



## The Effectiveness of Skill-Based Knowledge Enhancement on Improving the Emotional and Communication Functions of Parents with Adolescent Children

Elnaz Mousavi <sup>1</sup> , Gholamali Afrooz <sup>2</sup> , Sogand Ghasemzadeh <sup>2</sup>

1. PhD student in Educational Psychology, Kish International Campus, University of Tehran, Tehran, Iran

2. Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran

**Corresponding Author:** Sogand Ghasemzadeh

**E-mail:** s.ghasemzadeh@ut.ac.ir

Received: 22 September 2021

Revised: 18 January 2022

Accepted: 19 January 2022

**Citation:** Mousavi, E., Afrooz, G., & Ghasemzadeh, S. (2025). The Effectiveness of Skill-Based Knowledge Enhancement on Improving the Emotional and Communication Functions of Parents with Adolescent Children. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(79), 146-162. doi: [10.22034/jmpr.2025.20495](https://doi.org/10.22034/jmpr.2025.20495)

### EXTENDED ABSTRACT

**Introduction:** Adolescence is a critical developmental period characterized by significant physical, psychological, and social changes that impact both adolescents and their parents. These changes often lead to challenges in parent-adolescent interactions, affecting parents' emotional and communication functions. The psychological transformations during adolescence, such as identity formation and self-concept development, can create tension within family dynamics, often resulting in emotional distress and communication breakdowns (Tanner, 2003). According to Deb's theory, adolescence can be divided into two phases: an initial phase marked by rebellion against familial and societal authority, followed by a phase of introspection and self-regulation starting around age 16. These developmental shifts can exacerbate conflicts, particularly when parents lack adequate knowledge and skills to navigate their adolescents' evolving needs.

Research indicates that ineffective parenting styles, such as permissive or authoritarian approaches, and insufficient parental monitoring are associated with increased behavioral issues in adolescents, including aggression and emotional dysregulation (Fartenberry, 2010; Larsen, 2015). Moreover, negative emotional experiences in parent-adolescent interactions can lead to maladaptive emotion regulation strategies, such as rumination or denial, which further strain family relationships (Garnefski, 2006; Lempers, 2009). Effective communication and emotion regulation are essential for fostering healthy family interactions and mitigating interpersonal conflicts (Lefort, 2016; Monte Mayor, 2012).

However, parents often lack the skills to manage these interactions effectively, leading to increased stress and reduced family cohesion (Parsons, 2016; Patterson, 2020).

Skill-based knowledge enhancement programs have emerged as a promising intervention to address these challenges by equipping parents with the tools to understand adolescent development and improve their emotional and communication competencies. Such programs aim to enhance parents' awareness of puberty-related changes and provide practical strategies for managing interactions with their adolescents (Hauser, 2009; Ryan, 2019). Despite the growing interest in such interventions, there is a paucity of research on the effectiveness of skill-based knowledge enhancement programs in improving parental outcomes in the context of adolescent development. The present study aims to fill this gap by investigating whether a skill-based knowledge enhancement program can improve the emotional and communication functions of parents with adolescent children aged 12 to 16 in Tabriz, Iran.

**Method:** This study employed an applied experimental design with a multivariate between-group pre-test and post-test framework. The target population consisted of parents of adolescents aged 12 to 16 in Tabriz, Iran, in 2020. A total of 60 parents were selected through a screening process using a researcher-developed questionnaire titled "Parental Awareness of Adolescents' Physical and Sexual Puberty." Parents scoring below one standard deviation from the mean on this questionnaire were included, ensuring a sample with relatively low baseline knowledge of adolescent development. The selected parents were randomly assigned to two groups: an experimental group ( $n=30$ ) and a control group ( $n=30$ ).

The experimental group participated in a 12-session, 45-minute skill-based knowledge enhancement program designed based on theoretical frameworks and prior research (Anari, as cited in the manuscript). The program covered topics such as adolescent physical and psychological changes, effective communication strategies, sexual health education, emotion regulation, and conflict resolution. The content was validated by experts using the Lawshe method. The control group received no intervention. Both groups completed pre-test and post-test assessments to measure the dependent variables.

Two validated instruments were used for data collection: The Queendom Communication Skills Questionnaire (2004), and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ).

