



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه بین‌المللی امام خمینی



IMAM KHOMEINI
INTERNATIONAL UNIVERSITY

دانشکده علوم اجتماعی

گروه روان شناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روان شناسی

اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش ترس در دختران شهر صنعتی البرز

استاد راهنما

دکتر محمد رضا جلالی

استاد مشاور

دکتر علیرضا کاکاوند

نگارنده

ناهید جهانی

زمستان ۱۳۹۰

فهرست

د	تقدیم	-----
ه	تقدیر و تشکر	-----
و	چکیده	-----
۱	فصل اول : کلیات پژوهش	-----
۲	مقدمه	-----
۳	بیان مسأله	-----
۱۰	ضرورت و اهمیت پژوهش	-----
۱۰	هدف اصلی	-----
۱۱	هدف های فرعی	-----
۱۱	فرضیه ها و سنوال های پژوهش	-----
۱۱	سوال های پژوهش	-----
۱۱	متغیر های پژوهش	-----
۱۱	تعریف مفهومی و عملیاتی پژوهش	-----
۱۱	الف) تعریف مفهومی	-----
۱۱	ترس	-----
۱۲	مهارت های اجتماعی	-----
۱۲	ب) تعریف عملیاتی	-----
۱۲	ترس	-----
۱۲	مهارت اجتماعی	-----
۱۳	فصل دوم : مبانی نظری و پیشینه مطالعاتی	-----
۱۴	الف) مقدمه	-----
۱۴	ب) اهمیت هیجان ها	-----
۱۵	ب-۱) هیجان های اصلی	-----
۱۵	ب-۲) فواید هیجان ها	-----
۱۶	ب-۳) رشد هیجان ها	-----

- ج (هیجان ترس) ----- ۱۶
- ج-۱) آثار ترس ----- ۱۷
- ج-۲) فواید ترس ----- ۱۷
- د) تفاوت ترس و اضطراب ----- ۱۸
- د-۱) آیا ترس و اضطراب جنبه انطباقی دارند؟ ----- ۱۸
- د-۲) علائم اضطراب ----- ۱۹
- د-۳) نگرانی ----- ۲۰
- د-۴) تفاوت میان ترس و هراس ----- ۲۰
- د-۵) ترس های طبیعی ----- ۲۰
- د-۶) بیان چهره ای ترس ----- ۲۲
- ه) نظریه های مربوط به ترس ----- ۲۳
- ه-۱) نظریه روان کاوی فروید ----- ۲۳
- ه-۲) نظریه های رفتاری ----- ۲۴
- ه-۲-۱) نظریه واتسون ----- ۲۴
- ه-۲-۲) نظریه دو عاملی ماورر ----- ۲۶
- ه-۳) نظریه آمادگی سلیگمن ----- ۲۸
- ه-۴) الگوی شرطی سازی داوی ----- ۳۰
- ه-۵) مدل شرطی سازی راجمن ----- ۳۱
- ه-۶) نظریه شناختی - اجتماعی بندورا ----- ۳۲
- ه-۶-۱) یادگیری انتظاری نیابتی بندورا ----- ۳۳
- ه-۷) نظریه های معاصر یادگیری ----- ۳۴
- ه-۸) نظریه کردار شناختی دلبستگی ----- ۳۴
- ه-۸-۱) دلبستگی اولیه و روابط رمانتیک بزرگسالان ----- ۳۶
- ه-۹) ترس های دوران کودکی ----- ۳۷
- ه-۹-۱) ترس های رایج دوران طفولیت ، کودکی و نوجوانی ----- ۳۸
- ه-۹-۲) ترس از غریبه ها ----- ۳۸

۳۹	----- مدرسه هراسی (۳-۹-ه)
۴۰	----- هراس اجتماعی (۴-۹-ه)
۴۲	----- اضطراب امتحان (۵-۹-ه)
۴۳	----- (۱۰-ه) درمان اضطراب در کودکی و نوجوانی
۴۳	----- (۱۱-ه) تفاوت های جنسیتی در ترس
۴۴	----- (و) مهارت های اجتماعی
۴۵	----- (۱-و) اجتماعی شدن
۴۶	----- (۲-و) ویژگی مهارت های اجتماعی
۴۶	----- (۳-و) تعریف مهارت های اجتماعی
۴۸	----- (۴-و) کفایت اجتماعی
۵۱	----- (۵-و) کمبود مهارت های اجتماعی
۵۳	----- (۶-و) نظریه شناخت اجتماعی
۵۴	----- (۸) پیشینه پژوهش
۵۸	----- فصل سوم : روش پژوهش
۵۹	----- جامعه
۵۹	----- حجم نمونه و شیوه نمونه گیری
۵۹	----- ابزار پژوهش
۶۰	----- فهرست تجدید نظر شده ارزیابی ترس در کودکان
۶۱	----- فهرست مهارت های اجتماعی استفنز
۶۲	----- روش پژوهش
۶۳	----- نوع پژوهش
۶۳	----- روش های آماری
۶۴	----- نمونه یکی از جلسات آموزشی
۶۵	----- فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها
۶۶	----- تجزیه و تحلیل توصیفی
۶۹	----- تجزیه و تحلیل استنباطی

