

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله‌ی بهزیستی

مریم مستقیمی^۱، دکتر عبدا... شفیع آبادی^۲

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی از مجموعه مهارت‌های زندگی بر عزت نفس بود. جامعه این پژوهش تمامی دختران ۱۵-۱۳ ساله ساکن در مراکز شبانه-روزی بهزیستی تهران در سال ۱۳۸۷ بود، که تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و به‌گونه تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، مداخله (آموزش) و پس‌آزمون انجام شد. در فرایند آموزش به گروه آزمایش، مهارت‌های ارتباطی از مجموعه آموزشی سازمان بهداشت جهانی در ده جلسه دو ساعته در ده هفته آموزش داده شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت بود. سپس برای تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس استفاده شد. نتایج بدست آمده از این مطالعه، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی روش موثری در افزایش عزت نفس دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله ساکن مراکز شبانه‌روزی بهزیستی است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، عزت نفس.

^۱ - فارغ التحصیل کارشناسی ارشد رشته مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

^۲ - استاد مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

*- نویسنده‌ی مسئول مقاله: M.mostaghimi79@gmail.com

مقدمه

عزت نفس یکی از عناصر روانی است که متاثر از ارتباط با دیگران است. ارتباط با دیگران باعث می‌شود که فرد نظر دیگران را درباره خود بداند و از ارزیابی آنها آگاه شود و با عین حال ارتباط، بستری را فراهم می‌کند که فرد خود را ارزیابی کند و نظر خودش را نسبت به خودش به صورت شفاف‌تری پس از ارتباط بداند. موفقیت در ارتباط با دیگران و نحوه‌ی ارتباط بر عزت نفس تاثیر دارد، چنانچه فرد روابط بهتری را با دیگران تجربه کند از عزت نفس بالاتری برخوردار خواهد شد و در غیر اینصورت عزت نفس او کاهش خواهد یافت (تودور^۱، ۱۹۹۶، به نقل از میر محمد صادقی، ۱۳۸۳).

عزت نفس افراد، متاثر از تجارب، رویدادها و شرایط زندگی آنان است. با این حال عزت نفس چیزی است که افراد می‌توانند از راه تجربه آن را کنترل نمایند. برای داشتن عزت نفس بالا، افراد باید اول بدانند چه چیزی در آنها احساسات خوب به وجود می‌آورد و سپس به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنند که این نوع رویدادها در زندگی‌شان رخ دهد (یونیسف^۲، ۲۰۰۳).

روز نبرگ^۳ (۱۹۸۵). خاطرنشان می‌کند: از آنجا که عزت نفس در یک زمینه اجتماعی رشد می‌یابد، جایگاه فرد در یک گروه خاص عامل مهمی در رشد مفهوم خود و عزت نفس است. از آنجا که عزت نفس کودکان و نوجوانان، زمینه و اساس ادراک از تجارب زندگی را فراهم می‌سازد، سالم بودن آن دارای ارزش ویژه‌ای می‌باشد. شایستگی عاطفی - اجتماعی که از خودارزیابی مثبت منتج می‌شود می‌تواند به عنوان سپر یا نیرویی در مقابل مشکلات خطیر آینده به نوجوان کمک کند (به نقل از بیابانگرد، ۱۳۷۰).

عزت نفس چیزی نیست که مانند یک مهارت آموخته شود، بلکه عزت نفس پیامد مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و خانوادگی است. عزت نفس به احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد که تحت تاثیر عوامل عملکرد، موفقیت‌ها، توانایی‌ها، ظاهر شخصی و قضاوت‌های افراد مهم است (قاسم زاده، ۱۳۷۸، به نقل از مختاری دوست، ۱۳۸۶). انسان‌ها در نتیجه واکنش‌هایی که از دیگران بویژه افراد مهم دریافت می‌کنند نگرش‌هایی در مورد ارزشمند بودن خود پیدا می‌کنند. عزت نفس بالا نشان دهنده احساسات شخص خاصی است که به آسانی تحت تاثیر موانع، تعرض‌ها و دیدگاه‌های منفی در مورد توانایی‌ها قرار نمی‌گیرد. عزت نفس بالا به اعتماد به نفس منجر می‌شود که تصمیم‌گیری خوب و مستقلانه و برخورد مناسب با تعارضات بین فردی را تسهیل می‌-

^۱.Todor

^۲.Unisef

^۳.Rosenberg

نماید. عزت نفس افراد، در محیط حمایت کننده و مثبت تقویت می‌شود و عزت نفس پایین یکی از عوامل بازدارنده رشد اجتماعی است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۴، ترجمه فتی و همکاران، ۱۳۸۵). به نظر می‌رسد عزت نفس به صورت تعاملی با حوزه‌های دیگری از جمله سلامت روان و عملکرد تحصیلی ارتباط دارد، به این معنی که عزت نفس می‌تواند هم علت و هم معلول نوع کارکردی باشد که در سایر حوزه‌ها لازم است اقدامات درمانی در حیطه‌های گوناگون خود انجام گیرند (پوپ، ترجمه تجلی، ۱۳۸۳).