**Results:** Data were analyzed using multivariate and univariate analysis of covariance (MANCOVA and ANCOVA) to assess the intervention's effectiveness while controlling for pre-test scores. Assumptions of MANCOVA, including normality (Kolmogorov-Smirnov test), homogeneity of variances (Levene's test), homogeneity of covariance matrices (M-Box test), and canonical correlation (Bartlett's test of sphericity), were tested and met. The results of the study are summarized in the table below, presenting the statistical outcomes of the skill-based knowledge enhancement program on emotional and communication functions of parents. In addition, the experimental group outperformed the control group in post-test scores for all dependent variables, as indicated by descriptive statistics. All MANCOVA assumptions were satisfied.

**Table 1. Statistical Outcomes of the Skill-Based Knowledge Enhancement Program on Emotional and Communication Functions of Parents**

| Outcome                         | Test                | Statistical Results | p-value    | Effect Size ( $\eta^2$ ) | Description                                                                            |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Emotional Outcomes              | MANCOVA (Composite) | $F = 709.97$        | $p < 0.05$ | 0.98                     | -Significant improvement in overall emotional outcomes for the experimental group.     |
| Adaptive Emotion Regulation     | ANCOVA              | $F = 411.44$        | $p < 0.05$ | 0.88                     | -Explained 88% of variance; significant improvement in adaptive strategies.            |
| Non-Adaptive Emotion Regulation | ANCOVA              | $F = 388.17$        | $p < 0.05$ | 0.87                     | -Explained 87% of variance; significant improvement in non-adaptive strategies.        |
| Anxiety Reduction               | ANCOVA              | $F = 1271.51$       | $p < 0.05$ | 0.96                     | -Explained 96% of variance; significant reduction in anxiety levels.                   |
| Communication Outcomes          | MANCOVA (Composite) | $F = 41.83$         | $p < 0.05$ | 0.13                     | -Significant improvement in overall communication outcomes for the experimental group. |
| Message Exchange Ability        | ANCOVA              | $F = 20.98$         | $p < 0.05$ | 0.31                     | -Significant improvement in message exchange skills.                                   |
| Emotional Control               | ANCOVA              | $F = 20.31$         | $p < 0.05$ | 0.31                     | -Significant improvement in emotional control.                                         |

|                                      |                    |                  |            |      |                                                                          |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|------------|------|--------------------------------------------------------------------------|
| Listening Skills                     | ANCOVA             | F = 45.21        | p < 0.05   | 0.49 | -Significant improvement in listening skills.                            |
| Insight into Communication Processes | ANCOVA             | F = 13.10        | p < 0.05   | 0.18 | -Significant improvement in communication process insight.               |
| Assertive Communication              | ANCOVA             | F = 15.04        | p < 0.05   | 0.60 | -Significant improvement in assertive communication.                     |
| Role Knowledge                       | ANCOVA             | F = 69.65        | p < 0.05   | 0.60 | -Significant improvement in knowledge of roles.                          |
| Communication                        | ANCOVA             | F = 90.72        | p < 0.05   | 0.66 | -Significant improvement in general communication skills.                |
| Emotional Responsiveness             | ANCOVA             | F = 17.30        | p < 0.05   | 0.27 | -Significant improvement in emotional responsiveness.                    |
| Emotional Companionship              | ANCOVA             | F = 36.29        | p < 0.05   | 0.44 | -Significant improvement in emotional companionship.                     |
| Behavioral Control                   | ANCOVA             | F = 28.46        | p < 0.05   | 0.38 | -Significant improvement in behavioral control.                          |
| Problem-Solving                      | ANCOVA             | F = 17.79        | p < 0.05   | 0.27 | -Significant improvement in problem-solving skills.                      |
| Overall Family Functioning           | ANCOVA             | F = 6.67         | p < 0.05   | 0.12 | -Significant improvement in overall family functioning.                  |
| Statistical Assumptions              | Kolmogorov-Smirnov | Z = 0.58–1.59    | p > 0.01   | -    | -Confirmed normality of dependent variables' distribution.               |
|                                      | Levene's Test      | F = 0.13–5.24    | p > 0.01   | -    | -Verified homogeneity of variances.                                      |
|                                      | M-Box Test         | F = 1.21         | p = 0.12   | -    | -Confirmed homogeneity of covariance matrices.                           |
|                                      | Bartlett's Test    | $\chi^2 = 14.21$ | p < 0.0001 | -    | -Indicated significant canonical correlations among dependent variables. |

