

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال دهم شماره ۳۹ پاییز ۱۳۹۴

اثربخشی آموزش روابط میان فردی بر دوست‌یابی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر

معصومه دهباشی^۱

عادلہ اصلی پور^۲

موسی کافی^۳

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش روابط میان فردی بر دوست‌یابی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر بود. طرح پژوهش، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی شهر گرگان بود که در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شده و در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. پرسشنامه‌های عزت‌نفس آیزنک و مقیاس دوستی ساکرال روی دو گروه اجرا گردید. سپس آموزش روابط میان فردی در هشت جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. در خاتمه، دو گروه، پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل گردید. نتایج حاکی از اثربخشی آموزش روابط میان فردی بر دوست‌یابی ($F=5/933$)، عزت‌نفس ($P=0/022$) و عزت‌نفس ($F=4/884$ ، $P=0/036$) دانش‌آموزان بود. آموزش روابط میان فردی منجر به افزایش کیفیت دوستی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان دختر می‌شود.

واژگان کلیدی: آموزش روابط میان فردی؛ دوست‌یابی؛ عزت‌نفس؛ دانش‌آموزان

۱- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

۲- مدرس گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری (نویسنده مسئول)

Email: adelehaslipoor@gmail.com

۳- دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه گیلان

مقدمه

دوستی، رابطه دو جانبه‌ای است که مصاحبت، مشارکت، درک افکار و احساسات و دلداری دادن به یکدیگر را به‌هنگام نیاز در بردارد (برک^۱، ۱۳۸۵). داشتن دوست صمیمی می‌تواند از کودک در برابر فشار وقایع استرس‌زا و تنهایی محافظت کند، عزت نفس او را افزایش داده، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد (فرانکل^۲، ۲۰۰۳). کودکان بدون دوست از تنهایی رنج می‌برند و اغلب از نظر اجتماعی بی‌تجربه و بدون مهارت هستند (رابین^۳، ۲۰۰۶). دیبو و پرینز^۴ (۲۰۰۶) علت اساسی بروز مشکلات اجتماعی را عملکرد ناکافی رفتارهای اجتماعی مانند تعامل با گروه همگنان در نظر گرفته‌اند. پالینی و لافی^۵ (۲۰۱۲)؛ گلیک و رز^۶ (۲۰۱۱) معتقدند که دوستی‌ها و کیفیت روابط میان فردی با پیشرفت مهارت‌های اجتماعی و تعدیل هیجانات همبستگی قوی دارند. همچنین آموزش مستقیم مهارت‌های دوست‌یابی به کودکان، باعث افزایش کیفیت دوستی در آنان می‌شود و آموزش از طریق والدین به اندازه آموزش مستقیم در افزایش کیفیت دوستی در آنان اثربخش نیست (امیری، الهی دوست و مولوی، ۱۳۹۱).

در پژوهشی که به بررسی رابطه کیفیت دوستی و راه‌های مقابله با تنیدگی در نوجوانان دختر پرداخته شده بود نتایج نشان داد که بین مجاورت فیزیکی با مقابله اجتنابی، خودفاش‌سازی با مقابله هیجان‌مدار، رضایتمندی با مقابله مسئله‌مدار و صمیمیت با مقابله اجتنابی رابطه مثبتی وجود دارد (عابدینی، ۱۳۸۲). همچنین بررسی ملاک‌ها و کیفیت دوستی در کودکان و نوجوانان دختر نشان داد که ملاک‌های انتخاب دوست در بین کودکان و نوجوانان به‌تدریج از ویژگی‌های بیرونی، قابل مشاهده و عینی به طرف ویژگی‌های روانی‌تر و انتزاعی‌تر تحول می‌یابد. دوستی در بین نوجوانان در مقایسه با کودکی دارای پایداری و ثبات بیشتری است. برقراری روابط میان فردی می‌تواند در رشد عزت‌نفس و کاهش احساس کمرویی و بی‌ارزشی فرد مؤثر واقع شود (حجازی و ظهره وند، ۱۳۸۰).

