

# Comparison of the Effectiveness of Happiness Education and Problem Solving Skills Training on Social Anxiety and Self-Compassion in Adolescents

## ARTICLE INFO

### Article Type

Analytical Review

### Authors

Monir al-Sadat Navabi<sup>1</sup>,

Kourosh Goodarzi<sup>\*2</sup>,

Mehdi Roozbahani<sup>3</sup>,

Davood Kordestani<sup>4</sup>

### How to cite this article

Monir al-Sadat Navabi, Kourosh Goodarzi, Mehdi Roozbahani, Davood Kordestani, Comparison of the Effectiveness of Happiness Education and Problem Solving Skills Training on Social Anxiety and Self-Compassion in Adolescents, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2020;4(4):103-110.

1. PhD Student, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Motor Behavior, Borujerd Branch, Islamic Azad University, Borujerd, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: k.goodarzy@gmail.com

### Article History

Received: 2020/09/12

Accepted: 2021/02/27

## ABSTRACT

**Purpose:** Adolescence is one of the most important stages of life in which a person's personality is established and formed. Most behavioral disorders and maladaptations after adolescence are due to lack of attention to the sensitive period of adolescence and lack of proper guidance in the process of growth and development. This negligence leads to incompatibility and adaptation to the environment and the occurrence of various deviations in various dimensions for adolescence (1). The aim of this study was to compare the effectiveness of happiness education and problem-solving skills training on social anxiety and self-compassion in adolescents.

**Materials and Methods:** The present study was a quasi-experimental study of pre-test and post-test with two experimental groups and an unbalanced control group. The statistical population of this study was all female students studying in the academic year 1396-97 in Tehran in the second secondary (high school) number of 2325 people. Using random sampling method, a sample size of 60 people (20 people in the happiness training group, 20 people in the problem solving training group and 20 people in the control group) were selected. In order to collect research data, the questionnaire of social anxiety styles of Connor et al. (2) and self-compassion of Reese, Pami, Neff and Wengachet (3) were used. First, the pre-test was performed using the mentioned questionnaires from all three groups (happiness education test, problem solving skills test and control). Then, the first experimental group was trained in problem solving using the protocol prepared based on "Problem Solving and Decision Making Book" (4), Life Skills Book (5), 9 sessions and 1 2-hour session per week. The second experiment was performed according to the protocol prepared by the happiness training program based on the "Fordyce method" (1997, quoted by Pahlavan 2009), in 7 sessions and 1 2-hour session per week. After the intervention, post-test was performed in all three groups. The obtained data were analyzed by analysis of covariance.

**Findings:** The results of multivariate analysis of covariance and LSD comparative test indicate that happiness and problem-solving skills training affect adolescents' own social anxiety and compassion.

**Conclusion:** There is also a difference between the effectiveness of happiness education and problem solving skills training on social anxiety and self-compassion in adolescents. The effectiveness of problem-solving skills training on social anxiety and self-compassion in adolescents is higher than the effectiveness of happiness training.

**Keywords:** Social Anxiety, Happiness Education, Problem Solving Skills Training, Self Compassion.

## مقایسه اثربخشی آموزش شادی و آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود نوجوانان

منیرالسادات نوایی<sup>۱</sup>

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران  
 کورش گودرزی<sup>۲\*</sup>،  
 استادیار، گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران (نویسنده مسئول).

مهدی روزبهانی<sup>۳</sup>

استادیار، گروه رفتار حرکتی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

داوود کردستانی<sup>۴</sup>

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

### چکیده

**هدف:** دوران نوجوانی از مهمترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه ریزی شده و شکل می‌گیرد. اغلب اختلالات و ناسازگاریهای رفتاری پس از دوران نوجوانی ناشی از کمبود توجه به دوران حساس نوجوانی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل است. این بی توجهی منجر به عدم سازش و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف برای نوجوانی می‌باشد (۱). هدف از این تحقیق مقایسه اثربخشی آموزش شادی و آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود نوجوانان بود.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل نامعادل بود. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ شهر تهران در مقطع متوسطه دوم (دبیرستان) به تعداد ۲۳۲۵ نفر بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی حجم نمونه‌ای به اندازه ۶۰ نفر (۲۰ نفر گروه آموزش شادی، ۲۰ نفر گروه آموزش حل مسئله و ۲۰ نفر گروه کنترل) انتخاب شد. به منظور گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه سبک‌های اضطراب اجتماعی کانور و همکاران (۲) و شفقت به خود ریس، پامیر، نف و ون‌گاجت (۳) استفاده شد. ابتدا پیش‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌های ذکر شده از هر سه گروه (آزمایش آموزش شادی، آزمایش مهارت حل مساله و کنترل) به عمل آمد. سپس گروه آزمایش اول با استفاده از پروتکل تهیه شده بر اساس "کتاب مهارت حل مساله و تصمیم‌گیری" (۴)، کتاب مهارت‌های زندگی (۵)، ۹ جلسه و هفته‌ای ۱ جلسه ۲ ساعته، تحت آموزش حل مساله قرار گرفت و گروه دوم آزمایش طبق پروتکل تهیه شده برنامه آموزش شادی بر اساس "شیوه‌ی فوردایس" (۱۹۹۷)، به نقل از پهلوان (۱۳۸۸)، در ۷ جلسه و هفته‌ای ۱ جلسه ۲ ساعته تحت مداخله درمانی قرار گرفتند. پس از مداخله، پس‌آزمون از هر سه گروه به عمل آمد. داده‌های به دست آمده با آزمون آماری تحلیل کوواریانس تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و آزمون مقایسه‌ای LSD، حاکی از آن بود که آموزش شادی و مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود نوجوانان تاثیر می‌گذارد. در این راستا، میزان اثربخشی آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در نوجوانان از میزان اثربخشی آموزش شادی بیشتر بود.

