PAYESH

Volume 20, Issue 2 (March - April 2021)

Journal of the Iranian Institute for Health Sciences Research

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]

[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]

The Effect of Communication Skills Training for parents on Adolescent Female Students' Self-Esteem

Narges Nasirinia [1], Robabeh Memarian [1*], Aliakbar Rasekhi [1]

1. Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

Received: 24 August 2020
Accepted for publication: 2 March 2021
[EPub a head of print-10 March 2021]
Payesh: 2021; 20 (2): 191-199

Abstract

Objective (s): The association between self-esteem and the process of mental development of individuals and mental health is well established. In adolescence, the role of parents and their skills in communicating is very sensitive and vital. The purpose of this study was to assess the effect of parents' communication skills training on the self-esteem of adolescent female students.

Methods: This was a quasi-experimental study that conducted in one of the state high schools in Damavand, Iran in 2019. The sample consisted of 77 adolescent girls and their parents who were assigned to two groups: intervention and control. Parents in the intervention group received 16 training sessions in a group pf 10 participants. The control group received nothing. In both groups students completed a self-esteem questionnaire (Cooper-Smith questionnaire) at two points in time: before intervention and three months after the intervention. The data were analyzed by Wilcoxon, Mann-Whitney and analysis of covariance using SPSS22 software.

Results: Both groups were similar in most characteristics and at baseline self-esteem score did not differ significantly between two groups (p=0.49). However, after the intervention, there was a significant difference between the experimental and control groups according to analysis of covariance (p=0.001).

Conclusion The findings suggest parents' communication skills training could be effective in improving adolescents' self-esteem.

Key Words: Adolescent girl, Communication skills, High school, Parents, Self-esteem

[*] Corresponding author: Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
E-mail: memari_r@modares.ac.ir

سال بیستم، شماره دوم، فروردین ـ اردیبهشت ۱۴۰۰

پایش

نشریه پژوهشکده علوم بهداشتی جهاددانشگاهی

تاثیر برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی والدین بر میزان عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان

نرگس نصیری نیا[1]، ربابه معماریان[1*]، علی اکبر راسخی[1]

۱. دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۶/۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۱۲

[نشر الکترونیک پیش از انتشار- ۲۰ اسفند ۹۹]

نشریه پایش: ۱۹۹- ۱۹۱: (۲)۲۰ ؛۱۴۰۰

چکیده

مقدمه: عزت‌نفس قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی افراد و یکی از معیارهای سلامت روان می‌باشد. در دوره نوجوانی نقش والدین و مهارت آنان در برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند نوجوانشان بسیار حساس و حیاتی است .هدف این مطالعه تعیین تاثیر برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی والدین بر میزان عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان است.

مواد و روش کار: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌تجربی است که در سال ۱۳۹۷ در یکی از دبیرستان‌های دولتی شهرستان دماوند انجام شد. نمونه‌ها ۷۷ نوجوان دختر و والدینشان بودند که به صورت غیرتصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه عزت‌نفس کوپراسمیت بود. ابتدا درگروه کنترل و آزمون عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سنجیده شد. در گروه آزمون با توجه به نیازهای آموزشی والدین ۱۶ جلسه آموزشی طراحی و در قالب آموزش گروهی در گروه‌های ۱۰ نفره اجرا گردید. بعد از یک ترم تحصیلی دوباره عزت‌نفس در دو گروه سنجیده شد. داده‌ها با آزمون‌های ویلکاکسون، من‌ویتنی وآنالیز کوواریانس توسط نرم‌افزار spss۲۲ تجزیه‌وتحلیل شدند.

یافته ها: آزمون من‌ویتنی قبل از مداخله در دو گروه آزمون و کنترل از نظر میانگین نمره عزت‌نفس تفاوت معنی‌دار نشان نداد (P=۰/۰۴۹). بعد از مداخله در دو گروه آزمون و کنترل با توجه به آنالیز کوواریانس تفاوت معنی‌دار نشان داد (P=۰/۰۰۱).

نتیجه گیری: با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر که نشان‌دهنده تاثیر برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی والدین در افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان بوده است، پیشنهاد می‌گردد جهت ارتقا سلامت دختران نوجوان توجه ویژه‌ای به آموزش والدین بر اساس نیاز و خصوصیات دوران نوجوانی شود.

