسی میزان قاطعیت): برآورد میزان قاطعیت، تشخیص و آموزش میزان قاطعیت در خود

جلسه دهم و یازدهم (بیان نظر خود): ایفای نقش‌هایی که در آن نوجوانان با قاطعیت آنچه را که می‌خواهند یا نیاز دارند ادا می‌کنند.

جلسه دوازدهم (امتناع از آنچه نمی‌خواهید): ایفای نقش رفتارهای قاطع برای رد خواسته‌ها، انجام تمرین و کار گروهی

جلسات آموزشی یک روز در هفته انجام شد. در این پژوهش جنسیت و میانگین سنی آزمودنی‌ها، نوع طبقه بندی مدرسه (دولتی - غیرانتفاعی) کنترل گردیده است. همچنین بدلیل تفاوت در امکانات و تجهیزاتی که در اختیار مدارس قرار گرفته است نیز جامعه آماری یک منطقه از آموزش و پرورش انتخاب گردیده تا از اثر متغیرهای مداخله‌گر جلوگیری به عمل آید.

depression in a pediatric primary care sample. *Journal of Affective Disorders*. 85: 163-171.

Hofmann, S. T. & Otto, M. W. (2008). *cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder*. New York: Routledge.

Schultz, L. T., Heimberg, R. G. & Rodebaugh, T. L. (2008). Social anxiety disorder. in M. Hersen (Ed). *Handbook of psychological assessment, case conceptualization, and treatment*. 204-236. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Stein, M. B., Gelernter, J. & Smoller, J. W. (2004). Genetic of social anxiety disorder and related traits in B. Bandelow & D. J. Stein (Eds). *Social anxiety disorder*. 173-187. New York: Marcel Dekker, Inc.

Viana, A. G. & Rabian, B. (2008). Perceived attachment: relations to anxiety sensitivity, worry and GAD symptoms. *Behavior Research and Therapy*. 46: 737-747.

بدین معنا که آن دانش آموزانی که تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند (گروه آزمایش) نسبت به دانش آموزانی که تحت آموزش قرار نگرفته بودند، اضطراب اجتماعی کمتری نشان دادند. یعنی فرضیه پژوهشی تأیید و فرضیه صفر رد شده است. این نتیجه با پژوهشی که (الینود و راسکین، ۱۹۹۳؛ به نقل از استیکر و همکاران، ۲۰۰۳) انجام دادند هماهنگ است. آنان اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش مهارت‌های حل مسئله، افزایش اعتماد به نفس و بهبود بخشیدن تعامل‌های اجتماعی دانش‌آموزان را بررسی نمودند که نتایج پژوهش آنان در تأیید پژوهش حاضر موثر بوده است یعنی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی موثر بوده است. تمام نظریه‌ها و مکاتب روانشناسی درباره اهمیت ارتباطات اجتماعی بحث کرده‌اند به طوری که در بعضی از نظریه‌ها، همانند نظریه روابط بین فردی سالیوان، شالوده آن دیدگاه را روابط بین فردی تشکیل می‌دهد.

همچنین در بررسی فرضیه دوم پژوهش نیز نتایج حاکی از اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روابط بین فردی دانش‌آموزان می‌باشد یعنی آن دسته از دانش‌آموزانی که تحت تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بودند (گروه آزمایش) نسبت به دانش‌آموزانی که این آموزش‌ها را ندیده‌اند در روابط بین فردی خود موثر تر برخورد می‌کردند نتایج این پژوهش نیز با نتایج پژوهش الینود و راسکین (۱۹۹۳، به نقل از استیکر و همکاران، ۲۰۰۳) هم راستاست. یعنی طبق نتایج آنان نیز آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود بخشیدن تعاملات اجتماعی موثر است. زیرا که در بحث روابط بین فردی، نگرش فرد نسبت به خود (ارزیابی از خود)، نقش کلیدی را ایفا می‌کند. مثلاً در روابط بین فردی، شخصی که خود را بسیار نالایق، زشت و کسل کننده می‌بیند، ممکن است از ارتباط با دیگران اجتناب کند و فردی درون‌گرا می‌شود، اما فردی که خود را جذاب، دوست‌داشتنی و ارزشمند می‌داند از ارتباط با دیگران استقبال می‌کند و با آنها ارتباط صمیمی برقرار می‌کند و متقابلاً باعث می‌شود پس از برقراری ارتباط احساس ارزشمندی در خود تقویت شود (فتیحی، ۱۳۸۴). و از اینکه می‌تواند با دیگران ارتباط موثر برقرار کند و دیگران نیز از برقراری ارتباط با او خوشحال می‌شوند، احساس ارزشمندی بیشتری خواهد داشت (اندرسون، گلدین، کوریتا و گروس، ۲۰۰۸).