1- Berk

3- Rubin

5- Pallini & Laghi

2- Frankel

4- DE boo & Prins

6- Glick & Rose

از سوی دیگر روانشناسان معتقدند که احساس بی‌ارزشی عمیق یا فقدان عزت نفس ریشه‌ی بسیاری از ناهنجاری‌های روانی است که در میان افراد دیده می‌شود (بیابانگرد، ۱۳۸۴). عزت نفس عبارت است از قضاوت و نگرشی که فرد به طور پیوسته و مداوم از ارزش‌های خود بیان می‌دارد (کوپر^۱، ۲۰۰۳) و یکی از نیازهای اساسی واز عوامل تعیین کننده رفتار در انسان به‌شمار می‌رود که در مراحل مختلف زندگی متأثر از چگونگی ارتباط فرد با دیگران است. قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، نوآوری و خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روان رابطه مستقیمی با میزان عزت نفس و احساس خود ارزشمندی فرد دارد. فردی که عزت نفس پایین دارد و برای خود، ارزشی قائل نیست امکان دارد دچار انزوا، گوشه‌گیری و یا پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی شود (وانت و کلیتمان^۲، ۲۰۰۶). دانش‌آموزانی که عزت نفس بالاتری دارند، در تکالیف مدرسه و پیشرفت تحصیلی موفق‌تر هستند، در اجتماعات درون مدرسه و جامعه مشارکت بیشتری داشته همچنین روابط میان فردی موفق‌تری دارند (مارتین، مارش، مک‌اینرنی، گرین و داوسون^۳، ۲۰۰۷؛ فیلد، دیه‌گو و ساندرز^۴، ۲۰۰۲). بنابراین برای افزایش پیشرفت تحصیلی باید عزت نفس را بالا برد. دانش‌آموزان دارای عزت نفس پایین، تصویری افسرده و ناامید از خود نشان می‌دهند و در مدرسه تمایل دارند در حاشیه بمانند. در حالی که دانش‌آموزان با عزت نفس بالا، فعالند و ابراز وجود می‌کنند و پیشرفت تحصیلی بیشتری دارند و کمتر دچار اضطراب می‌شوند (صاحب‌الزمانی، نوروزی نیا، آیلو و رشیدی، ۱۳۸۸).

از سویی روابط میان فردی، فرایندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان می‌گذاریم. این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران به‌ویژه اعضای خانواده می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم می‌کند و به قطع روابط ناسالم منجر خواهد شد (شولتز و شولتز^۵، ۱۳۸۶). سالیوان^۶ (۱۹۵۳) نخستین بار روابط میان فردی را

1- Cooper

3- Martin, Marsh, McInerney, Green & Dowson

5- Schultz & Schultz

2- Want & Kleitman

4- Field, Diego & Sanders

6- Sullivan

در قالب نظریه‌ای در روانشناسی مطرح کرد. وی معتقد است که نیازهای انسان در اصل عنصر زیستی دارند اما بسیاری از آنها از موقعیت میان فردی ناشی می‌شوند. همچنین وی بر لزوم برقراری رابطه با دیگران تأکید نموده و آن را از نیازهای اساسی انسانی می‌داند. این نیاز در بزرگسالی به شکل نیاز به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی بروز می‌کند و عدم ارضای آن، به احساس تنهایی منجر می‌شود. سالیوان معتقد بود همه اختلالات روانی علت میان فردی دارند و فقط با در نظر گرفتن محیط اجتماعی بیمار می‌توان از آنها آگاه شد (فیست و فیست^۱، ۱۳۹۳). اوج نیاز به هم‌نوع، در قالب احتیاج به محبت دیگران و تبادل محبت به‌منظور برقراری روابط دوستی صمیمانه یا در بالاترین سطح آن نیاز به عشق نسبت به فردی دیگر متجلی می‌شود (آستاد^۲، ۱۳۹۰).

زانگ، گائو، فوکما، آلترمن و لیو^۳ (۲۰۱۵) دریافتند که روابط میان فردی در کاهش احساس تنهایی مؤثر است. نوع و کیفیت روابط میان فردی با همجنسان در پسران بیشتر از دختران با احساس تنهایی رابطه دارد. تورس، دومیتروویچ و بیرمن^۴ (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود نشان دادند که روابط میان فردی مثبت در دوران خردسالی می‌تواند پیشرفت کودکان را در پیش دبستانی پیش‌بینی کند. کارر^۵ (۲۰۱۱) نشان داد که ارتباط واضحی بین چگونگی روابط میان فردی و مشکلات سلامت روانی وجود دارد، به طوری که روابط میان فردی ضعیف باعث کاهش سلامت روانی (برانج، هال، فریجنز و میوس^۶، ۲۰۱۰) و آموزش آن به بهبود و افزایش سلامت روانی در نوجوانان و والدین آنها منجر می‌گردد (هارل، مرکر و روزیبر^۷، ۲۰۰۹). کنی، دولی و فیتزجرالد^۸ (۲۰۱۳) در پژوهشی نشان دادند که دخترها نسبت به پسرها و دانش‌آموزان کوچک‌تر نسبت به دانش‌آموزان بزرگ‌تر، از ویژگی‌های مثبت‌تری در روابط خود با مادران و دوستان نزدیک برخوردارند.

