

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت نفس و کاهش تعارضات والد-فرزند در دختران دبیرستانی

اکرم مظاهری*

سیمین دخت رضاخانی**

چکیده

تحقیق حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت نفس و کاهش تعارضات والد فرزند در دختران دانش‌آموز دبیرستان‌های منطقه ۱۳ شهر تهران انجام گرفت. روش پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری مورد مطالعه را دختران دانش‌آموز پایه اول، دوم و سوم تشکیل می‌دادند که در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ در دبیرستان‌های دولتی منطقه ۱۳ شهر تهران به تحصیل اشتغال داشتند. از این جامعه تعداد ۳۰ نفر که در آزمون عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) پایین‌ترین نمره و در آزمون تعارضات والد-فرزند اشتراوس (۱۹۹۰) بالاترین نمره را کسب کرده بودند به صورت تصادفی در گروه نمونه قرار گرفتند. در این پژوهش آموزش مهارت‌های ارتباطی به عنوان متغیر مستقل درده جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی به گروه آزمایش آموزش داده شد. پس از پایان آموزش، هر دو گروه آزمایش و کنترل مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت نفس و کاهش تعارضات والد-فرزند مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، عزت نفس، تعارضات والد - فرزند

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن است.

* دانش‌آموخته گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

** استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (نویسنده مسئول)

پست الکترونیک: Rezakhani@riau.ac.ir

مقدمه

آشکارترین علامت در خانواده‌های دارای فرزند نوجوان، انواع اختلافات موجود بین والدین و نوجوانان است. افزایش مناقشات و تنش‌های خانوادگی ممکن است ناشی از این باشد که والدین در تمیز دادن بین آنچه که برای نوجوانان خود می‌خواهند و آنچه فرزندان نوجوانشان ممکن است برای خود بخواهند با دشواری مواجه هستند (گلا‌دینگ^۱، ترجمه بهاری، سیف، بهرامی و تبریزی، ۱۳۹۰). تعامل والد-فرزند و عواملی که در بهبود این تعامل تأثیر دارند مورد علاقه بسیاری از پژوهشگران است (اسپیل فوگل، لیترز، کریستین و مک میل^۲، ۲۰۱۱). به‌طور معمول، نوجوان بر این باور است که والدین قادر به درک او نیستند. این اختلاف سلیقه‌ها موجب مشاجرات بین والدین و فرزندان می‌شود و ممکن است به مشکلات روانی برای نوجوان و والدین بینجامد. این درگیری‌ها گاهی به شکاف عمیق عاطفی بین آنان منجر می‌شود. در واقع، نبود ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان به تعامل‌های ضعیف‌تر و سطحی‌تری منجر می‌شود و این نوع تعامل می‌تواند در آینده برای فرزندان مشکلات پیچیده‌ای را به وجود آورد (رونکن^۳، ۲۰۱۲). این در حالی است که در هیچ دوره‌ای از زندگی به اندازه‌ی دوران نوجوانی فرد احتیاج به حمایت، کمک و تفاهم والدین ندارد. این عدم ارتباط، نوجوان را در معرض خطرات گوناگون احساسی و روانی قرار می‌دهد و در والدین نیز تولید خشم و رنجش می‌کند (میلانی فر، ۱۳۹۵).

در این راستا و در اهمیت ارتباط می‌توان گفت که برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است و تداوم حیات و اجتماع منوط به افزایش کیفیت روابط بین فردی است (فتی و موتابی، ۱۳۸۵). برخی مطالعات نشان داده‌اند که مهارت‌های بین فردی رابطه مثبتی با تنظیم هیجان، اعتمادبه‌نفس و تعامل‌های خانوادگی دارد (وایت و

-
1. Gladding
 2. Spielfogel, Leathers, Christian & McMeel
 3. Runcan

چاپارو^۱، ۲۰۰۸). به عقیده سالیوان^۲، گفتگو از فرد آدمی به‌عنوان موضوع مورد مطالعه بی معنی خواهد بود، زیرا فرد آدمی قطع نظر از ارتباط او با فرد یا افراد دیگر وجود خارجی ندارد و نمی‌تواند داشته باشد (سیاسی، ۱۳۹۴). بدیهی است که تعامل‌های دو سویه والد-فرزند نقش مهمی در افزایش یا کاهش مشکلات رفتاری فرزندان دارد (گانسون، کنت و لیتز^۳، ۲۰۰۵). بر اساس نتایج برخی پژوهش‌ها دلیل بسیاری از اختلال‌های رفتاری دوران کودکی را می‌توان در تعامل‌های منفی والد-فرزند یافت (کوت، پینکاس، آبرگ و بارلو^۴، ۲۰۰۵). سلامت روانی ماتقریباً همبستگی کاملی با کیفیت روابطمان با دیگران دارد. افرادی که به دلیلی قادر به ایجاد روابط متقابل با افراد نیستند اغلب دچار اضطراب، احساس تنهایی و انزوای روز افزون می‌شوند. به همین دلیل برای دور ماندن از رنج تنهایی و آثار زیان‌بار آن مجبور به برقراری روابط انسانی با دیگران هستند (فتی و موتابی، ۱۳۸۵). نتایج پژوهش حاتمی، صادقی راد و حسنی (۱۳۹۴) نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش علایم تکانش‌گری (مؤلفه‌های شناختی و بی‌برنامگی آن) می‌شود. تغییرات محیطی و اجتماعی می‌تواند مشکلات متعددی را در رشد سلامت نوجوانان ایجاد کند. از جمله این موارد می‌توان به افزایش موقعیت‌های رقابتی، کاهش مهارت‌های روابط بین فردی، اضطراب و استرس اشاره کرد (یاداو و اقبال^۵، ۲۰۰۹). از جمله مؤلفه‌های ارتباطی نیز می‌توان به پیامدهای من مثبت، گوش دادن فعال و جرات و جسارت اشاره کرد (قربانی، ۱۳۹۴). نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد آموزش ابراز وجود می‌تواند آسیب‌پذیری دانش‌آموزان را در برابر فشار همسالان کاهش دهد و موجب افزایش کنترل درونی و عزت نفس شود؛ بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی بر حل مسئله و روابط مؤثر دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد (فورنریس، دنیش و اسکات^۶، ۲۰۰۷)؛ اما هم‌زمان بارشد جسمانی و روانی فرزندان به‌ویژه در سنین نوجوانی، انتظارات خانواده و جامعه نیز