کلیدواژه: دختر نوجوان، دبیرستان، عزت‌نفس، مهارت‌های ارتباطی، والدین

کد اخلاق: IR.AJUMS.REC.1397.689

* نویسنده پاسخگو: تهران، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم پزشکی، گروه آموزش پرستاری

E-mail: memari_r@modares.ac.ir

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]

[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]

مقدمه

نوجوانی از جمله مراحل رشد و تکامل است که آثارش در بلندمدت اهمیت خاصی دارد. روابط پدر و مادر با یکدیگر و فرزندان نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روانی نوجوان بر جای می‌گذارد. اگر این روابط بر اساس درستی استوار باشد می‌تواند نوجوان را در گذار این مرحله‌ی دشوار، یاری نماید برعکس نامناسب بودن روابط زمینه را برای ایجاد مشکلات و انحرافات فراهم می نماید [۱]. الگوهای رفتاری مهمی که می‌توانند در تمام طول عمر بر زندگی فرد اثرگذار باشند، در این دوره شکل می‌گیرند[۲]. والدین نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری رفتارهای سازنده و مخرب فرزندان دارند[۳].

در میان بحران هویت دوره نوجوانی نقش والدین و مهارت آنان در برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند نوجوانشان بسیار حساس و حیاتی است [۴]. گرچه در دوره نوجوانی به دلیل برخی ویژگی‌های تکاملی نوجوانان از جمله ارتباطات بیشتر با گروه همسالان، استقلال‌خواهی و آرمان‌گرایی ارتباط نوجوان با خانواده کمتر می‌شود اما همین روند تکاملی نیز در سایه خانواده و بستری که خانواده برای پرورش و تکامل نوجوان از طریق ارتباط درست فراهم می‌کند خواهد بود [۵]. ارتباطات خانوادگی نقش مهمی در حفظ نوجوانان از ارتکاب به رفتارهای پرخطر ایفا می‌کند [۶]. پومنی و همکاران نشان دادند کیفیت نامطلوب ارتباط والدین با نوجوان با افزایش مشکلات در سلامت رفتاری و روانی در بین نوجوانان تایلندی در ارتباط است [۷]. رابطه والد-فرزند می‌تواند بر پرخاشگری، سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، مهارت‌های فراشناختی، انگیزش درونی، عزت‌نفس، افسردگی، سلامت روانی، رفتارهای ضداجتماعی، اختلالات عاطفی و هویت‌یابی تاثیر مثبت یا منفی بگذارد [۸]. موترا و موکرجی در مطالعه خود نشان دادند، ارتباطات رضایت‌بخش پدر و مادر با نوجوان می‌تواند به عنوان یک عامل محافظت در برابر بزهکاری عمل کند [۹]. پژوهش حاتمی و همکاران نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش علائم تکانش‌گری می‌شود [۱۰]. آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین در کاهش پرخاشگری، استرس و تعارض والدین و افزایش رفتارهای مطلوب اجتماعی فرزندان نقش معنادار دارد [۱۱]. راواتلل و همکاران نشان دادند ارتباطات مثبت خانوادگی از پیش‌بینی کننده‌های روابط مناسب والدین و نوجوانان است که خطر بروز علائم افسردگی را کاهش می‌دهد [۱۲].

به طور معمول عزت‌نفس تا رسیدن به سن نوجوانی به تدریج افزایش می‌یابد اما در سن نوجوانی اغلب دچار کاهش می‌شود [۱۳]. عزت‌نفس پایین موجب اختلالات روان‌تنی، اضطراب، افسردگی، ارتباط جنسی ناسالم، بزهکاری و اختلال در خوردن می‌شود [۱۴]. عزت نفس بالا با رفتار عقلانی، واقعیت گرایی فراست، خلاقیت، استقلال، انعطاف‌پذیری، توانایی قبول تغییر تمایل به اصلاح اشتباهات، خیرخواهی، همکاری و تعاون در ارتباط مستقیم است. با تامین سلامت و آرامش روانی و افزایش عزت‌نفس می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات و آشفتگی‌های عاطفی و روانی سنین نوجوانی پیشگیری کرد .اساسی‌ترین مشکلاتی که امروزه دانش‌آموزان در زمینه سلامت روان با آن مواجه هستند مسئله عزت‌نفس پایین است[۱۵].

مشکلات عزت‌نفس ممکن است موقتی باشد اما می‌تواند مشکلات جدی‌تری مانند افسردگی، خودکشی و بزهکاری را موجب شود [۱۶]. عزت‌نفس پایین یکی از عوامل بازدارنده رشد اجتماعی است. اهمیت عزت‌نفس 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 به ویژه در میان دختران حساسیت فراوانی دارد[۱۹].