**Discussion:** The findings confirm that the skill-based knowledge enhancement program significantly improves parents' emotional and communication functions, aligning with prior research (Rezaei Ashtiani et al., 2018; Dashtbanzadeh Nooshabadi et al., 2024; Oubalasi et al., 2022). The program's effectiveness in enhancing adaptive and non-adaptive emotion regulation strategies and reducing anxiety underscores the importance of equipping parents with knowledge and skills to manage the emotional challenges of parenting adolescents. These results support the notion that family relationships are a critical determinant of adolescents' psychological and social development (Azizi et al., 2025; Taj Khorasani et al., 2023).

The improvement in communication skills, including message exchange, emotional control, and problem-solving, highlights the program's role in fostering healthier parent-adolescent interactions. Effective communication reduces family conflicts and promotes mutual understanding, as evidenced by studies showing that adaptive communication strategies mitigate behavioral issues in adolescents (Hatami et al., 2016; Bahner & Amini Harandi, 2024). The program's focus on understanding adolescent developmental changes helped parents adopt more empathetic and less reactive approaches, reducing misinterpretations of adolescent behaviors as rebellion (Sharifi Ardani & Khorramai, 2022).

The study also aligns with attachment theory (Bowlby, as cited in Hedayat & Hashemi, 2017), which emphasizes the role of warm and consistent parent-child relationships in fostering psychological well-being. By enhancing parents' self-efficacy and reducing parenting stress, the program mitigated feelings of inadequacy and anxiety, which are common among parents of adolescents (Dadsetan et al., 2006; Ramezani Rand et al., 2022). These findings suggest that skill-based knowledge enhancement programs can serve as a protective factor against maladaptive parenting practices and promote family resilience.

**Limitations and Recommendations:** The study relied on self-reported data, which may introduce response bias. Additionally, the topic of adolescent puberty was perceived as taboo by some parents, potentially affecting their engagement with the program. The absence of adolescents' perspectives in the data collection limits the understanding of bidirectional effects in parent-adolescent interactions. Future research should explore the program's impact on specific subgroups (e.g., mothers vs. fathers, or parents of girls vs. boys) and incorporate adolescents' feedback.

Extending the program to teachers and school counselors and integrating it into educational media could further enhance its reach and impact.

**Conclusion:** The skill-based knowledge enhancement program significantly improves parents' emotional and communication functions, enabling them to navigate the challenges of parenting adolescents more effectively. By fostering adaptive emotion regulation, reducing anxiety, and enhancing communication skills, the program strengthens parent-adolescent relationships and promotes family well-being. These findings underscore the value of targeted educational interventions in supporting parents during their children's adolescence.

## KEYWORDS

skill-based knowledge enhancement, emotion regulation, communication skills, parents, adolescence





## فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی



## اثربخشی دانش‌افزایی مهارت‌محور بر بهبود کارکردهای هیجانی و ارتباطی والدین دارای فرزند نوجوان

الناز موسوی<sup>۱</sup>، غلامعلی افروز<sup>۲</sup>، سوگند قاسم‌زاده<sup>۲</sup>  

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، پردیس بین‌المللی کیش، دانشگاه تهران، تهران، ایران  
 ۲. گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

نویسنده مسئول: سوگند قاسم‌زاده

رایانامه: s.ghasemzadeh@ut.ac.ir

استناددهی: موسوی، الناز، افروز، غلامعلی و قاسم‌زاده، سوگند. (۱۴۰۴). اثربخشی

دانش‌افزایی مهارت‌محور بر بهبود کارکردهای هیجانی و ارتباطی والدین دارای فرزند

نوجوان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۰(۷۹)، ۱۴۶-۱۶۲. doi:

[10.22034/jmpr.2025.20495](https://doi.org/10.22034/jmpr.2025.20495)

تاریخ دریافت: ۳۱ شهریور ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: ۲۸ دی ۱۴۰۰