**نتیجه‌گیری:** همچنین بین اثر بخشی آموزش شادی و آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در نوجوانان تفاوت وجود دارد. میزان اثربخشی آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در نوجوانان از میزان اثربخشی آموزش شادی بیشتر می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب اجتماعی، آموزش شادی، آموزش مهارت حل مساله، شفقت به خود.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۰۹

\*نویسنده مسئول: k.goodarzy@gmail.com

### مقدمه

دوران نوجوانی به عنوان یک مرحله حیاتی و مهم شناخته شده است که پایه‌های شخصیتی بزرگسالی را شکل می‌دهد. اغلب اختلالات و مشکلات رفتاری، ناشی از نادیده گرفتن دوران حساس کودکی و نوجوانی و عدم راهنمایی درست در روند رشد و تکامل است. این موضوع بر اهمیت مطالعه شیوع اختلالات و انبساط‌های در کودکان و نوجوانان تاکید می‌کند. کودکان و نوجوانان تقریباً یک سوم (۲/۲ میلیارد نفر) از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و تقریباً ۹۰٪ در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط زندگی می‌کنند، جایی که آنها تا ۱۰٪ جمعیت را تشکیل می‌دهند (۶).

اضطراب اجتماعی، یک مسئله روان‌شناختی رایج، مزمن و آزار دهنده است که با ترس شدید از مورد ارزشیابی قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی یا کارکردی مشخص می‌شود. اضطراب اجتماعی در بردارنده یک سوگیری در توجه است که با تحریف در تفسیر نشانه‌های درونی (مانند افکار و تصویر بدنی) و نشانه‌های بیرونی (مانند ابرازات چهره‌ای دیگران) مشخص می‌شود. در واقع در افراد مبتلا به سطوح بالای اضطراب اجتماعی، احتمال خطرات نهفته در موقعیت‌های اجتماعی، بیش از حد طبیعی برآورد می‌شود. این مشکل اضطرابی که عمدتاً تحت برجسب تشخیصی فوبی اجتماعی شناخته می‌شود، یکی از رایج‌ترین اختلالات روان‌شناختی است که شیوع آن در بررسی‌های طول عمر، ۱۲ درصد و شیوع آن در طول مدت یکسال اخیر افراد مورد ارزیابی، ۷ درصد مشخص شده است (۷). اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان‌کننده است که می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را مختل کند. بطوری که از میان دانش‌آموزان نوجوانی که به دلیل اختلال‌های اضطرابی برای درمان ارجاع می‌شوند، بیش از ۲۰ درصد براساس تشخیص اولیه، اضطراب اجتماعی دارند و در دانش‌آموزانی که به دلیل سایر اختلال‌های اضطرابی

ارجاع می شوند، این اضطراب متداول ترین "تشخیص ثانویه" است (۸).

آنجا که داشتن شفقت به خود نیازمند این است که فرد به خاطر شکست ها یا نرسیدن به استانداردها، به انتقاد سختگیرانه از خود نپردازد؛ در حقیقت یکی از ویژگی هایی که با پرورش شفقت به خود در افراد ایجاد می شود خردمندی است که این ویژگی به افراد اجازه می دهد بی فایده بودن خود انتقادی را درک کنند و مهربان بودن بیشتر با خود را انتخاب نمایند (۹) همچنین شفقت با خود به صورت معناداری با داشتن شفقت نسبت به دیگران نیز همراه است (۱۰). دانش آموزان نوجوانی با شفقت با خود بالا تعارضات بین شخصی خود را با در نظر گرفتن نیازهای خود و دیگران حل می کنند که این مهم می تواند بر جنبه های مختلف زندگی دانش آموزان همچون پیشرفت تحصیلی، خود کار آمدی تحصیلی، کاهش تعارضات و فرزند و ... موثر واقع شود (۱۱).

