

بررسی تأثیر اضطراب اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

هانیه عوض زاده کوچمشکی^۱

دانشجوی کارشناسی، راهنمایی و مشاوره، پردیس فاطمه الزهرا

چکیده

پیشرفت تحصیلی به معنی میزان یادگیری و یا اکتساب مهارتها و یا دانشی است که برای یک مقطع و یا سن بخصوصی وضع شده و بوسیله آزمونهای مربوطه قابل اندازه گیری می باشد. وجه مخالف آن افت تحصیلی است که یکی از معضلات نظام آموزشی می باشد. اضطراب اجتماعی یکی از عواملی هست که می تواند تحصیل دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهد. هدف از این پژوهش بررسی تأثیر اضطراب اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است که به روش توصیفی-تحلیلی انجام شد. جهت دستیابی به این هدف پژوهشی از مطالعات کتابخانه ای از قبیل مقالات، ژورنالها، سایتهای scholar google, Sid و.... استفاده شده است. نتایج تحقیق نشان داد که اضطراب اجتماعی با مولفه های عملکرد تحصیلی، تلاش، پیشرفت تحصیلی، درماندگی آموخته شده، سلامت روانی، کمال گرایی رابطه منفی و با مولفه های اضطراب امتحان، اهمال کاری تحصیلی و خود ناباوری رابطه مثبت دارد. روش های آموزش پذیرش و تعهد و نیز الگوهای ارتباطی خانواده در جهت کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان موثر هستند.

واژگان کلیدی: پیشرفت تحصیلی، افت تحصیلی، اضطراب اجتماعی، دانش آموزان

^۱ نویسنده مسئول: haniyeheyvazzadeh81@gmail.com

تمدن و تقدس هر جامعه ای مدیون آموزش و پرورش آن جامعه است. بدون داشتن یک نظام آموزشی و تربیتی صحیح، انتظار هیچگونه پیشرفت و تمدنی را نمی توان از جامعه داشت. با بررسی و تحقیق در اوضاع و احوال ملتها و شناخت عوامل پیدایش حیات و مرگ تمدنها در می یابیم که آن قوم و ملتی در مبارزه با جهل و نادانی به پیروزی رسیده و در پی ریزی و پیشبرد تمدن بشری نقش موثری داشته است که بیشترین تلاش و کوشش را صرف بهبود نظام تعلیم و تربیت آحاد جامعه خویش کرده است. هر کشوری که قصد دارد به پیشرفت و تکامل و ترقی در زمینه های فرهنگی، صنعتی، اقتصادی، اجتماعی، نظامی و... دست یابد، باید از یکسری اصول و قوانین علمی و عملی بهره جوید. بی شک پیشرفت در تعلیم و تربیت می تواند در وضعیت زندگی جوامع گوناگون نتیجه مثبت داشته باشد. بنابراین توجه به پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و اینکه چه عواملی می تواند در این مهم دخالت داشته باشد، می تواند در حل برخی از مشکلات انسانها مفید واقع شود (کوچکی و ملک، ۱۳۹۷).

پیشرفت تحصیلی عبارت است از؛ موفقیت دانش آموزان در یک یا چند موضوع درسی (مثل: درک، فهم، خواندن یا محاسبه عددی)، چنین پیشرفت هایی توسط آزمون های میزان شده تحصیلی اندازه گیری می شود. همچنین این اصطلاح بر پیشرفت فرد در کلاس، آن طور که در کار مدرسه ارزیابی می شود دلالت دارد. پیشرفت تحصیلی به جلوه ای (نمایی) از جایگاه تحصیلی دانش آموزان اشاره دارد که این جلوه ممکن است بیانگر نمره ای برای یک دوره، میانگین نمرات در دوره ای مربوط به یک موضوع یا میانگین نمرات دوره های مختلف باشد. برای پیشرفت تحصیلی می توان ملاک های گوناگون را در نظر گرفت که مشهورترین آنها میانگین نمرات کلاسی می باشد. از پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از شاخص های پیشرفت در نظام آموزش و پرورش مفهوم «انجام تکالیف و موفقیت دانش آموزان در گذراندن دروس یک پایه ی تحصیلی مشخص» یا «موفقیت دانش آموزان در امر یادگیری مطالب درسی» استفاده می شود. وجه مخالف آن افت تحصیلی است که یکی از معضلات نظام آموزشی می باشد که به شیوه های گوناگون همچون عدم موفقیت دانش آموزان در دستیابی به هدف های مقاطع تحصیلی مربوطه، مردودی و تکرار پایه های تحصیلی، ترک تحصیل زودرس، بیکاری و بلا تکلیفی خود را نشان می دهد. پیشرفت تحصیلی به معنی میزان یادگیری و یا اکتساب مهارتها و یا دانشی است که برای یک مقطع و یا سن بخصوصی وضع شده و بوسیله آزمونهای مربوطه قابل اندازه گیری باشد. پیشرفت در هر حرفه و یا دانش لازمه یک زندگی موفق برای آینده هر فرد می باشد. معمولاً از خرد سالان، نوجوانان و جوانان هر جامعه ای انتظار می رود که در امر یادگیری یک حرفه و یا یک رشته تحصیلی برای یک زندگی توأم با موفقیت در آینده کوشا باشند. عدم موفقیت در پیشرفت تحصیلی و یا یادگیری هر حرفه ای می تواند ناشی از عوامل گوناگونی چون عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، خانوادگی، فرهنگی و در نهایت عوامل روانی باشد. اگر چه همه عوامل ذکر شده در پیشرفت تحصیلی و یا آموختن حرفه بسیار موثر هستند اما بسیاری از اوقات علی رغم مهیا بودن همه عوامل پیشرفتی حاصل نمی شود و این عامل چیزی جز عوامل روانشناختی نیست (غلامی، ۱۳۹۸).