- ۶۹ ----- فرضیه اول: آموزش مهارت های اجتماعی در کاهش نمره های ترس دختران اثر بخش است
- ۸۸ ----- فرضیه دوم: نوع و شدت ترس های گزارش شده در دختران و پسران متفاوت است
- ۸۸ ----- فرضیه سوم: نوع ترس های گزارش شده از سوی دختران و پسران با افزایش سن تغییر می کند
- ۱۰۱ ----- **فصل پنجم : تبیین یافته ها**
- ۱۰۹ ----- محدودیت های پژوهش
- ۱۰۹ ----- پیشنهادها
- ۱۱۰ ----- منابع
- ۱۱۱ ----- فارسی
- ۱۱۴ ----- لاتین
- ۱۱۷ ----- **پیوست**
- ۱۱۸ ----- پیوست ۱: پرسشنامه ارزیابی ترس در کودکان
- ۱۲۲ ----- پیوست ۲: برنامه آموزش مهارت های اجتماعی

جدول ها

- جدول ۱-۴ و ۲-۴: شاخص هاي توصيفي مربوط به جنسيت و سن ----- ۶۶
- جدول شماره ۳-۴: شاخص هاي توصيفي خرده مقياس هاي ترس و نمره كلي ترس به تفكيك جنسيت ----- ۶۷
- جدول شماره ۴-۴: شاخص هاي توصيفي خرده مقياس هاي ترس و نمره كلي ترس به تفكيك سن ----- ۶۸
- جدول شماره ۵-۴: شاخص هاي توصيفي مربوط به افراد در گروه آمايش و كنترل در خرده مقياس ترس از شكست و انتقاد ----- ۶۹
- جدول شماره ۶-۴: بررسي مفروضه همگني رگرسيون در خرده مقياس ترس از شكست و انتقاد ----- ۷۰
- جدول شماره ۷-۴: بررسي مفروضه برابري و همگني واريانس هاي گروه ها ----- ۷۱
- جدول شماره ۸-۴: نتايج حاصل از محاسبه آزمون كوواريانس ----- ۷۲
- جدول شماره ۹-۴: شاخص هاي توصيفي مربوط به افراد در گروه آمايش و كنترل در خرده مقياس ترس از ناشناس ها ----- ۷۲
- جدول شماره ۱۰-۴: بررسي مفروضه همگني رگرسيون در خرده مقياس ترس از ناشناس ها ----- ۷۳
- جدول شماره ۱۱-۴: بررسي مفروضه برابري و همگني واريانس هاي گروه ها ----- ۷۴
- جدول شماره ۱۲-۴: نتايج حاصل از محاسبه آزمون كوواريانس ----- ۷۵
- جدول شماره ۱۳-۴: شاخص هاي توصيفي مربوط به افراد گروه هاي آمايش و كنترل در نمره كلي ترس ----- ۷۶
- جدول شماره ۱۴-۴: بررسي مفروضه همگني رگرسيون در خصوص نمره كلي ترس ----- ۷۳
- جدول شماره ۱۵-۴: بررسي مفروضه همگني واريانس گروه ها و نتايج حاصل از محاسبه آزمون كوواريانس ----- ۷۷
- جدول شماره ۱۶-۴: نتايج حاصل از محاسبه آزمون كوواريانس ----- ۷۸
- جدول شماره ۱۷-۴: شاخص هاي توصيفي مربوط به افراد در دو گروه آمايش و كنترل در خرده مقياس ترس از جراحت و حيوانات كوچك ----- ۷۸
- جدول شماره ۱۸-۴: بررسي مفروضه همگني رگرسيون در خصوص خرده مقياس ترس از جراحت و حيوانات كوچك ----- ۷۹
- جدول شماره ۱۹-۴ و ۲۰-۴: بررسي مفروضه همگني واريانس گروه ها و نتايج حاصل از محاسبه آزمون كوواريانس ----- ۸۱
- جدول شماره ۲۱-۴ و ۲۲-۴: شاخص هاي توصيفي و بررسي مفروضه همگني رگرسيون در خصوص خرده مقياس ترس از خطر و مرگ ----- ۸۲
- جدول شماره ۲۳-۴ و ۲۴-۴: نتايج حاصل از بررسي مفروضه همگني واريانس گروه ها و محاسبه آزمون كوواريانس ----- ۸۴
- جدول شماره ۲۵-۴ و ۲۶-۴: شاخص هاي توصيفي مربوط به افراد در دو گروه آمايش و كنترل و بررسي مفروضه همگني رگرسيون در خصوص خرده مقياس ترس هاي پزشكي ----- ۸۵
- جدول شماره ۲۷-۴ و ۲۸-۴: بررسي مفروضه همگني واريانس گروه ها و نتايج حاصل از محاسبه آزمون كوواريانس ----- ۸۷
- جدول شماره ۲۹-۴: شاخص هاي توصيفي و نتايج مربوط به مفروضه همگني ماتريس هاي واريانس ----- ۸۸
- جدول شماره ۳۰-۴: نتايج مربوط به مفروضه همگني ماتريس هاي واريانس -كوواريانس ----- ۸۹
- جدول شماره ۳۱-۴: نتايج مربوط به تحليل واريانس چند متغيري ----- ۹۰
- جدول شماره ۳۲-۴: نتايج مربوط به تحليل واريانس هاي تك متغيري ----- ۹۱
- جدول شماره ۳۳-۴: شاخص هاي توصيفي مربوط به گروه هاي سني و خرده مقياس ها و نمره كلي ترس ----- ۹۴
- جدول شماره ۳۴-۴: نتايج مربوط به مفروضه همگني ماتريس هاي واريانس -كوواريانس ----- ۹۶
- جدول شماره ۳۵-۴: نتايج مربوط به تحليل واريانس چند متغيري ----- ۹۷
- جدول شماره ۳۶-۴: نتايج مربوط به تحليل واريانس هاي تك متغيري ----- ۹۸



