

## بررسی اثر آموزش مهارت ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و سلامت روانی دانش آموزان شهرستان چگنی

عارف صیفی زاده دوره

کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی گرایش مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد

### چکیده

ارتباط یکی از قدیمی ترین و در عین حال عالی ترین دستاوردهای بشری و زمینه ساز زندگی اجتماعی ماست. پژوهش های انجام شده نشان داده اند عواملی نظیر عزت نفس، مهارتهای بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین هدف و شناسایی ارزش های فردی در پیشگیری و کاهش ابتلای افراد به انواع ناهنجاریهای رفتاری و اختلالات روانی (مانند اضطراب، افسردگی و...) و افزایش سلامت روان نقش موثری دارند. هدف از این پژوهش بررسی اثر آموزش مهارت ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و سلامت روانی دانش آموزان شهرستان چگنی بوده است. در این پژوهش نمونه مورد مطالعه شامل ۲۱۰ دانش آموز بود که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند و سپس اجرای پرسشنامه اضطراب اجتماعی، مهارت های ارتباطی و مقیاس جو روانی اجتماعی بررسی شدند. تحلیل داده ها به کمک روش های همبستگی و رگرسیون چند متغیری نشان داد که ابعاد اضطراب اجتماعی به صورت معناداری در سطح معناداری ۰/۰۱ مهارت های ارتباطی را در دانش آموزان پیش بینی نمود. با توجه به نتایج این پژوهش، انجام ارزیابی های روانشناختی دانش آموزان و ارزیابی خدمات مشاوره ای و برگزاری کارگاه های آموزشی مهارت های ارتباطی در جهت ارتقای سطح سلامت روانی دانش آموزان توصیه می گردد.

