

# Effectiveness of Shame Management Training on Social Anxiety and Social Skills of Adolescents with Social Anxiety Disorder

Mobini L<sup>1</sup>, \*Peiadekoohsar A<sup>2</sup>, Abdi H<sup>3</sup>

## Author Address

1. MA in Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran;  
2. Assistant Professor, Department of Islamic Teachings, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran;  
3. Assistant Professor, Department of Physical Education, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.  
\*Corresponding Author E-mail: [a.koohsar@shahrood.ac.ir](mailto:a.koohsar@shahrood.ac.ir)

Received: 2023 October 24; Accepted: 2023 December 23

## Abstract

**Background & Objectives:** Social anxiety is one of the mental disorders that many people face in different societies. This study aimed to determine the effectiveness of shame management training on social anxiety and social skills of adolescents with social anxiety disorder.

**Methods:** The current research was quasi-experimental and employed a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of this research included all adolescents with social anxiety disorder living in Tehran City, Iran, in 2022. Of them, 30 adolescent girls aged 12 to 18 referred to the Asre Zendegi (living era) Center were selected as a sample using available sampling. They were randomly assigned to the experimental (15 people) and control (15 people) groups. The implementation method was such that after selecting the people of the sample group and before starting the treatment program, the Social Anxiety Questionnaire (Leibowitz et al., 1987) and Social Skills Questionnaire (Matson et al., 1983) were distributed between both groups. After that, shame management training was implemented in the experimental group (in eight 90-minute sessions, once a week), and the control group was not subjected to any treatment program. In the end, the posttest was done again for both groups. Also, after the end of the research, the treatment program was implemented in the control group to maintain the ethical standards in the study. The inclusion criteria include female adolescents being 12 to 18 years old, suffering from social anxiety disorder, and not participating in other therapeutic interventions at the same time. The exclusion criteria include an absence of more than three sessions from the intervention and a lack of compliance with group therapy rules. Data analysis was carried out in two parts: descriptive and inferential statistics. At the level of descriptive statistics, frequency, percentage, mean, and standard deviation were calculated. At the level of inferential statistics, multivariate covariance analysis was employed. Data analysis was done in SPSS software version 24, and the significance level of the tests was considered to be 0.05.

**Results:** The research findings showed that the effect of shame management training on social anxiety and social skills of adolescents with social anxiety disorder was significant ( $p < 0.001$ ). The analysis of covariance for the variables of anxiety and social skills revealed that after removing the effect of the pretest, there were significant differences ( $p < 0.001$ ) between two study groups in performance anxiety ( $p < 0.001$ ), social situations anxiety ( $p < 0.001$ ), general social anxiety ( $p < 0.001$ ), suitable social skills ( $p = 0.006$ ), dissocial behaviors ( $p = 0.004$ ), aggression and impulsive behaviors ( $p = 0.003$ ), domination / overconfidence ( $p = 0.002$ ), relation to peers ( $p = 0.002$ ), and social skills (total) ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** One of the reasons that shame management training can improve the social skills of teenagers with social anxiety disorder is to increase their self-confidence and reduce shame and discomfort in facing others. Due to embarrassment and discomfort, these people may not want to behave socially or be unable to deal with others. With shame management training, teenagers receive various trainings that help them reduce their shame and discomfort in facing others. In addition, by practicing different social skills, teenagers will be able to experience a significant improvement in these skills, which will increase self-confidence and reduce social anxiety. Therefore, it can be said that this type of intervention can provide tools and techniques to deal with people with anxiety-provoking social situations as well as opportunities to practice social skills in a supportive environment.

**Keywords:** Shame management training, Social anxiety, Social skills.

## اثربخشی آموزش مدیریت شرم بر اضطراب و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی

لیلا مبینی<sup>۱</sup>، \* ابوالقاسم پیاده کوهسار<sup>۲</sup>، حسن عبدی<sup>۳</sup>

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود ایران؛  
 ۲. استادیار، گروه معارف اسلامی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران؛  
 ۳. استادیار، گروه تربیت‌بدنی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.  
 \*رایانامه نویسنده مسئول: a.koohsar@shahrood.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۱۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

### چکیده

**زمینه و هدف:** اضطراب اجتماعی یکی از اختلالات روانی است که بسیاری از افراد در جوامع مختلف با آن روبه‌رو می‌شوند؛ بنابراین پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت شرم بر اضطراب و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی انجام شد.

**روش بررسی:** این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با دو گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شهر تهران در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. سی نوجوان دختر ۱۲ تا ۱۸ سال مراجعه‌کننده به مرکز عصر زندگی با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به‌شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. سپس هر دو گروه پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی (لایبویتز و همکاران، ۱۹۹۹) و پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی (ماتسون و همکاران، ۱۹۸۳) را تکمیل کردند. پس از آن آموزش مدیریت شرم روی گروه آزمایش اجرا شد. در ادامه هر دو گروه مجدد پرسش‌نامه‌های مذکور را تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و روش تحلیل کوواریانس صورت گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس برای هریک از متغیرهای اضطراب و مهارت‌های اجتماعی نشان داد، در مؤلفه‌های اضطراب عملکرد ( $p < 0/001$ )، اضطراب موقعیت‌های اجتماعی ( $p < 0/001$ )، اضطراب اجتماعی کل ( $p < 0/001$ )، مهارت اجتماعی مناسب ( $p = 0/006$ )، رفتارهای غیراجتماعی ( $p = 0/004$ )، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی ( $p = 0/003$ )، برتری‌طلبی، اطمینان زیاد داشتن به خود ( $p = 0/002$ )، رابطه با همسالان ( $p = 0/002$ ) و مهارت‌های اجتماعی (کل) ( $p < 0/001$ ) بین دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** بنابراین می‌توان گفت که این نوع مداخله، ابزارها و شیوه‌هایی را برای مقابله با اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی و نیز فرصت‌هایی را برای تمرین مهارت‌های اجتماعی در محیطی حمایتی در اختیار افراد قرار می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مدیریت شرم، اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی.

