



Investigate the Effect of Social Skills Training on Reducing Classroom Silence, Fear of Negative Evaluation and Shyness of Female Students

Mohammad Abbasi¹, Mahboubeh Maleki², Saeed Romania³, Kobra Aalipour⁴

¹ Department of psychology, Lorestan university, Khorramabad, Iran

² General psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

³ Curriculum Planning, Lorestan University of Culture, Khorramabad, Iran

⁴ Educational Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

*Corresponding author: Kobra Aalipour Educational Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran. Email: k.Aalipour370@gmail.com

Article Info

Keywords: Social skills, Classroom silence, Fear of negative evaluation, Shyness

Abstract

Introduction: Shyness is defined as a complex phenomenon including mental, psychological and social factors that is characterized by anxiety in social situations or interpersonal behaviors due to being concern about others' evaluation. Therefore, the purpose of this study was to investigate the effect of social skills training on reducing classroom silence, fear of negative evaluation and shyness of female students in Khorramabad city.

Method: The method of this study is based on pre-test-post-test with control group. The statistical population includes upper secondary school students in Khorramabad city that 40 of them were selected by multi-stage random cluster sampling among the target population. Data were collected by Behnamfar, Zamani and Enayati's classroom silence questionnaire (2015), Daliri's negative evaluation questionnaire (1983) and Cheek & Melchior shyness scale (1990). The descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (multivariate covariance analysis) were used to analyze the data.

Results: The results of the study showed that social skills training reduced the classroom's silent behavior, fear of negative evaluation and shyness in female upper secondary school students of Khorramabad city ($F= 22.82, P<0.001$).

Conclusion: According to the results of the research it can be concluded that providing students with social skills training increases social skills in students that enjoy such skills and reduced the classroom silence behavior fear of negative evaluation and shyness in students in social situations.

تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بر رفتار سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی در دانش‌آموزان دختر

محمد عباسی^۱، محبوبه ملکی^۲، سعید رومانی^۳، کبری عالی‌پور^۴

^۱ گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

^۲ گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

^۳ گروه برنامه ریزی درسی، دانشگاه فرهنگیان لرستان، خرم‌آباد

^۴ گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد

*نویسنده مسول: کبری عالی‌پور، الله عباسی، روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد. ایمیل: k.aalipour370@gmail.com

چکیده

مقدمه: کمرویی به عنوان یک پدیده‌ی پیچیده مرکب از عوامل ذهنی، روانی و اجتماعی تعریف شده‌است که با اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی یا رفتارهای بین فردی ناشی از نگرانی درباره‌ی ارزیابی از طرف دیگران مشخص می‌شود. بنابراین هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بر رفتار سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی در دانش‌آموزان متوسطه دوم دختر شهر خرم‌آباد بود.

روش: روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان متوسطه دوم مشغول به تحصیل در سال ۹۶-۱۳۹۵ در شهر خرم‌آباد می‌باشد. که تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها از طریق پرسشنامه رفتار سکوت کلاسی بهنام‌فر، ضامنی و عنایتی (۱۳۹۴)، پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی لیری (۱۹۸۳) و مقیاس رفتار کمرویی چیک و ملچپور (۱۹۹۰) جمع‌آوری شدند. جهت تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بر کاهش رفتار سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر خرم‌آباد اثربخش بود ($p < 0.001$, $F = 22/82$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج حاصل از پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان منجر به افزایش مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان شد که برخوردارری از این مهارت‌ها سبب کاهش رفتار سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی دانش‌آموزان در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های اجتماعی، سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی، کمرویی

یکی از مسائل عمده که تاثیر مهمی بر کارآمدی و پویایی کودکان و نوجوانان دارد و از شکل‌گیری هویت سالم و قوای فکری - عاطفی در آنان جلوگیری می‌کند، مشکل برقراری ارتباط اجتماعی است (۱). کمروبی (Shyness) به عنوان یک پدیده‌ی پیچیده از عوامل ذهنی، روانی و اجتماعی تشکیل شده‌است، که با اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی، رفتارهای بین فردی ناشی از نگرانی درباره‌ی ارزیابی از طرف دیگران مشخص می‌شود (۲). باس کمروبی را به عنوان واکنش‌های منفی فرد با غریبه‌ها یا آشنایان سببی تعریف کرده‌است (۳). این واکنش‌ها شامل تنش، نگرانی، ارتباط‌های غیر ماهرانه و ناراحت‌کننده، نگاه از روی نفرت و بازداری رفتار اجتماعی است (۳). افراد کمرو فاقد مهارت اجتماعی و عزت نفس هستند ولی در عین حال به شدت مایلند خودشان را به عنوان انسان‌های اجتماعی معرفی کنند، در نتیجه در روابط بین فردی غیر ماهرانه عمل می‌کنند و دچار تجربه منفی در برقراری ارتباط اجتماعی می‌شوند اگر در ارتباط با رفتارهای غیر اجتماعی این افراد چاره‌ای اندیشیده نشود فرد دچار استرس - های شدید می‌شود و زمینه را برای بروز خطرناک‌ترین بیماری - های شدید روانی مانند اسکیزوفرنی و افسردگی فراهم خواهد شد (۵). کمروبی یک مشکل فردی بی‌سروصدا است و چنان شایع گشته است که می‌توان آن را یک بیماری اجتماعی نامید (۶). در کلاس درس همواره معلمان با دانش‌آموزانی مواجه می‌شوند که قادر به برقراری ارتباط موثر اجتماعی نیستند و بیشتر گرایش به گوشه‌گیری و عدم شرکت در بحث‌های ارائه شده در کلاس را دارند. این مشکل در ارتباط با دانش‌آموزان ابتدایی ناشی از ترس در برخورد با افراد غریبه (۷) و در ارتباط با دانش‌آموزان دبیرستانی ناشی از ترس از ارزیابی منفی (fear of negative evaluation) می‌باشد (۸).