عواملی مانند برقراری ارتباط مطلوب، ابراز وجود، همکاری خودافشایی،گوش دادن فعال وانعکاس احساسات در ارتقای سلامت روانی و عزت نفس نوجوان تاثیر دارد[۱۰]. نوع رابطه والدین و نوجوانان در توسعه عاطفی و اجتماعی آنها نقش مهمی دارد وارتباط نادرست والدین و نوجوانان یکی از عوامل انحراف نوجوانان در این دوره است [۱۷]. آموزش مهارت‌های ارتباطی در برنامه‌های گوناگونی مانند ارتقای هوش، اعتمادبه‌نفس، کاهش اضطراب اجتماعی و غیره موثر بوده است [۱۸]. مستقیمی و شفیع آبادی در مطالعه خود نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی روش موثری در افزایش عزت نفس دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله است[۱۹]. نتایج مطالعه احمدی نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد دینی موجب بهبود عزت‌نفس و سلامت روانی دانش‌آموز می‌شود[۲۰].

به دلیل اهمیت فوق‌العاده دوران نوجوانی و نقش عزت‌نفس در زندگی افراد، به‌خصوص نوجوانان دختر و با توجه به اینکه مطالعات

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]
[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]

در زمینه مهارت ارتباط با نوجوان بر روی والدین انجام نشده، این مطالعه با هدف تعیین تاثیر برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی والدین بر میزان عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان انجام شد.

مواد و روش کار

این پژوهش یک تحقیق نیمه‌تجربی بود. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر پایه هشتم و نهم مشغول به تحصیل در یکی از دبیرستان‌های دولتی شهرستان دماوندو والدین آنها بودند که در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در یکی از دبیرستان‌های دولتی شهرستان دماوند مشغول به تحصیل بودند. انتخاب دبیرستان به صورت غیرتصادفی انجام شد.در نهایت به صورت تصادفی یک کلاس به عنوان گروه آزمون و یک کلاس به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند.تعداد دانش‌آموزان گروه آزمون ۳۸ نفر و گروه کنترل ۳۹ نفر بود. معیار ورود دانش‌آموزان دختر دبیرستان دولتی شهرستان دماوند در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ تمایل به شرکت و همکاری در مطالعه و زندگی در کنار والدین بود. معیار خروج جابه‌جایی دانش‌آموز از دبیرستان در زمان پژوهش بود.

دو پرسشنامه جهت گردآوری اطلاعات مورد استفاده قرار گرفت:

۱- پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت: قبل از شروع مداخله عزت‌نفس دانش‌آموزان دو گروه کنترل و آزمون سنجیده شد. این پرسشنامه شامل ۵۸ گویه است. در این پرسشنامه نمرات ۲۶ و کمتر میزان عزت‌نفس ضعیف،۲۷-۴۳ عزت‌نفس متوسط و نمره ۴۴ و بیشتر میزان عزت‌نفس قوی را نشان می‌دهد. روایی آن قبلاً در پژوهش‌ها سنجیده شده است [۲۱]. پایایی پرسشنامه از طریق همگنی درونی براساس آلفای کرونباخ بر روی کل نمونه‌ها سنجیده شد α **=%88**

۲- پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک خانواده و دانش‌آموزان: شامل ۲۱ گویه بودکه در آن سن والدین، تحصیلات و شغل والدین، تعداد کل اعضای خانواده، وضعیت اقتصادی، تغییرات رفتار نوجوان، مشکلات حین برقراری ارتباط، وجود مشکل پیرامون برخی موضوعات از قبیل امور دینی و مذهبی، امور تحصیلی و غیره پرسیده شده است. ۳-ابزار کاربردی پژوهش شامل پرسشنامه بررسی نیازهای آموزشی والدین که شامل ۲۲ گویه بود که سطح دانش و نگرش والدین را نسبت به نوجوان و تغییرات دوران نوجوانی و نیازهای نوجوان و ارتباط با نوجوان را بررسی می‌کرد. این ابزار برای طراحی برنامه آموزشی والدین استفاده شد. ۴-چک لیست برقراری ارتباط والدین شامل ۱۲ اقدامی است که والدین باید به کار ببرند. برنامه برای آموزش بزرگسالان (والدین) طراحی شد. برنامه آموزشی شامل آموزش حضوری، ارائه پاورپوینت، فیلم آموزشی (با محتوی رابطه والدین با فرزند نوجوان و درک فرزند نوجوان) و پمفلت که محتوی آن براساس نیازهای والدین طراحی گردید. کتب مرتبط با محتوی برای آموزش بهتر و تفهیم بهتر مطالب معرفی شد.