واژه های کلیدی: مهارت های ارتباطی، اضطراب اجتماعی، دانش آموز

## ۱- مقدمه

دنیای روزمره‌ی ما شاهد تغییرات سریعی است. ارتباطات موثر گامی ضروری جهت همراهی با این تغییرات است. چرا که گسیل روان اطلاعات به ارتباطات گویا، وابسته است. نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالشها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندیهای روانی اجتماعی می باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد (۳). تغییرات عمیق و سریع فرهنگی و اجتماعی زندگی مدرن، بسیاری از شهروندان ایرانی را در رویارویی با مسائل زندگی دچار مشکل کرده است. با پیشرفت تکنولوژی و ارتباطات نیاز انسان به ارتباطات پویا و موثر؛ روز افزون می شود. زندگی مدرن متنوع و پیچیده است و به مهارتهای فراتر از آنچه که خانواده و نظام آموزشی به انسان می آموزد نیازمند است. یکی از راههای پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روانشناختی افراد می باشد که از طریق آموزش مهارتهای زندگی جامه عمل می پوشد (31). پژوهش‌های متعدد و گسترده‌های تأثیر مثبت آموزش مهارتهای زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز، تقویت اتکا به نفس، افزایش مهارتهای مقابله با فشارها و استرس‌ها، برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی نشان داده اند. (۴). مهارت‌های ارتباطی نیز بخش مهمی از مهارتهای زندگی هستند که به عنوان توانایی برقراری ارتباط موثر و کارآمد با دیگران که منجر به بروز پاسخ می شود تعریف می شوند (۳۲). به نظر می رسد که حوزه‌های زیر مجموعه مهارت‌های ارتباطی (مهارت گوش کردن، توانایی دریافت و ارسال پیام‌های کلامی و غیر کلامی، ارتباط توأم با قاطعیت، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و کنترل عاطفی)، متناسب با اثربخشی و اهمیت خود، مورد توجه قرار نگرفته اند، چرا که پژوهش‌های انگشت شماری در رابطه با اهمیت و اثربخشی آنها انجام شده است. در حالیکه آموزش این مهارت‌ها منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می گردند. مهارت‌های ارتباطی بعنوان بخشی از مهارتهای زندگی هم به صورت یک راهکار جهت ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی اجتماعی می توانند مورد استفاده قرار گیرند. موفقیت و پیشرفت تحصیلی در هر جامعه نشان دهنده موفقیت نظام آموزشی در زمینه هدف یابی و توجه به رفع نیازهای فردی است؛ بنابراین نظام آموزشی را زمانی می توان کارآمد و موفق دانست که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آن در دوره‌های مختلف دارای بیشترین و بالاترین رقم باشد امیریان و نیازی، آموزش و پرورش در هر جامعه‌ی انسانی ابزار ضروری برای پیشرفت انسان و توانمندسازی است. هدف گسترده‌ی آموزش و پرورش آماده کردن دانش آموزان برای زندگی مفید در جامعه و آماده سازی آنها برای آموزش عالی است. یکی از نقش‌های عمده‌ی معلمان توسعه‌ی دانش و مهارتهای دانش آموزان است تا عملکرد آنها را به طور مؤثر در جامعه بهبود بخشند. بررسی رابطه بین جو کلاس و عملکرد دانش‌آموزان در مطالعه‌ی مورد توجه قرار گرفته است که ضمن یک فراتحلیل دریافتند که در کلاس‌هایی که دانش‌آموزان از همبستگی، رضایت و هدفمندی بالاتر برخوردار بودند، از پیشرفت تحصیلی بیش‌تری هم بهره می‌بردند و آشفتنگی و برخورد کمتری نیز بین آنها مشاهده شده است (۵). برخی از محققان نیز به رابطه بین جو روانی کلاس و موضوعات درسی، اندازه کلاس، پایه تحصیلی، نوع مدرسه و ویژگی‌های مرتبط با محیط مدرسه نیز پرداخته‌اند (۶). در واقع عوامل روانی اجتماعی حاکم بر کلاس درس، نقش مهمی در حل مشکلات مانند ترک تحصیل، غیبت از کلاس، اندوه و افسردگی دانش‌آموزان، برخورد و تنش‌های بین کلاسی، وظیفه‌گرایی و رقابت یا رفاقت کلاسی، به عهده دارند (۷). افراد مضطرب اجتماعی، در ابعاد مختلف زندگی خود مانند موقعیت‌های شغلی و تحصیلی دچار مشکل هستند و در اثر تجربه ناخوشایند رضایت لازم و کافی از زندگی اجتماعی خود ندارند. همچنین اضطراب اجتماعی با ترک تحصیل ارتباط دارد (۸). و هماهنگی ضعیف با اجتماع را یکی از پیامدهای اضطراب اجتماعی می باشد (۹ و ۱۰). اضطراب اجتماعی در کودکی و نوجوانی با مشکلاتی در ابعاد شناختی و عاطفی در سازگاری اجتماعی همراه است (۱۱). تعداد زیادی از نوجوانان مضطرب اجتماعی مشکلات سازگاری را در زندگی تحصیلی خود تجربه می‌کنند که شامل عدم پیشرفت

تحصیلی در مدرسه، مشکلات مربوط به روابط همسالان سوء مصرف مواد مخدر و اختلالات خلقی می شوند (۱۲). به طور کلی این اختلال در نوجوانان با عملکرد تحصیلی ضعیف و همچنین خودکارآمدی پایین همراه است (۱۳). اما علی‌رغم ناخوشایند بودن حضور در اجتماع برای افراد مضطرب اجتماعی، اشیان ناگزیر به انجام آن هستند. زیرا اجتماعی بودن انسان واقعیتی اجتناب‌ناپذیر است و حضور و شرکت در فعالیت‌ها و موقعیت‌های اجتماعی یکی از الزامات زندگی وی تلقی می‌شود. اختلال اضطراب اجتماعی با پیشرفت ضعیف مدرسه، مشکلات در روابط و موقعیت‌های اجتماعی - اقتصادی پایین مرتبط است. به طور کلی اضطراب اجتماعی مانند یک مانع و حصار عمل می‌کند و اجازه برقراری ارتباط‌های اجتماعی را نمی‌دهد، زیرا باورهای غیرمنطقی و منفی درباره خود، سطوح خجالت و شرمندگی مانع از برقراری هرگونه ارتباط می‌شود (۱۴). شانت و مک فال (۱۹۸۵) مهارت‌های ارتباطی را فرآیندهای چندگانه ای می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد به گونه ای رفتار کند که دیگران او را باکفایت تلقی نمایند (۱). میلر (۲۰۰۷) معتقد است، اضطراب اجتماعی، به عنوان یک ترس مشخص و مزمن از یک یا چند موقعیت اجتماعی تعریف می‌شود که فرد خود را در معرض موشکافی به وسیله ی دیگران می‌بیند و می‌ترسد مبدا کاری انجام دهد که باعث خجالت باشد یا تحقیرآمیز 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 (۲). هدف مطالعه حاضر، بررسی اثر آموزش مهارت ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و سلامت روانی دانش‌آموزان شهرستان چگنی است

### روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه شهرستان چگنی می‌باشد که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل بوده‌اند. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۲۱۰ دانش‌آموز بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، ۴۰ نفر انتخاب شدند براساس این روش از کلاس‌های دوره دبیرستان چهار کلاس به طور تصادفی انتخاب شد. آن گاه از هر کلاس ۷ دانش‌آموز به طور تصادفی از روی فهرست اسامی دانش‌آموزان هر کلاس انتخاب گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (طبقه‌بندی و توصیف اطلاعات) و آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و اطمینان از توزیع نرمال داده‌ها از آزمون‌های آماری از رگرسیون و ضریب همبستگی پیرسون به کمک نرم افزار SPSS-22 استفاده شد.

**پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی:** این پرسشنامه دارای ۳۴ ماده است که پاسخگویی به آنها مستلزم استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (هرگز = ۱، همیشه = ۵) نمره گذاری می‌گردد. اعتبار این پرسشنامه در مطالعه حسین چاری و خیر (۱۹) در نمونه ای متشکل از ۷۳۳ دانش‌آموز و دانشجوی ایرانی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و در دو نیمه کردن برای نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب برابر ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است. در مطالعه حاضر، مقدار ضرایب به ترتیب برابر ۰/۸۱ و ۰/۷۷ به دست آمد.

**پرسشنامه اضطراب اجتماعی:** این پرسشنامه شامل ۱۸ گویه است و از سه زیر مقیاس، ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی تشکیل شده است (۱۶). استوار و رضویه (۱۷) ساختار سه عاملی این مقیاس را روی نمونه‌ای از نوجوانان ایرانی مورد تأیید قرار دادند و روایی آن را مطلوب گزارش کردند و ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفا برای زیر مقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت‌های جدید و اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب: ۰/۸۴ و ۰/۷۴ و ۰/۷۷ گزارش کرده‌اند.

**مقیاس جو روانی - اجتماعی کلاس:** این مقیاس شامل ۲۰ گویه می‌باشد. حسین چاری (۲۰) ضریب پایایی برای کل مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ، ۸۷ درصد و برای مقیاس فرعی اصطکاک ۰/۸۱، انسجام ۰/۷۹، انضباط ۰/۷۹، رقابت ۰/۸۰ گزارش نموده است. وی ضریب پایایی کل مقیاس را با استفاده از روش بازآزمایی نیز با فاصله زمانی سه هفته بر روی ۵۶ دانش‌آموز ۰/۶۹ به دست آورده است.

### یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جداول ۱ ارائه شده است. میانگین سن دانش‌آموزان ۱۷/۵ و انحراف معیار ۴/۵ بود.

جدول شماره ۱- توصیف متغیرهای پژوهش

متغیر	انحراف معیار	میانگین
مهارت‌های ارتباطی	۱۲/۴	۹۰/۱
جو روانی اجتماعی کلاس- همبستگی	۵/۹	۱۴/۶
جو روانی اجتماعی کلاس- انضباط	۴/۴	۱۶/۵
جو روانی اجتماعی کلاس- رقابت	۵/۰	۱۳/۴
اضطراب اجتماعی- ترس از ارزیابی منفی	۳/۵	۲۰/۲
اضطراب اجتماعی- آندوه در موقعیتهای جدید	۳/۴	۱۱/۸
اضطراب اجتماعی- آندوه در موقعیتهای عمومی	۲/۴	۹/۵
جو روانی اجتماعی کلاس- برخورد اصطکاک	۳/۹	۱۲/۸