-
1. Wight & Chapparo
 2. Sulivan
 3. Gohnson, Kent & Leather
 4. Choate, Pincuse, Eyberg & Barlow
 5. Yadav & Iqbal
 6. Forneris, Danish & Scott

از فرد افزایش می‌یابد، به طوری که نوجوان می‌پذیرد به سبب زندگی اجتماعی بخشی از تمایلات خود را محدود کند و به پذیرش واقعیت‌ها و خواسته‌های اجتماعی تن دهد (رمضانی و حیدری، ۱۳۹۳). برخی از مادران برای برقراری ارتباط و کنترل رفتارهای فرزندشان از روش‌های پرخاشگرانه استفاده می‌کنند و به این ترتیب تعامل مثبت کمتری با فرزندان خود برقرار می‌کنند (دلوآچ^۱، ۲۰۱۵). بدیهی است نوجوانان به دلیل نداشتن منبع کافی برای دریافت اطلاعات درست در معرض خطر بیشتری قرار دارند؛ بنابراین ایجاد تجربه‌ای که بتواند آنان را در مواجهه با فشارها و شرایط محیطی قدرتمند سازد، ضروری به نظر می‌رسد (یاداو و اقبال، ۲۰۰۹). در مورد به وجود آمدن تعارض بین والد و فرزند عوامل بسیاری دخالت دارند از جمله پیچیده شدن مسائل هویتی، جنسیت، انتخاب‌های زندگی و پیشرفت، استقلال، دلبستگی، تعارض در ارزش‌ها، شیوه‌های تربیتی والدین و طغیان هورمون‌ها (اعتمادی، گیتی پسند و مرادی، ۱۳۹۱). در همین ارتباط نتایج پژوهش خدادادی سنگده، محمد نظری، تلخابی و آلبو کردی (۱۳۹۰) حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند سبب ارتقای توانایی استدلال نوجوانان شود و تعارضات والد-فرزندی را کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، مسئله مهمی که در تمام ادوار زندگی به خصوص دوران نوجوانی اهمیت ویژه‌ای دارد داشتن عزت نفس بالا برای نوجوانان است. عزت نفس به احساس رضایت و میزان ارزشمندی فرد از خود اشاره دارد و نیز متأثر از ارتباط با دیگران است (عبداله^۲، ۲۰۱۷). عزت نفس از طریق تعمیم احساس کفایت و شایستگی فرد شکل می‌گیرد و همچنین احساس کفایت فرد بر نگرش‌ها و رفتارهای او تأثیر می‌گذارد (بندورا و لاک^۳، ۲۰۰۳). بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده عواملی مانند برقراری ارتباط مطلوب، ابراز وجود، همکاری، خود افشایی، گوش دادن فعال و انعکاس احساسات در ارتقا سلامت روانی و عزت نفس نوجوان تأثیر دارد (میر محمدصادقی، ۱۳۸۳). یافته پژوهش

-
1. DeLoatche
 2. Abdullah
 3. Bandura & Locke

یاداو و اقبال (۲۰۰۹) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس، سازگاری و همدلی نوجوانان تأثیر مثبت دارد. افرادی که از عزت نفس، انعطاف‌پذیری و احساس خودکارآمدی پایینی برخوردارند به احتمال زیاد از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه استفاده می‌کنند؛ زیرا آنان به توانایی خود برای مقابله با استرس اعتماد ندارند و ممکن است برای حفاظت از خود از راهبردهای اجتنابی استفاده کنند (ترنر، گوداین و لاکی^۱، ۲۰۱۲). ها، اوربیک، سیلسن و انجلس^۲ (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان دادند نوجوانان افسرده از شیوه حل تعارض منفی و شیوه حل مسئله نادرست استفاده می‌کنند. نتیجه پژوهش کیم، پارکر و والکرمارسینو^۳ (۲۰۱۷) نیز نشان داده است بچه‌هایی که از عزت نفس پایین‌تری برخوردارند از روابط بین فردی خودداری می‌کنند. پس شاید بتوان عزت نفس پایین را نیز یکی از عوامل مؤثر در تعارض بین والدین و نوجوانان در نظر گرفت. کنترل روانی والدین ممکن است عزت نفس فرزندان را به خطر بیندازد (واترز، دومن، جرمیجز، کالپین و ورچرن^۴، ۲۰۱۳؛ کیو، موریس، کریس، هاتبرگ و سیلک^۵، ۲۰۱۴). مشکلات عزت نفس ممکن است موقتی باشد اما می‌تواند مشکلات جدی‌تری مانند افسردگی، خودکشی و بزهکاری را موجب شود (یاداو و اقبال، ۲۰۰۹). ماریلین^۶ و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهش خود نشان دادند که افزایش عزت نفس و یادگیری مهارت‌های ابراز وجود نقش مهمی در آینده نوجوانان دارد (نقل از یاداو و اقبال، ۲۰۰۹). همچنین نوجوانان باید توانایی دوست‌یابی داشته باشند و بتوانند تعارض‌ها و مشکلات مربوط به آن را حل کنند و به مهارت‌های اجتماعی و مسئولیت‌پذیری توجه کنند (عبداله، ۲۰۱۷). یافته پژوهش احمدی (۱۳۹۳) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد دینی موجب بهبود عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان می‌شود. نتایج بسیاری از پژوهش‌ها در گستره وسیعی از ملت‌ها، فرهنگ‌ها، نژادها و گروه‌های اخلاقی