امروزه روانشناسان رشد به نوجوانی به عنوان زمان رشد و فرصتهای مثبت نگاه میکنند، همچنین برخی نوجوانان این دوره انتقال را بدون مشکلات جدی یا ایجاد شکاف با والدین طی میکنند. به هر حال، نوجوانی دوره انتقال بین کودکی و بزرگسالی است و روانشناسان رشد از نوجوانی به عنوان زمان طوفان و فشار روانشناختی یاد کرده اند (دهل، ۲۰۱۷؛ به نقل از افشار، ۱۴۰۱). اضطراب، هیجانی است که در دامنه وسیعی از آسیبهای روانشناختی نقش دارد (هافمن و همکاران، ۲۰۱۶؛ به نقل از رودسری، ۱۳۹۹). به عبارتی اضطراب یک خلق منفی است که با نشانه های بدنی مانند تنش جسمانی و ترس در مورد آینده شناخته میشود (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳؛ به نقل از رودسری ۱۳۹۹) به نحوی که میتواند شامل احساس ذهنی

ناآرامی، مجموعه ای از رفتارها (نگرانی، دلواپسی، بی قراری) یا پاسخ فیزیولوژیکی ای باشد که از مغز ناشی شده و در افزایش ضربان قلب و تنش عضلانی انعکاس می یابد (بارلو، ۲۰۰۲؛ به نقل از رودسری، ۱۳۹۹). ویژگی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی، ترس یا اضطراب محسوس یا شدید از موقعیتهای اجتماعی ای است که در آنها ممکن است فرد تحت نظارت دقیق دیگران قرار بگیرد. فرد نگران است که مضطرب، ضعیف، دیوانه، نادان، کسل کننده، ترسناک، کثیف یا دوست نداشتنی قضاوت شود (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳؛ به نقل از رودسری، ۱۳۹۹). در دوره نوجوانی، اضطراب موضوع مهمی است که مورد بحث و بررسی قرار میگیرد (عاشوری، ابکنار، ۲۰۱۶؛ به نقل از افشار، ۱۴۰۱).

اضطراب نوعی هیجان است، نوعی احساس و ادراک ذهنی است که با پاسخ بدنی به تهدید واقعی یا ادراک شده همراه است. اضطراب نوعی گزینه زندگی و بقا است که به ما میگوید از چه چیزی و با چه روشی اجتناب کنیم. وقتی که اضطراب به طور مکرر، مداوم و شدید باشد، یا سابقه بروز آن بیش از حد بوده و اختلالی در کارکرد روزمره فرد ایجاد کند که متناسب با سن و تحول بهنجار وی نباشد به یک اختلال تبدیل میشود (بارتون و همکاران، ۲۰۱۴؛ به نقل از افشار، ۱۴۰۱). اختلال اضطراب اجتماعی یا اختلال فوبی اجتماعی به عنوان یک اختلال اضطرابی، اختلال ناتوان کننده ای است که درصد بالایی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند (لیچسنرینگ و لوک، ۲۰۱۷؛ به نقل از افشار، ۱۴۰۱). زمانی که اضطراب به طور مکرر، مداوم و شدید باشد، در کارکرد روانی روزمره فرد اختلال ایجاد میکند که اگر متناسب با سن وی نباشد به یک اختلال تبدیل میشود (دهل، ۲۰۱۷؛ به نقل از افشار، ۱۴۰۱). اختلالهای اضطرابی نشانه های پیچیده و متفاوتی از جمله تغییرات جسمانی و روانشناختی دارند، اما هنوز علت های اصلی بروز نشانه های اختلالهای اضطرابی ناشناخته است (بارتون و همکاران، ۲۰۱۴؛ به نقل از افشار، ۱۴۰۱). این اختلال در کودکان و نوجوانان با نشانه هایی، مانند کمرویی افراطی، کناره گیری از تماس با دیگران و عدم تمایل به بازی گروهی ظاهر میشود. به طور کلی، اختلال اضطراب اجتماعی را یک الگوی پایدار از ترسهای اجتماعی میدانند (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۳؛ به نقل از افشار، ۱۴۰۱).