بدون شک هر انسانی برای احساس توفیق در زندگی اجتماعی خویش، نیازمند به‌کارگیری

1- Feist & Feist

3- Zhang, Gao, Fokkema, Alterman & Liu

5- Carr

7- Harrell, Mercer & Rosier

2- Astad

4- Torres, Domitrovich & Bierman

6- Branje, Hale, Frijns & Meeus

8- Kenny, Dooley & Fitzgerald

مهارت‌هایی است که توانایی برقراری رابطه سازگارانه و سازنده، از مهم‌ترین آن مهارت‌ها محسوب می‌شود. فرد ماهر در برقراری رابطه با اطرافیان، نه تنها احساس شادکامی می‌کند، بلکه در حل مسائل و مشکلات پیش رو نیز احساس کارآمدی بیشتری خواهد داشت. توانایی ارتباط مؤثر با دیگران بخش بزرگی از توانایی عملکرد بین فردی را تشکیل می‌دهد و هر فردی برای رفع نیازهای خود، اعم از نیازهای فیزیولوژیک، احساس امنیت، تعلق خاطر، عزت‌نفس در نهایت خود شکوفایی و رسیدن به تعالی می‌بایست قادر به برقراری رابطه مؤثر با اجتماع پیرامون خود باشد (هدایتی، قائدی، شفیع آبادی و یونسی، ۱۳۸۹).

از آنجاییکه روابط میان فردی جزء رفتارهای اکتسابی و آموخته شده‌ای است که برای زندگی اثربخش ضروری می‌باشند (هرزون^۱، ۲۰۰۲) و هیچ انسانی از بدو تولد و بدون آموختن نمی‌تواند روابط میان فردی مؤثری برقرار کند (فتی و موتابی، ۱۳۸۵)، با توجه به اهمیت کیفیت دوستی و عزت‌نفس در سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و عدم وجود پژوهشی در ایران در زمینه تأثیر آموزش روابط میان فردی بر دوست‌یابی و عزت‌نفس در دانش‌آموزان، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش روابط میان فردی بر دوست‌یابی و عزت‌نفس دانش‌آموزان انجام گردید.

روش

پژوهش حاضر، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی شهر گرگان بود که در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ دانش‌آموز دختر پایه چهارم ابتدایی است که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای از بین کلیه مدارس ابتدایی دخترانه انتخاب شده و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار داشتند. ابتدا از بین کلیه مدارس دولتی، یک مدرسه انتخاب گردید سپس از بین چهار کلاس پایه چهارم، یک کلاس تصادفی انتخاب شده و دانش‌آموزان آن با گمارش تصادفی به ۲ گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

1- Herzon

روش اجرای پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات ابتدا دانش‌آموزان دو گروه آزمایش و کنترل مشخص شدند. سپس اهداف تحقیق برای آنان به‌طور مختصر توضیح داده شد و پرسشنامه‌ها در اختیار دو گروه قرار گرفت. از آنها خواسته شد تا به دقت سوالات را مطالعه نموده و پاسخ دهند و تا حد امکان سؤالی را بی‌جواب نگذارند. درباره محرمانه ماندن اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌ها نیز به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد. سپس روابط میان فردی از کتاب آموزش مهارت‌های فکری، عاطفی و رفتاری برای مقطع ابتدایی (ورنون^۱، ۱۳۸۸)، برای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند.

روش مداخله

جلسه اول: توضیح در مورد آموزش‌هایی که انجام خواهد گرفت.

جلسه دوم: آموزش دستگاه قضاوت.

هدف فرق گذاشتن بین قضاوت کردن درباره دیگران و قضاوت نکردن درباره دیگران است. عوامل سازنده قضاوت عبارتند از کمی ناآگاهی و جهل، سوگیری شخصی و اخلاقیات. این عوامل به زبان ساده توضیح داده شدند تا دانش‌آموزان بتوانند قضاوت‌های ظریف‌تر را تشخیص دهند.

جلسه سوم: حقایق را ببین.

هدف این آموزش جدا کردن حقایق از فرضیات مان درباره دیگران است. فرق حقیقت و فرض در این است که حقیقت قابل اثبات یا رد است.

جلسه چهارم: خودم را دوست دارم.

هدف فهمیدن این که بی‌محلی دیگران و طرد شدن از طرف آنها به این معنی نیست

1- Vernon

که آدم خوبی نیستم.

جلسه پنجم: من هستم.

هدف بررسی افکار قالبی راجع به جنسیت خود و دیگران.

جلسه ششم: یکی از چند نوع.

هدف پی بردن به تأثیرات منفی مقایسه کردن خود با دیگران و این که آدم‌ها، سلیقه‌های متفاوتی دارند و انتخاب همه شبیه هم نیست.

جلسه هفتم: دوستی حقیقی.

هدف شناخت خصوصیات دوستی‌های خوب و این که همه نمی‌توانند دوست حقیقی انسان باشند ولی این مطلب برای کسانی که با آنها معاشرت داریم، ضعف محسوب نمی‌شود.

جلسه هشتم: رفیق یا قلدر.

هدف فرق گذاشتن بین رفاقت و قلدری (یزدانی مقدم، ۱۳۷۷).