تاریخ پذیرش: ۲۹ دی ۱۴۰۰

## چکیده

## مشخصات مقاله

## کلیدواژه‌ها:

دانش‌افزایی مهارت‌محور،  
تنظیم هیجان،  
مهارت‌های ارتباطی،  
والدین، نوجوانی

پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه دانش‌افزایی مهارت‌محور بر بهبود کارکردهای هیجانی و ارتباطی والدین دارای فرزند نوجوان (۱۲ تا ۱۶ سال) بود. در این راستا، از جامعه والدین دانش‌آموزان شهر تبریز در سال ۱۳۹۹، تعداد ۶۰ نفر از طریق غربالگری با استفاده از پرسشنامه محقق‌ساخته «میزان آگاهی والدین از بلوغ جسمی و جنسی فرزندان» انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) جایگزین شدند. برای گروه آزمایش، برنامه دانش‌افزایی مهارت‌محور طی ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای اجرا شد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی کویین دام در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره نشان داد که برنامه دانش‌افزایی مهارت‌محور بر بهبود راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم هیجان، کاهش اضطراب، و ارتقای مهارت‌های ارتباطی (شامل توانایی تبادل پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، بینش به فرایند ارتباط، ارتباط قاطع، دانش نقش‌ها، ارتباطات، پاسخگویی عاطفی، همراهی عاطفی، کنترل رفتار، حل مسئله و کارکرد کلی) در والدین اثر مثبت و معنی‌داری دارد ( $p < 0.05$ ).



## مقدمه

تغییرات روانی در دوره نوجوانی هسته اصلی رفتارهای دوران بلوغ بوده که این دگرگونی‌ها تحت عنوان «هویت» و «هماندسازی» به بحث گذاشته شده و نقش آنها در بازسازی شخصیت نوجوان مدلل است. تانر<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) عنوان کرده‌است که تغییرات درونی تجربه شده در نوجوان، از اشکالاتی ناشی می‌شود که وی با خود و با دیگران، به خصوص از لحاظ هضم و تثبیت درونی تصاویر والدین، پیدا می‌کند.

بعلاوه براساس نظریه دس<sup>۲</sup> می‌توان دو دوره را در تحولات نوجوانی مشخص نمود. دوره اول با طغیان و عصیان علیه محیط خانوادگی و به‌طور کلی قدرت بزرگسالان آشکار می‌شود و در طی آن، نوجوان با توسل به نفی، طرد ارزش‌ها و با نشان دادن تعارض و پرخاش‌جویی و با یک نوع خودنمایی چشمگیر، موجودیت خود را به اثبات می‌رساند. از سویی دوره دوم، این تحولات و طغیان‌ها شکل گرفته و مقدمه‌ای برای نظم و ترتیب بعدی مورد لحاظ قرار می‌گیرند. از این رو از حدود ۱۶ سالگی به بعد، زمان تعمق و تفکر و پروراندن وجود درونی فرا رسیده و خودنگری در این هنگام شدت بیشتری پیدا می‌کند.

همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهد که اختلال‌های رفتاری در فرزندان، اغلب حاصل نحوه ارتباط والدین با فرزندان و شیوه‌های تربیتی آنهاست (افروز، ۱۳۸۹). همچنین فارتنبری<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) نشان داده‌اند که روش فرزندپروری ضعیف و سهل‌گیرانه، تعارض والدین در مورد فرزندپروری و نظارت ناکافی والدین با افزایش خطر خشونت در بین نوجوانان همراه است. در این راستا لارسن<sup>۴</sup> (۲۰۱۵) عنوان داشته‌است که تجارب دوران بلوغ و نوجوانی با تاثیرپذیری از شیوه‌های تعاملی درون خانوادگی، زمینه‌ساز بروز مشکلات رفتاری، ارتباطی و حتی روانشناختی در نوجوانان گردیده و این مشکلات نیز به نوبه خود می‌تواند بر شیوه‌های ارتباطی و تجارب هیجانی والدین اثرات سوء داشته باشد به نحوی که به شکل‌گیری راهبردهای ناسازگار در تنظیم هیجانات و به کارگیری شیوه‌های ناکارآمد در ارتباطات درون خانوادگی منتهی گردد. بر این اساس لفر<sup>۵</sup> (۲۰۱۶) بیان داشته است که تنظیم هیجانات از جمله مولفه‌های اساسی و بنیادی در روابط خانوادگی و بین فردی به شمار می‌آید و به صورت راهبردی می‌توانند به فرد کمک کنند به ارزیابی مجدد تجارب هیجانی پرداخته و زمینه را برای پذیرش تجارب خود مهیا نموده و بستر لازم برای برنامه‌ریزی و کنترل هیجانات خویش در تعاملات بین فردی به وجود آورد و از سرزنش کردن خود و دیگران و انکار تجارب هیجانی پرهیز نماید. با این حال گارنفسکی<sup>۶</sup> (۲۰۰۶) بیان داشته‌است که در شیوه‌های غیرانطباقی تنظیم هیجان ممکن است فرد به نشخوار کردن