به همین جهت می‌توان راهبردهایی را در جهت افزایش روابط بین فردی و پیشگیری از بروز اختلال‌های روانی و جسمانی نوجوانان طراحی و اجرا نمود (بندلو، تورنتی و رادر، ۲۰۰۴). به نظری رسد که بیشتر کودکان و نوجوانان این مهارت‌ها را به صورت طبیعی بدست می‌آورند اما بعضی از نوجوانان به دلیل عدم برخورداری از حمایت اجتماعی و نداشتن فضای گرم خانوادگی، به آموزش رسمی در این زمینه احتیاج دارند. مطالعات نشان داده است که دانش‌آموزان دارای مهارت‌های ارتباطی ضعیف کمتر احتمال دارد از سوی همسالانشان مورد پذیرش قرار گیرند. به دلیل انجام پژوهش در جمعیت غیربالیینی دانشجویی، امکان تعمیم نتایج به جامعه‌ی بالینی وجود ندارد. ولیکن، به دلیل وجود دیدگاه کمی در مورد اضطراب اجتماعی (رپی و اسپنس، ۲۰۰۴). مقایسه میزان شیوع اضطراب اجتماعی بین رشته‌های مختلف تحصیلی، وضعیت مختلف اقتصادی، مقاطع دیگر تحصیلی و در بین دو جنس نیز پیشنهاد می‌گردد. همچنین با افزایش تعداد جلسات و ایجاد وقفه و تمرین بیشتر جلسات آموزش، مهارت‌های ارتباطی بهتر و اثربخش‌تر می‌گردد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده متغیرهای دیگری نیز در رابطه با اضطراب اجتماعی روشهای درمان دیگر اضطراب اجتماعی را مورد بررسی قرار دهند. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی رابطه میان کمروبی و اضطراب اجتماعی و ماهیت هر کدام از این عوامل به طور دقیق‌تر تبیین شود.

منابع

سادوک، ویرجینیا و سادوک، بنیامین (۲۰۰۳). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری-روانپزشکی بالینی. ترجمه رفیعی، حسن و سبحانیان، خسرو (۱۳۸۵). تهران: انتشارات ارجمند.

عبدی، رضا؛ بیرشک، بهروز (۱۳۸۲). سوگیری تعبیر در افراد مبتلا به اختلال هراس اجتماعی. رساله چاپ نشده برای دریافت کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران.

موتابی، فرشته؛ فتی، لادن (۱۳۸۷). مهارت برقراری ارتباط، کتاب کار دانشجو. تهران: نشر دانژه.

Anderson, B., Goldin, P. R., Kurita, K. & Gross, J. J. (2008). Self-representation in social anxiety disorder: linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behaviour Research and Therapy*. 46: 1119-1125.

Bandelow, B., Torrente, A. C. & R  ther, E. (2004). The role of environmental factors in social anxiety disorder in B. Bandelow & D. J. Stein (Eds). *Social anxiety disorder*. 117-126. New York: Marcel Dekker, Inc.

Chavira, D. A., Stein M. B., Bailey, K. & Stein, M. T. (2009). Comorbidity of generalized social anxiety disorder and