هسته‌ی مرکزی اضطراب اجتماعی در مدل رفتاری - شناختی، ترس از ارزیابی منفی معرفی شده‌است (۹). رپی و ریچارد (۱۰) معتقدند که ترس از ارزیابی منفی نتیجه نگرانی از ایجاد ناراحتی برای دیگران است. مگی و همکاران (۱۱) معتقدند ترس از ایجاد ناراحتی برای دیگران به واسطه‌ی ترس از ارزیابی منفی دیگران در ایجاد اضطراب اجتماعی موثر است. این افراد به طور گزینشی اطلاعات منفی در مورد اینکه وقتی در انتظار یک تعامل اجتماعی هستند به نظر دیگران چگونه‌اند را در حافظه‌ی خود بازخوانی می‌کنند. (۱۲). افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی رفتارشان را در خلال گفتگوهای اجتماعی بسیار ضعیف‌تر از آنچه ناظران امتیاز می‌دهند ارزیابی می‌کنند (۱۳) که ترس از ارزیابی منفی با چنین ارزیابی‌های متفاوتی در ارتباط است (۱۴). هارتمن (۱۵) معتقد است ادراک از ارزیابی دیگران در مورد خود از دید نوجوانان در درجه‌ی اول، از پذیرش اجتماعی نشات می‌گیرد، او در یافت که اگر چه پذیرش توسط والدین برای کودکان بیشترین

اهمیت را دارد؛ ولی برای نوجوانان پذیرش اجتماعی توسط همسالان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نوجوانانی که ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران را دارند، دستپاچگی و احساس منفی بیشتری از وضعیت‌های دارای بار ارزشیابی نسبت به کسانی که ترس کمتری از ارزیابی منفی دارند را تجربه می‌کنند و سعی می‌کنند که از تهدیدهای بالقوه ارزیابی اجتماعی اجتناب کنند. نوجوانان وقتی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که ممکن است اشتباه کنند یا شکست بخورند ارزیابی منفی آن‌ها از خود آغار می‌شود، و عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهند (۱۶).

در فرآیند یاددهی - یادگیری گفتگو و مشارکت نقش اساسی دارد. تعامل در کلاس کلید دستیابی به هدف‌های یادگیری است. تعامل کلاسی فرایند تبادل افکار، احساسات و یا ایده‌ها میان دو یا چند نفر است. فقدان گفتگو جوی آکنده از سکوت را ایجاد می‌کند و افزایش عدم مشارکت در کلاس سبب رشد پدیده‌ی سکوت کلاس درس می‌شود. سکوت کلاس درس را می‌توان به عنوان عدم مشارکت فراگیران در فرایند آموزش یعنی عدم اظهار نظر، عدم شرکت در بحث‌های کلاس، نپرسیدن سوال، پاسخ ندادن به سوالات مدرس و هم‌کلاسی‌ها تعریف کرد. عوامل چند می‌توانند زمینه‌ساز گرایش دانش‌آموزان به سکوت در کلاس درس شوند. که از جمله؛ می‌توان به علامت رد، ترس از ارزیابی اجتماعی، احساس قابل رویت نبودن، ابراز بی‌علاقگی اجتماعی و همچنین ممکن است دلالت بر درگیری عقلانی شدید داشته باشد (۱۷). به هر دلیلی که نوجوانان به سکوت، کنارگیری، ترس از شرکت در بحث‌ها یا بی‌میلی نسبت به مشارکت در تکالیف کلاس درس داشته باشند، نتیجه آن است، که آن‌ها از سهیم کردن دیگران در معلومات و تجربیات خود محروم می‌مانند (۱۸) سکوت در میان نوجوانان موقعیت‌های گفتگویی کلاس درس را که منشاء ایجاد روابط مهرورزانه در بین آنهاست را مختل (۱۹). بسیاری از پژوهشگران معتقدند آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در رفع یا کاهش کمروبی، گوشه‌گیری اجتماعی، کسب بازخوردهای مثبت اجتماعی و افزایش مشارکت در بحث‌های گروهی موثر باشد (۲۰). رشد مهارت‌های اجتماعی بخشی از فرایند اجتماعی شدن فرد است و هر گونه آموزش در این زمینه باید در خصوص اجتماعی شدن فرد صورت گیرد (۲۰). گرشام (۲۱) به عنوان نظریه‌پرداز و محقق برجسته در زمینه‌ی مهارت‌های اجتماعی از این مهارت‌ها تحت عنوان رفتارهای اجتماعی جامعه پسندی که فرد را قادر می‌سازد تا آن‌گونه با دیگران برخورد کنند که واکنش‌های مثبت آن‌ها را فراخوانند تعریف کرده‌است. اهمیت مهارت‌های اجتماعی نقش مهمی در اجتماعی شدن هر چه بهتر دانش‌آموزان دارد. کمبود مهارت‌های اجتماعی، در روابط بین فردی و در حوزه‌های رفتاری - عاطفی موجب بروز مشکلات متعددی می‌شود (۲۲). در این شرایط پاسخ‌های رفتاری و عاطفی

مطابقت دارند، شناسایی و سپس مقیاس مورد نظر را در مورد آن‌ها اجرا کنند، بعد از پرسیدن پرسشنامه‌ها و جمع‌آوری نمرات هریک از دانش‌آموزان در این مقیاس دانش‌آموزانی که بیشترین نمره را در این مقیاس کسب کردند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند، و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه به طور تصادفی تقسیم شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار spss21 استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سکوت کلاسی