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

دانشکده علوم اجتماعی

گروه روان‌شناسی

پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش ترس در دختران شهر صنعتی البرز

استاد راهنما

دکتر محمد رضا جلالی

استاد مشاور

دکتر علیرضا کاکاوند

نگارنده

ناهید جهانی

زمستان ۱۳۹۰



Ministry of Science , Research and Technology

Imam Khomeini International University

Faculty of Social Science

Department of Psychology

Thesis Submitted for the Degree of Master of Science in Psychology

**The effectiveness of social skills training
on reduction fear in the girls Alborz
industrial city**

Supervisor

Dr. M. R.Jalali

Advisor

Dr. A.R. Kakavand

By

Nahid Jahani

February 2012

تقدیم بہ:

دوست داشتنی ترین ما:

پدر و مادر عزیز و مہربانم،

آنان کہ فروغ نگاہشان روشنی بخش راہ من است و کرمی کلامشان مایہی

قوت قلب و سرمایہی جاودانگی من است؛

تقدیر و تشکر

سپاس خداوند متعال را که به من توفیق داد تا دو مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد را در رشته روان‌شناسی، در محضر استادی صاحب‌کمال به تحصیل سپردازم.

در این مقام و وظیفه خود می‌دانم که سپاسگذاری ویژه‌ای داشته باشم از استاد بزرگوار، جناب آقای دکتر محمد رضا جلالی و استاد ارجمند جناب آقای دکتر علیرضا کاکاوند که این بزرگواران با تمام مشغله و مسؤلیتی که داشتند بار اهنمایی‌ها و مشاوره‌های ارزشمند و عالمانه خود، اینجانب را مورد لطف قرار داده و به من این امکان را دادند که از دریای علم و دانش ایشان به قدر وسع خود توشه بگیرم.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش ترس دانش آموزان دختر مدارس ابتدایی شهر صنعتی البرز بود . برای این منظور از بین کلیه دانش آموزان دبستان های دخترانه و پسرانه این شهر که ۳۲۶ نفر به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند . سپس از بین دانش آموزان دختر تعداد ۲۸ نفر به روش تصادفی ساده به منظور کار مداخله ای انتخاب شدند . تعداد ۱۴ آزمودنی به شکل تصادفی در گروه آزمایش و ۱۴ آزمودنی نیز در گروه کنترل قرار گرفتند . برای ارزیابی ترس در دانش آموزان از فهرست تجدید نظر شده ارزیابی ترس در کودکان و برای آموزش مهارت های اجتماعی نیز، از فهرست مهارت های اجتماعی استفنز استفاده شد . نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش نمره های ترس در خرده مقیاس های ترس از شکست و انتقاد و ترس از ناشناخته ها مؤثر بوده است . همچنین نتایج تحلیل مانوا نشان داد که بین نمره های ترس دختران و پسران در همه خرده مقیاس ها و همچنین نمره کلی ترس تفاوت معناداری وجود دارد . بنابراین این گونه می توان نتیجه گیری کرد که آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش ترس اثر بخش بوده است .

واژگان کلیدی: ترس ، مهارت های اجتماعی ، جنسیت

مقدمه

ترس یکی از واکنش های طبیعی بدن در برخورد با موقعیت های خطرناک و تهدید کننده به شمار می رود. ترس یکی از شش هیجانی است _ (خشم، نفرت، غم، شادی، تعجب، ترس) _ که محققان معتقدند هیجان های اصلی اند. هیجان ترس سبب می شود که فرد از نزدیک شدن به محرک های خطرناک اجتناب ورزیده، و به این ترتیب امکان بقای خود را افزایش دهد. بنابراین ترس واکنشی انطباقی محسوب می شود. انسان اساساً با هیجان ترس متولد می شود، این هیجان را به راحتی می توان در نوزاد چند روزه نیز مشاهده کرد. ترس علاوه بر جنبه های مثبتی که برای تداوم بقای انسان دارد، می تواند جنبه های منفی نیز داشته باشد. برای مثال ترس از اشیاء، افراد یا موقعیت هایی که ذاتاً ترس آور و خطرناک نیستند، می تواند مانع سازگاری بهنجار فرد با محیط اطراف شود و مشکلاتی را در زندگی شخص به وجود آورد. بسیاری از ترس ها در مقطع زمانی خاصی به وجود آمده و پس از مدتی به واسطه رشد شناختی فرد ناپدید می شوند، برخی از ترس ها زمینه عصب شناختی و زیستی دارند و پیدایش یا حذف آنها به برنامه ریزی ژنتیکی انسان مربوط است، مثل ترس از حیوانات وحشی. با وجود این اکثر ترس ها در طول زندگی و در جریان شرطی شدن ها به وجود می آیند. در عین حال بسیاری از ترس ها مرضی اند و جنبه سازگارانه و انطباقی ندارند. موضوع ترس ها متفاوت اند. ترس می تواند در پاسخ به حیوان، فرد، موقعیت یا شیئی خاص به وجود آید. ترس هایی که در پاسخ به موقعیتی خاص به وجود می آیند می توانند ناشی از ناتوانی فرد در انطباق با آن محیط یا ترس از عملکرد در آن موقعیت باشند. مثلاً برخی از ترس ها نیز ممکن است ناشی از ضعف افراد در مهارت های تحصیلی و ارتباطی باشند، مثل ترس از مدرسه، شکست تحصیلی، سرزنش معلمان و والدین. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که داشتن مهارت های اجتماعی بالا می تواند موجب موفقیت در موقعیت های اجتماعی گردد. بسیاری از کودکان و نوجوانان هستند که از وارد شدن به یک موقعیت اجتماعی یا شروع یک رابطه اجتماعی با دیگران می ترسند و به محض قرار گرفتن در این گونه موقعیت ها دچار اضطراب می گردند. شاید یکی از دلایل احتمالی این موضوع، این است که آنها از این که نتوانند در آن موقعیت خوب عمل کنند و موفق شوند، می ترسند. این افراد معمولاً این تصور را دارند که مبادا نتوانند خوب عمل کنند و شرمنده شوند.