نوجوانی انتقال از مرحله آخر کودکی به مرحله بالندگی و کمال است یا دوره‌ای از جریان تدریجی زندگی را نوجوانی می‌گویند که با تحول عمیق در جسم و روان و قدرت تجسم و تخیل زیادی همراه است (شرفی، ۱۳۷۲). نوجوانی دوره پیچیده‌ای از رشد انسان است که دامنه آن از ۱۳ تا ۱۸ سالگی امتداد دارد. در واقع، صرف نظر از دوره نوزادی در هیچ دوره‌ای از زندگی تغییراتی به اندازه دوره نوجوانی در فرد روی نمی‌دهد. در طی این دوره، نوجوانان بلوغ را تجربه می‌کنند که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی تاثیر می‌گذارد. تغییرات قابل ملاحظه‌ای در مفهوم خود صورت می‌گیرد نوجوانان بحران هویت را تجربه می‌کنند، مسائل و مشکلات عاطفی آنها افزایش می‌یابد، از نظر هوشی به مرحله تفکر انتزاعی می‌رسند، ارتباط آنها با گروه‌های همسال افزایش می‌یابد و برای پذیرش مسئولیت‌های بزرگسالانه به صحنه سیاسی و اجتماعی جامعه آماده می‌شوند. همان‌گونه که انتظار می‌رود، مطالعات نشان داده است که با وقوع تغییرات شناختی در نوجوانان، تغییرات مشابهی نیز در شیوه‌هایی که آنها در مورد خودشان فکر می‌کنند پدیدار می‌شود. علاوه بر این تحولات مهم، نوجوانان در جوامع پیچیده‌تر باید همان‌گونه که بزرگسال می‌شوند با انتظارات اجتماعی متغیر در مورد نقش‌ها و رفتارهای مناسب مواجه شوند. این تکلیف که به علت بی‌اعتمادی نسبت به خودشان مکرر در دنیای واقعی آزمون می‌شوند، دشوارتر می‌گردد تا اینکه سرانجام آن اعتماد بدست آید. دستیابی به یک احساس پایدار از خود در جامعه در حال تغییر ممکن است دشوار باشد با این حال، این دقیقا همان چیزی است که نوجوانان نیاز دارند بدست آورند تا در محیط کارکردی موثر داشته باشند (بیابانگرد، ۱۳۸۴).

با در نظر گرفتن بیش از پانزده میلیون نوجوان و جوان کشور، که نیروی محرکه و پویای جامعه بشمار می‌روند، قابل تأمل است تا به شناخت نگرش‌ها، مشکلات و خواست‌های آنان توجه شود برای رسیدن به چنین اهدافی، شناخت زبان ارتباطی خصایص رفتار و شناخت ویژگی‌های مربوط به این دوره سنی مورد توجه و قابل اهمیت است. زیرا، نوجوانان و جوانان به عنوان نسل بالنده، پرتحرک، با نشاط و امیدوارتر نسبت به آینده در همه کشورها، خصوصا کشور ما به حساب می‌آیند (اکبری، ۱۳۸۱).

نوجوانان برای ارضای نیاز به تعلق به گروه، احتیاج به دانش اجتماعی، چگونگی برقراری روابط اجتماعی و آموزش‌های ضروری دارند تا بتوانند در گروه‌های گوناگون به ایفای نقش مبادرت نمایند (شرفی، ۱۳۷۲). نوجوانان به موازات کسب مهارت در زمینه تغییر عقاید و شناسایی احساسات خود و سایرین به جستجوی مهارت‌های محاوره‌ای پیچیده‌تر در دوستانشان می‌پردازند (پوپ، ترجمه تجلی، ۱۳۸۳).

شرط دارا بودن عزت نفس نگرش و احساس مثبت نسبت به خود، داشتن مهارت‌های لازم جهت برقراری ارتباط با دیگران است. به نظر می‌رسد که بیش‌تر کودکان و نوجوانان این مهارت‌ها را به‌صورت طبیعی بدست می‌آورند، ولی برخی به آموزش رسمی در این زمینه احتیاج دارند. توانایی برقراری ارتباط موثر با دیگران نقش زیادی در عملکرد و پیشرفت فرد دارد. مطالعه‌ها نشان داده است که دانش آموزان دارای مهارت‌های ارتباطی ضعیف، کمتر احتمال دارد که از سوی همسالان‌شان مورد پذیرش قرارگیرند (گاتمن^۱، ۱۹۸۵، به نقل از آبنیکی فرد، ۱۳۸۲).