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه عزت نفس آیزنگ^۱: پرسشنامه عزت نفس آیزنگ (۱۹۷۶)، دارای ۳۰ سوال است. در این آزمون پاسخ‌ها به صورت سه گزینه‌ای تنظیم شده است. گزینه آری، علامت (۴) و خیر. آزمودنی در مقابل هر سوال باید تا حد امکان بکوشد با جواب آری یا خیر پاسخ دهد. در صورتی که واقعاً گرایش امکان‌پذیر نباشد گزینه میانه را برمی‌گزیند و علامت سوال را انتخاب می‌نماید. روش نمره‌گذاری به این صورت است که به سوالاتی از پرسشنامه که اعتماد به نفس را در مقابل احساس حقارت می‌سنجد یک امتیاز تعلق می‌گیرد، بنابراین اگر آزمودنی به این سوالات پاسخ آری بدهد یک امتیاز می‌گیرد و سوالاتی از پرسشنامه که احساس حقارت در مقابل احساس اعتماد به نفس می‌سنجد، در صورتی که پاسخ خیر بدهد یک امتیاز تعلق می‌گیرد. اگر به پرسش مثبت پاسخ آری بدهد، پاسخ خیر داده شود

1- Eysenck

و یا برعکس، امتیاز تعلق نمی‌گیرد. به گزینه‌هایی که با علامت سوال توسط آزمودنی مشخص شده است ۰/۵ نمره تعلق می‌گیرد. پایایی آزمون توسط یزدانی مقدم (۱۳۷۷) از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۴ تأیید شده است. میانگین نمرات ۱۵ است. هرچه نمرات از ۱۵ کمتر باشد، نشان‌دهنده عزت‌نفس پایین و هرچه نمرات بالاتر از ۱۵ باشد، عزت‌نفس بالا است.

مقیاس دوستی ساکرال^۱: این پرسشنامه توسط ریسمن و بیلینگهام^۲ (۱۹۸۹) طراحی شده است و می‌توان آن را برای شناسایی عقاید و مهارت‌های مربوط به تنهایی، دوستی، شرمندگی، کمبود مهارت‌های اجتماعی و احساس بیگانگی به کار برد. این نسخه ۲۰ سوال دارد. مقیاس دوستی ساکرال شامل ۴ خرده مقیاس است: خودپنداره (سوالات ۱۷، ۱۳، ۹، ۵، ۱)، دسترسی‌پذیری (سوالات ۱۸، ۱۴، ۱۰، ۶، ۲)، پاداش‌دهی (سوالات ۱۹، ۱۵، ۱۱، ۷، ۳) و بیگانگی (سوالات ۲۰، ۱۶، ۱۲، ۸، ۴). نمره کل مقیاس از مجموع نمرات خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید. پاسخ دهنده سطح توافق خود را با هریک از ۲۰ سوال بر اساس مقیاس لیکرت تعیین می‌کند. سوالات ۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۵، ۱۴، ۱۱، ۱۰ و ۹ به‌طور مثبت نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل بالا سطح بالای دوستی را نشان می‌دهد. ریسمن و بیلینگهام (۱۹۸۹) با توجه به میزان توافق ۰/۹۴ بین نمرات این پرسشنامه و نتایج درجه‌بندی مشاهده‌ای رفتار آزمودنی‌ها سطوح بالای روایی سازه این مقیاس را گزارش کردند. در پژوهش عارفی (۱۳۸۳) به منظور بررسی روایی سازه همبستگی خرده مقیاس‌های این پرسشنامه با دیدگر محاسبه شد. ضریب همبستگی بین خرده‌مقیاس خودپنداره با خرده‌مقیاس‌های دسترسی‌پذیری، پاداش‌دهی، و بیگانگی در سطح معناداری ۰/۰۰۱ به ترتیب ۰/۴۲ - ۰/۴۳ و ۰/۵۶ و ضریب همبستگی بین خرده‌مقیاس بیگانگی با خرده‌مقیاس‌های دسترسی‌پذیری و پاداش‌دهی در سطح معناداری ۰/۰۰۱ به ترتیب ۰/۴۰ - ۰/۴۶ به دست آمد. تنها بین دسترسی‌پذیری و پاداش‌دهی همبستگی مثبت بسیار کمی وجود دارد. همبستگی نمره کلی آزمون - بازآزمون ۰/۸۱ و برای خرده‌مقیاس‌های ۴۰ خودپنداره، دسترسی‌پذیری، پاداش‌دهی و بیگانگی به ترتیب ۰/۷۸ - ۰/۷۳ - ۰/۸۱ - ۰/۷۶.

1- Sacral

2- Riesman & Bellingham

بود. مقدار آلفای کرونباخ این پرسشنامه نیز $0/74$ به دست آمد همچنین نتایج در دو بار اجرا با فاصله زمانی ۱ ماه بیانگر آن بود که تفاوت بین دو اجرا معنادار نیست و $0/69$ با هم همبستگی دارند. جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک متغیری نرم‌افزار spss ۱۹ استفاده شده است.