بیان مسأله

زندگی پر از چالش‌ها، استرس‌ها و مشکلاتی است که باید حل شوند. هیجان‌ها به عنوان راه حل‌هایی برای این چالش‌ها، استرس‌ها و مشکلات وجود دارند (اکمن، ۱۹۹۲؛ به نقل از ریو، ۲۰۰۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷).

هیجان‌ها با هماهنگ کردن احساسات، انگیزتگی، هدف و بیانگری، وضعیت ما را در ارتباط با محیط مان تثبیت می‌کنند و ما را به پاسخ‌های اختصاصی و کارآمدی مجهز می‌کنند که با مسائل بقای جسمانی و اجتماعی متناسب هستند. هیجان‌ها چند بعدی هستند. آنها به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند. هیجان‌ها تا اندازه‌ای احساس‌های ذهنی هستند، به این صورت که باعث می‌شوند به شیوه خاصی، عصبانی و خوشحال، عمل کنیم. اما هیجان‌ها واکنش‌های زیستی نیز هستند، یعنی پاسخ‌های بسیج‌کننده انرژی که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که فرد با آن مواجه شده، آماده می‌کند. هیجان‌ها هدفمند هم هستند. برای مثال خشم، میل انگیزشی برای انجام دادن کاری، مانند جنگیدن با دشمن یا اعتراض کردن به بی‌عدالتی را در ما ایجاد می‌کند که در غیر این صورت چنین نمی‌کردیم. هیجان‌ها پدیده‌های اجتماعی نیز هستند. وقتی هیجان زده می‌شویم، علائم قابل تشخیص چهره‌ای، ژستی و کلامی می‌فرستیم که دیگران را از کیفیت و شدت هیجان‌پذیری ما با خبر می‌کنند (مثل حرکت ابروها، لحن صدا) (ریو، ۲۰۰۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷).

ترس یکی از هیجان‌های اصلی و بنیادی است که از بدو تولد در نوزاد انسان دیده می‌شود. این هیجان از جمله هیجان‌های انطباقی است که بقای موجود زنده را در برابر خطرات محیطی، تضمین می‌کند. ترس علاوه بر مزایایی که برای انسان دارد می‌تواند او را از انجام کارهای روزمره باز دارد. بندورا (۱۹۸۳) ترس را این‌گونه تعریف کرده است:

ترس واکنشی هیجانی است و از تعبیر انسان که موقعیت، خطرناک و تهدیدی برای سلامتی اوست، ناشی می‌شود. درک مخاطرات و تهدیدها می‌تواند روانی یا جسمانی باشد. رایج‌ترین موقعیت‌های ترس آور به پیش‌بینی صدمه جسمانی یا روانی، آسیب‌پذیری در برابر خطر، یا انتظار فرد از این که توانایی مقابله کردن را با موقعیت‌های قریب‌الوقوع ندارد، مربوط می‌شود. پیش‌بینی فرد از این که نمی‌تواند با تهدید یا خطر محیطی مقابله کند، به اندازه هر ویژگی واقعی خود تهدید یا خطر، به عنوان منبع ترس، اهمیت دارد (ریو، ۲۰۰۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷).