مبانی تحقیق

رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. در عصر حاضر تعلیم و تربیت و به طور کلی تحصیل، بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد. علاوه بر این کیفیت و کمیت این تحصیل نیز نقش مهمی در آینده افراد ایفا می کند. نزدیک به یک قرن است که روانشناسان به صورت گسترده در تلاش برای شناسایی عوامل پیش بینی کننده پیشرفت تحصیلی هستند (نریمانی و سلیمانی، ۱۳۹۲؛ به نقل از فرزادی، بهروزی و فرامرزی، ۱۳۹۸). گروهی از متخصصین تعلیم و تربیت عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی را به دو دسته کلی تقسیم بندی کرده اند: ۱ عوامل بیرونی (محیطی) شامل موقعیت یادگیری، جو اجتماعی مدرسه، جو عاطفی کلاس، تاثیر گروه همسالان، جو خانواده، ۲ عوامل درونی (شخصی) شامل هوش، انگیزه ها، علاقه ها، انتظارات، اسنادهای مربوط به موفقیت و شکست، تیپ های شخصیتی، سبک های تفکر و... می باشند (سیف، ۱۳۹۴؛ به نقل از فرامرزی و همکاران، ۱۳۹۸). اختلال اضطراب اجتماعی که به عنوان هراس اجتماعی نیز شناخته می شود، اولین بار در اواخر دهه ۱۹۶۰ به عنوان یک تشخیص خاص و مستقل مطرح شد (عریضی و همکاران، ۱۳۹۴؛ به نقل از علیزاده و خجسته، ۱۳۹۹). اولین موردی که با اختلال هراس اجتماعی در متون گزارش شده است؛ توصیفی می باشد که بقراط پزشک یونانی در قرن چهارم قبل از میلاد از یک فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی کلاسیک؛ ارائه کرده است که دارای این ویژگی ها می باشد (در همه جا دیده نمی شود؛ زندگی در تاریکی را دوست دارد؛ و نمی تواند روشنایی را تحمل کند یا در مکان های روشن بنشیند؛ کلاهی چشمانش را پوشانده است؛ نه می بیند و نه دیده می شود. او از ترس اینکه مبادا در حرکات و گفتارها مورد سوءاستفاده قرار گیرد؛ مورد تعرض قرار گیرد؛ پذیرفته نشود یا مریض شود؛ با هرکسی معاشرت نمی کند؛ او

فکر می کند هرکسی او را می بیند). اضطراب اجتماعی برای نخستین بار در امریکا توسط ببرد و در فرانسه به وسیله ژانه توصیف شد. نخستین بار اصطلاح (هراس اجتماعی) را مارکس گلدرا (۱۹۶۶) برای این اختلال بکار بردند. این دو فرد بر اساس یافته های خود مبنی بر اینکه هراس اجتماعی از نظر سن شروع از سایر هراس ها متفاوت است؛ این اختلال را از سایر هراس تمایز کردند که تأثیر به سزایی در تثبیت این واحد تشخیصی به عنوان یک اختلال مستقل داشت. این اختلال تا پیدایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی ویرایش سوم در سال ۱۹۸۰؛ به عنوان یک اختلال یا نشانگان خاص قلمداد نمی شد. در این سال بود که این اختلال وارد نظام طبقه بندی اختلال های روانی گردید و سیمایه های این اختلال در دو بازنگری با وضوح بیشتری تعریف شدند (هافمن و لوه، ۲۰۱۰؛ به نقل از علیزاده و خجسته، ۱۳۹۹).