یافته‌ها

در این پژوهش ۱۵ دانش‌آموز دختر پایه چهارم ابتدایی در گروه آزمایش و ۱۵ دانش‌آموز در گروه کنترل قرار گرفتند. آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) مربوط به نمرات دوست‌یابی و عزت نفس به تفکیک گروه‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول (۱) شاخص‌های آمار توصیفی دوست‌یابی و عزت نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	آزمایش (Sd) M	کنترل (Sd) M	N
دوست‌یابی پیش‌آزمون	(۶/۵۳)۵۷/۳۳۳	(۶)۵۵/۲۶۶	۱۵
پس‌آزمون	(۷/۲۴۹) ۶۰/۴۶۶۷	(۵/۸۷۸) ۵۴/۱۳۳۳	۱۵
عزت نفس پیش‌آزمون	(۵/۸۴)۲۱/۷۶۶	(۶/۲۵۹)۱۸/۶۰۰	۱۵
پس‌آزمون	(۴/۱۹۶) ۲۵/۴۰۰	(۴/۲۷۱) ۲۱/۵۶۶	۱۵

جدول (۲) تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای بررسی اثر متغیر گروه بر دوست‌یابی و عزت نفس

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری	مجذور اتا توان آماری
آزمون اثر پیلائی	۰/۲۳۴	۲	۲۵	۳/۸۰۸	۰/۰۳۶	۰/۲۳۴
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۶۶	۲	۲۵	۳/۸۰۸	۰/۰۳۶	۰/۶۳۸
آزمون اثر هتلینگ	۰/۳۰۵	۲	۲۵	۳/۸۰۸	۰/۰۳۶	۰/۶۳۸
آزمون بزرگ‌ترین ریشه	۰/۳۰۵	۲	۲۵	۳/۸۰۸	۰/۰۳۶	۰/۶۳۸

به منظور آزمون معناداری تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته دوست‌یابی و عزت نفس، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد تا اثر پیش

آزمون نیز کنترل شود. همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد مقدار F تحلیل کوواریانس چندمتغیره (۳/۸۰۸) در سطح $p < 0.05$ از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. لذا می‌توان گفت که بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت، در ادامه از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده گردید.

جدول (۳) تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش روابط میان فردی بر دوست‌یابی در پس‌آزمون دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	۱۹۹/۹۷۳	۱	۱۹۹/۹۷۳	۵/۹۳۴	۰/۰۲۲
پیش‌آزمون	۳۰۹/۵۵۵	۱	۳۰۹/۵۵۵	۹/۱۸۵	۰/۰۰۵
خطا	۹۰۹/۹۱۲	۲۷	۳۳/۷۰۰		

همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ دوست‌یابی تفاوت معناداری وجود دارد. ($F=5.934$ و $P=0.022$)

جدول (۴) تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش روابط میان فردی بر عزت‌نفس در پس‌آزمون دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	۲۷/۵۲۳	۱	۲۷/۵۲۳	۴/۸۸۴	۰/۰۳۶
پیش‌آزمون	۳۴۹/۸۸۷	۱	۳۴۹/۸۸۷	۶۲/۰۸۵	۰/۰۰۰
خطا	۱۵۲/۱۵۶	۲۷	۵/۶۳۵		

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ عزت‌نفس تفاوت معناداری وجود دارد. ($F=4.884$ و $P=0.036$)

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش روابط میان فردی بر دوست‌یابی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که آموزش روابط

میان فردی باعث افزایش کیفیت دوستی و دوست‌یابی در گروه آزمایش شده است. امیری، الهی‌دوست و مولوی (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های دوست‌یابی به کودکان باعث افزایش کیفیت دوستی در آنان می‌شود. حداد کاشانی و همکاران (۱۳۹۱) دریافتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی از جمله مهارت‌های دوست‌یابی می‌تواند کیفیت دوستی کودکان مبتلا به سندرم داون را بهبود بخشد. ظهروهوند و حجازی (۱۳۷۹) نیز نشان دادند که در دوره ابتدایی بین کیفیت دوستی با روش‌های مقابله با فشارهای روانی در دو سطح مسئله‌مدار و هیجان‌مدار رابطه وجود دارد.