اضطراب اجتماعی یکی از اختلالات روانی است که بسیاری از افراد در جوامع مختلف با آن روبه‌رو می‌شوند (۱). مفهوم اضطراب اجتماعی به ترس از آن دسته از موقعیت‌های اجتماعی اشاره می‌کند که در آن، فرد از اینکه دیگران او را ارزیابی کنند یا با افراد غریبه‌ای مواجه شود، احساس نگرانی دارد. در واقع افراد دارای علائم اضطراب اجتماعی تلاش می‌کنند از موقعیت‌های اجتماعی که ممکن است دیگران آن‌ها را ارزیابی کنند، اجتناب کنند و به دنبال آن نشانه‌های اضطراب در آن‌ها به وجود می‌آید (۲).

برطبق گزارش‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، حدود ۱۵ میلیون نفر در آمریکا در سال ۲۰۱۸ با اضطراب اجتماعی مواجه شدند (۱). به دلیل شیوع فراوان این اختلال، تحقیقات مختلفی درباره علل و درمان اضطراب اجتماعی انجام شده است. برخی از عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب اجتماعی شامل تجربه ترس یا شرم در گذشته، ناراحتی از تغییرات در شرایط زندگی، فشارهای اجتماعی، نگرانی درباره نظرات و انتقادات دیگران و برخی عوامل ژنتیکی می‌شود (۳). این اضطراب می‌تواند به شکل شدید و مزمن در زندگی فرد تأثیر بگذارد و پیامدهای منفی روانی و اجتماعی و حتی فیزیکی داشته باشد. برخی از پیامدهای اختلال اضطراب اجتماعی عبارت است از: محدودیت‌های اجتماعی؛ تأثیر بر روابط؛ مشکلات تحصیلی یا شغلی؛ تأثیر بر سلامت فیزیکی؛ کاهش کیفیت زندگی (۲). از دیگر مشکلات افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی نارسایی در مهارت اجتماعی است. مهارت اجتماعی، مجموعه‌ای از توانایی‌ها و رفتارهایی است که به فرد کمک می‌کند در مواجهه با دیگران، در محیط‌های اجتماعی و در فرایند برقراری ارتباط بهتر عمل کند. این توانایی‌ها دربرگیرنده مهارت‌های ارتباطی، تعاملی، مذاکره، همکاری و کنترل احساسات است. مهارت ارتباطی شامل توانایی بیان دقیق و روشن افکار و احساسات، گوش دادن فعال و مؤثر به دیگران، استفاده از زبان بدن و عبارات غیرکلامی مناسب و مفهوم می‌شود (۴). همچنین مهارت تعاملی، توانایی برقراری و حفظ روابط مثبت با دیگران و قدرت انتقال پیام‌های خود به صورت درک‌شدنی و پذیرفتنی و توانایی حل اختلافات و مشکلات است. مهارت مذاکره به فرد کمک می‌کند در فرایند تصمیم‌گیری و رسیدگی به نیازها و مصالح خود و دیگران، بهتر عمل کند. مهارت همکاری نشان‌دهنده توانایی همکاری و هم‌زمانی با دیگران در گروه‌ها و تیم‌ها است. مهارت کنترل احساسات بیانگر توانایی درک و مدیریت و بیان صحیح احساسات است که شامل توانایی کنترل خشم و استفاده مناسب از توانایی‌های همدلی و تعامل با دیگران در شرایط دشوار می‌شود. با بهبود مهارت‌های اجتماعی خود، فرد قادر خواهد بود روابط بهتری برقرار سازد و در محیط کار و زندگی اجتماعی مؤثرتر عمل کند و به دستاوردهای بزرگ‌تر دست یابد (۳).

آموزش شرم به افراد دارای اضطراب اجتماعی یکی از روش‌های درمانی است که در برخی مواقع استفاده می‌شود. در این روش، فرد دارای اضطراب اجتماعی آموزش می‌بیند که چگونه با شرم و ناراحتی در

مواجهه با دیگران برخورد کند و به تدریج از این احساسات عبور کند (۵). آموزش شرم به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم انجام می‌گیرد. در روش مستقیم، فرد با اضطراب اجتماعی به طور مستقیم با موقعیت‌های ناراحت‌کننده روبه‌رو می‌شود و در نهایت با شرم آشنایی پیدا می‌کند و یاد می‌گیرد چگونه با آن برخورد کند. در روش غیرمستقیم، فرد با اضطراب اجتماعی به صورت غیرمستقیم با موقعیت‌های ناراحت‌کننده روبه‌رو می‌شود؛ مانند تماشای فیلم‌هایی که صحنه‌های ناراحت‌کننده دارند و یاد می‌گیرد چگونه با شرم برخورد کند (۶).