هیجانات و احساسات روی آورد و زمینه خود سرزنشی و دیگر سرزنشی را مهیا کند و یا اینکه به انکار هیجانات خویش روی آورد.

بر این اساس معین شده‌است که در تعاملات والدین با فرزندان نوجوان و بالغ، شکل‌گیری و تجربیات هیجانی منفی امری گریزناپذیر بوده (لمپرز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹) و روند مدیریت و تنظیم این هیجانات از سوی والدین، می‌تواند تعدیل‌گر یا تشدیدکننده تعارضات بین فردی باشد (لرنر<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸). از این رو، بررسی‌ها نشان می‌دهد که بکارگیری راهبردهای انطباقی در تنظیم هیجانات و پرهیز از روش‌های غیرانطباقی، می‌تواند بستر لازم در حل تعارضات بین فردی را مهیا نموده و کاربست راهبردهای حل مسائل بین فردی را تسهیل نماید (مونته مایور<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲). با این حال، استفاده از راهبردهای غیرانطباقی، زمینه‌ساز تشدید تعارضات و کشمکش‌های بین فردی و درون خانوادگی بوده (مینوجین<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵) و به بروز رفتارهای مخرب، ناسازگار و حتی خطرآفرین منتهی می‌گردد (مچل<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۷). بعلاوه، در بستر تعامل با نوجوانی که در حال تجربه ویژگی‌ها و تغییرات بلوغ است، آنچه که بیش از همه پدیده‌های روانشناختی و اجتماعی، تحت تاثیر قرار می‌گیرد، ارتباطات درون خانوادگی است (نولر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۸) به نحوی که ارتباط نوجوان هم از نظر کیفی و هم کمی دچار تغییر اساسی گردیده و به نوبه خود بر شیوه‌های تعاملی والدین بر فرزند بالغ و نوجوان نیز اثر می‌گذارد (پاترسون<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۰). در این راستا، بررسی‌ها نشان داده‌اند که والدین در مواجهه با تغییرات بلوغ، دچار آشفتگی گردیده (پارسونز<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۶) و با عدم آگاهی از پیامدهای رفتاری، هیجانی و روانشناختی پدیده بلوغ، شیوه‌های ناکارآمد ارتباطی را به کار می‌گیرند (پارکر<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۴) و زمینه را برای بروز سوء تعبیرها، بدرفتاری‌ها، کج خلقی‌ها و گاه‌ها مشکلات رفتاری و هیجانی در نوجوانان مهیا می‌کنند (پاپینی<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۸). از طرفی مشکلات رفتاری و هیجانی نوجوان نیز به تشدید بکارگیری راهبردهای ارتباطی ناسازگار در والدین منتهی می‌گردد (پایکوف<sup>۱۷</sup>، ۲۰۱۵). از این رو بررسی‌های طولی نشان داده‌اند که مهارت‌های ارتباطی والدین در مواجهه با تغییرات دوران بلوغ و نوجوان، پیش‌زمینه تسهیل و تعدیل مشکلات دوران بلوغ در نوجوانان بوده (پائلسون<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۹) و از سویی، فقدان این مهارت‌ها قادر است به تشدید و تعمیق فاصله ارتباطی بین نوجوان و والدین، منتهی گردد (پاترسون، ۲۰۲۰).