جدول ۲- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
مهارت‌های ارتباطی	۰/۵۶۲**	۰/۱۱۶	-۰/۱۹۱**	-۰/۴۹۲**	۰/۵۹۰**	۰/۴۸۲**	-۰/۳۶۶**
جو روانی اجتماعی کلاس- همبستگی	-۰/۳۶۱**	-۰/۲۲۲**	-۰/۶۲۱**	-۰/۷۸۷**	-	-	-
جو روانی اجتماعی کلاس- انضباط	-۰/۲۶۸**	-۰/۴۰۴**	-۰/۵۰۳**	-۰/۷۶۳**	-۰/۹۲۳**	-	-
جو روانی اجتماعی کلاس- رقابت	۰/۰۹۶**	۰/۳۵۵**	۰/۲۵۱**	۰/۷۱۶**	-۰/۶۳۱**	-۰/۸۲۷**	-
اضطراب اجتماعی- ترس از ارزیابی منفی	-	-	-	-	-	-	-
اضطراب اجتماعی- آندوه در موقعیتهای جدید	۰/۲۶۰**	-	-	-	-	-	-
اضطراب اجتماعی- آندوه در موقعیتهای عمومی	۰/۱۵۰*	۰/۲۰۲**	-	-	-	-	-
جو روانی اجتماعی کلاس- برخورد اصطکاک	۰/۰۵۸	۰/۱۶۳*	۰/۳۸۲**	-	-	-	-

\* $P < 0.05$  و \*\* $P < 0.01$

همچنان که جدول ۲، نشان می‌دهد بین ابعاد ترس از ارزیابی منفی و آندوه در موقعیتهای عمومی اضطراب اجتماعی با مهارت‌های ارتباطی همبستگی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار وجود دارد. بین دو بعد همبستگی و انضباط جو روانی اجتماعی کلاس با مهارت‌های ارتباطی همبستگی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار وجود دارد، در مقابل ضریب همبستگی بین ابعاد برخورد اصطکاک و رقابت جو روانی اجتماعی کلاس با مهارت‌های ارتباطی همبستگی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. به منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به فاصله مایلونوبیس (D) و ترسیم منحنی توزیع آن استفاده شد. اطلاعات مربوط به هیچ شرکت‌کننده‌ای، پرت چند متغیری تشکیل داده و به همین دلیل می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که مفروضه نرمال بودن توزیع چند متغیری در بین داده‌های مطالعه

حاضر برقرار است. برای آزمون فرضیه‌های مطالعه از روش تحلیل رگرسیون چند متغیری با رویکرد سلسله مراتبی استفاده شد. بدین صورت که در گام اول جو روانی- اجتماعی کلاس (برخورد اصطکاک و رقابت) و در گام دوم ابعاد اضطراب اجتماعی (ترس از ارزیابی منفی، اندوه در موقعیتهای جدید و اندوه در موقعیتهای عمومی) به عنوان متغیرهای پیش‌بینی وارد تحلیل شدند. در این مطالعه مهارتهای ارتباطی متغیر ماک بود. نتایج تحلیل در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول شماره ۳- رگرسیون چند متغیری سلسله مراتبی

P	t	$\beta$	SE	b	
- ۱/۸۸۹	- ۱/۸۸۹	- ۰/۱۳۱	- ۰/۱۳۱	- ۰/۳۲۴	رقابت
۰/۰۰۱	- ۱۰/۱۸۰	- ۰/۶۸۲	۰/۲۱۲	- ۲/۱۵۴	برخورد اصطکاک
۰/۰۰۵	- ۲/۸۴۱	- ۰/۱۳۹	۰/۲۵۴	- ۰/۷۲۲	اندوه در موقعیتهای عمومی
۰/۰۰۱	- ۱۳/۱۷۸	- ۰/۲۳۶	۰/۱۶۵	- ۲/۱۷۳	ترس از ارزیابی منفی
۰/۳۶۳	۰/۹۱۱	۰/۰۴۷	۰/۱۸۹	۰/۱۷۳	اندوه در موقعیتهای جدید