لذا یکی از مداخلات روانشناسی که می تواند بر کاهش این اختلالات موثر واقع شود مداخله آموزش شادی است. در این آموزش راهبردی با چهارده مولفه که هشت مولفه ی آن عبارتند از: کاهش سطح انتظارات و آرزو ها، ایجاد تفکر مثبت و خوش بینانه، برنامه ریزی امور، تمرکز بر زمان حال، کاهش احساسات منفی، توقف و ناراحتی، پرورش شخصیت سالم و ارزش قائل شدن برای شادمانی، و شش مولفه ی آن عبارتند از افزایش فعالیت، افزایش ارتباط اجتماعی، تقویت روابط نزدیک، پرورش شخصیت اجتماعی، خلاقیت و درگیر شدن در کار های پرمعنا و خود بودن می باشد (۱۲). آموزش شادکامی می تواند با کاهش استرس و اضطراب دانش آموزان زمینه ساز کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش سرسختی روانی، راهبرد های تنظیم شناختی هیجان و شفقت خود در دانش آموزان می گردد.

علاوه بر آموزش شادی، آموزش حل مسئله نیز می تواند بر کاهش اختلالات روانی ناشی از مضائ دوران نوجوانی موثر باشد. توانایی حل مسئله فرد را قادر می سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی را حل نماید. این آموزش به فرد می آموزند تا در برخورد به با مشکلات چطور فکر می کنند، نه آنکه چه فکر می کنند. لذا آموزش حل مسئله فرآیندی برای یافتن پاسخ ها ارائه می دهد که در نتیجه با تغییر رفتار نوجوان درک و او را از کارایی و توانایی های خود بالا می برد. بنابر این آموزش مهارت حل مساله را از بسیاری از جهات می توان به مثابه فرآیند کمک به افراد برای رشد آنها و در نتیجه افزایش احتمال مقابله مؤثر در طیف وسیعی از موقعیت ها دانست. یکی از انواع اختلال های اضطرابی، اختلال اضطراب اجتماعی است. این اختلال با برخی ویژگی های جسمانی (مانند سرخ شدن گونه ها، تعرق و خشکی دهان)؛ و ویژگی های روانشناختی (شرم، خجالت، ترس از ارزیابی منفی و ترس از انتقاد) و ویژگی های رفتاری (کناره گیری، اجتناب از تماس چشمی، و ترس از صحبت کردن در جمع یا مورد خطاب واقع شدن) مشخص می شود. اضطراب اجتماعی اجتناب از روابط اجتماعی را در پی دارد و می تواند به نارسا کنشوری اجتماعی و روانشناختی و حتی بروز شخصیت اجتنابی در بزرگسالی منتهی شود.

شفقت خود به عنوان سازه ای سه مؤلفه ای، شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستیها و بیکیفایتیهای خود)، اشتراک های انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به اینکه همه انسانها دارای نقص هستند و اشتباه می کنند) و هوشیاری در مقابل همسانسازی افراطی (آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می شود، جنبه های دردناک یک تجربه، نه نادیده گرفته شوند و نه به طور مکرر ذهن را اشغال کنند (۱۳).

اسدی ارجنکی و همکاران، (۱۴)، در بررسی اثربخشی آموزش شادی بر شادکامی، امید به زندگی و شفقت به خود دانشجویان دختر نشان دادند که آموزش شادی بخشی بر شادکامی، امید به زندگی و شفقت خود دانشجویان خوابگاهی مؤثر بود. علیزاده فرد و همکاران، (۱۵)، در بررسی اثربخشی برنامه آموزش شادی بر کاهش اضطراب اجتماعی و علایم میگرن نشان دادند که روش آموزش شادی فوردایس منجر به کاهش معنادار علائم میگرن، اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده، است. یافته های پژوهشی نشان می دهند که برنامه آموزش شادی فوردایس باعث کاهش اضطراب اجتماعی منجر به کاهش علائم میگرن در افراد مبتلا به میگرن خواهد شد. کاظمی و همکاران، (۱۶)، در بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله بر اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی نشان دادند آموزش حل مسئله می تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در جهت کاهش اضطراب امتحان و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دبستانی در نظر گرفته شود. ابوطالبی احمدی، (۱۷)، در بررسی اثر بخشی روشهای حل مسئله در بهبود استرس، اضطراب و شفقت خود دانشجویان تربیت معلم شهر تهران نشان دادند انگیزش پیشرفت دانشجویان پسر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه افزایش یافته؛ بین شفقت خود دانشجویان دختر گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد. اضطراب آنهایی که در معرض آموزش بودند، نسبت به گروه کنترل کمتر است. با توجه به میانگین مشاهده شده گروه های آزمایش، میزان استرس دانشجویان آموزش دیده نسبت به دانشجویان گروه کنترل کمتر بوده است. بوگل و ونکن (۱۸) در بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر اضطراب اجتماعی نشان دادند نتایج تجزیه و تحلیل های مرحله اول پس آزمون (پس از یک ماه) نشانگر کاهش میزان اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش بود. در پیگیری طولانی مدت (پس از یک سال) نیز نتایج نشانگر این بود که در گروه آزمایش تغییر معنی داری در سطح اضطرابی ایجاد نشده است. یا به عبارت دیگر آموزش شادکامی در کاهش میزان اضطراب مؤثر بوده است. سلسینک و همکاران (۱۹) در بررسی آموزش حل مساله برای نوجوانان خانه گریز مبتلا به اختلالات اضطرابی نشان دادند که آموزش حل مساله بر کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان فراری مؤثر بوده و یکی از درمان های مطرح در این زمینه بشمار می رود. ویشمن و کورتینج (۲۰) در بررسی تاثیر آموزش حل مساله بر طرد شدگی و اضطراب دختران با سابقه فرار از خانه، نتایج بیانگر تاثیر مثبت مدی آموزش حل مساله بر کاهش طرد شدگی