کودکان تحت مراقبت و ساکن در مراکز شبانه‌روزی از آسیب پذیرترین اقشار کودکان در جامعه هستند. به سر پناه آمدن یک جریان درد آور است که کودکان را دچار احساس شدید سردرگمی می‌کنند افراد ساکن در شبانه‌روزی‌ها مشکلات متعددی درباره اقامتگاه و شرایط زندگی خود دارند. بسیاری از آنها در ارتباط با مذاکره برای تغییر شرایط احساس ناتوانی کرده و کوشش‌های ناموفق ایشان موجب بروز عصبانیت و یأس در آنها شده است (جکسون^۲، ۱۹۸۹، به نقل از سجادی پور، ۱۳۸۶). شواهدی در دست است که نشان می‌دهد کودکانی که در این نهادها بزرگ شده‌اند در مقایسه با کودکانی که در کنار خانواده بزرگ می‌شوند وابسته‌تر هستند و توجه بیش‌تری را می‌طلبند و در مدرسه مزاحمت بیش‌تری ایجاد می‌کنند (راتر^۳، ۱۹۷۹، به نقل از میر محمد صادقی، ۱۳۸۳). وجود این مشکلات باعث می‌شود که فرد احساس تنهایی نموده و نتواند در درون نظام مراقبتی به ایجاد روابط حمایتی مورد نیاز و سازگاری نائل شود (هدی، ۱۳۸۱، به نقل از سجادی پور، ۱۳۸۶).

برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است، یک ارتباط موثر وسیله‌ی مناسبی برای انتقال داده‌ها بین افراد، نشان دادن احساسات به دیگران و تصحیح سوء تفاهم‌ها می‌باشد. پیش شرط هر نوع آموزش موثر، ارتباط موثر است که لازمه رشد یک اجتماع است. یک ارتباط ناموثر باعث ایجاد سوء تفاهم‌ها، نارضایتی و احساس تنهایی در افراد خانواده و جامعه می‌شود. در طول

^۱.Gattman

^۲.Jakson

^۳.Rater

زمان اعتماد به نفس فرد را مختل می‌کند و احساس درماندگی و در نتیجه آسیب‌های روانی و اجتماعی ایجاد می‌نماید. ارتباط نا موثر توانایی خود برای مقابله با مشکلات زندگی را کاهش می‌دهد (گراندا^۱، ۲۰۰۱).

امروزه، ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم. آنچه مسلم است هیچکس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد. بخش عمده‌ای از رضایت در کارها، بازی و زندگی خانوادگی به کیفیت روابط با دیگران بستگی دارد (فتحی، ۱۳۸۴). برخی نظریه پردازان معتقدند که یکی از رازهای انسان‌های بزرگ و موفق برقراری ارتباط موثر با دیگران است، به مقداری که انسان بتواند در تعاملات اجتماعی خود با دیگران، ارتباطی موثر و سازنده برقرار نماید، به همان مقدار بر ضریب موفقیت خود افزوده است. شاید بتوان یکی از راهکارهای اساسی و مهم برای رسیدن به خوشبختی را برقراری ارتباط موثر دانست. متخصصان علوم رفتاری دریافته اند که یکی از نیازهای اساسی انسان نیاز به محبت، عاطفه، توجه و مهربانی است. بر همین مبنا انسان به‌گونه‌ی غریزی جهت ارضای این نیاز طبیعی تمایل به ارتباط با دیگران دارد و دوستی و برقراری ارتباط با هم‌نوعان حد اعلای آن می‌باشد. دوستی و برقراری ارتباط دوستانه با دیگران دارای کارکردهای مفیدی است که یکی از این کارکردها این است که دوستی با هم‌نوعان موجب ثبات هیجانی ما می‌گردد (ناصری، ۱۳۸۴، به نقل از مختاری دوست، ۱۳۸۶). به سخن دیگر بدون ارتباط موثر و تعامل بین فردی، انسان نمی‌تواند به رشد مطلوب و شکوفایی شخصیت خود برسد و هرگونه محرومیت از روابط مطلوب و منطقی با دیگران و درماندن از زندگی پویای اجتماعی، زمینه اضطراب، افسردگی و عقب ماندگی فرهنگی را هموار می‌نماید (بولتن^۲، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۱).