ترس و اضطراب خیلی شبیه یکدیگرند، اما واکنش ترس هم از لحاظ روان‌شناختی و هم از لحاظ زیست‌شناختی با اضطراب فرق دارد. اضطراب یک حالت خلقی معطوف به آینده است و با احساس نگرانی و فقدان کنترل بر حوادث آتی که تهدیدآمیزند، همراه است. ترس و اضطراب هر دو از خطر یا تهدید خبر می‌دهند، با این حال اضطراب بر خلاف ترس، حتی وقتی هیچ خطر واقعی وجود ندارد، احساس می‌شود. بیش‌تر

ترس ها و اضطراب های کودکان طبیعی هستند و اغلب با آشفتگی شدید همراه نیستند . چون ترس و اضطراب در حد متوسط به عنوان هیجان های انطباقی تلقی می شوند ، تعجبی ندارد که ترس ، اضطراب ، نگرانی و آئین مندی های رفتاری که احساس کنترل را افزایش می دهند ، در دوران کودکی و نوجوانی شایع باشند . اگرچه اغلب ترس ها با افزایش سن کاهش می یابند ، برخی از آنها از قبیل ترس های مدرسه ثابت باقی می مانند و برخی دیگر مانند ترس های اجتماعی افزایش می یابند. به نظر می رسد رشد و بلوغ کودکان، ترس ها و اضطراب ها ی آنها را تغییر می دهد . بسیاری از نوجوانان گزارش می کنند که ترس هایشان موجب احساس در ماندگی در آنها شده و به طور چشمگیری در فعالیت های روزمره شان اختلال ایجاد می کند (مش و وولف^۱ ، ۲۰۰۸ ؛ ترجمهٔ مکی آبادی و فروع الدین ، ۱۳۸۹) .

برای مثال کودکان در سنین ابتدایی ترس از مخلوقات غیر واقعی ، جراحات بدنی و صداهای بلند را گزارش می کنند ، به علاوه آنها حساس ترند و از شکست در موقعیت های اجتماعی و عملکرد درسی می ترسند، وقتی کودکان وارد دورهٔ راهنمایی یا متوسطه می شوند، ترس از اجتماع و عملکرد تحصیلی و ترس های وابسته به سلامتی مسلط می شوند و این ترس ها ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابند(موریس و کراتوچ^۲ ، ۱۹۹۸؛ به نقل از هوئی جون^۳ و موریس ، ۲۰۰۶) .

ترس های کودکان الگوی مشخصی دارند، چون هر مقطع سنی بحران های سازگاری و اضطراب های خودش را دارد . نوزادان تا شش ،هفت ماهگی از بودن با غریبه ها اصلاً نگران نمی شوند اما پس از آن، اوضاع تغییر می کند . نوزادان به تدریج یاد می گیرند بین آشنایان و غریبه ها فرق بگذارند . در بسیاری از نوزادان ،پس از ترس اولیه از جداشدن از مادر خیلی سریع، ترس از غریبه ها به وجود می آید. این ترس ممکن است تعمیم یابد و به یک ترس گذرا اما عادی از غریبه ها و ناشناخته ها تبدیل شود. ترس های بعدی کودکان پیش دبستانی هم کماکان به مسألهٔ احساس امنیت خاطر و ترس از امور عجیب و غیرمنتظره برمی گردد. این کودکان از هرچه غیر قابل کنترل باشد، می ترسند _ مثل تاریکی ، پارس سگ ها یا افراد غریبه. ترس های کودک به تدریج از امور ملموس به امور ناملموس متوجه می شوند و ترس از تاریکی، آدم های بد تنهایی مرگ و بیماری افزایش می یابد(هربرت، ترجمهٔ فیروز بخت، ۱۳۸۷) .

ترس از اشباح و موجودات فرا زمینی در دوران کودکی اوّلیه شایع اند . ترس از حیوانات در کودکی میانه و ترس از جراحی و ترس های اجتماعی در اواخر کودکی و اوایل بزرگسالی پدیدار می شوند . اکثر ترس های کودکان به طور خودکار کاهش می یابند ، با این وجود برای گروهی از کودکان برخی از ترس ها بعد از دوران کودکی ادامه می یابند (بروئرن، لستر، موریس و فیلد^۴ ، ۲۰۱۱).

-
1. Mash & Wolf
 2. Murris & Kratoch.
 3. Hui jun
 4. Broeren, Lester, Murris & Field

ترس هیجان ذاتی است ولی می تواند از طریق روش های مختلفی نیز آموخته شود ، نظریه پردازان زیادی روی مسأله ترس کار کرده اند برای مثال رفتار گرایان عامل محیطی و شرطی شدن ها را در یادگیری ترس مهم می دانند . برای تبیین چگونگی یادگیری و رشد ترس ها و همچنین تبدیل ترس ها به هراس ها نظریه های زیادی شکل گرفته اند . برخی از این نظریه ها روی عوامل رفتاری و برخی دیگر روی عوامل شناختی تأکید می کنند و برخی نیز هر دو عامل شناختی و رفتاری را دخیل می دانند . برای مثال رفتارگرایان معتقدند که همه ترس ها از طریق شرطی سازی رخ می دهد.

شرطی سازی کلاسیک از شیوه ای تشکیل می شود که طی آن یک محرک شرطی^۱ (CS) یا علامت، همزمان با یک محرک غیرشرطی (US) رخ می دهد_ یا رویداد آسیب زا در مورد شرطی سازی ترس _ که یک واکنش غیر شرطی نیرومند (UR) را فرا می خواند . از آن به بعد CS که قبلاً خنثی بود ، یک پاسخ شرطی (CR) را تولید می کند که شبیه UR است . CR پاسخ فوبیک و CS موضوع فوبیک است . شواهد آزمایشی بسیار زیادی از این فرضیه حمایت می کنند که همایندی یک موضوع خنثی با یک موقعیت ترسناک، موجب ترس نیرومند از آن موضوع خنثی می شود ؛ انجام گرفته است که شاید مشهورترین آن ها آزمایشی است که واتسون و رایزر روی کودک یازده ماهه ای به نام آلبرت کوچولو انجام دادند (روزنهان و سلیگمن^۳، ۱۹۹۵؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۶).