نتایج تحقیقات جهانی و صوفی (۱۳۹۷) با عنوان بررسی رابطه مهارت های اجتماعی و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه شهر سراوان، نشان داد که بین بعدهای رفتار مناسب اجتماعی و اطمینان به خود داشتن با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و بین بعدهای رفتار نامناسب اجتماعی، تکانشی عمل کردن با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد، بین حسادت با عملکرد تحصیلی رابطه ای مشاهده نگردید. بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.

نتایج تحقیقات سلگی و صفاری (۱۳۹۵) با عنوان بررسی تأثیر درمان فراشناختی بر اضطراب اجتماعی و سلامت اجتماعی دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی نشان دهنده این هست که اضطراب اجتماعی در اثر درمان فراشناختی کاهش معناداری یافته و سلامت اجتماعی در اثر درمان فراشناختی افزایش معناداری یافته است.

بر اساس نتایج پژوهش هایی که توسط نادری نوبندگان، مومنی و حسینیان (۱۳۹۴) روی دانش آموزان دارای اضطراب اجتماعی انجام شد با عنوان تأثیر آموزش جراتمندان بر کیفیت زندگی در مدرسه و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر، به این مسئله دست یافتند که آموزش رفتار جراتمندان موجب افزایش کیفیت زندگی در مدرسه و کاهش اضطراب اجتماعی شده است. پژوهشگران حیدریان فرد، بخشی پور و فرامرزی (۱۳۹۴) در مطالعاتی که در حوزه اضطراب اجتماعی داشتند با عنوان اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی بر اضطراب اجتماعی، خودکارآمدی اجتماعی و نشخوار فکری در دانشجویان با اختلال اضطراب اجتماعی، به این نتیجه رسیدند که درمان شناختی-رفتاری گروهی در کاهش اضطراب اجتماعی و نشخوار فکری و افزایش خودکارآمدی اجتماعی دانشجویان با اختلال اضطراب اجتماعی موثر است.

در پژوهشی که توسط محمد مجتبی کیخای فرزانه (۱۳۹۰) انجام شده است با عنوان اثر بخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان، یافته ها نشان دهنده این هستند که آموزش گروهی ابراز وجود باعث کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود.

پژوهشی که توسط هنرمند، عطاری و تقوی (۱۳۸۸) انجام شد با عنوان تأثیر آموزش جرات ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر، حاکی از این بود که آموزش جرات ورزی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش مهارت های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان شده است.

پژوهشی که توسط هنرمند، علامه و شهنی بیلاق (۱۳۸۶) انجام شد با عنوان رابطه حرمت خود، اضطراب اجتماعی، کمال گرایی و تعلق با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان، به این نتیجه دست یافت که حرمت خود با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و با اضطراب امتحان رابطه منفی دارد. اضطراب اجتماعی، کمال گرایی و تعلق با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و با اضطراب امتحان رابطه مثبت دارند. همچنین، مشخص گردید که از میان متغیرهای پیش بین این پژوهش، متغیر حرمت خود

بهترین پیش بینی کننده برای عملکرد تحصیلی و متغیرهای کمال گرایی، حرمت خود و اضطراب اجتماعی به ترتیب، بهترین پیش بینی کننده ها برای اضطراب امتحان می باشند.

با عنایت به مطالب ذکر شده، هدف ما در این پژوهش بررسی تاثیر اضطراب اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است و به صورت زیر مطرح می شود:

سوال اصلی:

اضطراب اجتماعی چه تاثیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد؟

جدول ۱- خلاصه پیشینه تحقیق

نویسندگان	موضوع پژوهش	یافته ها
مهرابی زاده هنرمند، علامه و شهنی ییلاق ۱۳۸۶	رابطه حرمت خود، اضطراب اجتماعی، کمال گرایی و تعلق با عملکرد تحصیلی و اضطراب امتحان	نتایج نشان داد که حرمت خود با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و با اضطراب امتحان رابطه منفی دارد. اضطراب اجتماعی، کمال گرایی و تعلل با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و با اضطراب امتحان رابطه مثبت دارند. همچنین، مشخص گردید که از میان متغیرهای پیش بین این پژوهش، متغیر حرمت خود بهترین پیش بینی کننده برای عملکرد تحصیلی و متغیرهای کمال گرایی، حرمت خود و اضطراب اجتماعی به ترتیب، بهترین پیش بینی کننده ها برای اضطراب امتحان می باشند.
خواجه و حسینچاری ۱۳۹۰	بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و جو روانی - اجتماعی کلاس با خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دوره راهنمایی	از بین ابعاد اضطراب بعد اجتناب از موقعیت جدید، می تواند بافت را به صورت مثبت پیش بینی کند. در پیش بینی بعد تلاش توسط ابعاد دو متغیر اضطراب و جو مشخص شد انضباط در جو روانی - اجتماعی و بعد اجتناب از موقعیت جدید در متغیر اضطراب به صورت منفی تلاش را پیش بینی می کنند. در نتیجه می توان بیان کرد در بررسی اثر همزمان متغیرها، جو روانی - اجتماعی و ابعاد آن نقش مهم تری در پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دارند.