براساس نتایج جدول شماره ۳، با ورود دو بعد جو روانی اجتماعی کلاس (برخورد اصطکاک و رقابت) به معادله پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی در گام اول، ارزش  $R^2$  به ۰/۶۱۶ رسید. این یافته بدان معناست که ورود ابعاد جو روانی اجتماعی کلاس به معادله پیش‌بینی، باعث شده تا ۶۱/۶ درصد از واریانس آن تبیین شود. ارزش تغییرات  $R^2$  ( $\Delta R^2$ ) برابر با ۰/۲۸۸ بود. این یافته بدان معناست که با ورود ابعاد جو روانی اجتماعی کلاس در معادله پیش‌بینی و با کنترل اثر ابعاد اضطراب اجتماعی، مقدار واریانس تبیین شده مهارت‌های ارتباطی ۲۸/۸ درصد افزایش یافته است که به لحاظ آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار است ( $\Delta F = 77/195, P < 0/01$ ). بررسی ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که بعد برخورد اصطکاک ( $\beta = 0/682, P < 0/01$ ) به صورت منفی و در سطح ۰/۰۱ و بعد رقابت جو روانی اجتماعی کلاس ( $\beta = 0/131, P < 0/06$ ) به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۶ / مهارت‌های ارتباطی را در دانش‌آموزان مقطع متوسطه پیش‌بینی می‌کند. همچنان که جدول شماره ۳، نشان می‌دهد، ابعاد اضطراب اجتماعی (ترس از ارزیابی منفی، اندوه در موقعیتهای جدید و اندوه در موقعیتهای عمومی) که در گام دوم وارد معادله پیش‌بینی مهارت‌های ارتباطی شد، به صورت معناداری در سطح معناداری ۰/۰۱ مهارت‌های ارتباطی را در دانشجویان پیش‌بینی نمود ( $F(209,3) = 34/290, P < 0/01$ ). بررسی مجدور همبستگی چندگانه بدست آمده نشان داد که ارزش ضریب همبستگی‌های چندگانه ( $R^2$ ) برابر با ۰/۳۳۰ است. این موضوع نشان می‌دهد که ابعاد اضطراب اجتماعی ۳۳ درصد از واریانس مهارت‌های ارتباطی را تبیین نموده است. بررسی ضرایب رگرسیون نشان داد که بعد ترس از ارزیابی منفی ( $\beta = 0/623, P < 0/01$ ) و بعد اندوه در موقعیتهای عمومی ( $\beta = 0/139, P < 0/01$ ) به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۱ مهارت‌های ارتباطی را در دانش‌آموزان مقطع متوسطه پیش‌بینی می‌کند. در مقابل ضرایب رگرسیون مربوط به بعد اندوه در موقعیتهای جدید در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود.

### بحث و نتیجه‌گیری

اضطراب اجتماعی نتیجه‌ای از احتمال یا وقوع نوعی ارزیابی شخصی در موقعیتهای مختلف اجتماعی است. فردی که دچار اضطراب است هیچ گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد. تفکرات غیرمنطقی فرد باعث می‌شود که فرد احساس کند دیگران به محض مواجه شدن با او، رفتار و شخصیت وی را مورد ارزیابی قرار خواهند داد (۱۵). یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که از بین ابعاد اضطراب اجتماعی، بعد ترس از ارزیابی و بعد اندوه در موقعیتهای عمومی، در سطح ۰/۰۱ مهارت‌های ارتباطی را در دانش‌آموزان مقطع متوسطه به طور منفی پیش‌بینی می‌کند. این یافته با یافته‌های پیراسته مطلق، پیراسته مطلق و پیشرو نصرآباد (۲۱)؛ کایوند و