فیلد (۲۰۰۶) معتقد است که یادگیری تداعی ها می تواند ساز و کارهای اساسی ترس و پیش بینی خاموش سازی ترس را توضیح دهد . برای مثال در یادگیری ترس ، یک محرک شرطی (مثل سگ) با یک محرک غیر شرطی (مثل صدای بلند) همراه می شود و پاسخ شرطی (مثلاً اضطراب) را ایجاد می کند . مدل های یادگیری تداعی، پیش بینی می کنند که روش های خاموش سازی ، مثل تجارب مثبت با محرک ترس آور ، موجب کاهش ترس می شود. چون این تجارب پیوند بین محرک شرطی و محرک غیر شرطی را ضعیف می کنند (مثل سگ و صدای بلند) و بین محرک شرطی و محرک غیر شرطی جدید (مثل تجربه مثبت)، تداعی جدیدی به وجود می آورد.

مدل دو عاملی ماورر می گوید که ترس در نتیجه دو فرایند مستقر می شوند: فرآیند اول، شرطی شدن کلاسیک نسبت به محرک های مرتبط با رویداد دردناک است و فرآیند دوم ، تقویت ناشی از صدور پاسخ هایی که فرد را از محرک های ترس آور خلاص می کنند و در نتیجه از میزان ترس می کاهند. این گریز در نهایت به اجتناب تبدیل می شود و گاهی نیز موجب بروز آن دسته از الگوهای رفتاری بدکارانه می شود که متخصصان بالینی با آنها روبرو هستند(هربرت؛ ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۴).

1. unconditioned stimulus
2. unconditioned response
3. Rozenhan & Seligman

بر اساس **نظریه روان کاوی فروید** ترس یکی از اجزاء پایه ای روان پریشی است که فروید بر اساس شدت و نوع تظاهر بیرونی آن ، آنها را به سه نوع تقسیم کرده است : ۱. ترس های منطقی ۲. ترس های نابهنجار ۳. ترس های اخلاقی

طبق نظریات فروید انسان اولین ترس بزرگ زندگی خود را به هنگام تولد تجربه می کند ، ترسی که ناشی از جدایی نوزاد از بستر امن و آرامش بخش رحم مادر و ورودش به جهان ناشناخته زندگی در خارج از رحم ناشی می شود . فروید این اولین تجربه احساس ترس را زمینه ساز تمامی ترس های بعدی در حیات فرد تلقی می کند و از آن به عنوان ترس اولیه^۱ نام می برد (راه رخشان ، ۱۹۹۳) .

الگوی شرطی سازی داوی^۲ در تلاشی برای بیان کردن نارسایی های رویکرد شرطی سازی کلاسیک و اشاره به فرآیندهای شناختی در ایجاد ترس ، داوی یک الگوی شرطی سازی جامع از سبب شناسی ترس ارائه کرد . بر این اساس یک محرک شرطی شده (CS) موجب بازنمایی شناختی محرک غیر شرطی (US) از طریق تداعی یاد گرفته شده با (US) می شود . داوی اظهار داشت این فرآیندها به تعداد عامل هایی بستگی دارد که تعیین کننده ظهور US بعد از CS هستند (به نقل از چگینی ، ۱۳۸۸) .

نظریه های شناختی رفتاری مثل نظریه سلیگمن علاوه بر عامل محیطی عوامل دیگر را نیز در یادگیری ترس دخیل می دانند . برای مثال سلیگمن بر نقش آمادگی زیستی انسان در یادگیری ترس از برخی چیزها در مقابل چیز های دیگر تأکید می کند .

در تحقیقات نظری راجع به اصل و ریشه ترس های آدمی برخی از مشکلات مربوط به تعبیر و تفسیر یافته ها به دلیل اسناد تغییرات در یادگیری آدمی به گرایش های فطری است. بنا به نظر سلیگمن (۱۹۷۱) مردم ذاتاً مستعد ترس از اشیاء و موجوداتی هستند که طی سال ها بقای آدمی را مورد تهدید قرار داده اند . اما باید نشان داده شود که رویدادهایی که ترس آورند از تهدیدی که برای بقا دارند بهتر پیش بینی می شوند، یا از میزان همبستگی شان با تجربه های مستقیم نیابتی یا نمادین انزجاری . در دوره تکامل بشر مردم در اثر غرق شدن در آب بیش تر از نیش مار مرده اند ، اما مار هراسی بیش از آب هراسی وجود دارد . مارها به واسطه ترکیب تجربه ها ، ارزش تهدیدی کسب کرده اند، این تجربه ها با سرمشق گیری از والدین به دست می آید که به نوبه خود از طریق تجربه های شخصی ترسناک ، داستان های وحشت آفرین و توصیف خزندگان به عنوان حیوانات تهدید آمیز ، تقویت می شوند . از میان موجوداتی که با تجربه های انزجاری همبسته اند ، موجودات جاندار بیش از اشیاء بی جان ترس آورند . این امر به آن دلیل است که تهدید موجودات جاندار به لحاظ توانایی شان برای حرکت و عمل می تواند در زمان ها و مکان های غیر قابل پیش بینی ظاهر شده و به رغم تلاش های خود حمایتی موجب آسیب گردند . تهدیدات فعال و غیر قابل پیش بینی که فرد کنترلی بر آن ندارد ،

1. primary fear

2. Davey

نسبت به تهدیدات انزجاری پیش بینی پذیر، غیر متحرک و بی خطری که کنترل آن در توان فرد است، بیش تر اضطراب آفرین هستند. پس این ویژگی رویدادها است نه تجربه آدمی که پاسخگوی انتخابی بودن هراس های او است (بندورا؛ ترجمه ماهر، ۱۳۷۲).