ون‌گاجت<sup>۶</sup> (۳) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۶ عامل شامل: مهربانی با خود؛ قضاوت در مورد خود؛ تجارب مشترک انسانی؛ انزوا؛ ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی (تمنایی فر، ۱۳۹۱). در مطالعه‌ی ریس و همکاران (۳) اعتبارفرم کوتاه این مقیاس تایید شده است (همسانی درونی = ۰/۸۶) در مطالعات ایرانی نیز آلفای کرونباخ فرم کوتاه این مقیاس ۰/۶۸ گزارش شده است (۳). ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت ۵ رتبه‌ای، از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵ تنظیم شده که نمره بالاتر سطح بالاتر شفقت خود را نشان می‌دهد.

در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آمد.

روش اجرای تحقیق در این پژوهش به این ترتیب بود که پس از انتخاب نمونه از جامعه مورد نظر، آزمودنی‌ها به طور کاملاً تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) تقسیم شدند، سپس از هر سه گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس متغیرهای مستقل در این پژوهش یعنی آموزش حل مساله ۹ جلسه و هفته‌ای ۱ جلسه ۲ ساعته و آموزش شادی در ۷ جلسه و هفته‌ای ۱ جلسه ۲ ساعته آموزش داده شد. ضمن آنکه آزمودنی‌ها گروه کنترل در این مدت هیچ گونه مداخله‌ای را دریافت ننمودند، سپس پس از اجرای جلسات آموزشی از هر سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) پس‌آزمون گرفته شد، تا بدین طریق نتایج پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل مقایسه شود.

#### یافته‌ها

در این قسمت با استفاده از روشهای آماری مناسب، داده‌ها جمع‌آوری شده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

و اضطراب در آنها بود. گولدین<sup>۱</sup> و همکاران (۲۱) در بررسی تاثیر آموزش حل مساله بر شفقت به خود دختران نشان دادند که آموزش حل مساله بر افزایش شفقت به خود گروه آزمایش تاثیر معنی‌دار داشت.

#### مواد و روش‌ها

این پژوهش، از نوع نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل نامعادل بود. در این طرح، که از سه گروه (گروه آموزش شادی، گروه آموزش حل مسئله و گروه کنترل) تشکیل می‌شود، فرم پیش‌آزمون برای سه گروه اجرا و سپس فرم پس‌آزمون پس از اعمال مداخله در این پژوهش اجرا شد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ شهر تهران در مقطع متوسطه دوم (دبیرستان) به تعداد ۲۳۲۵ نفر بود. از جامعه مورد مطالعه، با توجه اهداف پژوهش و داشتن رضایت برای حضور در پژوهش، ۶۰ نفر از دانش‌آموزان با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب شدند و به شیوه‌ی تصادفی در سه گروه ۲۰ نفره (دو آزمایش و کنترل) جایگزین شدند.