جلسات آموزشی با توجه به نیازهای والدین به صورت ۱۶ جلسه آموزشی یک تا یک‌ونیم ساعته برگزار شد. پس از دریافت رضایت آگاهانه والدین به گروه‌های ده نفری تقسیم شدند و برای هر گروه ۴ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی با نوجوان برگزار گردید. موضوعات بحث شده در جلسات شامل اهمیت ارتباط با نوجوان، نوجوان و تغییرات دوران نوجوانی در دختران شامل تغییرات فیزیکی، شناختی، عاطفی، اجتماعی، شیوه‌های برخورد والدین با نوجوان (حمایت‌گر، آمرانه، مشاور)، عوامل مهم مدیریت رفتار در نوجوان، راهکارهای تقویت ارتباط بین والدین و نوجوانان، نیازهای نوجوان (فیزیکی، روانی) بود. حین برگزاری جلسات از تجربیات والدین نیز استفاده شد. برخی از والدین به مشاور ارجاع داده شدند. نهایتاً چک لیست (در برقراری ارتباط با فرزندم به خاطر دارم با یک فرد بالغ روبرو هستم، زمان مشخص برای برقراری ارتباط با فرزندم در نظر گرفتم، فرزندم را با دیگران مقایسه نمی‌کنم و...) جهت پیگیری موارد آموزشی در اختیار والدین قرار داده شد. داده‌های جمع‌آوری شده از پرسشنامه‌ها توسط نرم‌افزار spss نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شد. پس از انجام مطالعه در گروه کنترل به منظور ملاحظات اخلاقی دفترچه آموزشی مهارت ارتباطی والدین به والدین آنها داده شد.

یافته‌ها

طبق جدول شماره ۱ و ۲ دو گروه آزمون و کنترل از نظر متغیرهای دموگرافیک (سن والدین، شغل والدین، تحصیلات والدین، وضعیت اقتصادی، تعداد اعضای خانواده) همگن بوده و در این رابطه اختلاف معنی‌دار بین دو گروه وجود نداشت.متغیر سن مادر که در دو گروه همگن نبود وارد تحلیل کواریانس شد، اما ضریب کوچکی داشت و معنی‌دار نبود.

طبق نتایج جدول شماره ۳مقایسه متغیر عزت‌نفس قبل و بعد از مداخله در گروه کنترل تفاوت معنی‌دار نشان نداد. مقایسه عزت‌نفس قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون تفاوت معنی‌دار

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]
[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]

نشـان داد. در جـدول۳ زمـان بعـد از مداخلـه هـر گـروه بـا قبـل ازمداخله خود مقایسه شده است. برای ایـن کـه بررسـی شـود در مقایسه با خود چه تغییـری کـرده اسـت. طبـق جـدول شـماره ۴ متغیر عزت‌نفس قبل از مداخله در دو گروه –معنی‌دار نیست- دو گروه قبـل از مداخلـه تفـاوت معنـی‌دار نداشـته‌انـد. در اطلاعـات جدول۴ دو گروه کنترل و آزمون در دو زمان قبل و بعد از مداخله مقایسه شده اند. برای بررسی اثر مداخله بر «عزت‌نفس» از تحلیل کواریـانس اسـتفاده شـد. نتـایج نشـان مـی‌دهـد اثـر مداخلـه بـر عزت‌نفس بـه شـدت معنـی‌دار اسـت. بـه ایـن صـورت کـه نمـرۀ عزت‌نفس گروه آزمون پس از مداخله و با تصحیح مقـدار پـیش از مداخله آن به طور میانگین۴/۶۷ نمره افزایش یافته است.

جدول ۱: میانگین سن والدین دانش آموزان دختر نوجوان در دو گروه آزمون وکنترل

	کنترل			آزمون			p-value
	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار	(نام آزمون)
پدر	۳۹	۴۴/۵۹	۴/۸۸	۳۸	۴۶/۳۲	۵/۱۱	۰/۱۳ تی مستقل
مادر	۳۹	۳۸/۵۱	۴/۸۸	۳۸	۴۰/۸۹	۵/۱۳	۰/۰۴ تی مستقل