در الگوهای جدید از شرطی شدن ترس راجمن^۱ (۱۹۷۷) پیشنهاد می کند که ترس ها یا فوبی ها

در جهت یکی از سه روش محیطی زیر به دست می آیند:

۱. شرطی سازی انزجاری مستقیم (برای مثال سگی دستتان را گاز بگیرد و شما پس از آن ترس از سگ ها را پرورش دهید) ۲. یادگیری جانشینی یا نیابتی (برای مثال دیدن والدین یا خواهر و برادرانی که از سگ ها می ترسند) ۳. انتقال اطلاعات ترس و هراس (مواظب باش، سگ ها کودکان را گاز می گیرند). پژوهش های تجربی زیادی از نظریه راجمن حمایت کرده اند. برای مثال فیلد و همکاران (۲۰۰۳) با استفاده از سه حیوان کیسه دار استرالیایی که برای اکثر کودکان انگلیسی نا آشنا بود، برای کودکان ۸-۶ سال، طرحی را توسعه دادند. برای هر کودک یک حیوان با اطلاعات مثبت، اطلاعات هراس انگیز و بدون اطلاعات همراه می شد. اطلاعات هراس انگیز به طور چشمگیری موجب افزایش باورهای ترس در کودکان شد (به نقل از کلی^۲ و همکاران، ۲۰۰۹).

نظریه خود کارآمدی بندورا یکی از نظریه هایی که نقش عوامل شناختی را در ترس مهم می داند، نظریه خود کارآمدی بندورا است. بندورا معتقد است که مردم به دلیل اجتناب از تجربه اضطراب و انگیختگی نیست که از موقعیت های تهدید آمیز اجتناب می کنند، بلکه به این دلیل است که می ترسند نتوانند با آن موقعیت، از نظر شناختی یا رفتاری کنار بیایند (به نقل از فرانکن، ۱۹۹۸؛ ترجمه شمس و همکاران، ۱۳۸۴).

تفاوت های جنسیتی در ترس

اغلب پژوهش ها تفاوت های جنسیتی را در تجربه ترس میان دختران و پسران نشان داده اند، برای این امر دلایل متفاوتی را می توان ذکر کرد. یک دلیل می تواند تفاوت های ژنتیکی بین دختران و پسران باشد. دلیل دیگر می تواند فرهنگ و جامعه باشد که پسران را ترغیب می کند که جسورتر و بی باک تر باشند، هم پژوهش های صورت گرفته در ایران و هم در خارج از ایران تفاوت هایی را در تجربه ترس بین دختران و پسران نشان داده اند. پژوهشگران نشان داده اند دختران در هر سنی بیش از پسران دچار ترس می شوند، آنها خودشان را ترسو تر از پسران ارزیابی می کنند و ترس هایی گزارش می کنند که شدیدتر و ناتوان کننده تر از ترس های پسران است (اولندیک و یانگ^۳، ۱۹۹۵، به نقل از مش، ۲۰۰۸؛ ترجمه مکی آبادی و فروع الدین، ۱۳۸۹).

1. Rochman
2. Kelly
3. Ollendick & Yong

ارتباط بین ترس و مهارت های اجتماعی

از آنجایی که ترس و اضطراب به لحاظ احساس نگرانی و اجتناب از محرکی که موجب این احساس شده است، تجربه یکسانی را در افراد ایجاد می کند می توان گفت که وقتی افراد در موقعیت های ترس قرار می گیرند، معمولاً اضطراب را نیز تجربه می کنند. افزایش ترس ها و اضطراب ها در موقعیت های اجتماعی می تواند مانع عملکرد مناسب افراد در این موقعیت ها شود. احتمالاً کمبود مهارت های ارتباطی و اجتماعی در مواجهات روزمره می تواند ترس افراد از این گونه موقعیت ها را دامن بزند. بنابراین احتمال این که با افزایش مهارت های مختلف ارتباطی و اجتماعی بتوان میزان این ترس ها و اضطراب ها را کاهش داد، وجود دارد.

آموزش مهارت های اجتماعی به عنوان یک تکنیک تغییر رفتار در اواسط دهه ۷۰ به اوج خود رسید و در دهه ۸۰ در برنامه های پژوهشی جایگزین حساسیت زدایی تدریجی گردید. تا جایی که راکوز^۱ (۱۹۹۱) آموزش مهارت های اجتماعی را یک مداخله اولیه و اصلی برای سازگاری با دنیای جدید و مطابق با نیازهای مردم در محیط پر هرج و مرج امروزی می داند (به نقل از بیرامی و مرادی، ۱۳۸۵).