توضیح اینکه مهارت‌های ارتباطی، مجموعه‌ای از راهبردهای دریافت و ارسال پیام بین حداقل دو نفر محسوب می‌شود که در راستای آن زمینه طرح مسئله، ایجاد راه حل، همراهی عاطفی، گوش دادن و بکارگیری راه حل‌های تولید شده به وجود می‌آید (پترسون<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۵). بررسی‌ها نشان داده‌است که غنای این مهارت‌ها در روابط بین فردی، زمینه‌ساز سازگاری و بهزیستی روانشناختی در افراد بوده (هیلی<sup>۲۰</sup>، ۲۰۱۲) و پژوهشگران عرصه مطالعات

11. Mitchell
12. Noller
13. Patterson
14. Parsons
15. Parker
16. Papini
17. Paikoff
18. Paulson
19. Peterson
20. Helly

1. Tanner
2. Debesse
3. Fortenberry
4. Larson
5. Leffert
6. Garnefski
7. Lempers
8. Lerner
9. Montemayor
10. Minochin

که آیا دوره‌های دانش‌افزایی مهارت‌محور بر بهبود کارکردهای ارتباطی و هیجانی والدین در تعامل با فرزندان نوجوان و بالغ اثربخش است یا نه؟

### روش

پژوهش حاضر باتوجه به اهداف از نوع کاربردی بود که در قالب طرح آزمایشی بین گروهی چند متغیره با پیش آزمون و پس آزمون به مرحله اجرا گذارده شد. در راستای هدف پژوهش، از جامعه والدین دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۶ ساله شهر تبریز در سال ۱۳۹۹ تعداد ۶۰ نفر به شیوه غربالگری انتخاب و در دو گروه ۳۰ نفره (آزمایش و کنترل) به صورت تصادفی جایگزین شدند. در غربالگری این والدین از پرسشنامه محقق ساخته «میزان آگاهی والدین از بلوغ جسمی و جنسی فرزندان» استفاده شد به نحوی که والدینی که از نظر آگاهی در زیر خط برش (۱) انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین قرار داشتند، نمونه موردنیاز غربال گردید. پس از انتخاب نمونه‌ها و جایگزینی آنها در دو گروه (۳۰ نفر آزمایش و ۳۰ نفر کنترل) برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه دوره‌ی دانش‌افزایی مهارت‌محور به مرحله اجرا گذارده شد و برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای به عمل نیامد. قبل و بعد از سپری شدن دوره مداخله، هر دو گروه، متغیرهای وابسته مورد اندازه‌گیری قرار گرفت.

### ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی:** این پرسشنامه برای سنجش پیامدهای ارتباطی در نظر گرفته شد. پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی توسط کوپین دام<sup>۷</sup> در سال ۲۰۰۴ تهیه شده‌است. مهارت‌های ارتباطی فرعی که در این مقیاس مورد بررسی قرار می‌گیرند شامل پنج مهارت گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت هستند. این پرسشنامه شامل پنج مولفه توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفه، مهارت گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت می‌باشد. برای سنجش اعتبار آزمون مهارت‌های ارتباطی، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی‌های دانشجوی ۰/۷۱ و برای دانش‌آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. همچنین ضریب اعتبار کل آزمون با استفاده از روش تنصیف برابر با ۰/۷۱ به دست آمد (چاری و همکاران، ۱۳۸۴).

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ):** پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی به این شرح می‌سنجد: خود سرزنش‌گری؛ پذیرش؛ تمرکز بر فکر؛ نشخوار فکر؛ تمرکز مجدد مثبت؛

خانواده (پرات و آرنولد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳) نشان داده‌اند که بکارگیری مهارت‌های ارتباطی کارآمد و اثربخش در روابط خانوادگی، قادر است زمینه بهبود روابط درون خانوادگی را به وجود آورده و جو خانواده را برای اعضای آن، مطلوب‌تر و قابل پذیرش نماید (پلات<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). از سویی بررسی روگوف<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) نشان داده‌است که والدینی که از مهارت‌های ارتباطی سازگارانه در مناسبات خویش با فرزندان نوجوان استفاده می‌کنند، تعارضات کمی را در درون خانواده و با نوجوان بالغ تجربه می‌کنند (روهنر<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰).