-
1. Turner, Goodin & Lokey
 2. Ha, Overbeek, Cillessen & Engles
 3. Kim, Parker & Walker Marciano
 4. Wouters, Doumen, Germeijs, Colpin & Verschueren
 5. Cui, Morris, Criss, Houlberg & Silk
 6. Marilyn

حاکمی از وجود رابطه منفی بین کنترل روانی والدین و سطح عزت نفس فرزندان است (برای مثال باربر^۱ و همکاران، ۲۰۱۲؛ بودریالت- بوچارد^۲ و همکاران، ۲۰۱۳؛ شر- سنسور^۳ و همکاران، ۲۰۱۱ نقل از کیم، پارکر و والکرمارسیانو، ۲۰۱۷).

حال با توجه به مطالب فوق و جوان بودن جامعه ایران و نیز اهمیت برقراری ارتباط سالم بین والدین و فرزندان و با توجه به این که مهارت‌های ارتباطی که یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی است، به‌مانند سایر مهارت‌ها قابل آموزش است و از آنجایی که در هر کاری پیشگیری مقدم بر درمان است و آموزش نیز جنبه پیشگیری بیشتری دارد، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های ارتباطی برای افزایش و آگاهی و توانایی افراد در برخورد مناسب با یکدیگر جهت ایجاد رابطه‌ای متقابل و صمیمانه و در نتیجه افزایش عزت نفس کارساز باشد. از سوی دیگر، با توجه به اهمیت برقراری ارتباط سالم بین والدین و فرزندان به‌ویژه دختران که نقش مادران آینده و به‌نوعی سلامت و بهداشت روانی جامعه را بر عهده دارند، جهت ارتقای سازگاری و افزایش سلامت روان در خانواده، پژوهش حاضر درصدد است تا میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر افزایش عزت نفس و کاهش تعارضات والد- فرزند در دختران دانش‌آموز دبیرستانی مورد مطالعه قرار دهد.

روش

این تحقیق از نوع کاربردی است. روش پژوهش شبه آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل دختران دانش‌آموز پایه‌های اول، دوم و سوم بودند که در نیمسال اول سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ در دبیرستان‌های دولتی منطقه ۱۳ شهر تهران به تحصیل اشتغال داشتند. با توجه به ماهیت شبه آزمایشی پژوهش و جنبه آموزشی داشتن آن و با استناد به نظر دلاور (۱۳۹۱) مبنی بر چگونگی انتخاب حجم نمونه در طرح‌های شبه آزمایشی ۳۰ نفر به‌عنوان گروه نمونه

-
1. Barber
 2. Boudreault-Bouchard
 3. Sher-Censor

انتخاب شدند. بدین ترتیب که از بین ۱۲ دبیرستان دولتی دخترانه منطقه ۱۳ تهران به‌طور تصادفی ۲ مدرسه انتخاب شد. پرسشنامه‌های تعارض والد-فرزند و عزت نفس در مورد ۲۰۰ دانش‌آموز (پایه‌های اول، دوم و سوم) این مدارس اجرا شد. دانش‌آموزانی که تعارض بالا و عزت نفس پایین داشتند جزء گروه نمونه قرار گرفتند. از بین دانش‌آموزانی که در هر دو پرسشنامه نمره ملاک گرفتند (۴۸ نفر)، کسانی که والدینشان با شرکت آنان در شرایط تحقیق موافقت کردند، ۳۰ نفر انتخاب شدند. از آنجایی که والدین حاضر نبودند فرزندشان در غیر مدرسه‌ای که در آن تحصیل می‌کنند تحت مداخله قرار گیرند، بنابراین به‌طور تصادفی یکی از مدارس به‌عنوان گروه آزمایش و دیگری به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شد و در هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفتند. سپس در طول ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل آموزش مهارت‌های ارتباطی^۱ قرار گرفت و افراد گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. در پایان جلسات بعد از دو هفته آزمون عزت نفس و تعارض والد-فرزند^۲ در مورد هر دو گروه اجرا شد و داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای رعایت اصول اخلاقی علاوه بر کسب موافقت والدین برای شرکت فرزندشان در پژوهش، دانش‌آموزان نیز با شرکت در فرایند تحقیق موافقت خود را اعلام کردند. همچنین پس از پایان پژوهش، دوره آموزشی مهارت‌های ارتباطی برای گروه کنترل اجرا شد. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی در جدول ۱ گزارش شده است:

1. communication skills
2. parent-child conflict

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت های ارتباطی

جلسات	هدف	شرح جلسات
اول	معارفه و تعیین اهداف	معارفه اعضا، برقراری رابطه حسنه، آشنایی اعضا با مقررات جلسات و تعیین اهداف
دوم	افزایش صمیمیت، آگاهی از شیوه گوش دادن فعال و زبان بدن	بحث در باره گوش دادن فعال و اهمیت و مراحل آن، تفاوت گوش دادن فعال و منفعل، بحث درباره رمز گشایی یک پیام تبادل نظر درباره موانع ارتباطی رایج در خانواده و ارائه تکلیف برای کاربرد مهارت گوش دادن فعال
سوم	پی گیری موارد آموزش داده شده در جلسه قبل	گزارش تکلیف جلسه قبل اعضا، آگاهی اعضا از تجارب یکدیگر درباره مهارت گوش دادن
چهارم	آشنایی با حقوق انسانی و پذیرش خود و چگونگی بیان خواسته‌های معقول	آموزش ابراز وجود و رفتار قاطعانه (آشنایی اعضا با انواع رفتار و اثر آن در برقراری ارتباط، آشنایی با مهرطلبی و ناتوانی در نه گفتن، چگونگی به کارگیری رفتار قاطعانه)
پنجم	آموزش چگونگی ابراز وجود و مهارت نه گفتن به صورت عملی	تمرین ابراز وجود (توضیح اعضا درباره تجارب خود در به کارگیری رفتار قاطعانه، تمرین به کارگیری مهارت ها)
ششم	تشخیص خشم مناسب و نامناسب و راهکارهای برخورد با آن	آموزش کنترل خشم و ارائه تکلیف در مورد این مهارت
هفتم	آگاهی اعضا از تجارب یکدیگر و مشکلات احتمالی	گزارش تکلیف جلسه قبل، بیان موقعیت هایی که هریک از افراد در مواجهه با آن عکس العمل پرخاشگرانه داشتند و نوع برخورد با آن، یافتن راه حل بهتر برای ابراز آن با کمک اعضا
هشتم	پذیرش مسئولیت افکار و احساسات و جلوگیری از ایجاد مقاومت در طرف مقابل	آموزش استفاده از جملات با ضمیر من برای بیان افکار و احساسات
نهم	به اشتراک گذاشتن تجربیات به وسیله ایفای نقش با هدف یادگیری بهتر	بررسی تکالیف اعضا با مشارکت یکدیگر
دهم	آشنایی اعضا با مشکلات یکدیگر با این هدف که احساس نکنند فقط خودشان دچار مشکل هستند، جمع بندی و نتیجه گیری	بررسی برخی از تعارضات موجود در خانواده بین والدین و فرزندان با کمک اعضا و آشنایی آنان با شیوه های حل اختلاف و راه های بهبود آن. مروری بر جلسات و آموزش هایی برای نحوه انتقال آموخته ها به محیط خارج از گروه

در این پژوهش ابزار اندازه‌گیری، پرسشنامه روش‌های حل تعارض والد-فرزند، موری-ای اشتراوس^۱ (۱۹۹۰) و پرسشنامه‌ی عزت نفس کوپر اسمیت^۲ (۱۹۶۷) است. پرسشنامه حل تعارض والد-فرزندی دارای ۱۵ سؤال است که سه روش حل تعارض یعنی: مهارت استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی بین اعضای خانواده را می‌سنجد. روایی و اعتبار این آزمون در اکثر کشورهای جهان در حد رضایت‌بخش بوده است (نقل از کامرانی فکور، ۱۳۸۵). این پرسشنامه توسط زابلی، ثنائی ذاکر و حمیدی (۱۳۸۴) در مورد ۴۶ دانش‌آموز دبیرستانی اجرا و اعتبار آن با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۴ و برای خرده‌مقیاس استدلال ۰/۵۸، پرخاشگری کلامی ۰/۶۵ و پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۲ گزارش شده است. همبستگی بین نمرات روش تعارض و عوامل ریسک خشونت خانواده، رفتارهای ضد اجتماعی کودکان قربانی سطوح محبت بین اعضای خانواده نشان‌دهنده روایی ملاکی این ابزار است (ثنایی ذاکر، علاقیند، فلاحتی و هومن، ۱۳۸۸). دامنه نمره‌ها برای کل آزمون بین ۱۵ تا ۷۵ است که نمره ۲۵ نشان‌دهنده عدم تعارض و نمره ۷۵ نشان‌دهنده وخیم بودن رابطه است (نقل از جوانی، شریعتمدار و فرخی، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر نیز اعتبار پرسشنامه ارزیابی شد و میزان آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس عزت نفس دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن (شماره‌های ۶-۱۳-۲۰-۲۷-۳۴-۴۱-۴۸-۵۵) دروغ‌سنج است. کوپر اسمیت و همکاران (نقل از نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰) اعتبار این پرسشنامه را به روش بازآزمایی ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده‌مقیاس روان‌آزرده‌گرایی در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار و با خرده‌مقیاس برون‌گرایی روایی همگرایی مثبت معنادار به دست آمده است. این پرسشنامه توسط شهنی بیلاق، میکائیلی، شکرکن و حقیقی مبارکه (۱۳۸۶) در مورد دانش‌آموزان اجرا شد و اعتبار آن با دو روش تصنیف و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۳ تا ۰/۹۳ به دست آمده است. در بررسی روایی، بین