در این راستا پژوهش‌های مختلفی به بررسی تأثیر آموزش شرم بر افراد دارای اضطراب اجتماعی پرداخته‌اند؛ به طور مثال حسونود و همکاران دریافتند، برنامه آموزشی مدیریت شرم با افزایش حرمت خود کودکان با آسیب شنوایی، روش مؤثری برای کاهش پرخاشگری و بهبود مهارت‌های ارتباطی است (۷). همچنین پیشنهاد شده است که آموزش مدیریت شرم برای کاهش خشم مدرسه‌ای نوجوانان دختر مؤثر است (۸).

اختلال اضطراب اجتماعی، وضعیتی رایج در حوزه سلامت روان است که به میزان زیادی بر کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است مشکلاتی را در زمینه‌های تحصیلی و اجتماعی و شغلی تجربه کنند که می‌تواند پیامدهای طولانی مدت داشته باشد. به علاوه اختلال اضطراب اجتماعی اغلب با سایر شرایط سلامت روان مانند افسردگی و اختلالات مصرف مواد همراه است. درمان مؤثر اختلال اضطراب اجتماعی نه تنها علائم اضطراب اجتماعی را بهبود می‌بخشد، بلکه ممکن است اثرات مثبتی بر شرایط هم‌زمان داشته باشد. در نهایت، شناسایی مداخلات مؤثر برای اختلال اضطراب اجتماعی در نوجوانان، تأثیر بسزایی بر سلامت عمومی خواهد داشت. نوجوانی، دوره‌ای حیاتی از رشد است و مداخله زودهنگام برای اضطراب اجتماعی می‌تواند از بروز شرایط شدیدتر آسیب‌های سلامت روان در بزرگسالی جلوگیری کند؛ بنابراین باتوجه به مطالب گفته‌شده هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مدیریت شرم بر اضطراب و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود.

## ۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با دو گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شهر تهران در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. سی نوجوان دختر ۱۲ تا ۱۸ سال مراجعه‌کننده به مرکز عصر زندگی و دارای نمره بیشتر از میانگین در مقیاس اضطراب اجتماعی، با روش نمونه‌گیری دردسترس به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. سپس به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. روش اجرا به این شکل بود که پس از انتخاب افراد گروه نمونه و قبل از شروع برنامه درمانی پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> (لابیویتز و همکاران، ۱۹۹۹) و پرسش‌نامه مهارت‌های

1. Social anxiety questionnaire

ورود به پژوهش عبارت بودند از: نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله؛ مبتلابودن به اختلال اضطراب اجتماعی؛ شرکت نکردن همزمان در مداخلات درمانی دیگر. معیارهای خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از سه جلسه و رعایت نکردن قوانین گروه درمانی بود. ابزارهای زیر در پژوهش به کار رفت.

اجتماعی (ماتسون و همکاران، ۱۹۸۳) بین هر دو گروه توزیع شد. در ادامه گروه آزمایش آموزش مدیریت شرم را به صورت هشت جلسه نود دقیقه‌ای و هر جلسه هفته‌ای یک بار دریافت کرد و برای گروه گواه هیچ برنامه درمانی ارائه نشد. در انتها مجدد در هر دو گروه پس از آموزش انجام گرفت. همچنین پس از پایان پژوهش به منظور حفظ موازین اخلاقی، برنامه‌های درمانی پژوهش برای گروه گواه اجرا شد. معیارهای

