

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ابراز وجود بر روابط بین فردی و استرس ادراک شده در بین دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تبریز

زهرا نوری ترکمانی^۱، فاطمه نیرومند^۲، نادر سلمانی^۳، علیرضا حیدری ترکمانی^۴

^۱ لیسانس علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش ابتدائی، دبیر آموزش و پرورش

^۲ لیسانس علوم تجربی، دبیر آموزش و پرورش تبریز

^۳ کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی در سازمان های ورزشی، دبیر آموزش و پرورش شهر تبریز

^۴ کارشناسی ارشد علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی، دبیر آموزش و پرورش

چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر روابط بین فردی و کاهش استرس ادراک شده در بین دانش آموزان متوسطه شهرستان تبریز می باشد. جامعه آماری این تحقیق کلیه دانش آموزان متوسطه شهر تبریز می باشد و نمونه آماری شامل ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) از دانش آموزان است که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای از بین این جامعه آماری انتخاب شدند. روش این تحقیق نیمه آزمایشی و طرح مورد استفاده نیز پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جهت اندازه گیری متغیر های پژوهش از آزمون های خرده مقیاس روابط بین فردی و مقیاس استرس ادراک شده استفاده شد. پس از انتخاب آزمودنیها و تعیین گروه آزمایش و کنترل، در طی جلسه حضوری روند اجرا و تاریخ شروع آموزش به آنها توضیح داده شد. قبل از شروع اولین جلسه، پرسشنامه های مربوطه به آنها داده شد و در عین حال به اعضای گروه کنترل نیز همین پرسشنامه ها داده شد جلسات آموزشی با شرکت گروه آزمایش برگزار شد. نتایج تحلیل کوواریانس (MANCOVA) نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود تأثیر معنی داری بر روابط بین فردی ($P < 0.005$) و استرس ادراک شده ($P < 0.002$) دانش آموزان متوسطه داشته است. نتایج بدست آمده در این پژوهش سودمندی و تأثیر مهارت ابراز وجود را بر روابط بین فردی و استرس ادراک شده دانش آموزان متوسطه تأیید می کند.

واژه های کلیدی: مهارت ابراز وجود، روابط بین فردی، استرس ادراک شده، دانش آموزان.

مقدمه

در قرن حاضر، استرس یکی از علل عمده‌ی بسیاری از بیماری‌ها به شمار می‌رود، بر پایه برآورد پزشکان، حدود ۷۵ درصد از شکایتهای پزشکی، استرس است (کیه کولت گلیزر^۱ و همکاران ۲۰۰۳؛ به نقل از شیربیم و همکاران، ۱۳۸۸). همچنین استرس یکی از حالات هیجانی که امری اجتناب‌ناپذیر برای رشد روانی می‌باشد که ممکن است درجات شدید آن زندگی فرد را مختل سازد (میلانی‌فر، ۱۳۸۷). استرس یک پاسخ فیزیولوژیک به استروسورهای بیولوژیک^۲ (ترومای جراحی، عفونت) و استروسورهای روانی مانند نگرانی، ترس و تنشهای اجتماعی ناشی از شغل جدید و افزایش مسئولیتهای خانواده تعریف شده است (هیرنله^۳، ۲۰۰۰). استرس فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسائل و مشکلات واقعی یا ذهنی پدید می‌آید. استرس به مجموعه واکنشهای عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش‌بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می‌گردد. همچنین سلیه^۴ (۱۹۷۴) استرس را از دو جنبه مورد بررسی قرار داده است. او از یک طرف معتقد است استرس برانگیختگی ذهن و بدن به الزاماتی است که به آن تحمیل شده است؛ بنابراین برانگیختگی یک بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی بوده و انسانها در اکثر اوقات با درجه‌ای از برانگیختگی فکر، احساس و عمل مواجه هستند (به نقل از قاسم زاده، ۱۳۸۷) و از طرف دیگر استرس یک ارتباط خاص بین شخص و محیط است که فرد آن را فراتر از منابع خود ارزیابی کرده و بهزیستی او را به مخاطره می‌اندازد (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴). ارتباط یکی از زمینه‌های سلامت زندگی اجتماعی و منشاء فرهنگ و به عنوان زمینه و مبنای حرکت و ارتقای انسانی است که اگر ویروسی شود، بی‌شک پایه اصلی زندگی می‌لغزد و رضایت از آن محو می‌شود. در این میان ارتباط بین فردی مؤثر با دیگران، مهارتی است که انسان را در موقعیت ممتاز و بهتری قرار می‌دهد و دستیابی به موفقیت و خوشبختی را سهل‌تر می‌سازد (امیر حسینی، ۱۳۸۷). روابط بین فردی مؤثر رابطه‌ای است که در آن شخص به گونه‌ای عمل می‌کند که در آن علاوه بر اینکه خودش به خواسته‌هایش می‌رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت دارند. روابط بین فردی فرایندی است که در آن یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی به یک فرد یا فرد دیگر می‌رساند. همچنین این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی با دیگران به ویژه اعضای خانواده می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم نموده و به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد این مهارت به ما می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه نماییم (کربلایی اسماعیلی و همکاران، ۱۳۸۵).