جهت جمع‌آوری اطلاعات مرتبط با سکوت دانش‌آموزان در کلاس درس از پرسشنامه سکوت کلاسی بهنام‌فر، ضامنی و عنایتی (۲۶) مشتمل بر ۱۴ پرسش در طیف لیکرت (از کاملا موافق با نمره ۵ تا کاملا مخالف با نمره یک) استفاده شد. قابل ذکر است که از آنجایی که سوالات پرسشنامه‌ی مذکور به صورت مثبت طراحی شده‌است، باید پیش از ورود به فرآیند تجزیه و تحلیل مجدداً کدگذاری شوند، روایی محتوایی پرسشنامه پس از فرآیند روانسنجی به تایید رسیده‌است و همچنین پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/91$ محاسبه شد که حاکی از ثبات بالای نتایج ابزارهای مورد استفاده است (۲۶). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/81$ به دست آمد.

پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی

فرم کوتاه مقیاس ترس از ارزیابی منفی توسط لیری (۲۷) ساخته شده‌است، دارای ۱۲ ماده می‌باشد که جهت اندازه‌گیری باورهای ترس‌آور و نگران‌کننده طراحی شده‌است. در این پرسشنامه پاسخ‌دهنده وضعیت خود را به هر کدام از پرسش‌ها بر روی طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از (۱ هرگز صدق نمی‌کند، تا تقریباً همیشه صدق می‌کند ۵) نمره گذاری می‌کند. در این پرسشنامه، پرسش‌های نمره‌گذاری شده مثبت (۸ پرسش) و پرسش‌های نمره گذاری منفی دارای نمره گذاری منفی (۴ پرسش) می‌باشند، که وجود ترس و نگرانی توصیف می‌کنند. نمره‌های بالا نشان می‌دهند که فرد سطوح بالایی از اضطراب و ترس را تجربه می‌کند. لیری (۲۷) ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه را بررسی کرده‌است، و همسانی درونی $0/96$ و پایایی به روش بازآزمایی آن پس از ۴ هفته را $0/75$ گزارش کرده‌اند. در مطالعات انجام شده داخلی ضریب آلفای کرونباخ نمره کلی و زیرمقیاس‌های نمره‌گذاری شده مثبت و منفی به ترتیب، $0/80$ ، $0/82$ و $0/81$ محاسبه شده‌است. در پژوهش حاضر پایایی کل مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/77$ به دست آمد

پرسشنامه کمرویی

پرسشنامه کمرویی چیک و ملچپور در سال (۱۹۹۰) (۲۸) ساخته شده‌است. دارای ۱۴ گویه و سه زیر مقیاس شامل، کمبود قاطعیت و نداشتن اعتماد به نفس، پریشانی درونی و دوری‌گزینی

در مدرسه با هنجارهای فرهنگی، سنی و قومی متفاوت است؛ به طوری که می‌تواند بر عملکرد تحصیلی فرد، مراقبت از خود، روابط اجتماعی، سازگاری فردی، رفتار در کلاس و سازگاری در محیط مدرسه تاثیر منفی بگذارد. اکثر نوجوانان کمرو احساسات منفی دارند و با دیگران رفتار و برخورد مناسب اجتماعی ندارند (۲۳). در اکثر نوجوانانی که مهارت اجتماعی نارسانی دارند، احساس دردناکی از بی‌کفایتی، اضطراب، کاهش انگیزه و ناسازگاری‌های گزارش شده‌است. کسب مهارت‌های اجتماعی با ایجاد تحول عاطفی، اجتماعی در نوجوانان، ظرفیت آن‌ها را برای تمرکز بر فعالیت‌های تحصیلی، سلامت روان‌شناختی و کاهش مشکلات رفتاری اجتماعی حائز اهمیت است. بنابراین هدف آموزش مهارت های اجتماعی به نوجوانان آن است که افکار و احساسات خود را بشناسند و آن شیوه‌هایی را که به سهولت ارتباط اجتماعی کمک می‌نماید، اعمال کند (۲۴). بسیاری از مشکلات مربوط به اختلالات رفتاری- اجتماعی تا حدودی ناشی از کمبود مهارت‌های اجتماعی در حل مسائل است. با توجه به اینکه مهارت‌های اجتماعی می‌تواند توانایی فرد در برقراری ارتباط صحیح را افزایش و اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی را کاهش دهد؛ می‌تواند در کاهش کمرویی و عوامل مرتبط با آن از جمله ترس از ارزیابی منفی و عدم مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی موثر باشد (۲۵).

بنابراین با توجه به بررسی پیشینه پژوهشی می‌توان گفت که توجه به رشد مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان باید به عنوان یکی از وظایف اصلی معلمان در کلاس درس باشد و رشد آن را در دانش‌آموزان در موقعیت‌های آموزشی همواره مد نظر قرار دهند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بر رفتار سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر خرم‌آباد بود.