جدول ۲: توزیع فراوانی مطلق و نسبی متغیرهای دموگرافیک در دو گروه آزمون و کنترل

		آزمون		کنترل			
	دموگرافیک	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	فراوانی مطلق	فراوانی نسبی	نوع ازمون	p-value
تحصیلات مادر	بی سواد	۲	۵/۳	۳	۷/۷	x^2	۰/۶۸
	ابتدایی	۶	۱۵/۸	۳	۷/۷		
	راهنمایی	۱۰	۲۶/۳	۱۵	۳۸/۵		
	دیپلم	۱۸	۴۷/۴	۱۶	۴۱		
	دانشگاهی	۲	۵/۳	۲	۵/۱		
تحصیلات پدر	بی سواد	۰	۰	۱	۲/۶	x^2	۰/۴۸
	ابتدایی	۱۱	۲۸/۹	۷	۱۷/۹		
	راهنمایی	۱۳	۳۴/۲	۱۲	۳۰/۸		
	دیپلم	۱۰	۲۶/۳	۱۶	۴۱		
	دانشگاهی	۴	۱۰/۵	۳	۷/۷		
وضعیت اقتصادی	ضعیف	۱	۲/۶	۰	۰	x^2	۰/۰۷۷
	متوسط	۲۷	۷۱/۱	۱۸	۴۶/۲		
	خوب	۸	۲۱/۱	۱۸	۴۶/۲		
	عالی	۲	۵/۳	۳	۷/۷		
تعداد اعضای خانواده	۲ نفر	۱	۲/۶	۱	۲/۶	x^2	۰/۶۸
	۳ نفر	۷	۱۸/۴	۳	۷/۷		
	۴ نفر	۱۵	۳۹/۵	۲۰	۵۱/۳		
	۵ نفر	۹	۲۳/۷	۹	۲۳/۱		
	۶ نفر و بالاتر	۶	۱۵/۸	۶	۱۵/۴		
شغل پدر	کارگر	۷	۱۸/۴	۵	۱۲/۸	x^2	۰/۱۷
	کارمند	۱۰	۲۶/۳	۸	۲۰/۵		
	آزاد	۱۸	۴۷/۴	۲۶	۶۶/۷		
	سایر	۳	۷/۹	۰	۰		
شغل مادر	خانه دار	۳۷	۹۷/۴	۳۷	۹۴/۹	x^2	۰/۵۷
	کارمند	۱	۲/۶	۲	۵/۱		

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]
[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]

جدول ۳: میانگین نمره عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان در دو گروه آزمون و کنترل قبل و بعد از مداخله

	قبل		بعد		p-value
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
کنترل	۳۵/۰۵	۸/۸۳	۳۴/۱۳	۸/۹۳	۰/۴۸ ویلکاکسون
آزمون	۳۳/۵۵	۹/۱	۳۷/۷۴	۶/۹۱	۰/۰۰۱ ویلکاکسون

جدول ۴: نمره عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون و کنترل

	آزمون		کنترل		p-value
عزت نفس	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	آزمون آماری
قبل از مداخله	۳۳/۵۵	۹/۱	۳۵/۰۵	۸/۸۳	۰/۴۹ من ویتنی
بعد از مداخله	۳۷/۷۴	۶/۹۱	۳۴/۱۳	۸/۹۳	۰/۰۰۱ آنالیز کوواریانس