یکی از مهارتهای ارتباط مؤثر، ابراز وجود است. ابراز وجود یک سازه فرهنگی است و بر اساس بافت فرهنگی هر جامعه باید به آن نگریت و آن را مورد توجه قرار داد. مهارت ابراز وجود در فرد توانایی لازم را برای رویارویی واقع بینانه با شرایط بیرونی که می‌تواند تنش آفرین و فشارزا باشند، ایجاد می‌کند (نیسی و شهنی ییلاق، ۱۳۸۰). ابراز وجود به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت صحیح، صریح و مستقیم و ارجاع نهادن به احساسات و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش است (همان منبع). ابراز وجود، رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند، روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران، حق خود را بگیرد (آلبرتی و امونز^۵، ۱۹۸۲). بر اساس نظریه ابراز وجود، مهارت ابراز وجود می‌تواند توسعه داده شود، چنانچه راکوس^۶ (۱۹۹۷) به این نکته اشاره می‌کند که ابراز وجود یک مهارت آموخته شده است نه یک صفت که یک فرد یا دارای آن است، یا از آن بهره‌مند نیست (به نقل از پاییزی و همکاران، ۱۳۸۶). ابراز وجود از مهمترین و اساسی‌ترین مهارتهای اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط میان فردی اهمیت دارد. به طور کلی ابراز وجود را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرشها بدون احساس اضطراب دانست (سازمان

¹. Kiecolt - Glaser

². Biologic Stressor

³. Hirnleh

⁴. Selye

⁵. Alberti & Emmons

⁶. Rakos

بهداشت جهانی^۱، (۱۳۸۵). لذا یک برنامه صحیح آموزش ابراز وجود می‌تواند دید افراد را نسبت به خودشان تغییر دهد، اعتماد به خود را در آنها تقویت کند، روابط بین فردی را بهبود بخشد (لین^۲ و همکاران، ۲۰۰۴). هاشم آبادی و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی تحت عنوان آموزش مهارت‌های ابراز وجود و تفکر انتقادی بر روی بحران هویت پسران تحت پوشش اداره بهزیستی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ابراز وجود و تفکر انتقادی می‌تواند، شدت بحران هویت و نارضایتی از زندگی راکاهش داده و همچنین اعتماد به نفس افراد را بهبود بخشد. صاحب‌الزمانی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت در دانش‌آموزان به این نتیجه رسید که آموزش ابراز وجود، منجر به افزایش میزان عزت نفس و قاطعیت در دانش‌آموزان می‌گردد. جلالی و پور احمدی (۱۳۸۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر سلامت روان شناختی و عزت نفس نوجوانان پرداختند، نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های ابراز وجود، سلامت روان شناختی و عزت نفس نوجوانان گروه آزمایشی را افزایش داده است. رنجبرکهن و سجادی نژاد (۱۳۸۹) همچنین در بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت نفس و افسردگی در دانشجویان، نشان دادند که آموزش ابراز وجود، موجب افزایش عزت نفس و کاهش میزان افسردگی در دانشجویان شده است. آتش‌پور و کاظمی (۱۳۷۷) به بررسی و مقایسه میزان کارایی روش آموزش ابراز وجود بر دختران نابینای مرکز فاطمه زهرا (س) اصفهان پرداختند. نتایج تحقیق آنان نشان داد که آموزش روش‌های ابراز وجود در افزایش جرأت‌ورزی دختران نابینا مؤثر بوده است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع طرح پژوهشی نیمه تجربی است که در آن بر اساس اهداف پژوهش، واحد‌های مورد مطالعه در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های ابراز وجود) قرار گرفته، چگونگی تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در متغیرهای وابسته مورد مطالعه (روابط بین فردی و استرس ادراک شده) سنجیده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان پسر متوسطه دبیرستان‌های شهر تبریز بودند که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل بودند.

ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش عبارتند از:

۱- مقیاس روابط بین فردی

این آزمون از زیرمقیاس روابط بین فردی پرسشنامه هوش هیجانی از کتاب هوش هیجانی برادبری و گریوز اخذ شده است. پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز دارای ۲۸ سوال می‌باشد که از چهار مقیاس خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مقیاس روابط بین فردی تشکیل شده است. روایی و اعتبار برای کل آزمون ۰/۸۸ گزارش شده است، مقیاس روابط بین فردی ۸ سوال این آزمون را تشکیل می‌دهد. برای تعیین اعتبار این مقیاس، دانشجویان دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد‌های رودهن و ساوه تحت آزمایش قرار گرفتند و ضریب پایایی این مقیاس (روابط بین فردی) ۰/۷۶، بدست آمد، این ضریب در سطح ۰/۹۹، معنی دار و تعداد آزمودنی‌ها در این محاسبه ۳۶ نفر بوده است و نیز روایی این آزمون برای همه مقیاس‌ها ۰/۶۸، بدست آمده است که در سطح ۰/۹۹، معنی دار است (گنجی، ۱۳۸۴).

۲- مقیاس استرس ادراک شده

مقیاس استرس ادراک شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران ساخته شده است. این مقیاس ۱۴ آیتم دارد و هر آیتم بر اساس یک مقیاس لیکرتی پنج درجه ای (هیچ، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) پاسخ داده می‌شود. این گزینه‌ها به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌گیرند. مقیاس استرس ادراک شده دو خرده مقیاس را می‌سازد. الف: خرده مقیاس ادراک منفی از استرس که شامل آیتم‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۱۱، ۱۲، ۱۴ می‌شود. ب: خرده مقیاس ادراک مثبت از استرس که آیتم‌های ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۳ را در بر می‌گیرد.

^۱. World Health Organization

^۲. Lin

ضرایب پایایی همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ در دو گروه از دانشجویان و یک گروه از افراد سیگاری در برنامه ترک اعتیاد بدست آمده است. این مقیاس یک ابزار مناسبی برای سنجش تجربه استرس کلی در گروه های سنی مختلف است. میمورا و گریفیث^۱ به نقل از ابوالقاسمی و نریمانی (۱۳۸۵) در پژوهشی بر روی دانشجویان ژاپنی ضریب آلفای کرونباخ مقیاس اصلی و تجدید نظر شده ژاپنی را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ بدست آوردند که این ضرایب به ضریب پایایی نسخه اصلی خیلی نزدیک است. در مقیاس اصلی دو عامل ۵۳/۲ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل اول ۲۷/۳ درصد و عامل دوم ۲۵/۹ درصد. در صورتی که مقیاس تجدید نظر شده ژاپنی دو عامل ۴۹/۹ درصد واریانس را تبیین کردند. عامل اول ۲۸/۵ درصد واریانس و عامل دوم ۲۱/۴ واریانس (همان منبع).

شیوه جمع آوری داده ها

پس از انتخاب آزمودنیها و تعیین گروه آزمایش و کنترل، جلسه حضوری توجیهی با تک تک آزمودنیها برگزار شده و روند اجرا و تاریخ شروع آموزش برای آنها توضیح داده شد و از آنها دعوت به عمل آمد که در تاریخ مقرر در مدرسه حضور داشته باشند. کلاس های آموزشی توسط کارشناس ارشد روانشناسی بالینی انجام گرفت. قبل از شروع اولین جلسه، پرسشنامه‌های مربوطه به آنها داده شد و در عین حال به اعضای گروه کنترل نیز همین پرسشنامه ها داده شد جلسات آموزشی با شرکت اعضای گروه آزمایش برگزار شد و در این جلسات مباحث گوناگون مربوط به هر جلسه دانش آموزان گروه آزمایش آموزش داده شد. روند برگزاری جلسات بدین صورت بود که هر جلسه حدود یک ساعت به طول می‌انجامید که آغاز جلسات به مرور تکالیف هفته قبل اختصاص می‌یافت، سپس، با ارائه محتوای اصلی جلسات ادامه می‌یافت و در پایان نیز متناسب با جلسه مربوط، تکالیف خانگی به دانش آموزان ارائه می‌شد. پس از برگزاری ۱۰ جلسه آموزشی، مجدداً پرسشنامه های مربوط ارائه شد که توسط دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل تکمیل گردیدند. محتوای جلسات آموزشی نیز در جدول زیر آمده است:

جدول ۱: مهارت‌های آموزش داده شده در کارگاه آموزشی ابراز وجود

جلسه اول	- معرفی مربی به اعضاء و توضیح علت تشکیل جلسات آموزشی گروه - برقراری روابط صمیمانه بین اعضا گروه و مربی - تشریح اهداف شرکت در گروه و وظایف کلی اعضاء تا پایان جلسات
جلسه دوم	- ارایه اطلاعات و معرفی اجمالی مفهوم «ابراز وجود» و اهمیت آن در روابط - آشنایی با ویژگیهای رفتاری ابراز وجود و تمرین آنها - معرفی انواع سبک های ارتباطی و واکنش به دیگران شامل: منفعل، پرخاشگر، سلطه جو، جرأت ورز
جلسه سوم	- تشخیص حقوق فردی - آشنایی با انواع شیوه های رفتاری جرات ورزانه و تمرین آن
جلسه چهارم	- ایجاد جرأت در بیان نکات و ویژگی های مثبت خود و افزایش تظاهرات عاطفی و تمرین آن - آشنایی با مهارت (مورد تحسین قرار گرفتن) و تمرین آن
جلسه پنجم	- تمرین تقاضا کردن و رد کردن تقاضا - ابراز احساسات مثبت و منفی در موقعیت های مختلف «با استفاده از کلمه من» و تمرین آن - تمرین بر روی نه گفتن «بدون احساس گناه»
جلسه ششم	- تعریف مختصری از اصول منطقی - هیجانی و بررسی افکار غیر منطقی - آشنایی با مهارت‌های «گوش دادن»، «سوالات باز و بسته» و تمرین آنها

¹. Mimura & Griffiths

جلسه هفتم	- تعریف مختصر از تفاوت‌های فردی و تمایز افراد از یکدیگر - تمرین بر روی ابراز وجود در بیان عقاید حتی عقاید متفاوت با دیگران
جلسه هشتم	- تمرین بر روی تعارف کردن و دریافت تعارف - ایجاد مهارت در شروع و ادامه دادن مکالمه و مواجهه با سکوت و مشکلات احتمالی در مباحثات و مکالمات و تمرین آن
جلسه نهم	- کنار آمدن با انتقاد دیگران (درمانگر شیوه‌های کنار آمدن با انتقاد را توضیح داده و الگو سازی می‌کند) و تمرین آن - نحوه انتقاد از دیگران و تمرین آن
جلسه دهم	- مروری بر کلیه جلسات - تشویق به ادامه دادن تمرین‌ها - خدا حافظی و تعیین تاریخ پس آزمون

یافته‌ها

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات سن آزمودنی‌ها

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
سن آزمودنی	کنترل	۲۰	۱۶/۳۵	۱/۷۲	۱۵	۱۷
	آزمایش	۲۰	۱۶/۲۱	۱/۷۲	۱۵	۱۸

طبق نتایج جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیر سن گروه‌های آزمایشی برابر با ۱۶/۲۱ و ۱/۷۲ و میانگین و انحراف معیار گروه‌های کنترل برابر با ۱۶/۳۵ و ۱/۷۲ می‌باشد.

جدول ۳: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات متغیر استرس ادراک شده گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل

پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	مرحله	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
استرس ادراک شده	کنترل	پیش آزمون	۲۰	۲۸/۹۲	۴/۳۱	۱۹/۰۰	۳۲/۰۰
		پس آزمون	۲۰	۲۶/۴۰	۴/۲۲	۱۸/۰۰	۲۹/۰۰
	آزمایش	پیش آزمون	۲۰	۲۸/۱۸	۴/۱۷	۲۰/۰۰	۳۰/۰۰
		پس آزمون	۱۷	۱۴/۴۵	۳/۶۶	۱۱/۰۰	۱۸/۰۰

طبق نتایج جدول ۳ میانگین و انحراف معیار استرس ادراک شده پیش آزمون گروه کنترل برابر با ۲۸/۹۲ و ۴/۳۱ و در پس آزمون نیز برابر با ۲۶/۴۰ و ۴/۲۲ است. همچنین در پیش آزمون گروه آزمایشی میانگین و انحراف معیار برابر ۲۸/۱۸ و ۴/۱۷ بوده که در پس آزمون ۱۴/۴۵ و ۳/۶۶ کاهش یافته است.

جدول ۴: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات متغیر روابط بین فردی گروههای آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	مرحله	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
روابط بین فردی	کنترل	پیش آزمون	۲۰	۲۸/۹۷	۱/۵۹	۲۵/۰۰	۳۲/۰۰
		پس آزمون	۲۰	۳۰/۳۰	۱/۷۸	۲۶/۰۰	۳۶/۰۰
	آزمایش	پیش آزمون	۲۰	۲۸/۵۷	۱/۶۹	۲۵/۰۰	۳۲/۰۰
		پس آزمون	۱۷	۳۸/۱۲	۲/۸۴	۳۲/۰۰	۳۴/۰۰

طبق نتایج جدول ۴ میانگین و انحراف معیار روابط بین فردی پیش آزمون گروه کنترل برابر با ۲۸/۹۷ و ۱/۵۹ و در پس آزمون نیز برابر با ۳۰/۳۰ و ۱/۷۸ است. همچنین در پیش آزمون گروه آزمایشی میانگین و انحراف معیار برابر ۲۸/۵۷ و ۱/۶۹ بوده که در پس آزمون ۳۸/۱۲ و ۲/۸۴ افزایش یافته است.