آموزش روابط میان فردی به‌ویژه روابط با همسالان، تحول دوستی را تسهیل می‌کند. داشتن مهارت برقراری ارتباط با دیگران یا مهارت‌های اجتماعی نقش قدرتمندی در دوست‌داشتنی بودن کودکان ایفا می‌کند. کودکان محبوب با همسالان خود به‌صورت با عاطفه، دوستانه و یاری‌گرانه ارتباط برقرار می‌کنند و زمانی که واکنش دوست خود را درک نمی‌کنند از او توضیح می‌خواهند. اگر آنها با همبازی خود در یک بازی مخالف باشند، به جای این‌که ناخرسندی خود را ابراز کنند به او توصیه می‌کنند که در عوض چه کاری انجام دهد و زمانی که می‌خواهند وارد یک تیم بازی شوند، رفتار خود را با روند فعالیت اعضای آن تیم تنظیم می‌کنند (امیری، الهی‌دوست و مولوی، ۱۳۹۱). همسالان در چگونگی برقراری روابط صمیمی از طریق یاد دادن به کودک و در تحول هیجانی و عاطفی از طریق ادامه حمایت عاطفی دخالت دارند و تحمل فشار را برای کودکان تسهیل می‌کند مثلاً در مواقع تنیدگی‌زا مانند طلاق والدین و یا روز اول مدرسه، همسالان می‌توانند حمایت خوبی را فراهم کنند (لد، ۲۰۰۹). روابط با همسالان نقش مهمی در کشف هویت‌های اجتماعی و شناخت اجتماعی کودکان دارد. کودکان برای مقابله با چالش‌های دنیای اجتماعی خود باید مهارت‌های اساسی شناختی و اجتماعی نظیر همکاری، مشارکت و حل مسئله را بیاموزند که در این راستا آموزش روابط میان فردی به‌ویژه می‌تواند از مشکلات میان فردی کودکان بکاهد (حجازی و سلیمانی، ۱۳۸۹).

هم‌چنین نتایج نشان می‌دهد که آموزش روابط میان فردی باعث افزایش عزت‌نفس

در دانش‌آموزان گروه آزمایش شده است. پیک، گیوودان و پورتینگا^۱ (۲۰۰۳) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی از جمله روابط میان فردی، خودکارآمدی و عزت نفس دختران مکزیکی را افزایش می‌دهد. همچنین ویچروسکی^۲ (۲۰۰۰) نیز نشان داد که آموزش مولفه روابط میان فردی از مهارت‌های زندگی موجب ایجاد و افزایش عزت‌نفس می‌شود. صادقی (۱۳۸۳) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی روش موثری در افزایش سطح عزت نفس نوجوانان ساکن در موسسات شبانه‌روزی است. حیدرپور، دوکانه‌ای فرد و بهاری (۱۳۸۷) نشان دادند که آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط موثر باعث افزایش عزت‌نفس و کاهش کمروبی معلولان جسمی-حرکتی می‌شود. مهدوی، عنایتی و نیسی (۱۳۸۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مسئولیت‌پذیری باعث افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان گردید. نظری و حسین‌پور (۱۳۸۸)؛ به‌پژوه، خانجانی، حیدری و شکوهی یکتا (۱۳۸۶) در پژوهش‌های خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث کاهش اضطراب و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان می‌گردد. ساجدی، آتش‌پور، کامکار و صمصام شریعت (۱۳۸۸)؛ حقیقی، موسوی، مهربابی‌زاده و بشلیده (۱۳۸۵) نیز در پژوهش‌های خود دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود تأثیر مثبت دارد.

عزت‌نفس بر الگوهای پیشرفت، عملکرد و سلامت روانی تأثیر می‌گذارد به همین دلیل لازم است که ارزیابی مثبت فرد از خودش تقویت شود. یکی از عوامل اصلی تقویت عزت‌نفس برقراری تعامل اجتماعی با همسالان است (کوبوتا و سزاکی^۳، ۲۰۰۲). بخشی از خودپنداره و عزت‌نفس کودکان را ارزیابی همسالان از آنها تشکیل می‌دهد.

یکی از عوامل موثر در ارزیابی همسالان، نوع و کیفیت روابط کودکان با دیگران است. کودکان و دانش‌آموزان فاقد مهارت‌های اجتماعی، اغلب از طرف دیگر همسالان طرد می‌شوند که این موضوع علاوه بر تأثیر فراوان بر عزت‌نفس دانش‌آموزان، سبب مشکلات تحصیلی در آنان می‌گردد. مشکلات تحصیلی نیز بر روابط فرد و خود پنداره او تأثیر منفی

1- Pick, Givaudan & Poortinga
3- Kubota & Sasaki

2- Wichroski

می‌گذارد. کودکان و نوجوانان دارای مهارت‌های ارتباطی ضعیف، با احتمال کمتری از سوی همسالانشان مورد پذیرش قرار می‌گیرند (گاتمن، سامروف و اکلس^۱، ۲۰۰۲). عواملی نظیر برقراری ارتباط مطلوب، ابراز وجود، همکاری، خودافشایی، خاتمه مطلوب به ارتباط، گوش دادن فعال، انعکاس احساسات و توضیح واضح و روشن که از مولفه‌های روابط میان فردی مناسب است، در ارتقاء عزت نفس موثر می‌باشند و آموزش آنها کمک شایانی به پیشگیری مشکلات متعدد کودکان می‌نماید (صادقی، ۱۳۸۳).

