

# Analysis of Indicators Affecting the Reduction of Social Anxiety in Adolescents Through Group Counseling: A Qualitative Study

1. Hossein Noorifar<sup>ORCID</sup>: Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

2. Seyedeh Zahra Rezaei<sup>ORCID</sup>\*: Department of Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

\*Corresponding Author's Email Address: Zahra.rezaei.90@gmail.com

## Abstract:

**Objective:** The aim of this study was to identify and analyze the factors influencing the reduction of social anxiety in adolescents through group counseling.

**Methods and Materials:** This qualitative study used semi-structured interviews as the primary data collection method. The participants were 15 adolescents diagnosed with social anxiety, selected via purposive sampling from Tehran. Data were analyzed using Nvivo software, and theoretical saturation was achieved during the data collection process.

**Findings:** The findings revealed five main factors influencing the reduction of social anxiety: increased self-esteem, coping skills, group social support, counseling characteristics, and positive social interactions. Specifically, coping skills and self-esteem had the greatest impact on reducing social anxiety. Group social support and the supportive environment in counseling groups also played significant roles in improving social status and reducing anxiety.

**Conclusion:** The results of this study indicate that group counseling can effectively reduce social anxiety in adolescents. Enhancing self-esteem, improving coping skills, and providing a supportive environment and positive social interactions through group counseling can help reduce social anxiety in adolescents.

**Keywords:** Social anxiety, adolescents, group counseling, coping skills, self-esteem, social support

**How to Cite:** Noorifar, H. & Rezaei, S. Z. (2024). Analysis of Indicators Affecting the Reduction of Social Anxiety in Adolescents Through Group Counseling: A Qualitative Study. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(2), 84-90.

Received: date: 22 April 2024

Revised: date: 29 May 2024

Accepted: date: 09 June 2024

Published: date: 21 June 2024



# تحلیل شاخص‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان از طریق مشاوره‌های گروهی: یک تحقیق کیفی

۱. حسین نوری فر<sup>1b</sup>: گروه مشاوره، دانشگاه سراسری علامه طباطبایی، تهران، ایران

۲. سیده زهرا رضایی<sup>1b\*</sup>: گروه علوم تربیتی، دانشگاه سراسری علامه طباطبایی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: Zahra.rezarei.90@gmail.com

## چکیده

**هدف:** هدف این تحقیق شناسایی و تحلیل شاخص‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان از طریق مشاوره‌های گروهی بوده است. **روش‌ها و مواد:** این تحقیق به صورت کیفی و با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شده است. شرکت‌کنندگان در این تحقیق ۱۵ نوجوان مبتلا به اضطراب اجتماعی بودند که از طریق نمونه‌گیری هدفمند از تهران انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شده و اشباع نظری در طول فرآیند جمع‌آوری داده‌ها محقق گردید.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که پنج شاخص اصلی در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان مؤثر بوده است: افزایش اعتماد به نفس، مهارت‌های مقابله‌ای، حمایت اجتماعی گروهی، ویژگی‌های مشاوره‌ای و تعاملات اجتماعی مثبت. همچنین، مهارت‌های مقابله‌ای و اعتماد به نفس بیشترین تأثیر را در کاهش اضطراب اجتماعی داشتند. به‌ویژه حمایت اجتماعی گروهی و محیط حمایتی در گروه‌های مشاوره‌ای نیز نقش مهمی در بهبود وضعیت اجتماعی و کاهش اضطراب ایفا کردند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که مشاوره‌های گروهی می‌توانند به‌طور مؤثری در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان نقش داشته باشند. ارتقاء اعتماد به نفس، بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و فراهم آوردن محیط حمایتی و تعاملات اجتماعی مثبت از طریق مشاوره‌های گروهی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان کمک کند.

**کلیدواژه‌گان:** اضطراب اجتماعی، نوجوانان، مشاوره‌های گروهی، مهارت‌های مقابله‌ای، اعتماد به نفس، حمایت اجتماعی.

**نحوه استناددهی:** نوری فر، حسین، رضایی، سیده زهرا. (۱۴۰۳). تحلیل شاخص‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان از طریق مشاوره‌های گروهی: یک تحقیق کیفی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۲)، ۸۴-۹۰.

