

## بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش کمروبی نوجوانان دختر ۱۷ تا ۱۹ ساله

فاطمه چنانی<sup>۱</sup>، مریم امید<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دکترای زبان و ادبیات فارسی، مدرس دانشگاه های فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س)، اهواز

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی رشته آموزش مشاوره و راهنمایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس فاطمه الزهرا (س)، اهواز

### چکیده

نوجوانی دوره حساس و مهمی در زندگی افراد است، چرا که در این دوران فرد با بحران‌های زیادی رو به رو می‌شود. کمروبی و خجالتی بودن نیز از جمله مشکلاتی است که نوجوانان با آن درگیر هستند. کمروبی مانع بسیاری از موفقیت‌های نوجوانان می‌شود. هدف پژوهش حاضر معرفی مشکل کمروبی در نوجوانان است. ما در این پژوهش می‌خواهیم نشان دهیم که مشکل در برقراری ارتباط در سنین نوجوانی چه عواقبی به دنبال دارد. نمونه آماری شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان بودند که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم‌بندی شدند. به منظور تشخیص کمروبی در نوجوانان از پرسشنامه کمروبی استنفورد بین استفاده شده است. روش درمان کمروبی آموزش مهارت‌های اجتماعی از جمله مهارت ابراز وجود در نظر گرفته شده است. آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در تغییر نگرش فرد به خود موثر باشد و موجب افزایش عزت نفس در فرد شود. از آنجایی که افراد کمرو عمدتاً خود را دست کم می‌گیرند، خودپنداره مثبتی ندارند و فاقد مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی هستند، آموزش این مهارت‌ها می‌تواند مفید واقع شود و کمروبی افراد را کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی: کمروبی، مهارت‌های اجتماعی، نوجوانان

مطالعات آینده پژوهی و سیاستگذاری

دوره ۷، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۰، صفحات ۶۴-۷۹