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین در بهبود عزت‌نفس نوجوانان دختر تاثیر داشته است. شناخت تغییرات رفتاری دختران نوجوان و طراحی برنامه مهارت‌های ارتباطی والدین با توجه به این موارد توانست کمک کند تا والدین ارتباط بهتری با نوجوان دختر خود برقرار کنند. برخورد با نوجوانان باید به گونه‌ای باشد که به تشدید عصبانیت، عصیانگری و عناد منجر نشود. مطالعه حاضر با مطالعه کیم،پارکروالکرمارسینو و مطالعه مظاهری و رضاخانی همسو است.مطالعه حجازی و همکاران در سال نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی بر پرخاشگری و رفتارهای تکانشی دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معنادار و پایداری داشته است [۲۲]. رشیدی و همکاران مطالعه‌ای با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین با الگوی جانشینی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر انجام دادند که نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی به والدین نمره‌ی کلی پرخاشگری دانش‌آموزان و ابعاد احساس پرخاشگرانه، فکر پرخاشگرانه و رفتار پرخاشگرانه آنان را به طور معنی‌دار کاهش داده است [۱۱]. در مطالعه حاضر آموزش مهارت ارتباطی والدین باعث افزایش عزت‌نفس گردید که یکی از عوامل مهم در کاهش پرخاشگری است. در این دوران تغییرات فیزیکی موجب می‌شوند که دختران از نظر روانی هم آسیب‌پذیرتر شوند چون در آستانه یک تغییر جدی یعنی گذر از مرحله کودکی به بزرگسالی قرار می‌گیرند. میل به گوشه‌گیری، حساسیت نسبت به انتقاد دیگران، نوسان در خلق‌وخوی، بی‌قراری، بی‌ثباتی، کاهش اعتمادبه‌نفس، نافرمانی از والدین، توجه بیش از حد به ظاهر و تمایل بیش از حد به داشتن ارتباط نزدیک با گروه دوستان و هم‌کلاسی‌ها از ویژگی‌های رفتاری دختران در سنین نوجوانی است که گاهی والدین با تغییرات در این سنین آشنا نیستند؛ بطوریکه در رابطه با این موضوع از والدین پرسش شد: آیا شما آموزش در مورد تغییرات دختران در دوره نوجوانی دیده‌اید؟ اکثریت والدین آموزش ندیده بودند و پس از شرکت در کلاس‌های برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی با نوجوان بسیاری از نگرانی‌های والدین در این موارد تا حدودی برطرف شد. مقاله سبزی و فولاد چنگ نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان اثربخش بود [۲۳]. یافته‌های زارعی و همکاران نشان داد که مهارت‌های ارتباطی و سبک حل مسئله سازنده در کاهش آسیب‌های روانی و تعارضات خانوادگی نقش دارد [۲۴]. مطالعه باوزین و همکاران نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش ترس اجتماعی در دختران نوجوان افسرده گردید [۲۵]. برنامه آموزش مبتنی بر نیاز والدین در زمینه مهارت‌های ارتباطی ضروری است چنانچه رنجبر و همکاران در سال۱۳۹۴ مقاله‌ای با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودپنداره و احساس تنهایی دانش‌آموزان با آسیب شنوایی انجام دادند و نتایج نشان داد این آموزش موجب کاهش احساس تنهایی و افزایش میزان خودپنداره دانش‌آموزان شده است [۲۶]. طبق یافته‌ها عزت‌نفس در گروه کنترل قبل و بعد از مداخله تفاوت نشان نداده است شاید یکی از علل این باشد

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]
[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]

که مشاوران مدرسه برنامه‌های منظم و با توجه به نیاز والدین را برگزار نمی‌کنند و اصولاً مشاوره مدرسه فقط راهنمایی درسی دارد و توجه‌ای به مشکلات روانی و روحی دختران نوجوان ندارند. از طرفی والدین معمولا رفتارهای جامع پسندانه دارند به جای اینکه از مشاوره مدرسه برای مشکلات روانی و رفتاری نوجوانش کمک بگیرد یا اصلاً آگاهی ندارد که باید با دختر نوجوان چگونه رفتار کرد. عزت‌نفس و مقوله خودارزشمندی، از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت دختران نوجوان است. یافته‌های مطالعه یاداو و اقبال نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس،سازگاری و همدلی نوجوانان تاثیر مثبت دارد [۲۷].

عزت‌نفس در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله تفاوت معنی‌دار نشان داد. با توجه به اینکه برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی شامل مواردی از قبیل ویژگی‌ها و تغییرات نوجوان، راهکارهای تقویت ارتباط با نوجوان، نیازهای نوجوان و... است که شاید اثر این برنامه با توجه به ماهیت بحث‌های اختصاصی با والدین یا مشاوره‌های تلفنی و همچنین ارجاع والدین به روانشناس که می‌توانسته در افزایش عزت‌نفس نوجوان اثر داشته باشد. عزت‌نفس جزء ویژگی‌هایی است که وابستگی چندانی به عوامل مادی ندارد، بلکه نحوه ارتباط والدین با نوجوان و نحوه برخورد آنها با نیازهای روانی خاص این سنین در ایجاد عزت‌نفس مطلوب نقش بسیار مهم‌تری دارد. بررسی مطالعات نشان می‌دهد که در بسیاری از موارد عدم آگاهی والدین از نحوه‌ی رفتار با نوجوان علت پایین بودن میزان عزت‌نفس نوجوانان است. شناخت والدین از توانایی‌های دانش‌آموز دختر نوجوان یکی از عوامل مهم در افزایش عزت‌نفس بوده است با شناخت نوجوان والدین مسئولیت‌ها و تصمیم‌گیری‌های مربوط به نوجوان را به آنها واگذار کردند که این عوامل می‌تواند در افزایش عزت‌نفس اثرگذار باشد. با توجه به برنامه مهارت‌های ارتباطی عدم مقایسه نوجوان با دیگران، توجه به نقاط مثبت نوجوان، توجه به نحوه بیان جملات و استفاده از کلمات محبت‌آمیز، پرهیز از جملات دستوری، رعایت احترام در برقراری ارتباط از جمله مواردی بود که توسط والدین انجام شد.