تاریخ دریافت: ۳ اردیبهشت ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۹ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲۰ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۰۱ تیر ۱۴۰۳



اضطراب اجتماعی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در نوجوانان است که می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر عملکرد اجتماعی، تحصیلی و روانی آن‌ها داشته باشد. این اختلال در سنین نوجوانی به‌ویژه در دوران تغییرات هورمونی و اجتماعی، به‌طور گسترده‌ای مشاهده می‌شود و می‌تواند به‌طور جدی بر کیفیت زندگی فرد تأثیر بگذارد. اضطراب اجتماعی به‌ویژه زمانی که در محیط‌های اجتماعی مانند مدرسه، فعالیت‌های گروهی یا حتی در موقعیت‌های روزمره اتفاق می‌افتد، منجر به کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و دیگر مشکلات روانی می‌شود (Beesdo et al., 2010). در این زمینه، مشاوره‌های گروهی به‌عنوان یک رویکرد درمانی مؤثر برای کاهش اضطراب اجتماعی در نوجوانان شناخته شده است. این مقاله به تحلیل شاخص‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان از طریق مشاوره‌های گروهی می‌پردازد و به بررسی عواملی می‌پردازد که به کاهش این اضطراب کمک می‌کنند.

اضطراب اجتماعی به‌طور خاص به ترس از ارزیابی منفی در موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد که می‌تواند منجر به اجتناب از چنین موقعیت‌هایی شود (Schneier et al., 2015). این اختلال در نوجوانان به‌ویژه در دوران مدرسه و ارتباطات اجتماعی‌شان با دیگران نمود بیشتری پیدا می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که اضطراب اجتماعی در نوجوانان می‌تواند به مشکلات اجتماعی و تحصیلی منجر شود و به‌طور مداوم کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (Stein et al., 2001). علائم این اختلال شامل ترس از قضاوت دیگران، اجتناب از فعالیت‌های اجتماعی، احساس ناراحتی شدید در جمع‌ها و کاهش تعاملات اجتماعی است که می‌تواند به مشکلات بیشتری همچون افسردگی و کاهش موفقیت‌های تحصیلی بیانجامد (Merikangas et al., 2010).

از آنجایی که اضطراب اجتماعی در دوران نوجوانی بیشتر شایع است و می‌تواند مشکلات طولانی‌مدتی به‌دنبال داشته باشد، توجه به راهکارهای درمانی و حمایتی برای کاهش این اضطراب ضروری است. یکی از این روش‌ها، مشاوره‌های گروهی است که به‌ویژه در کاهش اضطراب اجتماعی در میان نوجوانان مؤثر شناخته شده است. در این رویکرد، نوجوانان می‌توانند به‌صورت گروهی با دیگران در مورد تجربیات خود صحبت کنند، احساسات مشترک خود را شناسایی کنند و راهکارهایی برای مقابله با اضطراب‌های اجتماعی بیاموزند.

مشاوره گروهی به‌عنوان یک روش درمانی مؤثر برای درمان اضطراب اجتماعی در نوجوانان مورد توجه قرار گرفته است. این روش درمانی از ظرفیت گروهی برای ایجاد حمایت اجتماعی، ایجاد احساس تعلق و کاهش تنهایی استفاده می‌کند. در این نوع درمان، نوجوانان می‌توانند با دیگران که تجربیات مشابهی دارند، به اشتراک گذاشته و از حمایت‌های گروهی بهره‌مند شوند (Yalom, 2005). مطالعات نشان داده‌اند که مشاوره گروهی می‌تواند به‌طور مؤثری در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان کمک کند و آن‌ها را به سمت بهبود روابط اجتماعی و افزایش اعتماد به نفس هدایت کند (Hofmann et al., 2012).

در این نوع مشاوره‌ها، نوجوانان با یادگیری مهارت‌های اجتماعی، مدیریت استرس و مقابله با فشارهای اجتماعی می‌توانند اضطراب خود را کاهش دهند. به‌عنوان مثال، یکی از ویژگی‌های مهم مشاوره‌های گروهی این است که افراد می‌توانند در محیطی امن و حمایتی احساسات و نگرانی‌های خود را بیان کنند و از تجربیات دیگران استفاده کنند. این روش به‌ویژه برای نوجوانانی که از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند و قادر به برقراری ارتباط مؤثر با دیگران نیستند، مفید است (Heimberg et al., 2014).