روش‌ها

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی به شیوه پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه گواه می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر خرم‌آباد در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ است. که بر اساس گزارش اخذ شده از مرکز آمار اداره کل آموزش و پرورش شهرستان مذکور ۲۵۸۴ دانش‌آموز دختر در این سال تحصیلی در رده سنی مذکور مشغول به تحصیل بودند. با توجه به اینکه طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی است و با عنایت به این که حجم نمونه در طرح‌های نیمه‌آزمایشی حداقل ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و گواه توصیه می‌شود. حجم نمونه برابر با ۴۰ نفر که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا جهت شناسایی دانش‌آموزان کمرو از معلمان مدارس مورد نظر خواسته شد مقیاس کمرویی مورد نظر را در مورد دانش‌آموزانی که با ملاک‌های کمرویی

اجتماعی و گستره کمرویی در ارتباط با افراد ناآشنا می‌باشد. نمره- گذاری مقیاس به صورت طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (یک کاملاً مخالفم تا پنج کاملاً موافقم) می‌باشد. در این مقیاس دامنه‌ی نمرات می‌تواند از بین ۱۴ تا ۷۰ متغیر باشد، که نمرات بالاتر بیانگر میزان بالاتری از کمرویی و خجالتی بودن آزمودنی است. همچنین ماده سوالات ۶، ۹، ۱۲ آن به صورت معکوس نمره- گذاری می‌شوند. ضریب پایایی کل مقیاس ۰/۷۱ برآورد شده‌است که ضریب پایایی برآورد شده نشان از پایایی و همگونی گویه‌های مقیاس است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

روش اجرا

متغیر مستقل مداخله آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی بود که به فقط بر روی گروه آزمایش اعمال شد. تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و گواه

مورد بررسی قرار گرفت. پس از اجرای پس‌آزمون، گروه آزمایش به تعداد ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۱۰ هفته تحت مداخله قرار گرفتند. محتوای جلسات آموزش بر اساس اصول نظری و فنون برنامه آموزش روابط بین فردی و مهارت‌های اجتماعی استیفینز (۲۹) اجرا شد. در این برنامه آموزشی مهارت‌های خود ابرازی، خویش‌شناسی، مهارت‌های دوست‌یابی و حفظ روابط بین فردی، توانایی همدلی کردن، مهارت‌های بحث و گفتگو و گوش دادن فعال آموزش داده شد. جهت آموزش بهتر از روش- های پرسش و پاسخ، ایفای نقش، بحث و گفتگو با گروه‌بندی های سه الی چهار نفره نیز استفاده شد. در این مدت گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند پس از اعمال مداخله از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون به عمل آمد. گروه گواه پس از برگزاری پس-آزمون خلاصه‌ای از محتویات جلسات آموزشی را دریافت کردند. محتوی آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی اجرا شده در این پژوهش به شرح زیر است:

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزشی مهارت اجتماعی

جلسات	خلاصه محتوای آموزشی مهارت‌های اجتماعی
اول	آشنایی اولیه با دانش‌آموزان، تاکید بر شرکت فعال و حضور به موقع و اجرای پیش‌آزمون
دوم	مهارت‌های خویش‌شناسی و درک بهتر از توانایی‌ها و مهارت‌های خود
سوم	آموزش مهارت‌های جرات ورزی و اعتماد به نفس به دانش‌آموزان جهت برخورد مناسب در جامعه
چهارم	آموزش مهارت‌های خود ابرازی، مسولیت پذیری و همکاری در روابط بین فردی در کلاس درس
پنجم	آموزش مهارت‌های مربوط به دوست‌یابی و حفظ روابط بین فردی و توانایی همدلی کردن
ششم	آموزش برخورد مناسب در موقعیت‌های اجتماعی و کسب بازخورد مثبت از اطرافیان
هفتم	آموزش مهارت‌های بیان (بیان کلامی) و بیان چهره‌ای و ارتباط غیر کلامی (دیداری، لمسی، صوتی).
هشتم	آموزش مهارت بحث و گفت و گو و گوش دادن فعال شامل (توجه، پیگیری، انعکاس)

یافته ها

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد نمرات ترس از ارزیابی منفی، سکوت کلاسی و کمرویی) شرکت‌کنندگان برحسب مرحله و عضویت گروهی نشان داده شده است.

همان‌طور که نتایج حاصل از جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین ترس از ارزیابی منفی، سکوت کلاسی و کمرویی در مرحله

پیش‌آزمون برای گروه آزمایش به ترتیب، ۳۴/۴۰، ۴۳/۵۰، ۳۹/۱۰ می‌باشد، که پس از انجام مداخله آموزش مهارت‌های اجتماعی این مقادیر به ترتیب به در ارتباط با ترس از ارزیابی منفی و کمرویی ۳۰/۶۵، ۴۰/۹۰ و ۳۷/۴۵ کاهش یافته است. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره استفاده شد. استفاده از آزمون F به‌عنوان یک آزمون پارامتریک، مستلزم رعایت برخی پیش‌فرض‌های آماری است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات ترس از ارزیابی منفی، سکوت کلاسی و کمرویی دانش‌آموزان برحسب مرحله و عضویت گروهی

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		مرحله	
SD	M	SD	M	N	عضویت گروهی
۹/۱۸	۳۰/۶۵	۸/۰۶	۳۳/۴۰	۲۰	ترس از ارزیابی منفی
۶/۳۷	۴۰/۹۰	۶/۲۵	۴۳/۵۰	۲۰	سکوت کلاسی
۵/۲۰	۳۷/۴۵	۵/۴۷	۳۹/۱۰	۲۰	کمرویی
۸/۱۱	۳۰/۹۰	۸/۶۰	۳۰/۷۵	۲۰	ترس از ارزیابی منفی
۷/۱۶	۴۲/۴۰	۷/۷۲	۴۱/۴۰	۲۰	سکوت کلاسی
۶/۶۲	۳۵/۹۵	۶/۸۳	۳۵/۲۵	۲۰	کمرویی

پژوهش حاضر، همزمان با انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری، آزمون M باکس نیز انجام گرفت نتایج برابری ماتریس های واریانس-کوواریانس آزمون M باکس هر سه متغیر در گروه های آزمایشی و گواه را نشان داد که مقدار آزمون M باکس به دست آمده $F=6/74$ است و در سطح $p=0/42$ معنی دار نمی باشد. این نتیجه همگنی واریانس های هر سه متغیر وابسته را تأیید می کند. همچنین نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون نشان داد که $(P>0/05)$ نشان داد که همگنی شیب رگرسیون در متغیرهای پژوهش حاضر رعایت شده است. لذا استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره بلامانع است که نتایج این آزمون در جدول ۵ ارائه می شود.