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مدیریت شرم

جلسه	محتوا	تکالیف
اول	معرفی گروه و اجرای پیش‌آزمون، معرفی رهبر گروه، ساختار و اهداف گروه، گرم شدن اعضا و تشویق آنان برای معرفی و خودآشنایی، قوانین گروهی و نحوه تشکیل گروه و فرایند آن، شناسایی رفتارهای پر خاشک‌گرانه و معرفی مهارت‌های اجتماعی از طریق بارش مغزی اعضا، جمع‌بندی	بازبینی رفتارهای هدف در خود و دیگران، تعیین وقت جلسه بعدی
دوم	آموزش همدلی شروع جلسه و مرور تکلیف خانه، افزودن بر آگاهی و کلمات مبین احساس، افزایش حساسیت به احساسات دیگران، تقویت همدلی برای درک دیدگاه‌ها و احساسات دیگران، جمع‌بندی.	یادداشت احساس‌های تجربه شده در طول هفته با استفاده از مترادف‌ها
سوم	آموزش عزت‌نفس شروع بحث و مرور تکلیف خانه، تعریف عزت‌نفس، اهمیت آن و موقعیت‌های تأثیرگذار، معرفی نگرش‌ها و ارزش‌های مؤثر بر عزت‌نفس، مهارت‌های بین‌فردی مؤثر در رشد عزت‌نفس، توضیح نقش باخودگویی‌ها در ایجاد احساس‌های مختلف و عزت‌نفس افراد در قالب ارائه فیلم‌نامه‌های مختلف و تمرین گروهی، جمع‌بندی.	خودشناسی در راستای ارتقای عزت‌نفس
چهارم	آموزش رفتار جرئت‌مندانه شروع بحث و مرور تکلیف خانه، تعیین رفتارهای جرئت‌مندانه و اهمیت آن، معرفی حالات بدنی و احساسات افراد جرئت‌مند و مقایسه آن با حالت غیرجرئت‌مندانه، نگرش‌ها و ارزش‌ها و باورهای مرتبط با رفتار جرئت‌مندانه با تأکید بر نقش باخودگویی‌ها، مهارت‌های خودمدیریتی ارتقادهنده جرئت‌مندی، شیوه‌های ابزار رفتار جرئت‌مندانه، جمع‌بندی.	تمرین رفتار جرئت‌مندانه در سه موقعیت مختلف
پنجم	خشم و آموزش خویشتن‌داری (۱) شروع بحث و مرور تکلیف خانه، شناخت دقیق‌تر هیجان‌ها و احساسات با تکیه بر هیجان‌های منفی، شناخت کلی اتفاق، فکر و رفتار و احساس، آشنایی و شناخت عوامل ایجادگر هیجان‌ها و احساسات، بررسی تأثیر افکار و باورها با تکیه بر نقش باخودگویی‌ها، شناخت هیجان‌های خشم و شرم با تأکید بر خشم، علائم و پیامدهای آن، شناخت راهکارهای کنترل خشم، جمع‌بندی.	ثبت موقعیت‌های تجربه خشم و علائم و شیوه‌های مقابله
ششم	خشم و آموزش خویشتن‌داری (۲) شروع بحث و مرور تکلیف خانه، شناخت مراحل کنترل خشم و تمرین آن، شناخت و پذیرش خشم، آموزش و تمرین شیوه‌های آرام‌سازی، شناخت دلایل تجربه خشم، تمرین اصل اتفاق، فکر و احساس و رفتار در موقعیت خشم، شناخت مراحل تصمیم‌گیری و تمرین آن در موقعیت خشم با ارائه فیلم‌نامه‌های فرضی، جمع‌بندی.	تمرین و پیاده‌سازی مهارت‌های دوست‌یابی در موقعیت‌های واقعی
هفتم	دوستیابی و ارزش‌های دنیای دوستانه شروع بحث و مرور تکلیف خانه، شناختن شیوه‌های دوست‌یابی در قالب فیلم‌نامه‌های فرضی، شناخت عوامل مداخله‌گر ارتباط، شناختن ارزش‌های دنیای دوستانه و اهمیت آن، تمرین گروهی، جمع‌بندی.	تمرین و پیاده‌سازی مهارت‌های دوست‌یابی در موقعیت‌های واقعی
هشتم	تمرین‌های گروهی و اجرای پس‌آزمون، شروع بحث و مرور تکلیف خانه، تمرین‌های گروهی مهارت‌های آموخته شده، پاسخ به سؤالات اعضای گروه، جمع‌بندی و پایان‌بخشیدن به کار گروه، توضیح پس‌آزمون و اجرای آن.	

– پرسش‌نامه اضطراب اجتماعی (لایبویتز و همکاران، ۱۹۹۹): برای مقیاس اضطراب اجتماعی، مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز و همکاران طراحی شده در سال ۱۹۹۹، به کار رفت (۹). این مقیاس متشکل از ۲۴ آیتم است که ترس و اجتناب از تعدادی از

موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی را به شرح زیر می‌سنجد: ۱. اضطراب عملکرد گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۶، ۸، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۲۰، ۲۱؛ ۲. اضطراب موقعیت‌های اجتماعی گویه‌های ۵، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۳، ۲۴. نمره‌گذاری پاسخ سوالات این مقیاس برای شدت اضطراب به صورت اصلاً=صفر، کم=۱، متوسط=۲ و شدید=۳ و برای شدت اجتناب به صورت هرگز=صفر، به ندرت=۱، اغلب=۲ و همیشه=۳ است. نمره بیشتر به معنای اضطراب اجتماعی بیشتر است. مطابق تحقیقات همبرگ و همکاران پایایی این مقیاس با استفاده از روش بازآزمایی برابر ( $r=0/83$ ) و روش آلفای کرونباخ برابر ( $r=0/95$ ) به دست آمد (۹). در ایران طی مطالعه حسنی و همکاران به منظور بررسی روایی هم‌گرای نسخه فارسی مقیاس اضطراب اجتماعی لایبویتز و همکاران از روش همبستگی میان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه افسردگی بک استفاده شد که همبستگی آن  $0/43$  به دست آمد. همچنین دامنه آلفای کرونباخ از  $0/82$  تا  $0/95$  از همسانی درونی مطلوب نسخه فارسی این مقیاس و زیرمقیاس‌های آن حکایت داشت (۱۰).

### ۳ یافته‌ها

بر اساس ویژگی‌های توصیفی سن شرکت‌کنندگان، در مجموع سی آزمودنی (پانزده نفر گروه آزمایش و پانزده نفر گروه گواه) در پژوهش شرکت کردند که میانگین و انحراف معیار سنی افراد گروه آزمایش  $14/5 \pm 3/2$  سال و میانگین و انحراف معیار سنی افراد گروه گواه  $15/4 \pm 3/5$  سال بود.

در جدول ۲ میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و گواه قبل و بعد از اجرای آموزش مدیریت شرم آورده شده است. همان‌گونه که جدول نشان می‌دهد، نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در هر دو متغیر اضطراب و مهارت‌های اجتماعی افزایش یافته است؛ اما در گروه گواه تغییر در خورتوجهی مشاهده نمی‌شود.