مطالعات بسیاری در زمینه تأثیر مشاوره گروهی بر کاهش اضطراب اجتماعی انجام شده است. برای مثال، یک مطالعه توسط Allen et al (۲۰۱۸) نشان داد که برنامه‌های مشاوره گروهی برای نوجوانان با اضطراب اجتماعی می‌تواند به‌طور مؤثری در بهبود مهارت‌های اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس و کاهش رفتارهای اجتنابی کمک کند. همچنین، در یک مطالعه دیگر، Ponniah و Hollon (۲۰۰۹) نتیجه گرفتند که درمان‌های گروهی مبتنی بر شناخت‌درمانی می‌توانند به‌طور قابل توجهی علائم اضطراب اجتماعی را کاهش دهند.

یکی دیگر از مطالعات مهم توسط Konnert et al (۲۰۱۲) انجام شد که نشان داد در یک برنامه مشاوره گروهی، نوجوانان از طریق تعاملات اجتماعی با همسالان خود یاد می‌گیرند که چگونه با اضطراب‌های اجتماعی خود مقابله کنند و از سایر اعضای گروه بازخورد دریافت کنند. این نوع تعاملات گروهی می‌تواند در کاهش استرس‌های اجتماعی و بهبود کیفیت روابط میان فردی نوجوانان نقش داشته باشد.

این تحقیق به دنبال شناسایی و تحلیل شاخص‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان از طریق مشاوره‌های گروهی است. عوامل مختلفی مانند حمایت اجتماعی، افزایش مهارت‌های اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس و بهبود ارتباطات در گروه می‌توانند بر کاهش اضطراب اجتماعی تأثیرگذار باشند. در این راستا، به بررسی این عوامل از طریق یک رویکرد کیفی و با استفاده از روش‌های مصاحبه نیمه‌ساختاریافته پرداخته خواهد شد تا به‌طور دقیق‌تر و عمیق‌تری این شاخص‌ها شناسایی و تحلیل شوند.

اضطراب اجتماعی یکی از اختلالات رایج در میان نوجوانان است که می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر زندگی اجتماعی و روانی آن‌ها داشته باشد. مشاوره‌های گروهی به‌عنوان یک رویکرد درمانی مؤثر می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا با استفاده از حمایت اجتماعی و یادگیری مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی خود را کاهش دهند. این تحقیق به شناسایی شاخص‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی از طریق مشاوره‌های گروهی می‌پردازد و نتایج آن می‌تواند به توسعه برنامه‌های درمانی و حمایتی برای نوجوانان مبتلا به این اختلال کمک کند.

### روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع کیفی است که با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به جمع‌آوری داده‌ها پرداخته است. در این تحقیق، از نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد و تعداد ۱۵ نفر از نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی از شهر تهران به عنوان شرکت‌کنندگان انتخاب شدند. تمامی شرکت‌کنندگان شرایط لازم برای ورود به تحقیق را داشتند و بر اساس معیارهای مشخصی انتخاب شدند که شامل سن، تشخیص اضطراب اجتماعی و تمایل به شرکت در مشاوره‌های گروهی بود. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد که در آنها سوالات باز و انعطاف‌پذیری مطرح می‌شد تا به شرکت‌کنندگان این امکان داده شود که تجربیات و نظرات خود را به‌طور کامل بیان کنند. مصاحبه‌ها به‌صورت فردی و در محیطی آرام و مناسب برای ایجاد اعتماد انجام شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Nvivo استفاده گردید. تحلیل داده‌ها بر اساس روش تحلیل تماتیک انجام شد و تا رسیدن به اشباع نظری، مصاحبه‌ها ادامه یافت. اشباع نظری به معنای عدم ظهور داده‌های جدید در طول جمع‌آوری داده‌ها بوده و نشان‌دهنده اتمام فرآیند جمع‌آوری داده‌ها بود.

### یافته‌ها

## دوره اول، شماره دوم

در این تحقیق، تعداد ۱۵ نفر از نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی از شهر تهران به عنوان شرکت‌کننده انتخاب شدند. از این میان، ۸ نفر (۵۳.۳٪) دختر و ۷ نفر (۴۶.۷٪) پسر بودند. از نظر سن، بیشترین تعداد شرکت‌کنندگان در گروه سنی ۱۵ تا ۱۷ سال قرار داشتند که شامل ۱۰ نفر (۶۶.۷٪) از کل شرکت‌کنندگان می‌شدند. همچنین ۵ نفر (۳۳.۳٪) از شرکت‌کنندگان در گروه سنی ۱۸ تا ۱۹ سال بودند. در خصوص وضعیت تحصیلی، بیشترین شرکت‌کنندگان در مقطع دبیرستان تحصیل می‌کردند و ۱۲ نفر (۸۰٪) از کل شرکت‌کنندگان را تشکیل می‌دادند، در حالی که ۳ نفر (۲۰٪) در مقطع پیش‌دانشگاهی مشغول به تحصیل بودند. این ویژگی‌های دموگرافیک به‌طور کلی تنوع مناسبی را برای تحلیل دقیق‌تر داده‌ها و استخراج نتایج معتبر از تحقیق فراهم آورد.