<p>نتایج پژوهش نشان داد که بین بعدهای رفتار مناسب اجتماعی و اطمینان به خود داشتن با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و بین بعدهای رفتار نامناسب اجتماعی، تکانشی عمل کردن با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد، بین حسادت با عملکرد تحصیلی رابطه ای مشاهده نگردید. بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد.</p>	<p>بررسی رابطه مهارت های اجتماعی و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه شهر سراوان</p>	<p>جهانی، صوفی ۱۳۹۷</p>
<p>نتایج به دست آمده نشان داد که بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با نمرات حافظه کاری و باورهای خودکارآمدی تحصیلی رابطه مثبت و معنی دار و با اضطراب آزمون رابطه منفی و معنی دار وجود دارد.</p>	<p>رابطه حافظه کاری، باورهای خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب آزمون با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان</p>	<p>زمانی و پور آتشی ۱۳۹۶</p>
<p>نتایج نشان داد که هر یک از متغیرهای درماندگی آموخته شده، اضطراب امتحان و اهمالکاری تحصیلی با پیشرفت تحصیلی ارتباط منفی معنادار دارند و درماندگی آموخته شده با اضطراب امتحان و با اهمالکاری تحصیلی و همچنین اهمالکاری تحصیلی با اضطراب امتحان ارتباط مثبت معنادار دارد. تحلیل مسیر نشان داد که الگوی پیشنهادی رابطه ی درماندگی آموخته شده با پیشرفت تحصیلی با میانجی گری اهمالکاری تحصیلی و اضطراب امتحان از برآزش خوبی برخوردار نیست. تعدیل هایی که صورت گرفت منجر به ایجاد سه الگو که برآزش خوبی داشتند، شد.</p>	<p>نقش میانجی گرانه اهمالکاری تحصیلی و اضطراب امتحان در رابطه ی درماندگی آموخته شده با پیشرفت تحصیلی</p>	<p>امیریان، عبد خدایی، کارشکی</p>

<p>تحلیل یافته ها و نتایج نشان داد که اضطراب امتحان در دانش آموزان دختر از دانش آموزان پسر بیشتر است. از طرفی بین اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی همبستگی منفی و بین سلامت روانی و عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. از لحاظ زمان وقوع اضطراب امتحان بین دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود نداشت.</p>	<p>بررسی رابطه سلامت روان و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان</p>	<p>احمدی و ذاکریان ۱۳۹۴</p>
<p>در این تحقیق به این نتیجه رسیدند که درمان شناختی-رفتاری گروهی در کاهش اضطراب اجتماعی و نشخوار فکری و افزایش خودکارآمدی اجتماعی دانشجویان با اختلال اضطراب اجتماعی موثر است.</p>	<p>اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی بر اضطراب اجتماعی، خودکارآمدی اجتماعی و نشخوار فکری در دانشجویان با اختلال اضطراب اجتماعی</p>	<p>حیدریان فرد، بخشی پور و فرامرزی ۱۳۹۴</p>
<p>نتایج نشان داد که آموزش شناختی-رفتاری و آموزش پذیرش و تعهد در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانگان اضطراب اجتماعی دانش آموزان مؤثر بود. اما در مرحله پیگیری، بین آموزش شناختی-رفتاری و آموزش پذیرش و تعهد نسبت به گروه کنترل از نظر مولفه های اضطراب اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی تفاوت معناداری وجود داشت. یعنی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور معناداری اضطراب دانش آموزان را کاهش داده و خودکارآمدی آنها را افزایش می دهد.</p>	<p>مقایسه اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری در مقابل آموزش پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی تحصیلی و نشانگان اضطراب اجتماعی دانشجویان پزشکی</p>	<p>سجاد خدایی، حسنعلی ویسکرمی فیروزه غضنفری ۱۴۰۰</p>
<p>یافته های پژوهش حاضر، ارتباط بین کمالگرایی و اضطراب اجتماعی و نقش متغیر ذهن آگاهی را در میانجیگری بین کمالگرایی و اضطراب اجتماعی آشکار ساخت.</p>	<p>روابط ساختاری نشانه های اضطراب اجتماعی با کمالگرایی در دانشجویان: نقش واسطه ای ذهن آگاهی</p>	<p>علیرضا محمدی و رسول روشن چسلی ۱۴۰۰</p>
<p>مطالعه نشان داد که با کاهش الگوی ارتباطی خانواده بر مبنای گفت و شنود و افزایش الگوی ارتباطی جهت گیری همنوایی میزان اضطراب اجتماعی در دانش آموزان افزایش یافت.</p>	<p>تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر میزان اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه</p>	<p>محمدرضا ساکی، پروین درفشان ۱۴۰۱</p>