علاوه بر ارتباطات درون خانوادگی که متأثر از بروز تغییرات جسمانی و روانشناختی نوجوان است (روگوف، ۲۰۱۸)، امروزه بررسی‌ها (رومیگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰) نشان می‌دهند که کارکردهای هیجانی والدین به شدت از تغییرات خلقی و جسمانی نوجوانان متأثر گردیده (میچل، ۲۰۱۷) و تنوعی از هیجانات منفی از قبیل خشم، اضطراب و پرخاشگری (روزنتال<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶) و نیز اختلالات هیجانی و خلقی (روسی<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷) ممکن است در والدین و نوجوان بالغ نمایان گردد. در این راستا، مونته‌مایور (۲۰۱۲) عنوان نموده‌است که فقدان آگاهی‌های ضروری در خصوص ویژگی‌های درون بلوغ و نوجوان، ممکن است والدین را در شرایط عدم تحمل قرار دهد و موجبات بکارگیری روش‌های مبتدی در مواجهه با رفتارها، خلقیات و واکنش‌های نوجوان گردد. از دیگر سو، این روش ناکارآمد، زمینه را برای بروز مخالفت‌های نوجوان و شکل‌گیری تعارضات درون خانوادگی مهیا نموده و در بلندمدت ممکن است به بروز هیجانات منفی متقابل منتهی گردد. مبتنی بر آنچه عنوان شد می‌توان بیان داشت که کارکردهای ارتباطی و هیجانی والدین از تغییرات دوران بلوغ فرزندان متأثر گردیده و در این میان، نقش آگاهی‌های والدین از این تغییرات می‌تواند زمینه‌ساز بهبود این کارکردها در والدین گردد. از این‌رو، امروزه علاوه بر توجه به آموزش مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجانات، به طور بنیادی‌تر بر دانش‌افزایی مهارت‌محور والدین تمرکز ویژه‌ای می‌شود تا بواسطه وسعت‌بخشی به دانش والدین در خصوص فرایندهای رشدی فرزندان، زمینه تعمیق آگاهی مهیا گردد و از این طریق علاوه بر تأثیرگذاری مثبت بر عملکردهای اجتماعی نوجوانان، بستر لازم برای بهبود کارکردهای ارتباطی و هیجان والدین بوجود آید (هاوسر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۹).

بر این اساس، برنامه‌های دانش‌افزایی در سطوح مختلف و با تمرکز بر ایجاد موقعیت‌های واقعی، نقطه تمرکز متولیان بهداشت خانواده واقع گردیده‌است و در این زمینه مطالعات ریان<sup>۹</sup> (۲۰۱۹) و راسل<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۸) نشان می‌دهد که آموزش والدین قادر است توانایی آنها در مقابله با استرس‌های برآمده از فرزندان بالغ، بهبود بخشد. با این حال، تمرکز بر دوره‌های دانش‌افزایی مهارت‌محور از پیشینه پژوهشی غنی برخوردار نبوده و ضرورت بررسی اثربخشی این دوره‌های آموزشی بر والدین در تعاملات خانوادگی، مشهود است و از این‌رو هدف اصلی پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است

7. Rossi  
8. Hauser  
9. Rayan  
10. Russell  
11. Queendom

1. Pratt, Arnold  
2. Platt  
3. Rogoff  
4. Rohner  
5. Romig  
6. Rosenthal

تمرکز مجدد بر طراحی؛ ارزیابی مثبت؛ کم اهمیت شماری؛ فاجعه نمایی؛ دیگر سرزنش‌گری (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۴). ضرایب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد. این ضرایب که در سطح  $p < 0/001$  معنادار بودند، همسانی درونی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. روایی محتوایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان براساس داوری هشت نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندال

برای زیرمقیاس‌ها از ۰/۸۱ تا ۰/۹۲ محاسبه شد. این بسته آموزشی مبتنی بر مبانی تئوریک و کارهای پژوهشی آسیه اناری برای ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تهیه گردید و محتوای این بسته براساس نظر متخصصان با استفاده از روش لاوشه<sup>۲</sup> مورد تأیید قرار گرفت. خلاصه این بسته آموزشی در جدول ۱ ارائه شده‌است.