کولی^۲ معتقد بود که مدرسه عامل اجتماعی کردن فرد و آموختن محبت، همدلی، وفاداری و همکاری با دیگران است. مهارت های اجتماعی که در خانواده به طور طبیعی آموخته می شوند، در محیط های رسمی با تکیه بر اصول اجتماعی شدن و به کارگیری دانش روان شناسی و علوم تربیتی به کودکان و نوجوانان آموخته می شود (به نقل از اسماعیل پور و ملکی، ۱۳۸۶).

واتزمن^۳ معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر فرد را میزان سازگاری او با دیگران می داند، رشد اجتماعی نه تنها در سازگاری با اطرافیان مؤثر است، بلکه بعدها در میزان موفقیت و پیشرفت اجتماعی فرد نیز تأثیر دارد. از طرف دیگر دانش و تجربه فرد نیز در رشد اجتماعی او مؤثر است. مطالعه مهارت های اجتماعی دانش آموزان یکی از اساسی ترین ضروریات برنامه ریزی آموزشی است. ایوانز^۴ و همکارانش (۲۰۰۰) معتقدند که برنامه آموزش مهارت های اجتماعی ابعاد گوناگون اجتماعی شدن را در بر می گیرد، آموزش مهارت های اجتماعی می تواند به عنوان عامل حمایت کننده آموزشی و فردی مانند پیشرفت در مدرسه و مسوولیت پذیری، تعامل مناسب با همسالان و بهبود عزت نفس مطرح گردد (به نقل از اسماعیل پور و ملکی، ۱۳۸۶). ویلفورد^۵ می گوید مهارت به تنهایی از هر نوع که باشد خواه از نوع اجتماعی و یا از نوع دیگر، عبارت است از استفاده از راهبردهای کارآمد در انجام کارها به تناسب موقعیت ها و استعدادها فرد اجرا کننده (ده بزرگی، ۱۳۷۲؛ به نقل از اسماعیل پور و ملکی، ۱۳۸۶).

1. Rokos
2. Coley
3. Watzman
4. Evans
5. Vilford

از مهارت اجتماعی تعریف های زیادی شده است . اسلاموسکی و دان^۱ (۱۹۹۶) مهارت اجتماعی را فرآیندی می دانند که کودکان را قادر می سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش بینی کنند ، رفتار خود را کنترل نمایند و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم نمایند(به نقل از جمشیدی و سیف نراقی ، ۱۳۸۴) .

از آنجا که کسب مهارت های اجتماعی می تواند توانایی ارتباط و تعامل با دیگران را بهبود بخشیده و در بیان احساسات و افکار فرد او را یاری کند ، می تواند به سازگاری هر چه بهتر فرد با محیط اجتماعی کمک کرده و منجر به افزایش ایمنی و حس اطمینان به خود گردد . آموزش مهارت های اجتماعی می تواند برای هر گروه سنی و در هر دوره ای مفید واقع گردد . این آموزش ها می توانند در بهبود تعاملات اجتماعی افراد مؤثر واقع شده و منجر به افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس گردند . آموزش مهارت های اجتماعی به عنوان یک راهکار ، می تواند روش مؤثری برای کاهش مشکلاتی که کودکان در دوران مدرسه آنها را تجربه می کنند (مثل ترس از شکست تحصیلی ، ترس از انتقاد و سرزنش والدین یا معلمان) نیز به حساب آید . پژوهش های متعددی تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی را در کاهش مشکلاتی مانند سوء مصرف مواد پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز تقویت عزت نفس افزایش مهارت های مقابله با استرس و نشان داده اند . کلاست^۲ (۲۰۰۷) معتقد است حتی در محیط هایی که افراد حمایت کننده زیادی وجود دارند ، افراد باید خزانه ای از مهارت های اجتماعی را برای ورود به مدرسه داشته باشند تا بتوانند تعاملاتی پایدار ایجاد کنند و از لحاظ اجتماعی مستقل شوند (به نقل از حسامی آرانی ، ۱۳۸۸) .

از آنجایی که مهارت های اجتماعی آن رفتارهایی است که موجب عملکرد مؤثر می شود ، رشد این قبیل مهارت ها یکی از مهم ترین هدف های آموزشی در کودکی و نوجوانی است . مهارت های ناکارآمد در کودکی و نوجوانی منجر به عملکرد ضعیف در مدرسه ، انزوا و گوشه گیری اجتماعی ، طرد شدن و مشکلات روان شناختی مانند اضطراب و افسردگی می گردد(گرمارودی و وحدانی نیا ، ۲۰۰۶ ؛ به نقل از حسامی آرانی ، ۱۳۸۸) .

مهارت های اجتماعی زمینه ساز جریان رشد قابلیت های اجتماعی و هیجانی در افراد است . زینس^۳ و همکاران (۲۰۰۰) معتقدند یادگیری مهارت های اجتماعی موجب پیشرفت افراد در مهارت های مدیریت ، استرس ، حل مسأله و تصمیم گیری ، حل تعارض ، خودگردانی ، وظیفه شناسی و رشد رفتارهای مناسب می شود (به نقل از حسامی آرانی ، ۱۳۸۸) .