1. Murray A, Straus

2. Cooper Smith

نمره‌های دو مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و آیزنک ضریب همبستگی $0/79$ موجود بوده و می‌توان گفت بین نمره‌های خام این دو مقیاس در حدود $0/62$ واریانس مشترک وجود دارد (آقاداتاشی، ۱۳۸۴). افرادی که در این آزمون نمره بیشتری کسب کنند عزت نفس بالاتری دارند. به این صورت فردی که در این آزمون نمره بالاتر از ۲۵ کسب کند دارای عزت نفس بالا و فردی که پائین تر از این مقدار به دست آورد دارای عزت نفس پائین است. در پژوهش‌های متعددی به روایی و اعتبار بالای پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت اشاره شده است (به پژوه، خانجانی، حیدری و شکوهی یکتا، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر میزان پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ $0/86$ محاسبه شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های منطقه ۱۳ در سه پایه تحصیلی اول، دوم و سوم شرکت کردند. از این میان ۱۵ نفر از پایه تحصیلی اول (50%)، ۷ نفر پایه دوم (23%) و ۸ نفر پایه سوم (27%) بودند. یافته‌های توصیفی متغیرهای عزت نفس و تعارضات والد-فرزند در دو مرحله پیش آزمون و پس‌آزمون مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ و ۳ نشان داده شده‌اند.

جدول ۲. شاخص‌های آماری «عزت نفس» گروه کنترل و آزمایش در دو مرحله پیش آزمون- پس آزمون

گروه	شاخص آماری	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	کجی
آزمایش	پیش آزمون	۲۳/۶۶	۵/۴	۱/۱۰	۰/۸۷
	پس آزمون	۲۷/۸۶	۲/۴۴	۰/۷۸	۰/۴۵
کنترل	پیش آزمون	۲۴/۳۳	۳/۹	۰/۵۴	۰/۳۰
	پس آزمون	۲۶	۲/۹۵	۰/۱۱	۰/۰۱

اطلاعات مندرج در جدول نشان می‌دهد که میانگین نمره «عزت نفس» گروه آزمایش در پیش آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر ۲۳/۶۶ و ۲۷/۸۶ است. همچنین میانگین نمره «عزت نفس» گروه کنترل در پیش آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۲۴/۳۳ و ۲۶ است.

جدول ۳. شاخص‌های آماری تعارضات والد - فرزند گروه کنترل و آزمایش در دو مرحله پیش آزمون - پس‌آزمون

گروه	شاخص آماری	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	کجی
آزمایش	پیش آزمون	۳۶/۵۳	۶/۱۱	۰/۶۰	۰/۴۱
	پس‌آزمون	۳۱/۱۳	۳/۵۸	۰/۵۵	۰/۳۱
کنترل	پیش آزمون	۳۷/۰۳	۹/۱۶	۰/۶۱	۰/۵۱
	پس‌آزمون	۴۰/۰۶	۸/۸۹	۰/۷۸	۰/۴۰

اطلاعات مندرج در جدول نشان می‌دهد که میانگین نمره «تعارضات والد - فرزند» گروه آزمایش در پیش آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر ۳۶/۵۳ و ۳۱/۱۳ است. همچنین میانگین نمره «تعارضات والد - فرزند» گروه کنترل در پیش آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۳۷/۰۳ و ۴۰/۰۶ است.

قبل از آزمون فرضیه‌های پژوهش از شرایط استفاده از آزمون پارامتری اطمینان حاصل شد. همگنی واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون لوین و کولموگروف اسمیرنف انجام شد همچنین مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون بررسی شد.

جدول ۴. نتایج بررسی آزمون F لوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانسها و کولموگروف اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	F	Df1	Df2	P	K-S	P
عزت نفس	۰/۰۰۹	۱	۲۸	۰/۹۲۴	۱/۱	۰/۲۰۱
تعارضات والد - فرزند	۲/۲۵	۱	۲۸	۰/۱۴۵	۱/۰۴	۰/۲۲۲

اطلاعات مندرج در جدول نشان می‌دهد که F محاسبه شده متغیرها از F جدول کوچک‌تر است. لذا فرض صفر مبنی بر همگن بودن واریانس‌ها تأیید می‌شود. همچنین اطلاعات مندرج در جدول مربوط به نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها نشان می‌دهد مقدار این آماره در هیچ سطحی معنادار نیست. لذا مفروضه نرمال بودن توزیع رعایت شده است. بنابراین می‌توان آزمون تحلیل کوواریانس را انجام داد.