قبل از اجرای روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره، به منظور بررسی رعایت پیش‌فرض‌های لازم از آزمون‌های کولموگوروف اسمیرنوف و لون استفاده شد. آزمون کولموگوروف اسمیرنوف برای توزیع متغیرهای پژوهش در پس‌آزمون نشان داد، فرض نرمالیتی رد نمی‌شود ( $p > 0/05$ ). در بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون مشخص کرد، فرض همگنی واریانس‌ها رد نمی‌شود ( $p > 0/05$ ).

همگنی شیب‌های خط رگرسیون برای متغیرهای اضطراب و مهارت‌های اجتماعی معنادار نبود؛ لذا مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برای متغیرهای پژوهش محقق شد. با توجه به یافته‌های مذکور، برای بررسی فرضیه مدنظر، تحلیل کوواریانس چندمتغیره به کار رفت که نتایج آن مشاهده می‌شود.

نتایج تحلیل کوواریانس برای هر یک از متغیرهای اضطراب و مهارت‌های اجتماعی نشان داد، در مؤلفه‌های اضطراب عملکرد ( $p < 0/001$ )، اضطراب موقعیت‌های اجتماعی ( $p < 0/001$ )، اضطراب اجتماعی کل ( $p < 0/001$ )، مهارت اجتماعی مناسب ( $p = 0/006$ )، رفتارهای غیراجتماعی ( $p = 0/004$ )، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی ( $p = 0/003$ )، برتری‌طلبی، اطمینان زیاد داشتن به خود ( $p = 0/002$ )، رابطه با همسالان ( $p = 0/002$ ) و مهارت‌های اجتماعی (کل) ( $p < 0/001$ ) بین دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/001$ ).

پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی (ماتسون و همکاران، ۱۹۸۳): این پرسش‌نامه توسط ماتسون و همکاران در سال ۱۹۸۳ طراحی شد. این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت است. این ابزار ۶۲ سؤال دارد (۱۱). خرده‌مقیاس‌های ابزار شامل مهارت‌های اجتماعی مناسب، رفتارهای غیراجتماعی، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، برتری‌طلبی، اطمینان زیاد به خود و رابطه با همسالان است؛ اما این شیوه نمره‌گذاری در سوالات ۱۹ الی ۴۷، ۴۹، ۵۰، ۵۲، ۵۴ و ۵۵ معکوس می‌شود و به صورت هرگز=صفر، به ندرت=۱، برخی اوقات=۲، اغلب=۳ و همیشه=۴ است. در صورتی که نمرات پرسش‌نامه بین ۱۱ تا ۵۶ باشد، میزان مهارت‌های اجتماعی در این جامعه ضعیف است. اگر نمرات پرسش‌نامه بین ۱۱۲ تا ۱۶۸ باشد، میزان مهارت‌های اجتماعی در سطح متوسطی قرار دارد. در صورتی که نمرات بیشتر از ۱۶۸ باشد، میزان مهارت‌های اجتماعی بسیار خوب است. پایایی پرسش‌نامه از طریق اندازه‌گیری ضریب همبستگی آزمون بازآزمون برای دو هفته  $0/55$  به دست آمد. همچنین با استفاده از تحلیل عاملی روایی سازه پرسش‌نامه به تأیید رسید و از  $0/35$  تا  $0/85$  متغیر بود. در پژوهش یوسفی و خیر روایی سازه این پرسش‌نامه تأیید شد و دامنه ضرایب از  $0/53$  تا  $0/72$  بود و پنج عامل به دست آمد. پایایی پرسش‌نامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد و برابر  $0/86$  به دست آمد (۱۲).

آموزش مدیریت شرم (نیوجنت و همکاران، ۲۰۱۰): در این پژوهش از آموزش مدیریت شرم بر اساس برنامه PEGS طراحی شده توسط نیوجنت و همکاران، به مدت هشت جلسه ۷۵ دقیقه‌ای (دو جلسه در هفته) و به مدت یک ماه استفاده شد (۱۳). همچنین روایی محتوایی این بسته آموزشی در پژوهش حاضر توسط پنج نفر از متخصصان روان‌شناسی به تأیید رسید و شاخص نسبت روایی محتوایی  $0/9$  به دست آمد. محتوای جلسات آموزش مدیریت شرم در جدول ۱ آمده است.