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه اضطراب اجتماعی: این پرسشنامه نخستین بار توسط کانور<sup>۲</sup> و همکاران (۲) به صورت یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای که دارای سه مقیاس: اجتناب<sup>۳</sup> (۷ ماده)، ترس<sup>۴</sup> (۶ ماده)، و علائم فیزیولوژیکی<sup>۵</sup> (۴ ماده) می‌باشد، طراحی شد. این ابزار می‌تواند به عنوان یک ابزار غربالگری و برای آزمون پاسخ به درمان در اختلال اضطراب اجتماعی بکار رود و در نهایت، می‌تواند درمان‌هایی با کارایی متفاوت را از هم متمایز کند (۲). پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی برابر با ضریب همبستگی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ می‌باشد. همسانی درونی (ضریب آلفا) در گروهی از افراد بهنجار برای کل مقیاس برابر ۰/۱۴ و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۹۸، اجتناب ۰/۹۲ و برای مقیاس فرعی ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۸۰ گزارش شده است. در ایران نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۹ و ضریب بازآزمایی آن ۰/۶۸ و روایی همگرایی زیر مقیاس‌های آن بین ۰/۶۴ تا ۰/۷۸ می‌باشد (غیور کاظمی و همکاران، ۱۳۹۴). هر ماده براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از (به هیچ وجه = ۰، کم = ۱، تا اندازه‌ای = ۲، خیلی زیاد = ۳، و بی نهایت = ۴) درجه بندی شده است بنابراین امتیاز کل پرسشنامه بین ۰ تا ۶۸ می‌باشد. در پژوهش حاضر نیز ضریب پایایی پرسشنامه‌ی اضطراب اجتماعی با محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه شفقت به خود: مقیاس ۱۲ ماده‌ای خود دلسوزی فرم کوتاه یا همان پرسشنامه شفقت خود توسط ریس، پامیر، نف و

<sup>1</sup> Goldin

<sup>2</sup> Connor

<sup>3</sup> avoidance

<sup>4</sup> fear

<sup>5</sup> physiological symptoms

<sup>6</sup> . Rice, Pamir, Nefe and vangachet

جدول ۱. ویژگی های توصیف اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در دو دوره قبل و بعد از آزمایش

گروه	قبل از آزمایش		بعد از آزمایش	
	متغیر	میانگین	انحراف معیار	میانگین
اضطراب اجتماعی	شادی	۳۹/۵	۱۱/۸۷	۲۷/۸
	مهارت حل مساله	۳۸/۲۵	۱۱/۸۷	۱۶/۷۵
	کنترل	۴۱/۷۵	۱۲/۴۱	۳۸/۳۵
شفقت به خود	شادی	۲۴/۳	۱۰/۲۷	۳۳/۳
	مهارت حل مساله	۲۵/۷۵	۱۱/۰۸	۴۶/۷
	کنترل	۲۴/۹	۱۰/۰۵	۲۴/۰۰

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود در فرم پیش از آزمایش، میانگین نمرات آزمودنی‌ها در اضطراب اجتماعی در گروه‌های آموزش شادی، آموزش مهارت حل مساله و کنترل به ترتیب ۳۹/۵، ۳۸/۲۵ و ۴۱/۷۵ و انحراف معیار آنها به ترتیب ۱۱/۸۷، ۱۱/۸۷ و ۱۲/۴۱ در حالی که در پس از آزمایش میانگین نمرات در گروه‌های آموزش شادی، آموزش مهارت حل مساله و کنترل به ترتیب ۲۷/۸، ۱۶/۷۵ و ۳۸/۳۵ و انحراف معیار آنها به ترتیب ۱۰/۲۷، ۱۱/۰۸ و ۱۲/۴۱ می باشد. لذا شرکت در کلاس‌های آموزش شادی و مهارت های حل مساله باعث بهبود اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در دو گروه آزمایش شده است ولی در گروه کنترل، از آنجایی که در کلاس‌های آموزش شادی و مهارت های حل مساله شرکت نداشته‌اند لذا اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در پس آزمون تغییری حاصل نشده است.

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود در فرم پیش از آزمایش، میانگین نمرات آزمودنی‌ها در اضطراب اجتماعی در گروه‌های آموزش شادی، آموزش مهارت حل مساله و کنترل به ترتیب ۳۹/۵، ۳۸/۲۵ و ۴۱/۷۵ و انحراف معیار آنها به ترتیب ۱۱/۸۷، ۱۱/۸۷ و ۱۲/۴۱ در حالی که در پس از آزمایش میانگین نمرات در گروه‌های آموزش شادی، آموزش مهارت حل مساله و کنترل به ترتیب ۲۷/۸، ۱۶/۷۵ و ۳۸/۳۵ و انحراف معیار آنها به ترتیب ۱۰/۲۷، ۱۱/۰۸ و ۱۲/۴۱ می باشد. لذا شرکت در کلاس‌های آموزش شادی و مهارت های حل مساله باعث بهبود اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در دو گروه آزمایش شده است ولی در گروه کنترل، از آنجایی که در کلاس‌های آموزش شادی و مهارت های حل مساله شرکت نداشته‌اند لذا اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در پس آزمون تغییری حاصل نشده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت بررسی تفاوت بین گروهی میانگین اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در نوجوانان