جدول ۵: نتایج آزمون لوین در مورد رعایت پیش فرض همگنی واریانس در نمرات روابط بین فردی

F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۲/۴۵	۱	۳۸	۰/۵۳۲

نتیجه آزمون لوین نشان داد که تفاوت واریانس ها در متغیرهای بین گروه در نمرات روابط بین فردی معنی دار نیست. بر اساس این نتایج پیش فرض همگنی واریانس ها در متغیر فوق در گروه های مورد مطالعه تایید شد. این آزمون برای متغیر مورد نظر معنی دار نبود. بعبارت دیگر، واریانس ها در دو گروه برابر هستند. در نتیجه استفاده از آزمون پارامتریک بلامانع است. فرضیه شماره ۱: آموزش مهارت ابراز وجود، روابط بین فردی دانش آموزان را افزایش می دهد.

جدول ۶: نتایج آزمون معنی داری تحلیل کوواریانس چندمتغیره روی نمرات روابط بین فردی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذورات اتا
پیش آزمون	۱۱۰۶/۱۱	۱	۱۱۰۶/۱۱	۱/۸۱	۰/۰۰۳	۰/۷۹۳
عضویت گروهی	۱۱۴۵/۲۷	۱	۱۲۴۵/۹۴	۱/۳۷	۰/۰۰۵	۰/۸۵۶
خطا	۸۹۷۴/۲۶	۳۸	۱۷/۴۵			

طبق نتایج جدول ۶ و با توجه به مقدار $F=1/81$ و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵، در این جدول اثر تعامل معناداری کمتر از (۰/۰۵) را نشان می دهد بنابراین نتیجه گرفته می شود که بین نمرات پس آزمون گروههای آزمایش و کنترل پس از نمرات پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر میتوان گفت که آموزش مهارت های ابراز وجود به گروه آزمایشی باعث افزایش مولفه ی روابط بین فردی در آنها شده است، لذا فرضیه اول تایید می شود.

جدول ۷: نتایج آزمون لوین در مورد رعایت پیش فرض همگنی واریانس در نمرات استرس ادارک شده

F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱/۶۷	۱	۳۸	۰/۶۷۱

همچنین برای متغیر استرس ادراک شده نیز نتیجه آزمون لوین نشان داد که تفاوت واریانس ها در بین گروه ها معنی دار نیست. بر اساس این نتایج پیش فرض همگنی واریانس ها در متغیر فوق در گروه های مورد مطالعه تأیید شد. این آزمون برای متغیر مورد نظر معنی دار نبود. عبارت دیگر، واریانس ها در دو گروه برابر هستند. در نتیجه استفاده از آزمون پارامتریک برای این متغیر هم بلامانع است.

فرضیه شماره ۲: آموزش مهارت ابراز وجود، استرس ادراک شده دانش آموزان را کاهش می دهد.

جدول ۸: نتایج آزمون معنی داری تحلیل کوواریانس چندمتغیره روی نمرات استرس ادراک شده

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذورات انا
پیش آزمون	۶۰۱۲/۱۳	۱	۴۵۲/۸۵	۱/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۸۶۵
عضویت گروهی	۶۲۴۵/۴۵	۱	۴۸۵/۱۴	۲/۴۷	۰/۰۰۲	۰/۷۴۸
خطا	۶۸۷/۳۶	۳۸	۱۵/۳۵			

طبق نتایج جدول ۸: و با توجه به مقدار $F=۲/۴۷$ و سطح معنی داری کمتر ($۰/۰۵$) در این جدول اثر تعامل معناداری کمتر از ($۰/۰۵$) را نشان می دهد بنابراین نتیجه نشان می دهد که بین نمرات پس آزمون گروههای آزمایش و کنترل پس آزمون پس از تعدیل نمرات پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد به عبارت دیگر میتوان گفت که آموزش مهارت های ابراز وجود به گروه آزمایشی باعث کاهش مولفه ی استرس ادراک شده در آنها شده است، لذا فرضیه دوم تأیید می شود. فرضیه شماره ۳: بین میزان اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش روابط بین فردی و کاهش استرس تفاوت وجود دارد.

جدول ۹: آزمون t برای مقایسه میانگین تفاضل پیش آزمون - پس آزمون گروه آزمایشی و کنترل در متغیر های روابط بین فردی و استرس ادراک شده

متغیرها	گروه	میانگین تفاوت پیش و پس آزمون	تفاوت دو میا t	درجه آزادی	سطح معناداری
روابط بین فردی	کنترل	۱/۳۳	۱۰/۸۸	۱	۰/۰۰۵
	آزمایش	۹/۵۵			
استرس ادراک شده	کنترل	-۰/۰۲	۰/۳۷	۱	۰/۰۰۱
	آزمایش	۰/۳۹۹			

مطابق جدول ۹ برای مقایسه میانگین نمرات متغیرهای روابط بین فردی و استرس ادراک شده دو گروه، نتیجه آزمون میزان T برای متغیر استرس ادراک شده ($۵/۲۱$) و برای روابط بین فردی ($۴/۲۰$) بدست آمد. همچنین تفاوت پیش آزمون و پس آزمون دو گروه برای هر دو متغیر با درجه آزادی ۱ معنادار است. مطابق جدول فوق می توان گفت که اثر بخشی آموزش مهارت ابراز وجود، در افزایش روابط بین فردی آزمودنی ها بیش از استرس ادراک شده آنها می باشد.