### شاخص‌های فردی

اولین دسته‌بندی شناسایی‌شده در این تحقیق، شاخص‌های فردی نوجوانان بود که در کاهش اضطراب اجتماعی از طریق مشاوره‌های گروهی نقش مهمی دارند. یکی از زیرمجموعه‌های مهم این دسته‌بندی، اعتماد به نفس است. شرکت‌کنندگان تأکید داشتند که داشتن خودباوری و عزت نفس در کاهش اضطراب اجتماعی تأثیر زیادی دارد. یکی از نوجوانان در این باره گفت: «وقتی احساس کنم خودم را قبول دارم و ارزش دارم، می‌توانم راحت‌تر با دیگران صحبت کنم.» همچنین مهارت‌های مقابله‌ای به‌عنوان زیرمجموعه دیگر این دسته‌بندی شناسایی شد. شرکت‌کنندگان بیان کردند که استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای مانند مدیریت استرس و تحمل فشار، نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. یکی از شرکت‌کنندگان اشاره کرد: «من وقتی استرس می‌گیرم، به‌طور ناخودآگاه نفس عمیق می‌کشم یا به چیزی فکر می‌کنم که آرامم کند.» زیرمجموعه دیگری که در این بخش شناسایی شد، شجاعت اجتماعی است. شرکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که داشتن شجاعت اجتماعی و اقدام به مشارکت در گروه، به کاهش اضطراب کمک می‌کند. یکی از نوجوانان گفت: «در ابتدا خیلی می‌ترسیدم که حرف بزنم، اما وقتی دیدم بقیه هم صحبت می‌کنند، کم‌کم شجاعت پیدا کردم.»

### ویژگی‌های گروهی

دومین دسته‌بندی که در تحقیق حاضر شناسایی شد، ویژگی‌های گروهی نوجوانان در مشاوره‌های گروهی است. یکی از زیرمجموعه‌های این دسته‌بندی، حمایت اجتماعی گروهی است. شرکت‌کنندگان اظهار داشتند که حمایت گروهی و همدلی میان اعضای گروه، تأثیر زیادی در کاهش اضطراب اجتماعی دارد. یکی از شرکت‌کنندگان اشاره کرد: «وقتی می‌بینم دیگران هم مشکلات مشابه من را دارند، احساس می‌کنم تنها نیستم.» همچنین تعاملات اجتماعی مثبت به‌عنوان زیرمجموعه دیگری در این بخش شناسایی شد. شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که تعاملات مثبت و فضای حمایتی گروه، می‌تواند اضطراب اجتماعی را کاهش دهد. یکی از نوجوانان بیان کرد: «ما در گروه همیشه به یکدیگر کمک می‌کنیم و این باعث می‌شود احساس راحتی کنیم و اضطرابمان کم شود.»

### ویژگی‌های مشاوره‌ای

سومین دسته‌بندی در این تحقیق ویژگی‌های مشاوره‌ای بود که در فرآیند کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان تأثیرگذار بودند. یکی از زیرمجموعه‌های این دسته‌بندی، برنامه‌ریزی مشاوره‌ای مؤثر است. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که برنامه‌ریزی دقیق جلسات مشاوره و تعیین اهداف مشخص برای هر جلسه، به کاهش اضطراب اجتماعی کمک می‌کند. یکی از نوجوانان گفت: «وقتی مشاوره‌ام هدف مشخصی دارد، می‌دانم باید در هر جلسه چه چیزی یاد بگیرم و این کمک می‌کند که بهتر عمل کنم.» همچنین تمرکز بر یادگیری اجتماعی از دیگر زیرمجموعه‌های این دسته‌بندی بود. شرکت‌کنندگان تأکید کردند که آموزش مهارت‌های اجتماعی