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	معنی اتا
گروه	اضطراب اجتماعی	۳۶۲۸/۵۱۵	۲	۱۸۱۴/۲۵۸	۱۲/۱۱۵	۰/۰۰۱*	۰/۳۰۶
	شفقت به خود	۴۹۸۳/۹۶۰	۲	۲۴۹۱/۹۸۰	۲۹/۲۵۵	۰/۰۰۱*	۰/۵۱۵
خطا	اضطراب اجتماعی	۸۲۳۶/۷۲۱	۵۵	۱۴۹/۷۵۹			
	شفقت به خود	۴۶۸۴/۹۰۳	۵۵	۸۵/۱۸۰			

\*  $P \leq 0/05$

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکووا) نشان داد که با کنترل پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره‌ی اضطراب اجتماعی در پس آزمون وجود دارد ( $P = ۰/۰۰۱$  و  $F_{2,55} = ۱۲/۱۱۵$ ). پس شرکت در کلاس‌های آموزش شادی و مهارت های حل مساله، بر شفقت به خود نوجوانان تاثیر می‌گذارد و میزان این تاثیر ۵۱/۵ درصد می باشد و موجب افزایش شفقت به خود در نوجوانان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون شده است.

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکووا) نشان داد که با کنترل پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ نمره‌ی اضطراب اجتماعی در پس آزمون وجود دارد ( $P = ۰/۰۰۱$  و  $F_{2,55} = ۱۲/۱۱۵$ ). پس شرکت در کلاس‌های آموزش شادی و مهارت های حل مساله، بر اضطراب اجتماعی نوجوانان تاثیر می‌گذارد و میزان این تاثیر ۳۰/۶ درصد می باشد و موجب کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون Lsd جهت مقایسه تاثیر کلاس های آموزش شادی و مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود

نوجوانان		سطح معنی داری	اختلاف میانگین (I-J)	گروه (I)	گروه (J)	پس آزمون متغیر
حد بالا	حد پایین					
۲۱/۳۹	۰/۷۱	۰/۰۳۷*	۱۱/۰۵	حل مساله	شادی	اضطراب اجتماعی

۰/۲۱	۰/۰۴۶*	۰/۰۰۱*	۰/۰۵۵	کنترل	شادی
-۲۰/۸۹	-۳۱/۹۴	-۱۳/۴	-۲۱/۶	کنترل	حل مساله
-۵/۴۱	-۲۱/۴	۰/۰۲۳*	۹/۳	کنترل	شادی
۱۷/۳	۱/۳۱	۰/۰۰۱*	۲۲/۷	کنترل	حل مساله
۳۰/۷	۱۴/۷۱				

\*  $P \leq 0/05$ 

خود آزار و دیگر آزار می‌شود. او می‌خواهد از تمام دنیا به خاطر بی‌رحمی‌هایش و بخاطر توزیع ناعادلانه امکانات انتقام بگیرد. باید به این افراد بیاموزیم که عملا و واقعا همه انسان‌ها نمی‌توانند از سهم یکسانی در این دنیا بهره‌مند شوند. و برای مقابله با این تفاوت‌ها نباید در پی انتقام از کسی بود. بلکه باید سعی کنیم در سایه تلاش و کوشش موقعیت خود را بالا ببریم و به موقعیتی که در حسرتش بودیم، برسیم. همچنین می‌توان با خانواده فرد پرخاشگر صحبت کرد تا شاید راهی برای بهبود روابط آن‌ها پیدا کرد. چرا که حتما این پرخاشگری ریشه‌ای هم در خانواده دارد. از آنجا که ناهنجاری عوامل نامحدودی دارد، یک معلم نمی‌تواند همه را از بین ببرد، ولی می‌تواند در رفع پیامدهای آن نقش موثری داشته باشد و حداقل امکان آن را تقلیل دهد (۱۹). رویکرد لذت‌گرایی و رشدگرایی به مفهوم شادمانی است. در رویکرد اول بهروزی شامل خوشحال بودن یا شادمانی و در رویکرد دوم، بهروزی فراتر از شادمانی و احساسات خوشایند قلمداد شده و در برگزیده شکوفاسازی توانایی‌های بالقوه انسان می‌باشد. سابقه پژوهش‌های مربوط به شادی به علت ظهور اخیر مباحث مرتبط با شادی، بسیار کوتاه است. سلامت از عوامل درونی محسوب شده و تأثیر بسزایی در شادمانی افراد دارد. لکن مطالعات نشان می‌دهد برخی از افراد با وجود مشکلات جسمی، شادی خود را حفظ میکنند. بدین ترتیب نه می‌توان گفت که بیمار بودن سبب ناشادی میگردد و نه میتوان گفت سلامت به تنهایی متضمن شادمانی است. با مطرح شدن روز افزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه محققان و اندیشمندان و حتی افراد عادی نسبت به آن تغییر نموده است. با ورود اطلاعات به ذهن از آنجا که ذهن سیستم الگوساز خود سازمان دهنده است، سعی می‌کند در کمترین زمان اطلاعات ورودی را در نزدیکترین، شبیه‌ترین و آشناترین قالب ذهنی قرار دهد. در این تکنیک اطلاعات وارونه وارد ذهن می‌شوند، در نتیجه احتمال اینکه وارد قالب جدیدی شوند افزایش می‌یابد و خروجی قالب، با گذشته تفاوت خواهد داشت. این درک جدید ماده اولیه برای مراحل بعدی فرآیند تفکر است و موجب خلاقیت می‌شود. استفاده از این تکنیک کمک شایانی به شناسایی قالبهای ذهنی پنهان خود و دیگران می‌کند. با استفاده از این تکنیک، ترس از شکست فرد کاهش و توان فرد برای فرار از نگرش به شیوه متداول افزایش می‌یابد. حل مساله اشتراکی در بین خانواده، مستلزم استفاده از مهارتهای گوش کردن، مهارتهای کلامی و روش حل تعارض است. علاوه بر این لازم است که، این روش حل مساله را که به دلیل توالی منطقی آن بسیار آسان هم