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه و تضمین

جدول ۲. ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب عملکرد اضطراب موقعیت‌های اجتماعی اضطراب اجتماعی (کل)	گواه	۲۵/۷	۲/۹	۲۵/۱	۱/۹
		۲۱/۶	۱/۹	۲۱/۱	۲/۱
		۴۷/۳	۳/۸	۴۶/۳	۳/۱
اضطراب عملکرد اضطراب موقعیت‌های اجتماعی اضطراب اجتماعی (کل)	آزمایش	۲۵/۸	۲/۹	۲۲/۸	۲/۷
		۲۰/۸	۱/۷	۱۷/۷	۲/۶
		۴۶/۶	۳/۵	۴۰/۵	۴/۵
مهارت‌های اجتماعی مناسب رفتارهای غیراجتماعی پرخاشگری و رفتارهای تکانشی برتری‌طلبی رابطه با همسالان مهارت‌های اجتماعی (کل)	گواه	۲۳/۴	۳/۱	۲۳/۹	۳/۶
		۱۸/۴	۲/۹	۱۸/۹	۲/۶
		۱۹/۶	۲/۵	۱۸/۹	۲/۸
		۲۱/۷	۲/۳	۲۲/۱	۲/۸
		۲۶/۸	۲/۳	۲۲/۶	۵/۶
		۱۱۰/۱	۸/۲	۱۱۰/۵	۶/۵
مهارت‌های اجتماعی مناسب رفتارهای غیراجتماعی پرخاشگری و رفتارهای تکانشی برتری‌طلبی، اطمینان زیاد داشتن به خود رابطه با همسالان مهارت‌های اجتماعی (کل)	آزمایش	۲۴/۹	۳/۱	۲۷/۷	۲/۱
		۱۸/۶	۳/۷	۲۱/۴	۴/۳
		۱۷/۹	۴/۴	۲۰/۱	۴/۱
		۲۱/۸	۲/۵	۲۵/۱	۲/۴
		۲۶/۴	۵/۱	۳۰/۱	۳/۵
		۱۰۹/۹	۸/۶	۱۲۴/۵	۸/۹

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در متغیرهای اضطراب و مهارت‌های اجتماعی

متغیر	منبع اثر	آماره F	مقدار p	اندازه اثر
اضطراب عملکرد	گروه	۱۶/۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۹
	پیش‌آزمون	۴۳/۴	<۰/۰۰۱	۰/۶۲
اضطراب موقعیت‌های اجتماعی	گروه	۱۵/۵	<۰/۰۰۱	۰/۳۷
	پیش‌آزمون	۱۵/۱	<۰/۰۰۱	۰/۳۶
اضطراب اجتماعی (کل)	گروه	۲۶/۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۹
	پیش‌آزمون	۲۷/۲	<۰/۰۰۱	۰/۵۰
مهارت‌های اجتماعی مناسب	گروه	۹/۱	۰/۰۰۶	۰/۲۸
	پیش‌آزمون	۱۳/۲	<۰/۰۰۱	۰/۳۶
رفتارهای غیراجتماعی	گروه	۱۰/۴	۰/۰۰۴	۰/۳۱
	پیش‌آزمون	۶۶/۴	<۰/۰۰۱	۰/۷۴
پرخاشگری و رفتارهای تکانشی	گروه	۱۰/۷	۰/۰۰۳	۰/۳۱
	پیش‌آزمون	۶۱/۸	<۰/۰۰۱	۰/۷۲
برتری‌طلبی	گروه	۱۱/۷	۰/۰۰۲	۰/۳۳
	پیش‌آزمون	۰/۴۲۹	۰/۴۸۷	۰/۰۲۱
رابطه با همسالان	گروه	۱۱/۷	۰/۰۰۲	۰/۳۳
	پیش‌آزمون	۶۴/۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۳۶
مهارت‌های اجتماعی (کل)	گروه	۵۱/۳	<۰/۰۰۱	۰/۶۵
	پیش‌آزمون	۳۳/۶	<۰/۰۰۱	۰/۵۵

#### ۴ بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مدیریت شرم بر اضطراب و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد، آموزش مدیریت شرم در بهبود نمرات اضطراب اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بود.