در نهایت می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت روابط میان فردی به دانش‌آموزان منجر به افزایش کیفیت دوستی، دوست‌یابی و عزت‌نفس در آنان می‌شود. پژوهش حاضر نیز مانند هر پژوهشی دارای محدودیت‌هایی است و از آنجایی که این پژوهش به دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی اختصاص داشته لذا در تعمیم نتایج به دانش‌آموزان سایر مقاطع همچنین دانش‌آموزان پسر باید محتاط بود. با توجه به تأثیر مهارت‌های میان فردی بر دوست‌یابی و عزت نفس دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌گردد تا در مدارس به دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموزان منزوی و یا دارای مشکلات رفتاری و عاطفی، روابط میان فردی آموزش داده شود.

تشکر

این مطالعه بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده است و با منافع شخصی نویسندگان ارتباطی نداشته است. بدین وسیله از مسئولان مدرسه و دانش‌آموزان شرکت‌کننده در این پژوهش، تشکر و قدردانی می‌گردد.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله: ۱۳۹۳/۰۴/۱۹

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۱۳۹۳/۰۸/۲۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۱۱/۲۳

1- Gutman, Sameroff & Eccles

منابع

- آستاد، کارول شاو (۱۳۹۰). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: ویرایش امیری، شعله؛ الهی دوست، الهه؛ مولوی، حسین (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های دوست‌یابی به کودکان و آموزش از طریق والدین بر افزایش کیفیت دوستی دختران دارای مشکل در روابط با همگنان، *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۹ (۱۶): ۱-۱۶.
- برک، لورا ای (۱۳۸۵). *روان‌شناسی رشد*، ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات ارسباران.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). رابطه میان عزت‌نفس، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان‌های تهران، *مجله مطالعات روانشناختی*، ۱ (۴ و ۵): ۵-۱۸.
- به‌پژوه، احمد؛ خانجانی، مهدی؛ حیدری، محمود؛ شکوهی یکتا، محسن (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان نابینا، *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱ (۳): ۲۹-۳۷.
- حدادکاشانی، محمد؛ نادری، عزت‌الله؛ سیف‌نراقی، مریم؛ دورودیان، زهرا (۱۳۹۱). بررسی ملاک‌های دوستی و دوست‌یابی افراد سندرم داون ۱۴-۲۴ سال و مقایسه آن با سایر گروه‌های عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر، *فصلنامه افراد استثنایی*، ۲ (۷): ۲۷-۴۱.
- حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد؛ مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز؛ بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه، *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*، ۳ (۱): ۶۱-۷۸.
- حجازی، الهه؛ ظهره‌وند، زهره (۱۳۸۰). بررسی ملاک‌ها و کیفیت دوستی در کودکان و نوجوانان دختر، *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، ۶ (۱): ۱-۲۰.
- حجازی، الهه؛ سلیمانی، حمیده (۱۳۸۹). کیفیت دوستی، تقابل دوستی و تاب‌آوری، *مجله علوم رفتاری*، ۴ (۴): ۳۱۹-۳۲۵.
- حیدرپور، سوزان؛ دوکانه‌ای فرد، فریده؛ بهاری، سیفاالله (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط موثر بر افزایش عزت‌نفس و کاهش کمروبی معلولان جسمی-حرکتی استان تهران، *فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، ۳ (۴): ۴۱-۵۲.

ساجدی، سهیلا؛ آتش‌پور، حمید؛ کامکار، منوچهر؛ صمصام شریعت، محمدرضا (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۱ (۳۹): ۱۴-۲۶.

شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی الن (۲۰۰۵). نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۶)، تهران: نشر ویرایش.

صاحب الزمانی، محمد؛ نوروزی نیا، روح انگیز؛ آلبو، لیلا؛ رشیدی، علی (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت‌نفس و قاطعیت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه، مجله پزشکی ارومیه، ۲۱ (۱): ۴۸-۵۳.

صادقی، میرمحمد (۱۳۸۳). نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت‌نفس و روابط میان فردی نوجوانان پسر بی سرپرست ساکن موسسات شبانه روزی تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی.

ظهره‌وند، راضیه؛ حجازی، الهه (۱۳۷۹). رابطه بین کیفیت دوستی و روش‌های مقابله با فشارهای روانی در کودکان و نوجوانان دختر، مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، ۲۶ (۲): ۳۳-۴۶.

عارفی، مختار؛ نوابی نژاد، شکوه؛ ثنایی، باقر (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی با کیفیت دوستی در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر کرمانشاه، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۵ (۱۸): ۹-۲۱.

عابدینی، یاسمن (۱۳۸۲). رابطه کیفیت دوستی و راه‌های مقابله با تنیدگی در نوجوانان دختر: بررسی نقش واسطه‌ای جایگاه اجتماعی-اقتصادی، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، ۳۳ (۲): ۱۵۵-۱۷۵.

فتی، لادن؛ موتابی، فرشته (۱۳۸۵). مهارت‌های ارتباط موثر، تهران: نشر دانژه.

فیست، جس؛ گریگوری جی (۲۰۰۲). نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۳)، تهران: نشر روان.