با توجه به جدول ۱، به این نتیجه دست می یابیم که اضطراب اجتماعی با مولفه های عملکرد تحصیلی، تلاش، پیشرفت تحصیلی، درماندگی آموخته شده، سلامت روانی، کمال گرایی رابطه منفی و با مولفه های اضطراب امتحان، اهمال کاری تحصیلی، خودناباوری رابطه مثبت دارد. روش های آموزش پذیرش و تعهد و نیز الگوهای ارتباطی خانواده در جهت کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب امتحان موثر هستند.

روش تحقیق

این پژوهش به دلیل بررسی تاثیر اضطراب اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، کاربردی است که با روش توصیفی-تحلیلی به دنبال این است که رابطه بین اضطراب اجتماعی و پیشرفت تحصیلی را مورد بررسی قرار دهد. جهت دستیابی به این هدف، از مطالعات کتابخانه ای از جمله مقالات، ژورنال ها، طرح های پژوهشی و سایت های مختلف شامل [GOOGLE SCHOLAR](#)، [SID](#) و..... استفاده شده است.

بحث و نتیجه گیری:

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی تاثیر اضطراب اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می باشد. در تبیین یافته های پژوهش می توان گفت:

۱- در بررسی اثر همزمان متغیرها، جو روانی- اجتماعی و ابعاد آن نقش مهمتری در پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دارند. یافته ها نشان دادند که اضطراب اجتماعی به صورت کلی نقشی در پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی ندارد. در توجیه این یافته می توان گفت: افراد مضطرب اجتماعی بیشتر از این که نقص در عملکردهای خود را به عوامل درونی و شخصی نسبت دهند، به دلیل خطاهای شناختی که دارا هستند، دیگران را مشاهده گرانی منتقد تلقی می کنند که در پی یافتن ضعف ها و نقائص آن ها هستند. بنابراین عوامل غیرشخصی، نقش زیادی در تداوم وجود مشکل در آن ها ایفاء می کند.

۲- بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. بین بعدهای رفتار مناسب اجتماعی و اطمینان به خود داشتن با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و بین بعدهای رفتار نامناسب اجتماعی، تکانشی عمل کردن با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار وجود دارد، بین حسادت با عملکرد تحصیلی رابطه ای مشاهده نگردید. بین اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی داری وجود دارد، همچنین نتایج نشان داد مهارتهای اجتماعی به صورت مثبت و اضطراب امتحان به صورت منفی قادر به پیشبینی عملکرد تحصیلی می باشند.

۳- بین پیشرفت تحصیلی و اضطراب اجتماعی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. نتایج این پژوهش حاکی از وجود رابطه مثبت و معنی دار میان ظرفیت حافظه کاری و پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان بود. دانش آموزانی که از حافظه کاری بالاتر برخوردار بودند، عملکرد تحصیلی بالاتری داشتند، همچنین دانش آموزانی که عملکرد تحصیلی بالاتری داشتند از ظرفیت حافظه کاری بالاتری هم برخوردار بودند. یافته های دیگر این پژوهش نشان داد که بین نمرات حافظه کاری، باورهای خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب آزمون با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان رابطه معنی دار وجود دارد. در خصوص اضطراب آزمون نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از آن بود که اضطراب آزمون بیش از دو متغیر دیگر در تبیین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیرگذار است. اضطراب آزمون می تواند در پیشرفت تحصیلی اختلال ایجاد کند.