مطالعه باوزین و همکاران در سال نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی سبب افزایش مسئولیت‌پذیری اجتماعی در دختران نوجوان افسرده می‌شود [۲۵]. همچنین شریعت باقری و نیک‌پور مطالعه‌ای با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی–ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری و سازگاری دانش‌آموزان انجام دادند. نتایج یافته‌ها نشان داد این آموزش سبب افزایش مسئولیت‌پذیری و سازگاری با مدرسه در دانش‌آموزان می‌شود [۲۸]. از محدودیت‌های مطالعه حاضر تفاوت‌های فردی و شخصیتی والدین دانش‌آموزان دختر نوجوان در اجرای برنامه مهارت‌های ارتباطی و تفاوت‌های فردی و شخصیتی دانش‌آموزان دختر در تکمیل پرسشنامه عزت‌نفس است که در نتایج کار اثر دارد و قابل کنترل نبود. یافته های مطالعه حاضر نشان دهنده تاثیر برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی والدین در افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان بوده است پیشنهاد می‌شود جهت ارتقا سلامت دختران نوجوان توجه ویژه‌ای به آموزش والدین بر اساس نیاز و خصوصیات دوران نوجوانی شودوبرنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی را مشاوران مدرسه و مربیان بهداشت مدارس برای والدین اجرا نمایند.

سهم نویسندگان

نرگس نصیری‌نیا: طراحی مطالعه. جمع‌آوری داده‌ها، نگارش و ویرایش مقاله

ربابه معماریان: مشارکت در طراحی مطالعه، مدیریت اجرای طرح، ویرایش مقاله

علی‌اکبر راسخی: تجزیه‌وتحلیل آماری، ویرایش مقاله

تشکر و قدردانی

این مقاله از پایان‌نامه دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سلامت جامعه (نویسنده اول)، دانشکده پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس استخراج شده است. نویسندگان از حوزه معاونت پژوهشی دانشگاه تربیت مدرس برای حمایت از طرح مذکور، مراتب سپاس خود را اعلام می‌دارند.

منابع

1. Kohandani A, Shirazi F, Asgari F. Adolescence and its relation to identity crisis. International Conference on Psychology and Culture Life 2015;1-14 [Persian]

2. Esmaielzadeh H , Asadi M , Miri M , Keramatkar M. Prevalence of High Risk Behaviors Among High School Students of Qazvin in 2012. Iranian Journal of Epidemiology 2014; 10:75-82 [Persian]

3. Rezaie E, Alizadeh KH. The Comparison of Risky Behavior, Communication Skills and Self-Efficacy between Adolescents of Orphanage, Replacement

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]
[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]

Families and Normal Families in Bandar Abbas. Nursing education 2017; 6:54-61[Persian]

4. Moharreri F, Soltanifar A , Khalesi H , Eslami N. The Evaluation of Efficacy of the Positive Parenting for Parents in Order Improvement of Relationship with Their Adolescents. Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences 2012; 55:116-123 [Persian]

5. Parvizi S, Ahmadi F, Nikbakhtnasrabadi A. . The Golden Triad of Family-Adolescent Health. Psychology 2006; 10:250-257 [Persian]

6. Ahmadi MS , Hatami H , Ahadi H , Asadzadeh H. A Study of the Effect of Communication Skills Training on the Female Students' Self-efficacy and Achievement. Managment 2014;4:105-18[Persian]

7. Pummanee T, Tedla Y، Riesch S. Barriers to the Quality of Parent-Adolescent Communication in Thailand: An Ecological System Analysis. International journal of child development and mental health 2018 ;6:87-101

8. Hoseini F, Sanaei B , Pourhosein R , Kraskian A. Qualitative Meta-analysis of Scientific Articles on Parent-Adolescent Intraction Psychology. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal 2017; 6:63-94] Persian]

9. Moitra T، Mukherjee I. Parent – Adolescent Communication and Delinquency: A Comparative Study in Kolkata, India. Europe's Journal of Psychology 2007; 8: 74-94