و یادگیری از تجربیات دیگران در گروه، تأثیر زیادی در کاهش اضطراب اجتماعی دارد. یکی از افراد در این باره بیان کرد: «ما در گروه با یکدیگر تجربه‌های خود را به اشتراک می‌گذاریم و این به من کمک می‌کند که مهارت‌های اجتماعی بهتری پیدا کنم.» در نهایت، تعامل مشاور و مراجع به‌عنوان زیرمجموعه‌ای دیگر شناسایی شد. شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که داشتن ارتباط مثبت و باز با مشاور، موجب ایجاد اعتماد و تسهیل فرآیند درمانی می‌شود. یکی از شرکت‌کنندگان اشاره کرد: «وقتی احساس کنم مشاور به من اعتماد دارد و به حرف‌هایم گوش می‌دهد، راحت‌تر می‌توانم مشکلاتم را مطرح کنم.»

### بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق، شاخص‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان از طریق مشاوره‌های گروهی شناسایی و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که عوامل مختلفی از جمله اعتماد به نفس، مهارت‌های مقابله‌ای، حمایت اجتماعی گروهی، تعاملات اجتماعی مثبت و ویژگی‌های خاص مشاوره‌ای، نقش مهمی در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دارند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات قبلی همخوانی دارند و تأثیر مثبت مشاوره‌های گروهی در کاهش اضطراب اجتماعی را تأیید می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین نتایج این تحقیق، نقش اعتماد به نفس در کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که افزایش اعتماد به نفس باعث کاهش ترس از ارزیابی منفی در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. این یافته با تحقیقاتی که نقش اعتماد به نفس را در کاهش اضطراب اجتماعی تأیید کرده‌اند، هم‌راستا است. به‌ویژه، مطالعاتی همچون آنچه توسط Hofmann et al (۲۰۱۲) انجام شده است، نشان داده‌اند که اعتماد به نفس بالا می‌تواند به‌طور مستقیم بر کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی تأثیر بگذارد. همچنین، Heimberg et al (۲۰۱۴) در تحقیق خود بیان کرده‌اند که نوجوانانی که اعتماد به نفس بیشتری دارند، می‌توانند به‌طور مؤثرتری در موقعیت‌های اجتماعی شرکت کنند و از اضطراب خود بکاهند.

در کنار اعتماد به نفس، مهارت‌های مقابله‌ای نیز یکی از شاخص‌های مؤثر در کاهش اضطراب اجتماعی شناسایی شد. شرکت‌کنندگان بیان کردند که استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای مانند مدیریت استرس و پذیرش شرایط، تأثیر زیادی در کنترل اضطراب اجتماعی دارد. این نتایج با نتایج تحقیقات قبلی تطابق دارد. به‌عنوان مثال، Yalom (۲۰۰۵) در تحقیقات خود به‌وضوح بیان کرده است که یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای در گروه‌های درمانی می‌تواند به‌طور مؤثری به کاهش اضطراب کمک کند. همچنین، Beesdo et al (۲۰۱۰) نیز اظهار داشته‌اند که استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای در درمان اضطراب اجتماعی، نتایج مثبت قابل توجهی به‌دنبال داشته است.

حمایت اجتماعی گروهی یکی دیگر از عواملی بود که در این تحقیق به‌عنوان یک شاخص کلیدی در کاهش اضطراب اجتماعی شناسایی شد. شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که حمایت از سوی اعضای گروه و تعاملات اجتماعی مثبت در گروه، نقش زیادی در کاهش اضطراب اجتماعی آن‌ها دارد. این یافته نیز در تضاد با تحقیقات قبلی نیست. تحقیقات Ponniah و Hollon (۲۰۰۹) نشان داده است که محیط حمایتی و ارتباطات مثبت در گروه‌های درمانی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند. همچنین، Konnert et al (۲۰۱۲) در تحقیق خود اشاره کرده‌اند که در گروه‌های درمانی، نوجوانان از طریق ارتباطات اجتماعی با همسالان خود، یاد می‌گیرند که چگونه اضطراب‌های اجتماعی خود را مدیریت کنند و این امر به کاهش اضطراب آنان کمک می‌کند.