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود، سطح معناداری همه آزمون ها قابلیت استفاده از MANCOVA را مجاز می شمارد، بدین معنا که بین آزمودنی های گروه آزمایش حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود داشته که میزان آن برابر با $0/67$ برآورد شده است. بدین ترتیب ۶۷ درصد از تفاوت های فردی بین نمرات متغیرهای وابسته مربوط به تأثیر عضویت گروهی بوده است. به منظور تعیین این که در کدام یک از متغیرهای پژوهش تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون وجود دارد از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۶ ارائه گردیده است.

این پیش فرض ها شامل: ۱. فاصله ای یا نسبی بودن مقیاس اندازه گیری متغیرهای وابسته ۲. نمونه گیری یا گمارش تصادفی آزمودنی ها ۳. توزیع نرمال نمرات متغیرهای وابسته ۴. همسانی واریانس های متغیر وابسته ۵. تساوی یا تناسب حجم نمونه ها می باشد می باشد. که این پیش فرض ها در پژوهش حاضر اعمال گردیده است. به منظور بررسی فرض مبنی بر نرمال بودن داده ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج حاصل از آن در قالب نتایج ارئه شده در جدول ۳ گزارش شده است.

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود فرض صفر مبنی بر نرمال بودن داده ها در مرحله پیش آزمون تأیید شد $(P>0/05)$. جهت بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته پژوهش از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در قالب جدول ۴ ارائه می شود. با توجه به سطح معناداری مشاهده شده، در مرحله پس آزمون واریانس متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری با یکدیگر ندارد، بنابراین می توان نتیجه فرض مبنی بر همسانی واریانس های متغیر وابسته نیز رعایت شده است. به علاوه، روش استاندارد دیگر برای ارزیابی برابری ماتریس های کوواریانس آزمون M باکس است، که در آن معنی داری آماری $(p > 0/01)$ شاخص ناهمگنی یا نابرابری محسوب می شود. هر چند، هنگامی که حجم نمونه ها نسبتاً برابرند، نقض مفروضه همگنی ماتریس های کوواریانس اثر زیادی روی نتایج ندارد. در

جدول ۳ نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده ها

پس آزمون		پیش آزمون		متغیرها	
p	df	z	p	df	z
۰/۸۱	۴۰	۰/۶۳	۰/۵۶	۴۰	۰/۷۹
۰/۵۹	۴۰	۰/۷۹	۰/۹۷	۴۰	۰/۴۷
۰/۸۱	۴۰	۰/۶۳	۰/۱۷	۴۰	۱/۱۰

جدول ۴ نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها

اماره آزمون	F	df ₁	df ₂	P
سکوت کلاسی	۰/۶۷	۱	۳۸	۰/۴۱
کمرویی	۰/۷۰	۱	۳۸	۰/۴۰
ترس از ارزیابی منفی	۴/۰۱	۱	۳۸	۰/۰۵۲

جدول ۵. تحلیل کواریانس چند متغیره در مرحله پس آزمون

منبع	اثر	Value	F	Error df	P	Eta
گروه	لامبدای ویلکز	۰/۳۳۵	۲۲/۸۲	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۷

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تأثیر مداخله سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی آزمودنی های گروه های آزمایش و گواه

منبع	متغیر وابسته	SS	MS	F	P	Eta	OP
سکوت کلاسی	سکوت کلاسی	۸۷/۶۲	۸۷/۶۲	۴۹/۴۸	۰۰/۰۰۱	۰/۵۸	۱
گروه	کمرویی	۲۶/۴۴	۲۶/۴۴	۱۱/۷۹	۰۰/۰۰۲	۰/۲۵	۰/۹۱
ترس از ارزیابی منفی	ترس از ارزیابی منفی	۳۴/۲۶	۳۴/۲۶	۴/۱۴	۰/۰۴۹	۰/۱۰	۰/۵۰

بر اساس نتایج به دست آمده در جدول ۵، پس از حذف تاثیر نمرات پیش آزمون و با توجه به ضرایب F مشاهده شده می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های اجتماعی به شیوه گروهی بر کاهش سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی این قبیل دانش آموزان تاثیر مثبت و موثری دارد، که میزان تاثیر آموزش این قبیل مهارت ها بر رفتار سکوت کلاسی، کمرویی و ترس از ارزیابی منفی به ترتیب ۰/۵۸، ۰/۲۵، ۰/۱۰ برآورد شده است. همچنین نتایج توان آماری برآورد شده، حکایت از کفایت حجم نمونه در پژوهش حاضر دارد.

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی به شیوه گروهی بر کاهش ترس از ارزیابی منفی و رفتار سکوت کلاسی و کمرویی در دانش آموزان دختر شهر خرم آباد بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش ترس از ارزیابی منفی و سکوت کلاسی و کمرویی در دانش آموزان دختر تاثیر گذار است.