10. Mazaheri A, Rezakhani S. The Effectiveness of Communication Skills Training on the Increase of Self-Esteem and Decrease of Parent-Child Conflicts among Female High School Students. Educational Systems Research 2017;37 :131-149[Persian]

11. Rashidi J, Khodadadisangdeh J, Rezaeiahvanoei M. The Effectiveness of Parenting Communication Skills Training with Substitution Learning Patterns on Aggression Reduction in High School Male Students. Health breeze 2016;5:26-32 [Persian]

12. Rawatlal N، Kliewer W، Pillay B. Adolescent Attachment, Family Functioning and Depressive Symptoms. Psychiatr 2015;21:80-85

13. Kheirkhah M, Mokarie H, Nisanisamani L , Hosseini F. Relationship between Anxiety and Self-conception Female Adolescents. Iran Journal of Nursing 2013; 26 :19-29 [Persian]

14. Sharifi K, Masoudi-Alavi N, Tagharrobi Z, Sooki Z, Asgarian F ,Akbari H. Relationship between Mothers' and Daughters' Self-esteem. Journal of Kashan University of Medical Sciences2011;15:352-358 [Persian]

15. Babaei M, Fadakar Soghe R, Sheikhol-Eslami F, Kazemnejad Leili E. Survey self esteem and its relevant factors among high school students. Journal of Holistic Nursing and Midwifery 2015; 25:1-8] Persian]

16. Kim H, Parker, J. G, Marciano, A. R. W. Interplay of Self-esteem, Emotion Regulation, and Parenting in Young Adolescents' Friendship Jealousy. Journal of Applied Developmental Psychology 2017; 52: 170-180

17. Ziaei T, Gorji MG, Behnampour N, Rezai M. Mothers and Their Teenage Daughters' Perspectives on the Relationship Between Them. Research Development in Nursing & Midwifery 2018; 15:28-34 [Persian]

18. Bavazin F, Sepahvandi MA, Ghazanfari F. The Effectiveness of Communication Skills Training on Social Responsibility of Depressed Adolescent Females. Nursing Education 2018;7:48-58 [Persian].

19. Mostaghimi M, Shafi Abadi A. The Effectiveness of Communication Skills Training on Self-Esteem of 13 to 15 Year Old Girls in Welfare. Psychological Methods and Models 2013;3:17-30 [Persian]

20. Ahmady M. The Impact of Religion _Based Communication Skills on the Improvement of Self-Esteem and Mental Health among Students. Advances in Medical and Biomedical Research 2014; 22:13-22 [Persian]

21. Fathi Ashtiani, A. Psychological tests: Evaluation of Personality and Mental Health. 1st Edition, Be'sat, Iran، Tehran، 2016 [Persian]

22. Hejazi E, Babakhani N, Ahmadi N. The Effectiveness of Interpersonal Communication Skills Training on Aggression and Impulsive Behaviors among High School Students. Educational Systems Research 2018;12:25-38[Persian]

23. Sabzi،N،FouladChang، M. The Effectiveness of Communication Skills Training on Perceived Competence and Happiness of Male Students in the Sixth Grade of Elementary School in Shiraz .Knowledge and Research in Psychology 2019;19:114-123 [Persian]

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]
[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]

24. Zarei ، E، Mirzaei، M، Sadeghifard، M. Providing a Model to Determine The Role of Communication Skills and Problem Solving Skills in Preventing from Mental and Social Damages by Mediated Family Conflicts. Culture of Counseling and Psychotherapy 2018;35:1-26 [Persian]

25. Bavazin F ,Sepahvandi MA, Ghazanfari F. The Effectiveness of Communication Skills Training on Academic Self-efficacy and Social Phobia in Adolescent Females with Depression. Psychiatric Nursing 2018;6:48-56 [Persian]

26. Ranjbar J, Tarkhan M, Taher M, Khanzadeh H, Eisapour A. The Effect of Communication Skills Training on the Self-Concept and Loneliness of Students with Hearing Impairment. School Psychology 2016;4:39-54 [Persian]

27. Yadav, P ، Iqbal, N. Impact of Life Skills Training on selfesteem,Adjustment and Empathy among Adolescents. Indian Academy of Applied Psychology 2009; 35:61-70

28. Shariat Bagheri M, Nickpour F. The Effect of Teaching Socio-Communicative Skills on Accountability and Adaptation with School in Students.Psychological Methods and Models 2018;32:203-220 [Persian]

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-09-05]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1400.20.2.2.9]
[DOI: 10.52547/payesh.20.2.191]