به اختلال اضطراب اجتماعی در آزمودنی‌های گروه آزمایش مؤثر است. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های زیر همسوست: حسونند و همکاران دریافتند، برنامه آموزشی مدیریت شرم با افزایش حرمت خودکودکان دارای آسیب شنوایی، روش مؤثری برای کاهش پرخاشگری و بهبود مهارت‌های ارتباطی است (۷)؛ علایی و بایرامی آموزش مدیریت شرم را برای کاهش خشم مدرسه‌ای نوجوانان دختر پیشنهاد کردند (۸). در راستای تبیین اثربخشی آموزش مدیریت شرم بر اضطراب اجتماعی می‌توان گفت که شرم، هیجانی عمومی در انسان‌ها است و در تمام تمدن‌ها و فرهنگ‌ها یافت می‌شود؛ ولی ریشه‌های مختلفی برای آن به اثبات رسیده است. (۱۳). برای افرادی که با اختلال کناره‌گیری اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، شرم نقش مهمی در پیچیده‌کردن امور دارد. منظور از پیچیدگی آن است که این افراد برای اجتناب از تعاملات اجتماعی از استدلال استفاده می‌کنند. در بیشتر حرفه‌ها رفتار اجتماعی مقبول برای موفقیت حتمی است. این افراد خیلی زود خواهند فهمید که باید بر همکاری با دیگران در محیط کاری و جاهای دیگر تکیه داشته باشند. از طرف دیگر نیاز به همکاری با افراد دیگر در محل کار به عنوان تهدیدی برای آنان جلوه‌گر خواهد شد؛ زیرا آن‌ها را مجبور خواهد کرد با ترس‌های اجتماعی و الگوی دیرپای خود به مقابله برخیزند. درحقیقت افرادی که کناره‌گیری اجتماعی جزئی از شخصیت آنان است امکان دارد تکیه بر دیگران را تحقیر و سرافکنندگی برای خود بپندارند؛ بنابراین تمایل به اجتناب کردن از تماس‌های اجتماعی به دلیل اضطرابی که به وجود می‌آورد از یک سو و لزوم پذیرش نیاز به دیگران برای موفقیت در کارها از سوی دیگر تعادل روانی فرد را به خطر می‌اندازد (۱۴). در آموزش مدیریت شرم، فرد با روش‌های مختلفی آشنا می‌شود که به او در مدیریت شرم و اضطراب اجتماعی کمک می‌کند. این روش‌ها شامل تمرینات تنفسی، تمرینات تصویرسازی، تمرینات مرتبط با مهارت‌های اجتماعی و تمریناتی برای بهبود خودآگاهی و اعتمادبه‌نفس است. با تمرین این روش‌ها، فرد با شرم و ناراحتی در مواجهه با دیگران آشنا می‌شود و یاد می‌گیرد چگونه با آن‌ها برخورد کند. به علاوه، فرد با تمرین مهارت‌های اجتماعی مختلف، بهبود چشمگیری در این مهارت‌ها تجربه خواهد کرد که باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش سطح اضطراب اجتماعی خواهد شد (۴). همچنین در تبیین اثربخشی آموزش مدیریت شرم بر مهارت‌های اجتماعی می‌توان گفت، شرم احساس دردناک و ویرانگری است. زمانی که شخص پس از تخطی یا شکست احساس شرم دارد، نه تنها خود را به دلیل اتفاق افتاده سرزنش می‌کند، بلکه تمامیت وجود خود را به چالش می‌کشد. ممکن است خود را موجودی بی‌عرضه و پست و بی‌فایده در اجتماع قلمداد کند (۵). پژوهش‌های کمی به بررسی روش‌ها و راهبردهایی پرداختند که اشخاص در برابر احساس شرم به کار می‌برند؛ اما به‌طور کلی می‌توان گفت، درمقابل چنین احساسی دو راه مقابله وجود دارد: یک راهبرد، کناره‌گیری از موقعیت‌های (موقعیت‌های اجتماعی) ایجادکننده احساس شرم در فرد است که این روش اثرگذار نیست؛ زیرا فرد را با این واقعیت روبه‌رو می‌سازد که می‌تواند فرار کند اما شرم‌منده بودن او پوشیده نخواهد ماند؛ راهبرد دیگر این است که افراد، دیگران را به جای خود سرزنش کنند؛ یعنی به‌کاربردن

سازوکار حمایتگر برای ایگو. با این سازوکار شخص می‌تواند اعتمادبه‌نفس خود را حفظ کند و خودآگاهی دردناک خود را کاهش دهد (۵)؛ در واقع می‌توان گفت، اگر یک ناخودآگاهی منفی وجود داشته باشد همان احساس شرم است که فرد با کاهش دادن این خودآگاهی احساس دردناک خود را کم می‌کند. احساس عصبانیت که با خود همراه می‌شود احساس یاری‌رسانی است؛ زیرا شخص را در بازیابی کنترل و عاملیت خود موفق می‌کند. شرم احساس ویرانگری است که خود را به بی‌ارزشی و پست بودن متهم می‌کند؛ درحالی‌که عصبانیت از دیگران و سرزنش کردن آن‌ها تکیه‌گاهی برای خود است؛ البته ناگفته نماند این احساس خشم مانعی برای روابط بین‌فردی می‌شود؛ زیرا فرد مقابل، دلایل این عصبانیت را نمی‌داند و برای او چنین احساسی دور از انتظار است (۱۵). یکی از دلایلی که آموزش مدیریت شرم می‌تواند باعث بهبود مهارت‌های اجتماعی نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شود، افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش شرم و ناراحتی در مواجهه با دیگران است؛ زیرا این افراد در مواجهه با دیگران، به سبب شرم و ناراحتی، ممکن است تمایلی به انجام رفتارهای اجتماعی نشان ندهند یا در برخورد با دیگران ناتوان باشند. با آموزش مدیریت شرم، نوجوانان آموزش‌های مختلفی را دریافت می‌کنند که برای آن‌ها در کاهش شرم و ناراحتی در مواجهه با دیگران کمک‌کننده است. به علاوه، با تمرین مهارت‌های اجتماعی مختلف، نوجوانان قادر خواهند بود بهبود چشمگیری را در این مهارت‌ها تجربه کنند که موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش سطح اضطراب اجتماعی خواهد شد (۱۶).

برای دستیابی به تصویر روشن‌تری از یافته‌های پژوهش حاضر به برخی از محدودیت‌های آن اشاره می‌شود. نمونه پژوهش حاضر فقط به افراد مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره عصر زندگی در تهران محدود شد؛ بنابراین، تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر مانند افرادی که خواهان دریافت خدمات مشاوره نیستند، به راحتی امکان‌پذیر نیست و باید با احتیاط صورت گیرد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش نمونه‌گیری دردسترس و جمع‌آوری اطلاعات براساس مقیاس‌های خودگزارش‌دهی بود که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی مستعد تحریف هستند.

پیشنهاد می‌شود در آینده پژوهشی با نمونه‌های بزرگ‌تر می‌تواند کاستی حجم نمونه پژوهش را جبران کند. توصیه می‌شود برنامه آموزشی مدیریت شرم در مراکز درمانی به صورت مستمر اجرا شود؛ همچنین درمانگران درباره نحوه اجرای برنامه آموزشی مدیریت شرم تسلط لازم را پیدا کنند. پیشنهاد می‌شود مدرسان در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی بر برنامه آموزشی مدیریت شرم و آموزش آن تأکید داشته باشند.