جدول ۵. نتایج بررسی همگنی ضرایب رگرسیون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری P
عزت نفس	گروه پیش آزمون	۳/۳۹	۱	۳/۳۹	۱/۱۲	۰/۳
تعارضات والد- فرزند	گروه پیش آزمون	۳/۱۱	۱	۳/۱۱	۱	۰/۳۲

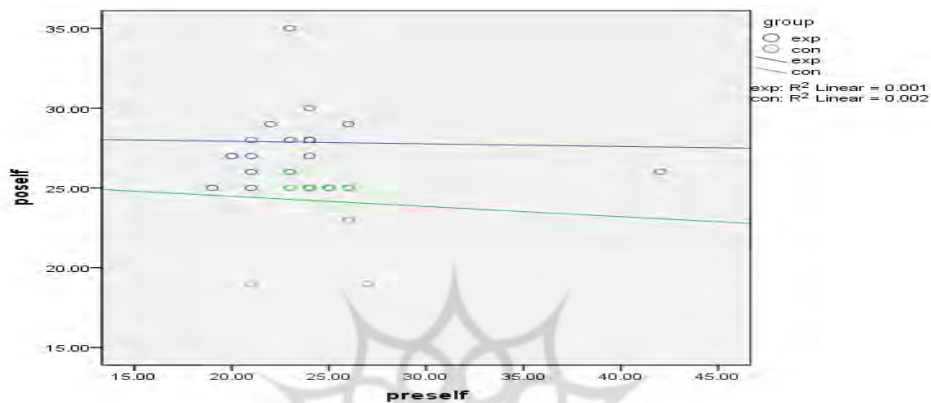
نتایج مندرج در جدول نشان می‌دهد مقدار آماره در متغیرهای پژوهش در هیچ سطحی معنادار نیست. لذا فرض صفر تأیید می‌گردد. به عبارتی تعامل گروه و پیش آزمون از نظر آماری معنادار نیست و مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون برقرار است.

بررسی فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت نفس مؤثر است با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس انجام گرفت. اطلاعات مربوطه در جدول زیر آمده است.

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور اتا
دوره آموزشی	۹۹/۳۶	۱	۹۹/۳۶	۱۷/۶۵	۰/۰۰۰	۰/۴۰
خطا	۱۵۱/۶۹	۲۷	۵/۶۲	-	-	-
جمع	۲۰۵۸۵	۳۰	-	-	-	--

اطلاعات مندرج در جدول نشان می‌دهد که F محاسبه شده ۱۷/۶۵ است که از F جدول با درجات آزادی ۱ و ۲۷ و سطح معناداری ۰/۰۱ بزرگ‌تر است. لذا فرض صفر مبنی بر عدم وجود تفاوت رد و فرض خلاف پذیرفته می‌شود. بنابراین با اطمینان ۰/۹۹ می‌توان ادعا کرد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس دختران مؤثر است.



نمودار ۱. همگنی شیب رگرسیون در دو گروه کنترل و آزمایش

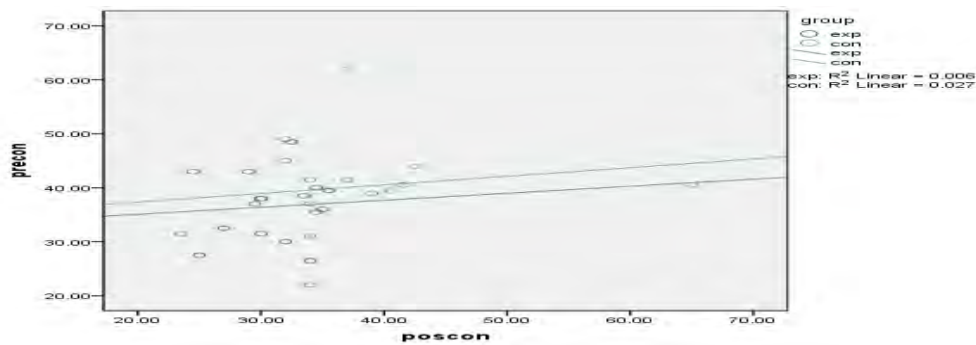
در بررسی فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات والد-فرزند مؤثر است، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج در جدول زیر آمده است.

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور اتا
دوره آموزشی	۲۱۰/۱۸	۱	۲۱۰/۱۸	۴/۲۶	۰/۰۴۸	۰/۱۴
خطا	۱۳۲۸/۲۶	۲۷	۸/۷	-	-	-
جمع	۳۶۴۶/۷۵	۳۰	-	-	-	-

اطلاعات مندرج در جدول نشان می‌دهد که F محاسبه شده ۴/۲۶ است که از F جدول با درجات آزادی ۱ و ۲۷ و سطح معناداری ۰/۰۵ بزرگ‌تر است. لذا فرض صفر مبنی بر

عدم وجود تفاوت رد و فرض خلاف پذیرفته می‌شود. بنابراین با اطمینان ۰/۹۵ می‌توان ادعا کرد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات والد - فرزند دختران مؤثر است.



نمودار ۲. همگنی شیب رگرسیون در دو گروه کنترل و آزمایش

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش عزت نفس و کاهش تعارضات والد - فرزند در دختران دبیرستانی می‌شود. این یافته همسو با نتایج مطالعه کیم، پارکر و والکرمارسینو (۲۰۱۷)، یاداو و اقبال (۲۰۰۹)، فورنریس، دنیش و اسکات (۲۰۰۷)، خدادادی سنگده، محمد نظری، تلخابی و آلبو کردی (۱۳۹۰) و احمدی (۱۳۹۳) است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجایی که در فرایند آموزش مهارت‌های ارتباطی، افراد با عناصر ارتباط و عوامل مؤثر بر آن آشنا می‌شوند و موانعی که بر سر راه ارتباط صحیح به وجود می‌آید را می‌شناسند، به احتمال زیاد یاد می‌گیرند که چگونه آن را به موقعیت‌های واقعی زندگی تعمیم دهند. جلسه‌های آموزشی از طریق مشاهده، تمرین و ایفای نقش، انجام تکلیف و مثال‌های گوناگون انجام گرفت که این امر می‌تواند در یادگیری مهارت‌های گفتگو و مهارت‌های گوش دادن و بازخورد اطلاعات برای تفهیم خواسته‌های خود و نیز درک دیدگاه‌های دیگران مؤثر باشد. این مفهوم را می‌توان با نظریه ارتباطی سالیوان و نظریه برن مبنی بر اینکه هر یک از حالت‌های من (والد - بالغ - کودک)