با توجه به نتایج جدول ۳، بین میزان تأثیر آموزش شادی و مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و مشقت به خود در نوجوانان تفاوت معناداری وجود دارد (چون مقدار سطح معنی داری از خطای ۰/۰۵ کمتر شد) و میزان اثربخشی مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و مشقت به خود در نوجوانان بیشتر از آموزش شادی بوده است.

### نتیجه گیری

هدف مقایسه اثربخشی آموزش شادی و آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود نوجوانان، بود. نتایج حاکی از آن است که آموزش شادی و مهارت حل مساله بر بهبود اضطراب اجتماعی و شفقت به خود نوجوانان تأثیر داشته و میزان اثربخشی آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب اجتماعی و شفقت به خود در نوجوانان از میزان اثربخشی آموزش شادی بیشتر می‌باشد. این یافته‌ها، با یافته‌های اسدی ارجنکی و همکاران، (۱۴)، عزیزاده فرد و همکاران، (۱۵)، کاظمی و همکاران، (۱۶)، ابوطالبی احمدی، (۱۷)، بوگل و ونکن (۱۸)، سلسنیک و همکاران، (۱۹)، ویشمن و کورتینج (۲۰)، گولدین و همکاران (۲۱) همخوانی دارد. در تبیین نتایج می‌توان گفت علی‌رغم باور عمومی، اضطراب به معنی واقعی کلمه، عاملی مشکل ساز نیست، بلکه عامل بسیاری از پیروزی‌ها می‌باشد. نوجوان بدون داشتن اضطراب نمی‌تواند به موقعیت‌های بهتر و موثرتر برسد. اما نوع شدید آن که غیر قابل تحمل باشد، برای فرد ایجاد مشکل خواهد کرد. اضطراب در واقع، واکنش در مقابل خطری که وجود خارجی ندارد، می‌باشد. می‌توان فردی را در نظر گرفت که با وجود داشتن فرصت کافی باز هم مسیرش را تا مقصد می‌رود که مبادا دیر برسد. و با دانش آموز نوجوانی که درس خود را خوبی یاد گرفته اما از ترس فراموش کردن به طور مداوم ناخن‌های خود را می‌جوید. به این ترتیب اضطراب برای دانش آموز مانند مرض می‌شود و در صورت عدم مقابله صحیح با آن تبدیل به یکی از خصوصیات او می‌شود و حتی ممکن است اقدام بی‌موقع در جهت رفع این مشکل کمکی به ما نکند. یک معلم یا پدر و مادر آگاه خیلی زود می‌تواند کودک یا نوجوان پرخاشگر را تشخیص دهد. رنگ او همواره پریده و خودش نگران است. ضربان قلبش شدید می‌باشد و میل به پرخاشگری دارد (بوگل و ونکن، ۲۰۱۸). فردی که جایگاه خود را در این دنیا به درستی درنیافته است، کسی که از نعمت یک خانواده آرام و منسجم محروم است، کسی که طعم طلاق و جدایی پدر و مادر چشیده، کسی که همیشه به دلیل فقر فرهنگی و اقتصادی همیشه تحت فشار بوده، پرخاشگر،