## ۵ نتیجه‌گیری

بنابراین می‌توان گفت که آموزش مدیریت شرم، ابزارها و شیوه‌هایی را برای مقابله با موقعیت‌های اجتماعی برانگیزاننده اضطراب و همچنین فرصت‌هایی را برای تمرین مهارت‌های اجتماعی در محیطی حمایتی در اختیار افراد قرار می‌دهد.

## ۶ تشکر و قدردانی

دردسترس بودن داده‌ها و مواد داده‌های پژوهش در پیوست پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، دردسترس است.

### تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

### منابع مالی

این پژوهش با حمایت مالی سازمان یا نهادی انجام نشده و هزینه‌های آن توسط نویسندگان مقاله تأمین شده است.

### مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است. نویسنده اول (دانشجو) با همراهی و راهنمایی‌های اساتید راهنما و مشاور، کل پژوهش را انجام داد.

## ۷ بیانیها

### تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر در راستای رعایت اخلاق پژوهش، فرم رضایت‌نامه کتبی امضا شده از بیماران دریافت کرد؛ همچنین اطلاعات لازم در زمینه پژوهش به صورت مکتوب در اختیار افراد قرار گرفت و آن‌ها داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند؛ به علاوه به افراد در زمینه رازداری و محفوظ ماندن اطلاعات اطمینان داده شد.

### رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

## References

1. Rodebaugh TL, Lim MH, Shumaker EA, Levinson CA, Thompson T. Social anxiety and friendship quality over time. *Cogn Behav Ther.* 2015;44(6):502–11. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1062043>
2. Ganji M. *Asib shenasi ravani bar asas DSM-5-TR jeld aval* [Psychopathology book based on DSM-5-TR volume one]. Tehran: Savalan Pub; 2022. [Persian]
3. Wong QJJ, Rapee RM. The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: a synthesis of complementary theoretical models and formulation of a new integrated model. *J Affect Disord.* 2016;203:84–100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.069>
4. Hsu HT, Lee IJ. Using augmented reality technology with serial learning framework to develop a serial social story situation board game system for children with autism to improve social situation understanding and social reciprocity skills. In: *International Conference on Human -Computer Interaction* [Internet]. Cham: Springer; 2020.
5. Wong QJJ, Moulds ML. Do socially anxious individuals hold positive metacognitive beliefs about rumination? *Behave Change.* 2010;27(2):69–83. <http://dx.doi.org/10.1375/bech.27.2.69>
6. Bögels SM, Mansell W. Attention processes in the maintenance and treatment of social phobia: hypervigilance, avoidance and self-focused attention. *Clin Psychol Rev.* 2004;24(7):827–56. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.005>
7. Hasanvand B, Sharifi Daramadi P, Delavar A, Alaei P. Effectiveness of shame management training program on aggression and social skills of children with hearing impairment. *J Child Ment Health.* 2019;6(1):149–62. [Persian] <http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.6.1.13>
8. Alaie P, Bayrami M. Effectiveness of shame management training in reducing female adolescents' anger in the environment of school. *Clinical Psychology Studies.* 2017;7(25):129–48. [Persian] [https://jcps.atu.ac.ir/article\\_7135.html?lang=en](https://jcps.atu.ac.ir/article_7135.html?lang=en)
9. Heimberg RG, Horner KJ, Juster HR, Safren SA, Brown EJ, Schneier FR, et al. Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychol Med.* 1999;29(1):199–212. <https://doi.org/10.1017/s0033291798007879>
10. Hasani J, Fayazi M, Akbari E. Validity, validity and confirmatory factor structure of the Persian version of Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS). *Social Psychology Research.* 2017;6(24):35–52. [Persian] [https://www.socialpsychology.ir/article\\_62993.html?lang=en](https://www.socialpsychology.ir/article_62993.html?lang=en)
11. Matson JL, Rotatori AF, Helsel WJ. Development of a rating scale to measure social skills in children: The matson evaluation of social skills with youngsters (MESSY). *Behav Res Ther.* 1983;21(4):335–40. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90001-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90001-3)
12. Yousefi F, Khair M. Examining the reliability and validity of Matson's social skills measurement scale and comparing the performance of high school girls and boys in this scale. *Social and Human Science.* 2002;18(2):147–58. [Persian]
13. Newgent RA, Behrend BA, Lounsbury KL, Higgins KK, Lo WJ. Psychosocial educational groups for students (PEGS): an evaluation of the treatment effectiveness of a school-based behavioral intervention program. *Counseling Outcome Research and Evaluation.* 2010;1(2):80–94. <https://doi.org/10.1177/2150137810373919>
14. Schwartzer A. *Familiarity with personality disorder, shame and social withdrawal.* [Tehran]: Ravan Yar Electronic Clinic; 2011.
15. Tangney JP, Mashek D, Stuewig J. Shame, guilt, and embarrassment: will the real emotion please stand up? *Psychological Inquiry.* 2005;16(1):44–8.
16. Allan NP, Judah MR, Albanese BJ, Macatee RJ, Sutton CA, Bachman MD, et al. Gender differences in the relation between the late positive potential in response to anxiety sensitivity images and self-reported anxiety sensitivity. *Emotion.* 2019;19(1):70–83. <https://doi.org/10.1037/emo0000420>