بحث و نتیجه گیری

انسان همواره سعی می کند تا مهارت هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید و بر تکامل شخصی خود بیفزاید. ابراز وجود از جمله این مهارت هاست که در روابط بین فردی نقش گسترده ای داشته و رفتارهای از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می کند (کیلکوس، ۱۹۹۰، ۱) ابراز وجود به هیچ وجه به معنای پرخاشگری نیست، بلکه ابراز

^۱. Killkus

وجود به این معناست که افراد در یک چهارچوب منظم بر اساس اهداف مشخص با دیگران ارتباط برقرار نمایند، ارتباطی که بر اساس اعتماد، خلاقیت، وظیفه شناسی و حفظ خصوصیات حرفه‌ای است (استنوب و لنکاستر ۱۹۹۸). هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر روابط بین فردی و استرس ادراک شده در بین دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تبریز در سال ۱۳۹۴-۱۳۹۵ بود. در این قسمت ابتدا هر یک از سوالات تحقیق مورد بررسی قرار گرفته است بدین صورت که خلاصه ای از یافته های توصیفی و استنباطی مطرح و به مقایسه آن به یافته های قبلی و همسویی و ناهمسویی یافته ها پرداخته می‌شود.

فرضیه اول: آموزش مهارت ابراز وجود، روابط بین فردی دانش آموزان را افزایش می‌دهد. برای پاسخ به این سوال پرسشنامه روابط بین فردی برادبری و گریوز، پس از انتخاب نمونه مورد نظر در بین ۴۰ نفر از دانش آموزان توزیع شد و پس از آن ۲۰ نفر به عنوان گروه آزمایش انتخاب گردید و سپس به آنها (گروه آزمایش) آموزش مهارت ابراز وجود داده شد. شاخص هایی که به صورت آمار توصیفی در جدول ۴-۲ آمده از طریق آزمون کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتیجه فوق نشان می‌دهد که متغیر مستقل یعنی آموزش مهارت ابراز وجود در متغیر وابسته یعنی روابط بین فردی تأثیر معنی داری گذاشته است و این تأثیر در اثر شانس یا تصادف نیست بدین طریق فرض صفر رد می‌شود.

این یافته ها با یافته های پژوهشی کیخای فرزانه (۱۳۹۰)، رحیمی و همکاران (۱۳۸۵)، آقایی (۱۳۸۵)، لین و همکاران (۲۰۰۴) و لین و همکاران (۲۰۰۳) که به طور کلی نتایج تحقیقات آنها نشان داده اند آموزش مهارت ابراز وجود باعث افزایش مهارت در روابط بین فردی می‌شود، همسویی دارد. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که آموزش مهارت ابراز وجود می‌تواند اطلاعات، باورها و رفتارهای عزت نفس، خودکارآمدی، سلامت عمومی و جرأت ورزی دانش آموزان را بهبود بخشد به طوری که آنها بتوانند روابط بین فردی مؤثر ایجاد کنند. یعنی افراد با فراگیری مهارت ابراز وجود توانایی برقراری روابط بهتر را با دیگران یاد می‌گیرند و بدون اینکه احساس اضطراب کنند با دیگران ارتباط متقابل برقرار می‌کنند.

فرضیه دوم: آموزش مهارت ابراز وجود، استرس ادراک شده دانش آموزان را کاهش می‌دهد. با مقایسه میانگین و انحراف معیار استرس ادراک شده گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون و پس آزمون طبق جدول ۴-۳ مشخص شد که آموزش مهارت‌های ابراز وجود موجب کاهش استرس ادراک شده دانش آموزان می‌شود و بدین ترتیب فرضیه دوم نیز پذیرفته می‌شود؛ به عبارت دیگر، بررسی و تجزیه و تحلیل نتایج فوق نشان می‌دهد که میانگین نمرات استرس ادراک شده آزمودنی های گروه آزمایش، در موقعیت پس آزمون یعنی پس از اعمال متغیر مستقل (آموزش مهارت ابراز وجود) در مقایسه با موقعیت پیش آزمون افزایش قابل ملاحظه‌ای پیدا کرده است؛ بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت ابراز وجود در کاهش استرس ادراک شده دانش آموزان مؤثر بوده است.