به شیوه خود بر نحوه رفتار فرد تأثیر می‌گذارد و سبک برقراری ارتباط فرد تا حد زیادی به این‌که او در کدام یک از حالت‌های من رابطه برقرار کند، بستگی دارد، همسو دانست. از سوی دیگر با توجه به نوجوان بودن گروه نمونه و برانگیختگی بالای آنان، مهارت‌های کنترل خشم از جمله شناخت خشم مثبت و منفی، روش‌های کاهش برانگیختگی، موقعیت‌های ایجادکننده پرخاشگری و همچنین استفاده از ضمیر «من» برای بیان افکار و احساسات به این دلیل که در فرد مقابل کمتر باعث ایجاد مقاومت می‌شود نیز به احتمال در برقراری یک رابطه بدون تنش موثر بوده است و بهبود کیفیت ارتباط والدین و نوجوان را در پی داشته است. همچنین به احتمال، یادگیری مهارت‌های ابراز وجود و قاطعیت می‌تواند به افراد در اینکه این مهارت می‌تواند از پایداری شدن حقوقشان جلوگیری کند کارساز باشد. با توجه به مطالب فوق به نظر می‌رسد تمرین رفتار قاطعانه، شناخت و مدیریت خشم در مجموع توانسته است عزت نفس و احساس ارزشمندی افراد را افزایش دهد که در این رابطه می‌توان به نظریه کوپر اسمیت در مورد عزت نفس اشاره کرد. کوپر اسمیت معتقد است که بر اثر ارزیابی والدین، دوستان و همبازی‌ها، معلم و ارزیابی فرد درباره خودش عزت نفس به وجود می‌آید و عقیده دارد افرادی که عزت نفس مثبت دارند رفتارشان اجتماع پسندتر از افرادی است که عزت نفس منفی دارند؛ بنابراین نظریه کوپر اسمیت موید این یافته است.

از جمله محدودیت‌ها در این پژوهش می‌توان به نبود دوره پیگیری برای ارزیابی میزان تداوم برنامه آموزشی و انتخاب غیر تصادفی افراد گروه نمونه اشاره کرد.

به مسئولان آموزش و پرورش، مدیران و مشاوران مدارس (به ویژه منطقه ۱۳ تهران) پیشنهاد می‌شود برای دانش‌آموزان و والدین آنان کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی برگزار کنند، زیرا بر اساس نتایج پژوهش حاضر این احتمال وجود دارد که این‌گونه کارگاه‌ها در افزایش عزت نفس و کاهش تعارضات والد-فرزند مؤثر واقع شود.

منابع

- آقا داداشی، آذر. (۱۳۸۴). *هنجاریابی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت بر روی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان ابهر*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- احمدی، محمد سعید. (۱۳۹۳). تأثیر مهارت‌های ارتباطی با رویکرد دینی بر عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان*، ۲۲(۹۰)، ۲۲-۱۳.
- اعتمادی، احمد؛ گیتی پسند، زهرا و مرادی، میترا. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان گروهی راه حل مدار بر کاهش تعارضات مادر- دختر در مادران. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۴)، ۵۹۰-۵۶۵.
- به پژوه، احمد؛ خانجانی، مهدی؛ حیدری، محمود و شکوهی یکتا، محسن. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان نابینا. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱(۳)، ۲۹-۳۷.
- ثنایی ذاکر، باقر؛ علاقبند، ستیلا؛ فلاحتی، شهره و هومن، عباس. (۱۳۸۸). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: بعثت.
- جوانی، لیلا؛ شریعتمدار، آسیه و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۴). بررسی رابطه تعارض والد-فرزند و خود پنداره تحصیلی دانش‌آموزان با رضایت از زندگی آن‌ها. *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*، ۱۴(۵۶)، ۴۴-۲۵.
- حاتمی، محمد؛ صادقی راد، سعید و حسنی، جعفر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در تکانش‌گری نوجوانان دختر دارای علائم اختلال سلوک. *نشریه پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۹(۳۱)، ۲۵۴-۲۲۷.
- حدادادی سنگده، جواد؛ محمد نظری، علی؛ تلخابی، علیرضا و آلبو کردی، سجاد. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات والد- فرزندی دانش‌آموزان پسر دبیرستانی شهر ملارد. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۱۳، ۱۵۷-۱۴۱.
- دلاور، علی. (۱۳۹۱). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*. تهران: ویرایش.

رمضانی، آسیه و حیدری، صوفیا. (۱۳۹۳). مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان. رشت: رستگاران گیلان.

زابلی، پریسا؛ ثنائی ذاکر، باقر و حمیدی، منصور علی. (۱۳۸۴). سنجش سودمندی روش نمایش گری در بهبود مهارت‌های رفع تعارض دختران با مادران دانش‌آموز سال اول دبیرستان‌های منطقه ۲ تهران. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، ۴(۱۳)، ۸۱-۱۰. سیاسی، علی‌اکبر. (۱۳۹۴). نظریه‌های شخصیت یا مکاتب روان‌شناسی. چاپ پانزدهم. تهران: موسسه انتشارات دانشگاه تهران.