نتایج به دست آمده با یافته های دیگر مطالعات از جمله لی (۳۰) و لوی، ری و کاپلان (۳۱) در ارتباط با متغیر کمرویی همسو است در ارتباط با تبیین یافته های به دست آمده باید گفت که کمرویی می تواند یکی از نمونه های اضطراب اجتماعی باشد؛ زیرا اضطراب اجتماعی معمولاً به شکل کمرویی، اضطراب و شرم جلوه گر می شود. کمرویی یک تجربه ذهنی است که با بیم، ترس و عصبانیت همراه است و سبب می شود که فرد از واکنش های مثبت و موثر در موقعیت های اجتماعی برخوردار نباشد. از آن جایی که افراد کمرو از مهارت های اجتماعی مناسب و لازم در جهت برخورد مناسب با موقعیت های اجتماعی برخوردار نیستند، آموزش مهارت های مثبت و موثر اجتماعی به این افراد توان آن ها را جهت جذب واکنش های مثبت اطرافیان به رفتارها و عملکردشان را فراهم می آورد. در نتیجه آن ها با عزت نفس، جرات ورزی، خود-اتکایی و احساس مسولیت پذیری بیشتری با واقعیت های اجتماعی برخورد می کنند و با افزایش کسب تجارب مثبت در موقعیت های اجتماعی سبب کاهش رفتارهای پرخاشگرایانه ناشی از تجارب شکست در موقعیت های اجتماعی در آن ها می شود (۳۲) این در صورتی است که اگر در ارتباط با مهارت های اجتماعی نامناسب این دانش آموزان مداخله مناسب و به موقع صورت نگیرد، این امر سبب می شود که این افراد به موقع و به طور موثر این قبیل مهارت ها را کسب نکنند و در موقعیت های مناسب از آن ها استفاده نکنند و با افزایش تجارب شکست در موقعیت های اجتماعی ترس آن ها از برخورد با شرایط اجتماعی و بخصوص موقعیت هایی که توان پیش بینی نتایج آن را ندارند افزایش خواهد یافت و این افراد نه تنها نمی توانند ظرفیت های خود را در بستر زندگی اجتماعی به سطح مهارت و خودشکوفایی برسانند، بلکه با بروز رفتارهای

ناپخته و سامان نیافته، رفتارهای ضد اجتماعی شان در این دوره افزایش خواهد یافت. در حالی که اکتساب این گونه مهارت هایی سبب بیان افکار و احساسات، غنای روابط بین فردی با دیگران و موقعیت های بین فردی از جمله خانواده، مدرسه و اجتماع خواهد شد (۳۳).

همچنین نتایج به دست آمده از مطالعه انجام شده نشان می دهد که آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان دختر موثر است. نتایج حاصل از پژوهش با نتایج مطالعات گذشته از رویسرت (۳۴)، پریمی (۳۵) و دورلاک (۳۶) همسو می باشد. در تبیین یافته های به دست آمده می توان گفت که کمرویی در سه سطح خود را نشان می دهد؛ در سطح رفتاری به صورت عدم بلاغت کلامی، صحبت با صدای کوتاه، بازداری، کناره گیری و خجالت خود را نشان می دهد. در سطح عاطفی به شکل عزت نفس پایین، نگرانی و افسردگی و در سطح شناختی با ترس از ارزیابی منفی مرتبط است [۳۶]. نکته ای که باید در ارتباط با تاثیر مثبت و موثر استفاده از مهارت های اجتماعی بر کاهش ترس از ارزیابی منفی به آن اشاره نمود آن است که در دوره نوجوانی، زمان کسب رفتارهای جدید در افراد مختلف و فرهنگ های مختلف متفاوت است. بررسی نوع مهارت های مورد نیاز در این دوره از زندگی نشان دهنده یک تنوع بهنجار از مهارت های مختلف در فرهنگ های متفاوت است (۳۷) اکثر نوجوانان در این مرحله با دوستان جدید و خواسته های متفاوت موجود در محیط اجتماعی مواجه می شوند. و این امر سبب می شود که تصویری که از خود دارند را در نزد جامعه تغییر دهند، همین امر منجر به اضطراب فرد از رفتار و عملکرد در موقعیت های اجتماعی می شود (۳۸) در این شرایط نوجوانانی که دارای پیوند مثبتی را با اعضای خانواده، گروه دوستان، و ارزش های موجود در خانواده و بافت فرهنگی خود را حفظ می کنند، بهتر می توانند در شرایط اجتماعی جدید رفتارهای سازش یافته و رشد یافته تری را از خود نشان دهند. علاوه بر این برخورداری از الگوهای آموزشی مناسب می تواند به این افراد کمک نماید که رفتار متعادل تری داشته باشد و با اطمینان از اینکه در شرایط محیطی متنوعی توان ابراز رفتارهای مناسب را دارند، در روابط اجتماعی پاسخ های مثبتی را دریافت نماید (۳۹).

همان گونه که ذکر شد کمرویی در سه سطح، رفتاری، شناختی، و عاطفی در فرد بروز می کند، با ارائه مناسب مهارت های اجتماعی به این قبیل افراد می تواند به کاهش این اختلال در هر سه سطح ذکر شده کمک کند. از آن جایی که وجود این قبیل ضعف ها در هر سه سطح در نهایت منجر به سکوت و کناره گیری شاگرد از فعالیت های آموزش و یادگیری در کلاس درس خواهد شد. نتیجه پیشینه پژوهشی و همچنین نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان می دهد که ارائه موثر و به موقع مهارت های اجتماعی به شیوه گروهی به این قبیل دانش آموزان منجر به بهبود هر سه

و همین باعث می شود که رشد مناسبی در بسیاری از ابعاد زندگی دست نیابند، بنابراین با توجه به تاثیر مثبت این گونه مهارت ها در فرایند اجتماعی کردن هر چه بهتر دانش آموزان پیشنهاد می شود که آموزش این گونه مهارت ها را به عنوان یک واحد آموزشی فوق برنامه در مدارس مورد استفاده قرار دهند. زیرا در صورتی که آموزش این مهارت ها با برنامه، منظم و به مستمر در طول دوره آموزشی ارائه شود. موجب افزایش رشد همه جانبه دانش آموزان و همکاری و مشارکت بین خانواده ها، معلمان، مراقبان و مربیان می شود.