مهودی، اسماعیل؛ عنایتی، میرصلاح‌الدین؛ نیسی، عبدالکاسم (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری بر عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه، یافته‌های نو در روانشناسی، ۳ (۹): ۱۱۵-۱۲۹.

نظری، ایمان؛ حسین‌پور، محمد (۱۳۸۸). اثربخشی مهارت‌های اجتماعی بر اضطراب و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر دبیرستان باغملک، یافته‌های نو در روانشناسی، ۲ (۶): ۹۵-۱۱۶.

- ورنون، ل. (۲۰۰۹). آموزش مهارت‌های فکری، عاطفی و رفتاری برای مقطع ابتدایی، ترجمه مهرداد فیروز بخت (۱۳۸۸)، تهران: نشر ویرایش.
- هدایتی، مهرنوش؛ قائدی، یحیی؛ شفیق‌آبادی، عبدالله؛ یونسی، غلامرضا (۱۳۸۹). کودکان متفکر، روابط میان فردی موثر (مطالعه تحقیقی پیرامون تأثیر برنامه "فلسفه برای کودکان" بر ارتباطات اجتماعی کودکان)، فصلنامه تفکر و کودک، ۱(۱): ۱۴۵-۱۲۵.
- یزدانی مقدم، ف. (۱۳۷۷). بررسی عزت‌نفس در دختران دبیرستانی و راه‌های افزایش آن از طریق تقویت‌های اجتماعی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- Branje, S. Hale, W. Frijns, T. & Meeus, W. (2010). Longitudinal associations between perceived parent-child relationship quality and depressive symptoms in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38:751-763.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Rutledge.
- Cooper, S. (2003). *Self-esteem enhancement with children and adolescent*. New York: Pergamum press.
- DE boo, G. Prins, J. (2006). Social incompetence in children with ADHD: Possible moderators and mediators in social- skills training. *Journal of Clinical Psychology*, 27 (1):78-98.
- Field, T. Diego, M. & Sanders, C. (2002). Adolescents' parent and peer relationships. *J of Adolescence*, 37: 121-130.
- Frankel, F. (2003). *Children's friendship training*. Notre Dame: Brunner-Rutledge.
- Glick, G. & Rose, A. (2011). Prospective associations between friendship adjustment and social strategies: Friendship as a context for building social skills. *Developmental psychology*, 47(4): 1117 - 1132.
- Gutman, L. Sameroff, A. & Eccles, J. (2002). The academic achievement of African American students during early adolescence: An examination of multiple risk, primitive, and protective factors. *American Journal of Community Psychology*, 30: 401-428.

-
- Harrell, A. Mercer, S. & DE Rosier, M. E. (2009). Improving the social-behavioral adjustment of adolescents: the effectiveness of a social skills group intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 18(4):378-387.
- Herzon, J. (2002). *What are life skills Education?* Washington, DC: office juvenile justice and Delinquency prevention.
- Ladd, G. (2009). *Trends travails and turning points in research on children's peer relationships: Legacies and lessons for our time?* In K.H. Rubin, W. M. Murkowski, B. Larsen. (Eds) *Handbook of peer interactions, relationships and groups*. New York: The Guilford Press.
- Kenny, R. Dooley, B. Fitzgerald, A. (2013). Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence. *Journal of Adolescence*, 36: 351-360.
- Kubota Y, Sasaki S. Aerobic exercise and self-esteem in children. *J Behave Med*. 2002; 24:127-35.
- Martin, A. Marsh, H. McInerney, D. Green, J. & Dowson, M. (2007). Getting along with teachers and parents: The yields of good relationships for students' achievement motivation and self-esteem. *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 17: 109-125.
- Riesman, J.M. & Bellingham, S.SACRAL. (1989). Additional correlates of a self-report measure of friendliness-Unfriendliness. *Journal of Personality Assessment*, 1:113-121.
- Rubin, K. (2006). The best friendships of shy/withdrawn children: Prevalence, Stability, and relationship quality. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(2):143-157.
- Pallini, S. & Laghi, F. (2012). Attention and Attachment related behavior toward professional caregivers in child care centers : A new measure for toddlers. *The Journal of Genetic Psychology*, 173(2): 158 -174.
- Pick, S., Givaudan, M. & Poortinga, V.H. (2003). Sexuality and life skills education: a multi strategy intervention in Mexico. *American Psychologist*, 53(3): 230-234.
- Torres, M. Domitrovich, C. Bierman, K. (2015). Preschool interpersonal relationships predict kindergarten achievement: Mediated by gains in emotion knowledge. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 39: 44-52.
-

- Want, J. Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and individual differences*, 40(5):961-71.
- Wichroski, M.A. (2000). Facilitating self- esteem and social supports in a family life skills program. *Journal of women & Social Work*, 15(2): 17-27.
- Zhang, B. Gao, Q. Fokkema, M. Alterman, V. Liu, Q. (2015). Adolescent interpersonal relationships, social support and loneliness in high schools: Mediation effect and gender differences. *Social Science Research*, 53: 104-117.