در سال‌های اخیر توجه زیادی به مهارت‌های اجتماعی و تعاملات ماهرانه شده است. امروزه همه ما به اهمیت و تاثیر برقراری ارتباطات میان فردی در محیط‌های گوناگون زندگی واقفیم و شاهد برگزاری کلاس‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی برای متخصصان و افراد گوناگون هستیم. در تمامی حرفه‌ها توانایی برقراری ارتباط میان فردی موثر، یکی از اجزای حیاتی کار به حساب می‌آید، به همین دلیل در سال‌های اخیر پژوهش‌های فراوانی در مورد مهارت‌های ارتباطی انجام می‌شود (هارجی^۳ و دیکسون^۴، ۲۰۰۴). روابط بین فردی، مهم‌ترین مولفه‌های زندگی ما از بدو تولد تا هنگام مرگ هستند. بزرگترین تنبیه برای انسان تنها ماندن است با این همه جای تعجب است که

^۱.Grand,L,C

^۲.Bulten

^۳.Hargie,o

^۴.Dickson,s

انسان زمان اندکی را صرف بهبود کیفیت روابط بین فردی خود می‌کند. هیچ یک از توانمندی‌های بالقوه انسان رشد نمی‌کند مگر در سایه روابط بین فردی، تداوم حیات و اجتماع منوط به افزایش کیفیت روابط بین فردی است (جانسون^۱، ۲۰۰۳).

رابطه عمیق ما بین هویت و ارتباط به‌گونه غم‌انگیزی در کودکانی دیده می‌شود که از ارتباط انسانی محدودی برخوردارند. مطالعه‌های موردی از کودکانی که از دیگران منزوی شده بودند، نشان می‌دهد که آنها فاقد یک خود پنداره محکم هستند و رشد ذهنی و فیزیکی آنها با فقدان کلام و زبان به‌گونه جدی آسیب دیده است. ارتباط با دیگران نه تنها بر احساس هویت ما تاثیر دارد، بلکه مستقیماً بر بهزیستی روانی و جسمانی ما نیز اثربخش است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ارتباط با دیگران سلامت فرد را ارتقا می‌دهد در حالیکه انزوای اجتماعی با استرس، بیماری و مرگ زود هنگام مرتبط است (بولگر^۲ و همکاران، ۱۹۹۳، به نقل از سجادی پور، ۱۳۸۶). افرادی که فاقد دوست صمیمی هستند اضطراب و افسردگی بیش‌تری دارند تا افرادی که به دیگران نزدیک هستند (کوهن^۳ و همکاران، ۱۹۸۸، به نقل از رضا زاده، ۱۳۸۱). گروهی از محققان، پژوهش‌هایی را که در رابطه با سلامت و رابطه با دیگران بود را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که انزوای اجتماعی به لحاظ آماری همان قدر برای سلامتی خطرناک است که فشار خون بالا، مصرف دخانیات، چاقی یا کلسترول بالا خطرناک است (کرولی^۴، ۱۹۹۵، به نقل از آبنیکی فرد، ۱۳۸۲).

کاون^۵ و همکاران (۱۹۷۳)، در مطالعه‌ای نشان دادند که کودکانی که از مهارت‌های ارتباطی کافی برخوردار نیستند مراجعات بسیار بیش‌تری بر متخصصین بهداشت روان دارند (به نقل از میر-محمد صادقی، ۱۳۸۳). گاتمن^۶ و همکاران (۱۹۷۵). در مطالعاتی به این نتیجه رسیدند که نوجوانان نوجوانان غیر اجتماعی از مهارت‌های متنوعی از قبیل ارتباط، همکاری، پاسخ مثبت به همسالان و دوست‌یابی بی‌بهره هستند (به نقل از میر محمد صادقی، ۱۳۸۳).

به‌گونه کلی مهارت‌های ارتباطی در بستر تجربه ارتباط با اعضای خانواده، پدر، مادر، خواهر، برادر و دوستان بدست می‌آید و افرادی که ارتباط را در خانواده می‌آموزند این امکان را دارند که از آموزش بهتری برخوردار شوند. چرا که الگوها و نقش‌ها در دسترس‌تر و کمتر تغییر پذیرند، اما کودکان و نوجوانانی که در شبانه روزی‌ها زندگی می‌کنند روابط خانوادگی را تجربه نکرده‌اند و

¹.Johnson

².Bulger

³.Kuhen

⁴.Kruli

⁵.Kaven

⁶.Gattman

مهارت‌های ارتباطی این کودکان ضعیف‌تر می‌باشد، در نتیجه با مشکلات ارتباطی بیش‌تری مواجه می‌شوند(به نقل از میر محمد صادقی، ۱۳۸۳).

کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست با توجه به اینکه در نهاد نگهداری می‌شوند و روابط خانوادگی را چندان تجربه نکرده‌اند، در ارتباط با دیگران از الگوهای رفتاری معین و با ثباتی برخوردار نیستند. این کودکان از مهارت‌های ارتباطی کمتری برخوردارند و به همین دلیل با مشکلات ارتباطی بیش‌تری رویارو می‌شوند. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌هایی را با عنوان "مهارت‌های ارتباطی" در نظر گرفته است. آموزش مهارت‌های ارتباطی به نوجوانان ساکن در مراکز شبانه‌روزی بهزیستی نقش موثری در زندگی فردی-اجتماعی آنها خواهد داشت. اهمیت عزت نفس در زندگی انسان آن اندازه است که بالا بودن این ویژگی از معیارهای سلامت روان است. پایین بودن آن به معنای عدم برخورداری از سلامت روان و مانعی برای برخورداری از رضایتمندی و احساس آرامش در زندگی است. این ویژگی روانی در دوره نوجوانی بویژه در میان دختران حساسیت فراوانی دارد. بالا رفتن عزت نفس نیازمند شرایط ویژه ای است، در مراکز شبانه‌روزی به دلیل فضای خاصی که بر آن حکمفرماست و هم‌چنین به دلیل احساس طردشدگی، بی‌کسی، بی‌ارزشی و تنهایی در میان ساکنین این مراکز، این شرایط مهیا نیستند. آنگونه که از پژوهش‌ها بر می‌آید، دارا بودن مهارت‌های ارتباطی موجب بالا رفتن عزت نفس می‌شود و این مهارت‌ها قابل آموزش می‌باشند، پس می‌توان امیدوار بود که آموزش این مهارت‌ها به دختران ساکن مراکز شبانه‌روزی نقشی در بهبود عزت نفس آنها داشته باشد. این پژوهش در صدد پاسخگویی به این پرسش‌ها است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش عزت نفس دختران ۱۵-۱۳ مراکز شبانه‌روزی موثر است؟

بلادورت^۱، زینس^۲ ویزبرگ^۳ و والبرگ^۴ (۲۰۰۱). به برگزاری دوره‌های آموزشی پرداخته‌اند که درس آموزش مهارت‌های چون همکاری، بین‌هیجانان، مسئولیت‌پذیری، همدلی، خویشتن‌داری، احترام به دیگران، قدرت تصمیم‌گیری، حل تعارض‌ها، برقراری ارتباطات مناسب با دیگران و افزایش عزت نفس بودند. نتایج بدست آمده نشان داد که این دوره آموزش با بهبود کارکرد آموزشی و کاهش مشکلات اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان انجامیده است. کلوینگتون^۵ (۱۹۸۹). نشان داد که بین مقدار پیشرفت و سطح عزت نفس رابطه معناداری وجود دارد، وی بیان کرد که می‌توان

^۱.Bloodworth

^۲.Zins

^۳.Wissberg

^۴.Wlberg

^۵.Covington

عزت نفس را از راه آموزش مستقیم تغییر داد و به همین راه می‌توان روی مقدار پیشرفت افراد هم تاثیر گذاشت و آن را افزایش داد. در پژوهش مستعملی (۱۳۸۱) تاثیر آموزشی مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینا را بررسی نمود بر اساس نتایج این پژوهش مقدار ابراز وجود گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری در سطح ۱٪ با هم داشتند. میر محمد صادقی (۱۳۸۲) در پژوهش‌یبا عنوان نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روابط فردی و عزت نفس نوجوانان بی سرپرست ساکن نهادهای شبانه‌روزی شهر تهران انجام داد که این پژوهش بر روی یک گروه ۳۲ نفری از پسران نوجوان ساکن در نهادهای شبانه‌روزی بهزیستی به اجرا درآمده است. نتایج بدست آمده از این مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی روش موثری در افزایش سطح عزت نفس نوجوانان ساکن در نهادهای شبانه‌روزی است ولی تاثیر معنی‌داری بر بهبود روابط بین فردی این نوجوانان ندارد. همتی (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان «بررسی تاثیر یادگیری مهارت‌های اجتماعی بر روی عزت نفس و همنوایی دانش آموزان دبیرستانی به این نتیجه رسید که مقدار همنوایی و مقدار عزت نفس دانش آموزانی که آموزش مهارت‌های اجتماعی را دریافت کرده‌اند به‌گونه معنا داری بالاتر از سطح همنوایی و عزت نفس دانش آموزانی است که این آموزش را دریافت نکرده‌اند.

روش

جامعه آماری: جامعه آماری پژوهش عبارت است از تمامی دختران ۱۳-۱۵ ساله که در مراکز شبانه‌روزی بهزیستی استان تهران در سال ۱۳۸۷ سکونت دارند.

روش نمونه‌گیری و حجم نمونه: نمونه این پژوهش، تعداد ۳۰ نفر از دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله ساکن در مراکز شبانه‌روزی بهزیستی استان تهران هستند که نمرات عزت نفس ضعیف‌تری طبق نتایج پرسشنامه کسب نموده‌اند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی می‌باشد. در این پژوهش، ابتدا از میان مناطق تحت پوشش سازمان بهزیستی استان تهران (بهزیستی شمیرانات، مرکز، شرق و جنوب تهران) منطقه شمیرانات به صورت تصادفی انتخاب شد سپس به صورت تصادفی از این منطقه دو مرکز شبانه‌روزی (شهید معصومی و حبیب ابن مظاهر) انتخاب شدند.