سپاسگزاری

از مسئولان ناحیه ۱ آموزش و پرورش جهت اخذ مجوز انجام پژوهش و همینطور دانش آموزانی که در پژوهش شرکت داشتند کمال تشکر و قدردانی را به عمل می آوریم.

ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر بر گرفته از فعالیت پژوهشی نویسندگان مقاله می باشد. جهت رعایت اصول اخلاقی به دانش آموزان شرکت کننده در آن اطمینان داده شد که از نمرات آزمون رفتار سکوت کلاسی، ترس از ارزیابی منفی و کمرویی آنان در پژوهش بدون ذکر نام استفاده خواهد شد.

تضاد منافع

هیچ گونه تعارض منافی بین نویسندگان مقاله وجود ندارد.

منابع مالی

هزینه های انجام پژوهش جاضر توسط نویسندگان تامین شده است.

منابع

1. Zhao, Jingjing, Feng Kong, and Yonghui Wang. The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personal. Individ. Differ.* 54.5 (2013): 577-581.
2. Kwiatkowska, Maria Magdalena, and Radosław Rogoza. A measurement invariance investigation of the differences in shyness between adolescents and adults *Personal. Individ. Differ* 116 (2017): 331-335.
3. Nishikawa, Yasunori, et al. Social anxiety and fear of causing discomfort to others: Diagnostic specificity, symptom correlates and CBT treatment outcome. *Behavioural and cognitive psychotherapy* 45.4 (2017): 382-400.
4. Buhs, Eric S., et al. "Shyness and engagement: Contributions of peer rejection and teacher sensitivity. *Early Child. Res* 30 (2015): 12-19.

سطح رفتاری، شناختی و عاطفی این قبیل مهارت ها در فرد خواهد شد. و در نتیجه منجر به افزایش مشارکت دانش آموزان در بحث های موجود در کلاس و متعاقب با آن کاهش رفتار سکوت کلاسی آن ها در کلاس درس خواهد شد. که این نتایج همسو با نتایج مطالعات گذشته از جمله شرنوف (۴۰) می باشد. در ارتباط با تبیین چگونگی تاثیر این قبیل مهارت ها در کاهش رفتار سکوت کلاسی دانش آموزان می توان گفت که برخورداری از این قبیل مهارت ها منجر به افزایش حس عزت نفس، ابراز وجود، افزایش رفتارهای قاطعانه و کاهش انزوا و گوشه گیری و احساس تنهایی می شود (۴۱). نوجوانی که مهارت های اجتماعی را به طور مستمر مورد استفاده قرار می دهند، و به شایستگی به کار می گیرند، به طور قطع قادرند در ورود به گروه همسالان و دوستیابی موفق شوند، تعاملی مثبت و متقابل با همسالان خود در کلاس درس داشته باشند و همین طور دامنه ای از رفتارهای اجتماع پسند در گروه و بحث های ارائه شده در کلاس را از خود نشان دهند. راهبردهای ارتباطی مهارت های را که مربیان می توانند به منظور پرورش دادن گفتمان گفتگویی در کلاس درس همراه با نوجوانان به کار برند را ارائه می دهد. از طریق فراهم کردن امکان مشارکت حقیقی برای دانش آموزان، بهتر می توانند روابط میان گروهی را تجربه کنند، که این نیز به نوبه خود در به وجود آوردن محیط های مساعد تعامل با همسالان موثر است. به عنوان مشارکت کنندگان در مجامع یادگیری ما می توانیم، آموزش را با ارائه الگوهای جهت گشودگی رابط اجتماعی همراه سازیم (۴۲).

نتیجه گیری

دانش آموزان مهم ترین سرمایه های هر کشور محسوب می - شوند بنابراین جهت رشد مناسب و همه جانبه آنان باید به برنامه ریزی مناسبی که به رشد همه جانبه آنان کمک می کند پرداخته شود. معلمان در کلاس درس خود همواره با دانش آموزانی مواجه می شوند که که مهارت مناسب در برقراری ارتباط اجتماعی را ندارند،

5. Poole, Kristie L., Ryan J. Van Lieshout, and Louis A. Schmidt. Exploring relations between shyness and social anxiety disorder: The role of sociability *Personal. Individ. Differ.* 110 (2017): 55-59.
6. Wei, Jia, et al. Psychometric Properties of the Chinese Version of the Fear of Negative Evaluation Scale-Brief (BFNE) and the BFNE-Straightforward for Middle School Students. *PLoS One* 10.3 (2015): e0115948.
7. Ooi, Laura L., et al. Beyond bashful: Examining links between social anxiety and young children's socio-emotional and school adjustment. *Early Child. Res. Q* 41 (2017): 74-83.
8. Iancu, Iulian, et al. Shyness and social phobia in Israeli Jewish vs Arab students. *Compr. Psychiatry* 52.6 (2011): 708-714.