۴- در مورد ارتباط منفی اضطراب امتحان و پیشرفت تحصیلی این گونه استدلال می شود که دانش آموزان دارای اضطراب امتحان بالا حتی اگر مطالب امتحانی را خوب یاد گرفته باشند؛ به علت اضطراب نمی توانند دانش خود را در امتحان نشان دهند. مدل هایی برای تبیین رابطه ی اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی ارائه شده است. بر اساس مدل شناختی توجهی

افراد دارای اضطراب امتحان، توجه خود را معطوف به فعالیت های نامربوط به تکلیف، اشتغال فکری، انتقاد از خود و نگرانی های جسمانی نموده و در نتیجه، توجه کمتری بر تکلیف دارند که این امر موجب کاهش عملکرد آنان می گردد. مدل تداخل بیان می دارد که اضطراب امتحان در یادآوری آموخته های قبلی اشکال ایجاد کرده و بنابراین عملکرد را مختل می سازد. از دیدگاه مدل پردازش اطلاعات، نقص در عملکرد دانش آموز دارای اضطراب امتحان بالا، ممکن است به دلیل مشکلاتی در یادگیری، سازماندهی و یا در بازیابی اطلاعات حین امتحان باشد. مدل نقص مهارتها، پایین بودن نمره های امتحانی دانش آموزان دارای اضطراب امتحان را به علت عادت های نامناسب و ناکافی و یا مهارت های انجام نادرست امتحان می داند.

۵- آموزش شناختی-رفتاری و آموزش پذیرش و تعهد در افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش نشانگان اضطراب اجتماعی دانش آموزان مؤثر بود. روشهای آموزش شناختی رفتاری و روش آموزش مبتنی بر تعهد و پذیرش در موفقیت دانشجویان نقش مهمی دارد و دانشجویانی که از روش شناختی رفتاری استفاده کردند خودکارآمدی تحصیلی بالاتر و اضطراب کمتری داشتند. بنابراین استفاده از این رویکردهای آموزشی میتواند راهکار مناسبی در جهت ارتقای توانمندسازی دانشجویان باشد. نتایج پژوهش نشان داد که میانگین های نمرات پس آزمون و پیگیری مؤلفه های اضطراب اجتماعی بین گروههای آزمایشی با گروه شاهد تفاوت وجود دارد. همچنین ضریب تاثیر مداخله نشان می دهد که بین نمرات اضطراب اجتماعی گروه آموزش شناختی-رفتاری و گروه آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد در مرحله پس آزمون تفاوت وجود ندارد. در بهبود اضطراب اجتماعی دو رویکرد شناختی رفتاری و رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد نتایج موفقیت آمیزی به دنبال داشته اند. در تبیین اثر بخشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد می توان گفت که این رویکرد که اغلب شکلی از ذهن آگاهی در نظر گرفته می شود، آگاهی بر هر یک از افکار به صورت ساده و بدون جزئیات، بدون قضاوت و پیش داوری و حال محور است و در این روش افکار، احساسات و حس ها همانگونه که هستند پذیرفته می شوند. همچنین شرکت در جلسات آموزش گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب شد تا دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی مشکل خود را بپذیرند و به طور منطقی با آن مواجه شوند.

۶- با کاهش الگوی ارتباطی خانواده و افزایش الگوی ارتباطی جهت گیری همناوی میزان اضطراب اجتماعی در دانش آموزان افزایش یافت. یافته ها بیانگر آن هستند که هرچه محیط خانواده بیشتر شرایط گفتگوی راحت را درباره طیف وسیعی از موضوعات فراهم آورد و برای درمیان گذاشتن افکار و احساسات اعضای خانواده بیشتر وقت بگذارد، احتمال ابتلای فرزندان خود را به اختلال اضطراب اجتماعی کمتر خواهد کرد. همچنین کمک خانواده به استقلال و رشد شخصی فرزندان و ارزش قائل شدن برای عقاید و علایق آنها حتی اگر موافق با علایق و عقاید خانواده نباشد، از شکل گیری اضطراب اجتماعی در آنها جلوگیری خواهد نمود. یافته های این پژوهش میتواند برای مدارس نیز مفید باشد. از مدارس انتظار میرود تا مهارتهای ارتباطی و اجتماعی، مهارتهای زندگی و حتی ارزشها را آموزش دهند. ممکن است لازم باشد مدارس به دانش آموزان کمک کنند تا علاوه بر افکار و عقاید خود، مهارتهای مورد نیاز در ابراز و بیان عواطف و هیجانات خود را نیز رشد دهند.