روش اجرا و ابزار پژوهش: این پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی است در این پژوهش دو گروه انتخاب شدند که شامل یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل بودند. از بین آزمودنی‌های واجد شرایط ۳۰ نفر از آنها به‌گونه تصادفی انتخاب شدند که به‌گونه تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت بود. برای هر دو گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه عزت نفس اجرا شد. سپس برای گروه آزمایش، متغیر مستقل که آموزش مهارت‌های ارتباطی بود اجرا گردید. آموزش مهارت‌های ارتباطی

بر اساس مدل سازمان بهداشت جهانی صورت گرفت که پژوهشگر در این کارگاه از بسته آموزشی که سجادی پور در سال ۱۳۸۶ تنظیم کرده بود استفاده نمود. آموزش درده جلسه دو ساعته در ده هفته انجام شد. مهارت‌های ارتباطی که آموزش داده شد عبارتند از: مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی، شناسایی اجزای ارتباط، گوش دادن فعال، کارآمدتر کردن ارتباط کلامی، برقراری اعتماد، روابط دوستانه، موانع برقراری ارتباط موثر و مدیریت تعارض. در نهایت هر دو گروه آزمایش و کنترل به گونه مجدد مورد ارزیابی پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت قرار گرفتند.

پایایی^۱ و روایی^۲ آزمون کوپراسمیت: آزمون عزت نفس کوپر اسمیت که دارای ۵۸ پرسش به صورت بله- خیر می‌باشد به نحو گسترده‌ای مورد استفاده قرار گرفته و در مطالعه‌های گوناگون پایایی و روایی کافی از خودشان داده است. جانسون^۳، رد فیلد^۴، میلر^۵ و سیمپسون^۶ (۱۹۸۳) سیرز^۷ (۱۹۷۰) تایلور و ریتز^۸ (۱۹۶۸) از روش دو نیمه کردن پایایی ۰/۹ را گزارش کردند و کوپر اسمیت^۹ (۱۹۶۷) از راه بازآزمایی^{۱۰} ضریب پایایی ۰/۸۸ پس از پنج هفته و ۰/۷ پس از سه سال را بدست آورده است (به نقل از سجادی، ۱۳۸۵).

روش تجزیه و تحلیل آماری: برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل آماری کوواریانس استفاده شد.

نتایج

بمنظور عینی‌تر کردن روابط بین متغیرهای موجود در این پژوهش به توصیف داده‌ها پرداخته می‌شود.

¹.Reliability

². Validity

³.Johnson

⁴. Red field

⁵.Miller

⁶.Simpson

⁷.Sears

⁸. Tayler and Reitz

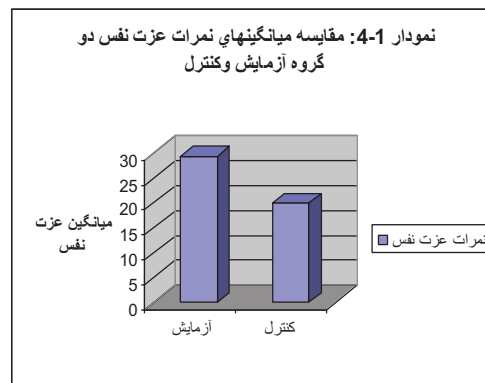
⁹.Coopersmith

¹⁰.test retest

جدول (۱): میانگین و انحراف استاندارد نمرات عزت نفس دو گروه آموزش دیده و آموزش ندیده

تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	شاخص
			گروه
۱۵	۲/۳۳	۲۹/۴	آزمایش
۱۵	۲/۶۴	۲۰	کنترل
۳۰	۵/۳۷	۲۴/۷	کل

بر اساس داده‌های جدول بالا مشخص می‌شود که میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش یعنی گروهی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دیده‌اند بیش‌تر از میانگین نمرات گروه کنترل است. بنابراین، از نظر توصیفی می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت نفس دختران مراکز شبانه‌روزی بهزیستی اثر گذاشته حال صحت درستی یا نادرستی این ادعا را می‌توان با استفاده از آمار استنباطی مشخص کرد.



نمودار (۱): مقایسه میانگین‌های نمرات عزت نفس دو گروه آزمایش و کنترل

جدول (۲): نتایج آزمون لوین مبنی بر پیش فرض تساوی واریانس‌ها

متغیر وابسته	ضریب F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	شاخص
				معناداری (P)
آموزش مهارت ارتباطی	۰/۳۳	۱	۲۸	۰/۰۸

نتایج این آزمون نشان می‌دهد که چون ضریب معناداری بدست آمده خیلی بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند و تفاوت

حاصله ناشی از نمونه‌گیری تصادفی است. بنابراین، این پیش فرض جهت انجام آزمون کوواریانس رعایت شده است.