این یافته ها با یافته های پژوهشی اسدی (۱۳۸۸)، حاج امینی و همکاران (۱۳۸۷)، رضایی و همکاران (۱۳۸۸)، الیوت و گراملینگ (۱۹۹۰) و تاکمن و همکاران (۱۹۹۹) که نتایج تحقیقات این پژوهشگران نمایانگر این است که افراد برخوردار از برنامه ابراز وجود استرس کمتری را تجربه می‌کنند، همسویی دارد. در تبیین یافته های فوق می‌توان گفت که یادگیری پاسخ های جرأت مندانه، اضطراب و استرسی را که پیش از آن در موقعیت های خاص تجربه می‌شدند را کاهش دهد. همچنین این مهارت ها می‌تواند میزان استرس را به هنگام مواجه شدن با موقعیت های استرس زا با افزایش دادن توان و جرأت مقابله با مشکلات و فشار ها، کاهش دهد؛ و موجب از بین رفتن احساس ناتوانی در فرد شده و باعث جایگزینی تجارب منفی با تجارب مثبت می‌شود.

فرضیه سوم: بین میزان اثر بخشی آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش روابط بین فردی و کاهش استرس ادراک شده تفاوت وجود دارد.

تجزیه و تحلیل نتایج فوق نشان داد که تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود در روابط بین فردی بیشتر از استرس ادراک شده است. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که آموزش مهارت ابراز وجود، دید افراد را نسبت به خودشان تغییر داده و اعتماد به خود را

¹. Stanhope & Lancaster

در آنها تقویت کرده و روابط بین فردی آنها را بهبود بخشیده و چون روابط بین فردی یک مهارت است و می‌توان آن را با یادگیری مهارت‌ها افزایش داد و در مقابل چون استرس و تنش بیشتر بر اساس واکنش‌های فیزیولوژی بدن اتفاق می‌افتد می‌توان گفت که تأثیر مهارت‌های ابراز وجود بر روابط بین فردی بیشتر از استرس باشد.

منابع

۱. آتش پور، س. ح و کاظمی، ا. (۱۳۷۷). بررسی کارایی روشهای ابراز وجود در افزایش جرأت‌ورزی دختران نابینا. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی. شماره ۵.
۲. آقایی، س. (۱۳۸۵). بررسی آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.
۳. ابوالقاسمی، ع و نریمانی، م. (۱۳۸۴). آزمون‌های روانشناختی، اردبیل: انتشاران باغ رضوان.
۴. اسدی، ج. (۱۳۸۸). در پژوهشی تحت عنوان بررسی و مقایسه ابراز وجود، اضطراب، افسردگی و استرس در افراد بینا و نابینا. مجله تعلیم و تربیت استثنایی. دوره ۹۴ - ۹۳. صص ۱۳ - ۳.
۵. امیر حسینی، خ. (۱۳۸۷). مهارت‌های اساسی زندگی سالم. تهران: انتشارات عارف کامل
۶. پاییزی، م؛ شهر آرای، م؛ فرزاد و صفایی، پ. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستانهای تهران. مجله مطالعات روانشناختی دوره ۳ ش ۴.
۷. جلالی، م و پوراحمدی، ا. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش ابراز وجود بر سلامت روانشناختی و عزت نفس دانشجویان. مجله اندیشه و رفتار، دوره ۵ شماره ۱۷، صص ۳۲-۲۸.
۸. حاج امینی، ز؛ احلی، ا؛ فتیحی آشتیانی، ع؛ دیبایی، م و دلخوش، م. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر واکنش‌های هیجانی نوجوانان. مجله علوم رفتاری. دوره ۲. شماره ۳. صص ۲۶۹-۲۶۳.
۹. رنجبر کهن، ز و سادات سجادی نژاد، م. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و افسردگی در دانشجویان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره ۱۷، شماره ۴، صص ۵-۴.
۱۰. رحیمی، ج؛ حقیقی، ج؛ مهرابی زاده هنرمند، م و بلشیده، ک. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان پسر سال اول متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره ۳، سال ۱۳، شماره ۱.
۱۱. رضایی، ال؛ ملک پور، م و عریضی، م. ر. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس و شیوه‌های مقابله با استرس نوجوانان مراکز شبه خانواده. ماهنامه دانشور رفتار. سال ۱۶. شماره ۳۴. صص ۲۳.
۱۲. سازمان بهداشت جهانی. (۱۹۹۶). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه؛ فتی، ل؛ موتابی، ف و کاظم زاده عطوفی، م. (۱۳۸۵). تهران: انتشارات دانژه.
۱۳. شیربیم، ز؛ سودانی، م و شفیع آبادی، ع. (۱۳۸۸). اثربخشی مهارت‌های مدیریت استرس بر کاهش نشانه‌های جسمانی و اضطراب دانشجویان. مجله مطالعات اجتماعی روانشناختی، دوره ۷، شماره ۳، صص ۱۴۰.
۱۴. صاحب الزمانی، م؛ نوروزی نیا، ر؛ آلیلو، ل و رشیدی، ع. (۱۳۸۹). بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه. مجله پزشکی ارومیه، دوره ۲۱. شماره ۱. صص ۵۸ - ۵۳.
۱۵. قاسم زاده، م. (۱۳۸۷). مقایسه‌ی الگوهای شخصیتی، استری ادراک شده و سبک‌های مقابله‌ای بیماران مبتلا به آسم با افراد سالم. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشگاه آزاد اردبیل.
۱۶. قنبری هاشم آبادی، ب؛ مجرد کاهانی، ا. ح و قنبری هاشم آبادی، م. ر. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های ابراز وجود و تفکر انتقادی بر روی بحران هویت پسران تحت پوشش بهزیستی شهرستان کلات. فسانمه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. سال ۲. شماره ۸.