منابع

احمدی، سعید؛ ذاکریان، علیرضا. (۱۳۹۴) بررسی رابطه سلامت روان و اضطراب امتحان با عملکرد تحصیلی دانش آموزان، همایش ملی سواد آموزی و ارتقای سلامت، دوره ۱، ص ۲۵۶-۲۵۹

امیریان، سیده خدیجه؛ عبد خدایی، محمد سعید؛ کارشکی، حسین. (۱۳۹۶) نقش میانجی گرانه اهمالکاری تحصیلی و اضطراب امتحان در رابطه ی درماندگی آموخته شده با پیشرفت تحصیلی، پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره،

(۲)، ص ۲۲-۵

- بخشی پور رودسری، عباس؛ هاشمی نصرت آباد، تورج؛ جورینیان، افسانه؛ محمودعلیلو، مجید؛ عبدی، رضا. (۱۳۹۹). عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر اضطراب اجتماعی، تحلیل روابط ساختاری. روانشناسی معاصر، ۱۵(۱)، ص ۹۸-۸۳
- حیدریان فرد، زینب؛ بخشی پور، باب اله؛ فرامرزی، محبوبه. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی بر اضطراب اجتماعی، خودکارآمدی اجتماعی و نشخوار فکری در دانشجویان با اختلال اضطراب اجتماعی، مطالعات روانشناسی بالینی ۶(۲)، ص ۱۷۵-۱۵۱
- خدایی، سجاد؛ ویسکرمی، حسنعلی؛ غضنفری، فیروزه. (۱۴۰۰) مقایسه اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری در مقابل آموزش پذیرش و تعهد بر خودکارآمدی تحصیلی و نشانگان اضطراب اجتماعی دانشجویان پزشکی، توسعه آموزش جندی شاپور، ۲(۲)، ص ۳۵۲-۳۳۹
- خواجه، لاله؛ حسینچاری، مسعود. (۱۳۹۰) بررسی رابطه اضطراب اجتماعی و جو روانی - اجتماعی کلاس با خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان دوره راهنمایی، روانشناسی تربیتی، ۷(۲۰)، ص ۱۵۳-۱۳۱
- دهقان، منیره. (۱۳۹۲). پیش بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مؤلفه های حساسیت اضطرابی، عدم تحمل بلا تکلیفی و ذهن آگاهی، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی شاهد
- زمانی، اصغر؛ پور آتشی، مهتاب. (۱۳۹۶) رابطه حافظه کاری، باورهای خودکارآمدی تحصیلی و اضطراب آزمون با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، روانشناسی مدرسه، ۶(۴) ص ۴۴-۲۵
- ساکي، محمدرضا؛ درفشان، پروین. (۱۴۰۱) تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر میزان اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه، سلامت اجتماعی، ۹(۳)، ص ۱۲-۱
- سلگی، زهرا؛ صفاری نیا، مجید. (۱۳۹۵). بررسی تاثیر درمان فراشناختی بر اضطراب اجتماعی و سلامت اجتماعی دانشجویان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، کنگره ملی روانشناسی اجتماعی ایران، دوره برگزاری ۳ تهران، ص ۲۸-۲۷
- علیزاده، نادى؛ خجسته، امیرحسین. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر اشتیاق به رایانه بر اضطراب اجتماعی با نقش میانجی اهمال کاری تحصیلی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد محمودآباد). مطالعات رفتاری در مدیریت، ۱۱(۲۴)، ص ۱۰۴-۸۳
- غلامی، شهناز. (۱۳۹۸). تاثیر طرح خوشه ای بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره دوم ابتدایی منطقه ۱۴ شهر تهران، چاپ اول، تهران: سنجش و دانش، راه دکتری
- فرامرزی، حمید؛ بهروزی، ناصر؛ فرزادی، فاطمه. (۱۳۹۸). رابطه پیشایندهای عواطف تحصیلی، هویت تحصیلی و اهداف پیشرفت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، روان شناسی مدرسه، ۸(۲)، ص ۱۱۲-۹۱
- کوچکی، لیلا؛ ملک، مریم. (۱۳۹۷). نظری بر عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی بهار، ۴(۱)، ص ۱۲۱-۱۱۱
- کیخای فرزانه، محمد. (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان، روانشناسی تربیتی، ۲(۱)، ص ۱۱۶-۱۰۳
- محمدی، علیرضا؛ روشن چسلی، رسول. (۱۴۰۰) روابط ساختاری نشانههای اضطراب اجتماعی با کمالگرایی در دانشجویان: نقش واسطه ای ذهن آگاهی، روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۹(۱)، ص ۱۱۹-۱۰۹
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ تقوی، سیده فرخنده؛ عطاری، یوسف علی. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش جرات ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر، علوم رفتاری، ۳(۱)، ص ۶۴-۵۹