شفیع آبادی و سودانی (۲۲)؛ Bonetti و همکاران (۱۳) و Danti و همکاران (۱۰) همسو است. افراد دچار اضطراب اجتماعی، اندوه زیادی را تجربه می‌کنند. به هر حال اضطراب یک احساس رنج‌آور توأم با ناامنی و تهدید است. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی تقریباً همیشه، علایم اضطراب مثل تپش قلب، لرزش، عرق کردن، ناراحتی معده و روده، گرفتگی عضات، سرخ شدن و سردرگمی را تجربه می‌کنند (۲۵) و این نشانه‌ها موجبات ناراحتی و اندوه آنها را فراهم می‌کند و مسلماً این علائم و ناراحتی و اندوه همراه با آنها، امکان برقراری یک ارتباط مناسب را از افراد مبتلا سلب می‌کند زیرا ارتباط کلامی تمامی جنبه‌های گفتار و ابزارهای کلامی را شامل می‌شود و اینکه هر کدام از طرفین ارتباط از نظر حالت چهره، ژست‌ها، حرکات بدنی، نحوه لباس پوشیدن و غیره در چه وضعیتی قرار دارند، در کیفیت ارتباط بسیار تأثیر دارد، به عبارت دیگر افراد باید بتوانند از زبان بدن خود به نحو مطلوب در برقراری ارتباط با دیگران بهره بگیرند (۲۶)، اما افراد دچار اضطراب اجتماعی به دلیل نشانگانی که تجربه می‌کنند و نیز اندوه و ناراحتی توأم با آنها احتمالاً نمی‌توانند از این فرصت استفاده کنند. همچنین یافته‌های مطالعه‌ای نشان داد که بعد برخورد اصطکاک جو روانی - اجتماعی به صورت منفی و در سطح ۰/۰۱ و بعد رقابت جو روانی اجتماعی کلاس به صورت منفی و در سطح معناداری ۰/۰۶، مهارت‌های ارتباطی را در دانش‌آموزان مقطع متوسطه پیش‌بینی می‌کند. این یافته با یافته‌های محسن پور و همکاران (۲۶)، یاریاری و کدیور (۲۷)، کوپر (۲۸) همسو است. یادگیری مهارت‌های ارتباطی بسیار به محیط بستگی دارد زیرا اساساً ارتباط در اجتماع رخ می‌دهد. اصطکاک و برخورد زیاد در کلاس درس می‌تواند یک جو منفی ایجاد کنند که افراد از ارائه بازخوردهای مثبت به یکدیگر اجتناب می‌کنند و همدلی و تفاهم آنها کاهش می‌یابد (۳۰)، در چنین جوی نمی‌توان انتظار یادگیری مهارت‌های ارتباطی را از دانش‌آموزان داشت. زیرا واکنش دانش‌آموزان و عملکرد آنها می‌تواند در جوهای مختلف، متفاوت باشد. در کلاسی که اعضای آن به جای روابط دوستانه با هم برخورد و تعارض دارند، میل به برقراری تعاملات اجتماعی در دانش‌آموزان کاهش می‌یابد و هر یک به طور جداگانه فعالیت می‌کنند (۲۳).

#### منابع

- ۱- اسماعیلی، ش. (۱۳۷۶). رابطه میزان محبوبیت استادان و ارزشیابی دانشجویان از کیفیت آموزش آنان و نظر استادان نسبت به این ارزشیاب یه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۲- امالی، ش. (۱۳۷۳). مقایسه جرات آموزی توأم با بازسازی شناختی در کاهش اضطراب اجتماعی. مجله اندیشه و رفتار، سال اول، شماره ۱، چهارم.

- ۳- Kayvand, F., Shafiabadi, A. and Sudani, M., 2009. The effectiveness of social skills training on anxiety of male students in the first year of secondary education in the city of Ahvaz zone 4. *Journal of Applied Psychology and research*, 42, pp. 1-24. [In Persian]
- ۴- Kooshan, M., 2009. General social psychology book for nursing students, Andishe Rafi. [In Persian]
۵. Ryan AM, Patrick H. The Classroom Social Environment and Changes in Adolescents' Motivation and Engagement during Middle School. *American Educational Research Journal*. 2001; 38(2):437-60.
- ۶ Farajpour N, Samavi SA, Ebrahimi K. The Causal Relationship of Psycho-Social Climate of Class and Academic Performance with the Mediation of Hope and Happiness in the First Year High School Students of Bandar Abbas. *Iranian Journal of Positive Psychology* ISSN 2423-6985. 2016; 2(1). (Full Text in Persian)
۷. H. Ansari A. The Effect of Psycho-Social Climate in Class Academic Achievement, MS thesis, University of Educational Sciences, Tehran University. 2006. (Full Text in Persian)
8. Mineka S, Zinbarg RI. Conditioning and Ethological Models of Social Phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. 1995:134-62.