جدول (۳): نتایج تحلیل کوواریانس دو گروه آزمایش و کنترل پس از کنترل متغیرهای مداخله گر

منبع	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	معناداری (p)	مجدور انا	توان آماری
شاخص						
پیش آزمون	۱	۵۳/۸۳	۱۲/۱۴	۰/۰۰۲	۰/۳۱	۰/۹۲
گروه	۱	۶۳۶/۸۲	۱۴۳/۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۸۲	۱

بر اساس داده‌های جدول بالا، مشخص است که به دلیل این که در متغیر گروه بندی ضریب معناداری برابر ۰/۰۰۰۱ می باشد و این مقدار خیلی کوچکتر از ضریب معناداری ملاک یعنی ۰/۰۱ است، بنابراین فرض اصلی پژوهش مبتنی بر تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل تایید می‌شود، یعنی بین میانگین نمرات گروهی که آموزش مهارت ارتباطی داشته‌اند و گروهی که این آموزش را نداشته‌اند، تفاوت معنی داری وجود دارد و این تفاوت ناشی از نمونه‌گیری تصادفی نیست، به فرض اصلی پژوهش با ۹۹ درصد اعتماد تایید می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس دختران مراکز شبانه‌روزی بهزیستی اثر گذاشته است.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه پژوهش: آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش عزت نفس دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله ساکن مراکز شبانه‌روزی بهزیستی موثر است.

چنانچه در جدول (۱) و نمودار (۱) مشاهده می‌شود، میانگین نمرات عزت نفس گروه آزمایش یعنی گروهی که آموزش مهارت‌های ارتباطی دیده‌اند، بیش‌تر از میانگین نمرات گروه کنترل است. هم‌چنین در تحلیل کوواریانس با توجه به نتایج جدول (۳) با برداشتن اثر پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

با توجه به نتایج حاصل شده از این فرضیه می‌توان نتایج آن را با پژوهش‌های انجام شده در این فرضیه همسو دانست. از جمله: نتایج این پژوهش با پژوهش‌های بلادورت، زینسف، ویزبرگ و والبرگ (۲۰۰۱)، کاوپنگتون (۱۹۸۹)، میر محمد صادقی (۱۳۸۲)، همتی (۱۳۸۶) و مستعملی (۱۳۸۱) همسو است.

در دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی به گروه آزمایش به‌وسیله محقق به‌گونه مشهود مهارت‌های کلامی و غیر کلامی آنان افزایش یافت که روی ارتباط درون فردی اعضا اثر مثبتی داشت. این امر در عملکرد عاطفی افراد و ارزیابی خودشان و دیگران و همین‌طور در خودپذیری، رسالت و شایستگی که از مولفه‌های عزت نفس هستند تاثیر گذاشت. آموزش این مهارت‌ها که در

ارتباط بین فردی آنها نیز موثر واقع شده بود، در پیوند جویی اعضا و امنیت که از دیگر مولفه‌های عزت نفس هستند اثر گذاشته بود و اعتماد و صمیمیت بیش‌تری بین اعضای گروه قابل مشاهده بود. در جلسات اول که روابط دوستانه بین افراد در گروه‌های دو یا سه نفری خلاصه می‌شد در ادامه جلسات تبدیل به یک ارتباط دوستانه جمعی شد و همکاری و مشارکت گروهی بین اعضای گروه افزایش یافت و در طی جلسات، اعضای گروه ابراز وجود می‌کردند و به محقق و دیگر اعضا بازخورد می‌دادند. در ضمن مقاومتی که در جلسه اول در برخی اعضا وجود داشت شکسته شد. در نهایت این تغییرات به‌گونه عینی و مشهود در ابعاد گوناگون عزت نفس اثر گذاشت و عزت نفس اجتماعی، عزت نفس بدنی و عزت نفس کلی این افراد افزایش یافت که پس از آزمون، این تغییرات در عزت نفس را به‌گونه عینی‌تری نمایان ساخت. در پژوهشی که میر محمد صادقی (۱۳۸۲) با عنوان نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روابط بین فردی و عزت نفس نوجوانان پسر ساکن شبانه‌روزی شهر تهران انجام داد، نتایج پژوهش وی نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی روش موثری در افزایش سطح عزت نفس نوجوانان است، ولی تاثیر معنی داری بر بهبود روابط بین فردی این نوجوانان ندارد که آن را به دلیل فشردگی بودن آموزش و عدم تقویت رفتارهای مناسب ارتباطی در نهادهای شبانه‌روزی بیان کرد. به نظر محقق ویژگی‌های شخصیتی پژوهشگر و نوع ارتباطی که پژوهشگر با اعضای گروه برقرار می‌کند و نیز نوع ارتباطی که مسئولین و مربیان این مراکز با این نوجوانان برقرار می‌کنند، می‌تواند در ایجاد انگیزه و تداوم آن در مشارکت گروهی و اثر بخشی آموزش موثر باشد. هم‌چنین طول مدت آموزش و جنسیت هم می‌تواند تاثیر داشته باشد.