9. St Clare, Tamsen, et al. Unhelpful thoughts and beliefs linked to social anxiety in stuttering: Development of a measure. *Int. J. Lang. Commun. Disord.* 44.3 (2009): 338-351.
10. Rapee, Ronald M., and Richard G. Heimberg. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy* 35.8 (1997): 741-756.
11. Magee, Leanne, Thomas L. Rodebaugh, and Richard G. Heimberg. Negative evaluation is the feared consequence of making others uncomfortable: A response to Rector, Kocovski, and Ryder. *Journal of Social and Clinical Psychology* 25.8 (2006): 929-936.
12. Shafique, Nadia, Seema Gul, and Seemab Raseed. Perfectionism and perceived stress: The role of fear of negative evaluation. *International Journal of Mental Health* 46.4 (2017): 312-326.
13. Berger, Uri, Hadar Keshet, and Eva Gilboa-Schechtman. Self-evaluations in social anxiety: The combined role of explicit and implicit social-rank. *Personal. Individ. Differ* 104 (2017): 368-373.
14. Damricli, Nasim; Kakavand; Alireza and Jalali, Mohammad Reza. Compilation of Social Anxiety Model with Body Abnormal Disorder: Mediating role of fear of positive and negative outcomes. *Psychol. Stud.* (2017), 2, 47.
15. Hartman, Lorne M. A metacognitive model of social anxiety: Implications for treatment. *Clin. Psychol. Rev.* 3.4 (1983): 435-456.
16. Wei, Jia, et al. Psychometric Properties of the Chinese Version of the Fear of Negative Evaluation Scale-Brief (BFNE) and the BFNE-Straightforward for Middle School Students. *PLoS one* 10.3 (2015): e0115948.
17. Mahmoudi, Firozu, Fathi Azar, Alexander and Esfandiari, Rajab. Study of the relationship between the active participation of students in teaching with academic achievement, educational studies and psychology (2014), 10, 3, 65-82.
18. Copenhaver JF. Silence in the classroom: Learning to talk about issues of race. *Dragon Lode.* 2000;18(2):8-16.
19. Hutchins, NS, Burke, MD, Hatton, H. & Bowman-Perrott, L. Social Skills Interventions for Students with Challenging Behavior: Assessing the Quality of Evidence Base. *Remedial and Special Education.* (2017), 38 (1), 13-27.
20. Gresham, Frank M. Social skills assessment and intervention for children and youth. *Cambridge Journal of Education* 46.3 (2016): 319-332.
21. Davies, Michael, et al. Developing social skills of students with additional needs within the context of the Australian curriculum. *Australasian journal of special education* 39.1 (2015): 37-55.
22. Sullivan, Amanda L., and Shanna S. Sadeh. Is there evidence to support the use of social skills interventions for students with emotional disabilities?. *Journal of Applied School Psychology* 30.2 (2014): 107-131.
23. Gresham, Frank M., et al. Assessment and treatment of deficits in social skills functioning and social anxiety in children engaging in school refusal behaviors. *Handbook of assessing variants and complications in anxiety disorders.* Springer, New York, NY, 2013. 15-28.
24. Lemberger, Matthew E., et al. Effects of the student success skills program on executive functioning skills, feelings of connectedness, and academic achievement in a predominantly Hispanic, low-income middle school district. *J. Couns. Dev.* 93.1 (2015): 25-37.
25. Liu, Junsheng, et al. Relations of shyness-sensitivity and unsociability with adjustment in middle childhood and early adolescence in suburban Chinese children. *Int. J. Behav. Dev.* 41.6 (2017): 681-687.
26. Behnamfar, Reza. Modern silence, the product of the integration of technology and the traditional philosophy of education. *Iranian Journal of Medical Education.* (2015) 14, 9, 829-830.
27. Leary, Mark R. A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 9.3 (1983): 371-375.
28. Melchior, Lisa A., and Jonathan M. Cheek. Shyness and anxious self-preoccupation during a social interaction. *Journal of Social Behavior and Personality* 5.2 (1990): 117.
29. Stephens, T. M. *Social Skills in the Classroom* (Columbus, OH: Cedars). (1978).
30. Li, Yan, et al. Preliminary evaluation of a social skills training and facilitated play early intervention programme for extremely shy young children in China. *Infant and Child Development* 25.6 (2016): 565-574.
31. Lau, Elizabeth X., Ronald M. Rapee, and Robert J. Coplan. Combining child social skills training with a parent early intervention program for inhibited preschool children. *Journal of anxiety disorders* 51 (2017): 32-38.
32. Chen, Xinyin, Li Wang, and Ruixin Cao. Shyness-sensitivity and unsociability in rural Chinese children: Relations with social, school, and psychological adjustment. *Child development* 82.5 (2011): 1531-1543.
33. Erozkan, Atilgan. The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy. *Educational Sciences: Theory and Practice* 13.2 (2013): 739-745.
34. Rotsaert, Tijs, et al. How do students perceive the educational value of peer assessment in relation to its social nature? A survey study in Flanders. *Studies in Educational Evaluation* 53 (2017): 29-40.
35. Primi, Ricardo, et al. Development of an Inventory Assessing Social and Emotional Skills in Brazilian Youth. *European Journal of Psychological Assessment* (2016).
36. Henderson, Lynne, Paul Gilbert, and Philip Zimbardo. Shyness, social anxiety, and social phobia. *Social Anxiety* (Third Edition). 2014. 95-115.
37. Shim, Sungok Serena, YoonJung Cho, and Cen Wang. Classroom goal structures, social achievement goals, and adjustment in middle school. *Learning and Instruction* 23 (2013): 69-77.
38. Jennings, Patricia A., and Mark T. Greenberg. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research* 79.1 (2009): 491-525.
39. Samouei, Rahele, Zahra Toghiani, and Hamid Nasiri. Preparation and evaluation of psychometric quality of shyness questionnaire for students of Universities of Isfahan province. *International Journal of Educational and Psychological Researches* 2.1 (2016): 44.
40. Shernoff, David J., et al. Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *Applications of Flow in Human Development and Education.* Springer Netherlands, 2014. 475-494.

41. Low, Sabina, et al. Engagement matters: lessons from assessing classroom implementation of steps to respect: a bullying prevention program over a one-year period. *Prevention science* 15.2 (2014): 165-176.
42. Schwartz, Marlee. *The Relationship Between Social Anxiety and School Motivation in Sixth-Grade Students*. Diss. Fordham University, 2017.