شهنی بیلاق، منیجه؛ میکائیلی، نیلوفر؛ شکرکن، حسین و حقیقی مبارکه، جمال. (۱۳۸۶). بررسی شیوع کودک آزاری و پیش‌بینی این متغیر از طریق سلامت عمومی والدین، سازگاری، عزت نفس و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان و متغیرهای جمعیت شناختی در دانش‌آموزان دختر آزار دیده و عادی دوره راهنمایی شهر اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناختی دانشگاه شهید چمران اهواز. ۱۴(۱-۲)، ۱۹۴-۱۶۷.

فتی، لادن و موتابی، فرشته. (۱۳۸۵). مهارت برقراری ارتباط مؤثر. تهران: دانژه. قربانی، نیما. (۱۳۹۴). سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی. تهران: بینش نو. کامرانی فکور، شهربانو. (۱۳۸۵). شیوع خشونت‌های خانوادگی تجربه‌شده در کودکان فراری و غیرفراری. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۶(۲۲)، ۲۱۸-۱۹۷.

گلادینگ، س. (بی‌تا). خانواده درمانی (تاریخچه، نظریه و کاربرد). ترجمه فرشاد بهاری، سوسن سیف، بدری السادات بهرامی و مصطفی تبریزی (۱۳۹۰). تهران: تزکیه.

میر محمد صادقی، مهدی. (۱۳۸۳). نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس و روابط بین فردی نوجوانان پسر بی‌سرپرست ساکن مؤسسات شبانه‌روزی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی. میلانی فر، بهروز. (۱۳۹۵). بهداشت روانی. تهران: قومس.

نیسی، عبدالکاسم و شهنی بیلاق، منیجه. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۸(۱-۲)، ۳۰-۱۱.

Abdullah, Mohammad. Q. (2017). The relationship between social skills, self-esteem and big five personality factors among children. *Psychology & Psychological Research International*, 2(3), 1-29.

- Bandura, A. & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Choate, M. L., Pincuse, D. B., Eyberg, S. M. & Barlow, D. H. (2005). Parent child interaction therapy for young children. A pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12, 126-135.
- Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houlberg, B. J. & Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parenting: Science and Practice*, 14(1), 47-67.
- Deloatche, K. J. (2015). *Parent-child interaction theory as a treatment for ADHD in early childhood: A multiple baseline single-case design*. Unpublished doctoral dissertation, College of Education, University of South
- Forneris, T., Danish, S. J., & Scott, D. L. (2007). Setting goals, solving problems and seeking social support. *Pubmed adolescence*. 42(165), 103-114.
- Gohnson, G., Kent, G., & Leather, J. (2005). Strengthening the parent-child relationship: A review of family interventions and their use in medical settings. *Child Care Health and Development*, 31(1), 25-32.
- Ha, T., Overbeek, G., Cillessen, A. H., & Engles, R. C. (2012). A longitudinal study of the associations among adolescent conflict resolution styles, depressive symptoms and romantic relationship longevity. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1247-1254.
- Kim, H., Parker, J. G., & Marciano, A. R. W. (2017). Interplay of self-esteem, emotion regulation, and parenting in young adolescents' friendship jealousy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 170-180.
- Runcan, P. L. (2012). The time factor: dose it influence the parent-child relationship? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 11-14.
- Spielfogel, J. E., Leathers, S. J., Christian, E., & McMeel, L. S. (2011). Parent management training, relationships with agency staff, and child mental health: Urban foster parents' perspectives. *Children and youth services review*, 33(11), 2366-2374.
- Turner, J., Goodin, J. & Lokey, C. (2012). Exploring the roles of emotions, motivations, self-efficacy and secondary control following critical unexpected life events. *Journal of Adult Development*, 19(4), 215- 227.
- Wight, M. & Chapparo, C. (2008). Social competence and learning difficulties: Teacher Perception. *Australian Occupation Therapy Journal*, 55(4), 256-265.
- Wouters, S., Doman, S., Germeijs, V., Colpin, H. & Verschueren, K. (2013). Contingencies of self-worth in early adolescence: The antecedent role of perceived parenting. *Social Development*, 22(2), 242-258.

- Yadav, P. & Iqbal, N. (2009). Impact of life skills training on self-esteem, adjustment and empathy among adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 61-70.



The Effectiveness of Communication Skills Training on the Increase of Self-Esteem and Decrease of Parent-Child Conflicts among Female High School Students

**Akram Mazaheri
Simindokht Rezakhani**

Abstract

The study was conducted to evaluate the effectiveness of communication skills training on the increase of self-esteem and decrease of parent-child conflicts among female high school students. The method used quasi-experimental pre-post testing on the control group. The study population included female students in the first academic semester of 1393-94 of public high schools in district 13 of Tehran. A total of 30 individuals, who had earned the lowest score in Copper-smith Self- Esteem Inventory (CSEI) (1967) and the highest score in Strauss parent-child conflicts test (1990) were randomly selected as the sample group. Communication skills were presented to the experimental group in ten 90-minute weekly sessions as an independent variable. After the training, both the control and experimental groups were post-tested. Data analysis was performed using analysis of covariance (ANCOVA). The results showed that communication skills training has an impact on the increase of self-esteem and decrease of parent-child conflicts.

Keywords: Communication skills, Self-esteem, Parent-child conflict