پیشنهادات

- پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی رابطه بین طول مدت آموزش مهارت‌های ارتباطی و عزت نفس نوجوانان سنجیده شود.
- در پژوهش‌های آتی هوش و جنسیت به عنوان عوامل تعدیل کننده در کنار سایر عوامل در نظر گرفته شود.
- با توجه به این که ابزار اندازه‌گیری این پژوهش پرسشنامه بوده است، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی روش‌های دیگری از قبیل مصاحبه، مشاهده، آزمون و... در کنار این ابزار استفاده شود تا نتایج پژوهش اعتبار بیرونی داشته و قابل تعمیم به جامعه باشد.
- پیشنهاد می‌شود کارگاه آموزشی مهارت‌های ارتباطی برای سایر کارکنان (مسئولین و مربیان) مراکز شبانه‌روزی بهزیستی برگزار شود. چرا که تعامل و ارتباطات بین فردی سالم بین مربیان و نوجوانان ساکن این مراکز مهمترین مولفه در افزایش عزت نفس و سلامت روان آنها می‌باشد.

منابع فارسی

- آبینیکی فرد، زهرا (۱۳۸۲). رابطه بین عزت نفس، انگیزه پیشرفت و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان شاهد تهران و مقایسه اثر بخشی دو روش حلساله و مهارت های ارتباطی در افزایش عزت نفس آنها. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- اکبری، ابوالقاسم (۱۳۸۱). مشکلات نوجوانی و جوانی. تهران: انتشارات ساوالان
- بولتن، رابرت. روان شناسی روابط انسانی. ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۸۱). تهران: انتشارات رشد.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۴). روان شناسی نوجوانان. تهران: نشر فرهنگ اسلامی
- اسماعیل (۱۳۷۰). بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- پوپ، آلیس/افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. ترجمه پریسا تجلی (۱۳۸۳). تهران: انتشارات رشد.
- رضازاده، محمدرضا (۱۳۸۱). رابطه بین سبک های دلبستگی و مهارت های ارتباطی با همسازی زناشویی در دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
- سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۴). برنامه آموزش مهارت های زندگی. ترجمه لادن فتی، فرشته موتیابی و شهرام محمد خانی (۱۳۸۵). تهران: انتشارات دانژه
- سجادی، منصوره السادات (۱۳۸۵). بررسی تاثیر عزت نفس بر نگرش نسبت به تقلب علمی و اقدام به آن در دانش آموزان دختر و پسر سال سوم راهنمایی شهر اراک در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- سجادی پور، فریده السادات (۱۳۸۶). اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر اساس برنامه سازمان بهداشت جهانی بر میزان سازگاری دانش آموزان دختر دبیرستانی مراکز شبانه روزی بهزیستی استان تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- شرفی، محمدرضا (۱۳۷۲). دنیای نوجوان. تهران: انتشارات تربیت.
- فتحی، مهدی (۱۳۸۴). مهارت های ارتباط موثر. مشهد: انتشارات شهیدی پور.
- مختاری دوست، مجید (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه دیدگاه اعضای هیأت علمی و دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا در زمینه مهارت های زندگی مورد نیاز آنان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- مستعملی، فروزان (۱۳۸۱). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای دبیرستان نرجس شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهرا.
- میرمحمدصادقی، مهدی (۱۳۸۳). نقش آموزش مهارت های ارتباطی بر عزت نفس و روابط بین فردی نوجوانان پسر بی-سرپرست ساکن مؤسسات شبانه روزی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- همتی، زهرا (۱۳۸۶). بررسی تأثیر یادگیری مهارت های اجتماعی بر روی عزت نفس و همنوایی دانش آموزان دبیرستانی در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات.
- Bloodworth, M. R, Zhks. A. E, Wissberg, H. J. and Walberg, H. J. (2001). *Implication of social and emotional research for education*. Evidence liking social skills and Academic out comes thecic Review, vol. 70. No, 6, June.
- Covington, M. (1989). *Self_esteem and failure in school, The social importance of self_esteem*. U. C. press, Berkeley. C. A.

-
- Grand, L. C.(2001).*Marriage and family persentationguide*. UK: John wiley and Sons.
- Hargie, O & Dickson, S.(2004).*Skilled interpersonal communication (Research, theory and practice)*. Forth edition, London & New York: Routledge.
- Johnson, D. W.(2003).*Joining together*. Boston: Allen & Bacon.
- Unisef.(2003).*Comprehensive school health education suggested guidelines for action world health organization*.Geneva.