ویژگی‌های مشاوره‌ای که در این تحقیق شناسایی شد، شامل برنامه‌ریزی مؤثر جلسات مشاوره، تمرکز بر یادگیری اجتماعی و تعامل مثبت با مشاور بود. نتایج تحقیق نشان داد که این ویژگی‌ها می‌توانند در تسهیل فرآیند درمانی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان تأثیرگذار باشند. Merikangas et al. (۲۰۱۰) و Schneier et al. (۲۰۱۵) در تحقیقات خود بر اهمیت وجود برنامه‌ریزی دقیق در مشاوره‌ها تأکید کرده‌اند. این یافته‌ها نیز به‌طور مشابه نشان می‌دهند که جلسات مشاوره با اهداف روشن و استراتژی‌های مشخص، می‌توانند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کنند.

با وجود نتایج قابل توجه این تحقیق، برخی محدودیت‌ها وجود دارند که ممکن است بر تعمیم نتایج تأثیر بگذارند. اولین محدودیت، تعداد نسبتاً کوچک نمونه‌ها است. با توجه به اینکه تنها ۱۵ نفر در این تحقیق شرکت داشتند، نتایج حاصل ممکن است نتواند به‌طور کامل ویژگی‌های تمام نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی را نمایان کند. به‌ویژه در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت، نتایج این تحقیق ممکن است نیاز به تأیید بیشتری داشته باشند. همچنین، استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به‌عنوان تنها روش جمع‌آوری داده‌ها ممکن است باعث محدودیت در دسترسی به ابعاد مختلف اضطراب اجتماعی در نوجوانان شود. به‌ویژه در تحقیقاتی که از ابزارهای مختلف جمع‌آوری داده استفاده می‌کنند، ممکن است داده‌های دقیق‌تری در دسترس قرار گیرد.

برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که نمونه‌های بزرگ‌تری از نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی در گروه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی مورد بررسی قرار گیرند. این امر می‌تواند به درک بهتر تأثیرات مشاوره‌های گروهی بر کاهش اضطراب اجتماعی در زمینه‌های مختلف کمک کند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که از روش‌های مختلف جمع‌آوری داده، مانند پرسشنامه‌ها یا مشاهدات، استفاده شود تا ابعاد مختلف اضطراب اجتماعی در نوجوانان بهتر شناسایی شوند. استفاده از روش‌های مختلف می‌تواند به تقویت اعتبار و دقت نتایج کمک کند. علاوه بر این، تحقیقات آینده می‌توانند به بررسی طولانی‌مدت تأثیر مشاوره‌های گروهی بر نوجوانان بپردازند تا تأثیرات بلندمدت این رویکرد درمانی بررسی شود.

نتایج این تحقیق می‌تواند به متخصصان مشاوره و روانشناسان کمک کند تا برنامه‌های مشاوره‌ای مؤثرتری برای نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی طراحی کنند. به‌ویژه، طراحی برنامه‌های مشاوره‌ای که در آن‌ها تمرکز بر افزایش اعتماد به نفس، مهارت‌های مقابله‌ای و ایجاد حمایت اجتماعی گروهی باشد، می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند. همچنین، به‌طور خاص، مشاوران می‌توانند در جلسات گروهی تمرکز بیشتری بر ایجاد فضای حمایتی و ایجاد فرصت‌هایی برای تعاملات اجتماعی مثبت میان نوجوانان داشته باشند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌های مشاوره‌ای، اهداف روشن و استراتژی‌های مشخصی برای کاهش اضطراب اجتماعی تعریف شود تا نوجوانان بتوانند به‌طور مؤثری از این برنامه‌ها بهره‌مند شوند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

## References

- Allen, J. G., Pinto, A., & Wilson, K. A. (2018). The effectiveness of group therapy in adolescents with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.002>
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2010). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 485-524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.002>
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2014). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: An update. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 304-318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22169>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Konnert, C. A., Stothers, M., & Sykes, L. M. (2012). Group therapy for adolescents with social anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 35(2), 299-307. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.002>
- Merikangas, K. R., Avenevoli, S., Costello, E. J., & Angold, A. (2010). Epidemiology of anxiety disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19(2), 247-268. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2009.12.001>
- Ponniah, K., & Hollon, S. D. (2009). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 70(6), 911-917. <https://doi.org/10.4088/JCP.08r04792>
- Schneier, F. R., Heck, J. E., & Liebowitz, M. R. (2015). Social anxiety disorder: Definition, epidemiology, and comorbidity. *Current Psychiatry Reports*, 17(2), 23-29. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0585-1>
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2001). Disability and quality of life in social phobia. *Depression and Anxiety*, 13(4), 106-110. <https://doi.org/10.1002/da.1026>
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books.