9. Hofmann SG. Cognitive Factors that Maintain Social Anxiety Disorder: A Comprehensive Model and its Treatment Implications. *Cognitive Behavior Therapy*. 2007; 36(4):193-209.
10. Danti S, Ricciardi E, Gentili C, Gobbi MI, Pietrini P, Guazzelli M. Is Social Phobia a "Mis-Communication" Disorder? Brain Functional Connectivity during Face Perception Differs between Patients with Social Phobia and Healthy Control Subjects. *Frontiers in Systems Neuroscience*. 2010; 4:152.
11. Segrin C, Kinney T. Social Skills Deficits among the Socially Anxious: Rejection from others and Loneliness. *Motivation and Emotion*. 1995; 19(1):1-24.
12. Etkin A, Wager TD. Functional Neuroimaging of Anxiety: A Meta-Analysis of Emotional Processing in PTSD, Social Anxiety Disorder, and Specific Phobia. *American Journal of Psychiatry*. 2007 Oct 1.
13. Bonetti L, Campbell MA, Gilmore L. The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' Online Communication. *Cyber psychology, Behavior, And Social Networking*. 2010; 13(3):279-85.
14. Crozier WR, Alden LE, editors. *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*. Wiley; 2001 Oct 8.
15. Jafari N, Stratus A. *Mental Health*, Tenth Edition, Translated by Syed Mohammad Yahya. Tehran, Arasbaran publication. 2009.
16. Vernberg EM, Abwender DA, Ewell KK, Beery SH. Social Anxiety and Peer Relationships in Early Adolescence: A Prospective Analysis. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1992; 21(2):189-96.
17. Ostovar S, Razavieh A. Social Anxiety Scale for Adolescents Evaluate the Psychometric Properties for use in Iran. *Child and Adolescent Mental Presented at the Fifth Congress. Zanzan University of Medical Sciences and Health Services*. 2003:12-34. (Full Text in Persian)
18. Naghizadeh A, Etemadi E. Stress, Anxiety and Depression in Students of Islamic Azad University, Ardabil. *The Fifth Annual Student Research Conference (Province), University of Medical Sciences*. May 2013. (Full Text in Persian)
19. Hosseinchari M, Delavarpour MA. Do not Shy Individuals Have Communication Skills? *Iranian Journal of Psychology*. 2005; 3135-123. (Full Text in Persian)
20. Hossenchari M. Psychosocial Climate Survey Class as a School Cultural Component. *Journal of Education and Psychology martyr Chamran University*, 2009; 3(9):42. (Full Text in Persian)
21. Pirasteh Motlagh AS, Nasrabad Salafi H. The Role of Anxiety due to Social Negative Evaluation in Social Isolation Teenagers. *Research in social psychology*. 2011; 1(4):145-156. (Full Text in Persian)
22. Kayvnd F, Shafiabadi AS, Sudani M. The Effectiveness of Communication Skills Training on Social Anxiety District 4 Male Students the First Year of Secondary Education in the City of Ahvaz. *Journal of Applied Psychology and research*. 2009; 42: 24-1.
23. Khajeh L, Hosseinchari D. Investigate the Relationship between Social Anxiety and Self-Efficacy Class in Middle School Students. *Journal of Educational Psychology*. Spring and summer of 2011; 20: 131-154. (Full Text in Persian)
24. Watson D, Friend R. Measurement of Social-evaluative Anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1969 Aug; 33(4):448.
25. Ganji D. *Psychopathology According to the DSM-5*. Savalan Tehran. First Edition. 2014. (Full Text in Persian)
26. Mohsenpour G. Role of Self-Efficacy, Achievement Goals, Learning Strategies and Persistence in Achievement in Math Student of Math Students in Secondary Mathematics in

- Tehran, Master's Thesis, Faculty of Psychology and Science Education, Tehran University. 2005. (Full Text in Persian)
27. Yaryary F, Kadivar C, Mirzakhani D. The Effectiveness of Cooperative Learning Teaching on Self-Esteem, Social Skills and Academic Performance of Students (high school). *Modern psychological research*. 3(10):143-164. (Full Text in Persian)
28. Cooper ML, Frone MR, Russell M, Mudar P. Drinking to Regulate Positive and Negative Emotions: A Motivational Model of Alcohol use. *Journal of personality and social psychology*. 1995; 69(5):990.
29. Broekhuizen ML, Mokrova IL, Burchinal MR, Garrett-Peters PT, Family Life Project Key Investigators. Classroom quality at Pre-Kindergarten and Kindergarten and Children's Social Skills and Behavior Problems. *Early childhood research quarterly*. 2016; 36:212-22.
30. Peterson C, Slaughter V, Moore C, Wellman HM. Peer Social Skills and Theory of Mind in Children with Autism, Deafness, or Typical Development. *Developmental psychology*. 2016; 52(1):46.
- ۳۱-Heidarpour, S., Dokane fard, F. and Bahari,S., 2008. The impact of effective communication skills training to increase self-esteem and reduce their shyness physical-motor in Tehran. *Quarterly journal of new ideas in of Educational Sciences*, 3, pp. 41-51. [In Persian]
- ۳۲-Molaei fini, F. and Sheikhi fini, A.A., 2016. A Study on the Relationship between Communication Skills and Mental Health and Job Empowerment. *Journal of Exploratory Studies in Law andManagement*, 3. [In Persian]