۱۷. کیخای فرزانه، م. م. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و اضطراب اجتماعی دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن. سال ۲. شماره ۱. صص ۱۰۳-۱۱۶.
۱۸. کربلایی اسماعیلی، ح؛ انوری، ق؛ جورابی، ن و خواجه حسین، ح. (۱۳۸۵). بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در تغییر نگرش نوجوانان دارای معلولیت. مجله اصفهان بهزیستی.
۱۹. گنجی، م. (۱۳۸۴). آزمون هوش هیجانی، تالیف: برادبری، ت و گریوز، ج. ویرایش وهنجاریابی ایرانی، انتشارات ساوالان.
۲۰. میلانی فر، ب. (۱۳۷۰). بهداشت روانی. تهران: انتشارات قومس
۲۱. نیسی، ع و شهینی بیلاق، م. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره ۳، سال ۸، شماره های ۱ و ۲، صص ۳۰-۱۱.
22. Alberti, R. & Emmons, M. (1982). *Your perfect right: a guide assertive living*. Impact, Luist, Obispo, California. Vol4.
23. Elliott, T. R. & Gramling, S. E. (1990). Personal assertiveness the effects of social support among college students. *Journal of counseling psychology*. Vol 37, No 13, p 427- 436.
24. Hirnleh, C. (2000). *Fundamental of nursing human health and function*. Philadelphia: Lippincott Co, Vol 15, No 8, P 743.
25. Killkus, S. P. (1990). Self assertiveness and nursing: A different voice profession. *Nursing Outlook*, 38:143-145
26. Lin, Y. Shiah, S. Chang, Y. C. Lai, T. Wang, K. Y. & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, Self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Journal of Nurse Education Today*. Vol 24, No 8. P 656-665.
27. Selye H. (1974). *Stress Without distress*. New York Haper & Row. P 157-163.
28. Stanhope, M. & Lancaster, J. (2004). *Community health nursing: Journal of aggregates, families, & individuals*. Louis: Mosby-YearBook. Vol 6, No 1, P 241-254.
29. Toakman, J. Palacios, R. Schneider, K.T. Colotla, M. Concha JB & Herrald MM. (1999). Assertiveness predicts threat and challenge reactions to potential stress among women. *Journal of Pers Soc Psychol*. Vol 76, No 6, P1008 -28.

To Evaluate the Effectiveness of Assertiveness Training on Interpersonal Skills and Perceived Stress among High School Students in Tabriz

Zahra Nori Tarakamani¹, Fateme Niromand², Nader Salmani³, Alireza Heydari Tarakamani⁴

1. Bachelor of Education tendency elementary education, secondary school teachers
2. Bachelor of Science, Education Secretary Tabriz
3. Master the strategic management of sports organizations, school teachers Tabriz
4. Master of Education Curriculum Planning, Secretary of Education

Abstract

The main objective of this study was to evaluate the effectiveness of assertiveness training on interpersonal relationships and reduce perceived stress among high school students in Tabriz city. The population of this research is all high school students in Tabriz and a sample of 40 patients (20 in experimental group and 20 patients from Group control) of students. Using multi-stage random sampling from this population were selected. This semi-experimental research methods and designs used a pretest - posttest control group. To measure the research variables of interpersonal relations subscale test and Perceived Stress Scale were used. After selecting subjects and determine the experimental and control groups during the implementation process and the start date of training sessions was explained to them. Before the first session, they were given questionnaires about and while members of the control group were given the same questionnaire. Training sessions were held now testing. Covariance analysis (MANCOVA) showed a significant effect on interpersonal skills training assertiveness ($P < 0.005$) and perceived stress ($P < 0.002$) had secondary students. The results obtained in this study beneficial impact on interpersonal skills, assertiveness and high school students confirms perceived stress.

Keywords: assertiveness skills, interpersonal relations, perceived stress, students