4. Emami Naeini Nasrin. (2008), *Problem Solving and Decision Making Skills*. Blue Art Publisher, Third Edition.
5. Naseri, Hussein (2007), *Life Skills*. Publisher of the Welfare Organization of the country. First Edition.
6. Dalbudak E, Evren C, Aldemir S, Coskun K. S, Yildirim F. G, Ugurlu H. (2013). Alexithymia and personality in relation to social anxiety among university students. *Psychiatry Research*, 209(2), 167-172.
7. Gnilka, P.B., Broda, M.D.(2019). Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: Tests of a social support mediation model. *Personality and Individual Differences*, 139: 295-300.
8. Bandelow B & Michaelis S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neurosci*. 17(3):327-35.
9. Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
10. Dev, V., Fernando, A. T., Lim, A. G., & Consedine, N. S. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81-88.
11. Egan, H., Keyte, R., McGowan, K., Peters, L., Lemon, N., Parsons, S., . . . Mantzios, M. (2018). 'You Before Me': A Qualitative Study of Health Care Professionals' and Students' Understanding and Experiences of Compassion in the Workplace, Self-compassion, Self-care and Health Behaviours. *Health Professions Education*.
12. Benzo, R. P., Kirsch, J. L., & Nelson, C. (2017). Compassion, Mindfulness, and

است در ک کنید. اقدامات مقدماتی که پیش از شروع اولین مرحله فرآیند فوق صورت می گیرد، معمولاً از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. چنانچه فرآیند حل مساله مؤثر واقع نشود مجدداً کنترل کنید تا مطمئن شوید به دام تله هایی که از موانع رایج در تاثیر این روش هستند، گرفتار نشده اید. به دنبال اهداف مخفی بگردید و یا فرآیند را دوباره از نو به جریان بیندازید. این روش کاربردهای زیادی در خانه مدرسه و محل کار دارد. همان طور که جرج پرینس می گوید: زمانی که استعداد خلاق خود را در حل مساله شکست خورده می یابید، کیفیت را از زندگی خود می گیرید.

اضطراب اجتماعی می تواند اثرات بلند مدت طرد شدن، نادیده گرفته شدن، آزار جسمی یا جنسی در دوره کودکی باشد. محافظت بیش اندازه والدین از کودکان و عدم اجازه بروز احساسات و هیجانات نیز در بروز این اختلال در بزرگسالی مؤثر است. مشکل در کسب مهارت های اجتماعی نیز می تواند عامل تقویت کننده اضطراب اجتماعی باشد چرا که باعث کاهش اعتماد به نفس و ناتوانی در برقرار کردن ارتباطات اجتماعی موفق و اخذ واکنش های مثبت و پذیرش از طرف دیگران می شود (۲۰). شفقت به خود یک مکانیزم عمل در روش های درمانی مختلف باشد. به عنوان مثال بعد از یک دوره درمان پویایی درمانی روانی کوتاه مدت، مواردی از قبیل کاهش اضطراب، شرمندگی و احساس گناه و همچنین افزایش تمایل برای تجربه ناراحتی خشم و صمیمیت با افزایش سطح شفقت به خود در افراد مشاهده شده است (۱۴).

## References

1. Akbari Maryam. Dehghani Behnaz, Jafari Amin. (2017), The effect of play therapy with cognitive-behavioral approach in regulating emotion, anxiety and depression in children with type 1 diabetes. *Journal of New Ideas in Psychology*, Volume 1, Number 2, pp. 45-54.
2. Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchil, L. R., Sherwood, A., Foa, E., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self rating scale. *British Journal Psychiatry*, 176, 379-386.
3. Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255.

the Happiness of Healthcare Workers. *EXPLORE*, 13(3), 201-206.

13. Neff, K. D. (2018). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

14. Zahra Asadi Arjanaki , Mahjoobeh Alimoradi, Maryam Naseri, The Effectiveness of Lobomirsky Happiness Training on Happiness, Life Expectancy and General Health of Female Students, *Health Research Journal*, 2018

15. Susan Alizadehfard , Mina Khalili, Majid Saffarinia, The Effectiveness of happiness Training Program on depression, stress, anxiety and symptoms of migraine, *Journal of Health Psychology*, 2017.

16. Hamid Kazemi , Mojdeh Waziri, Ahmad Abedi, The Effectiveness of Problem Solving Training on Test Anxiety and Social Anxiety In Primary School Students, *Quarterly Journal of Social Cognition*, 2016.

17. Aboutalebi Ahmadi, Taqi. The effectiveness of problem solving methods in improving stress, anxiety and self-compassion of teacher training students in Tehran. *Education Quarterly*, 2016.

18. Bogel, M. & Wanken, W. (2018) Investigating the Impact of Happiness Training on Social Anxiety. New York: Guilford psychres.2012.11.27

19. Selsenik, B & ., Bibir, R, (2018) Problem Solving Training for Home-Dependent Adolescents with Anxiety Disorders. *Social and Behavioral Sciences*; 2014.116:101

20. Weishman, E. & Corting, C. (2016) The Impact of Problem Solving Training on Exclusion and Anxiety of Girls with a History of Home Escape. *Personality and Individual Differences*, 48, 408–413.

21. Goldin, A., Kaminska, M., (2016) The Impact of Problem Solving Training on Compassion for Girls Self. *International*