جدول شماره ۱: بسته آموزشی دانش‌افزایی مهارت‌محور والدین

| شماره جلسه   | شرح جلسه                                                                                                                            |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسه اول     | آموزش لزوم پرداختن به تربیت جنسی با تأکید بر اهداف تربیت جنسی بلوغ در روانشناسی و توضیح دین اسلام در تربیت جنسی.                    |
| جلسه دوم     | آموزش تغییرات جسمی و روانی دوره بلوغ، تفاوت‌های روانشناختی دختر و پسر، خودپنداشت و احکام بلوغ.                                      |
| جلسه سوم     | آموزش روش‌های صحیح برقراری ارتباط با نوجوان با توجه به ویژگی‌های روانی این دوره.                                                    |
| جلسه چهارم   | آموزش بهداشت جنسی در دوره بلوغ، انواع مهارت‌های فردی و زندگی اجتماعی در تربیت جنسی.                                                 |
| جلسه پنجم    | تمایلات و رفتار جنسی خویشتن‌داری، تمایلات و رفتارهای جنسی سالم.                                                                     |
| جلسه ششم     | آموزش لزوم پرداختن به عشق و عشق‌ورزی و توضیح پدیده عشق و شیوه‌های صحیح عشق‌ورزی به نوجوانان توسط والدین.                            |
| جلسه هفتم    | آموزش مسائل مربوط به عادات ماهیانه و خودارضایی در نوجوانان، بهداشت و سلامت در تربیت جنسی، سبک زندگی سالم و خودمراقبتی               |
| جلسه هشتم    | آموزش هنجارهای فرهنگی و اجتماعی در مورد جنسیت.                                                                                      |
| جلسه نهم     | آموزش روش‌های پیشگیری از بیمارهای آمیزشی، پیشگیری از بارداری، درمان مشکلات جنسی.                                                    |
| جلسه دهم     | آموزش مدیریت رسانه در مورد مسائل جنسی، روش‌های تشخیص منابع امن و ناامن.                                                             |
| جلسه یازدهم  | بررسی نشانه‌های فرد سودجو در رابطه و تفکر نقاد، روش‌های کمک‌گرفتن و منابع یاری‌رسان، مهارت اجتماعی نه گفتن، جرات‌مندی و ابراز وجود. |
| جلسه دوازدهم | جمع‌بندی و مرور و پرسش و پاسخ و انجام پس‌آزمون.                                                                                     |

## یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و استنباطی در جداول جداگانه ارائه شده‌است. در جدول (۲) شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها ارائه گردیده‌است.

جدول شماره ۲: شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها در گروه‌های مورد مطالعه

| متغیر محوری    | زیر مجموعه متغیر محوری | گروه     | میانگین | انحراف استاندارد | کمترین نمره | بیشترین نمره | Z    | p    |
|----------------|------------------------|----------|---------|------------------|-------------|--------------|------|------|
| پاسخگویی عاطفی | آزمایش                 | ۸/۷۷     | ۱/۵۹    | ۶                | ۱۱          | ۱/۴۰         | ۰/۱۳ |      |
|                | کنترل                  | ۱۸/۶۰    | ۳/۹۹    | ۱۰               | ۲۸          | --           | --   |      |
| دانش نقش       | آزمایش                 | ۲۶/۱۳    | ۶/۷۵    | ۱۵               | ۳۷          | ۱/۱۹         | ۰/۱۸ |      |
|                | آزمایش                 | ۸/۸۰     | ۱/۳۰    | ۷                | ۱۱          | ۱/۴۲         | ۰/۱۱ |      |
| همراهی عاطفی   | کنترل                  | ۱۵/۶۷    | ۳/۲۶    | ۱۰               | ۲۱          | --           | --   |      |
|                | پیامد ارتباطی          | ارتباطات | ۲۰/۱۰   | ۳/۹۹             | ۱۱          | ۲۸           | ۱/۳۸ | ۰/۱۵ |
| کنترل رفتار    |                        | آزمایش   | ۸/۷۰    | ۱/۴۲             | ۶           | ۱۱           | ۱/۴۵ | ۰/۱۰ |
|                | کنترل                  | ۲۴/۴۷    | ۶/۰۶    | ۱۵               | ۳۸          | --           | --   |      |
| حل مسئله       | آزمایش                 | ۱۰/۷۳    | ۱/۵۳    | ۸                | ۱۴          | ۱/۴۸         | ۰/۰۸ |      |
|                | کنترل                  | ۱۳/۷۳    | ۳/۲۵    | ۸                | ۲۱          | --           | --   |      |

1. Garnefski

2. Lawshe

|                                                |        |       |      |    |    |      |      |
|------------------------------------------------|--------|-------|------|----|----|------|------|
| کارکرد کلی                                     | آزمایش | ۲۴/۰۷ | ۵/۳۷ | ۱۲ | ۳۴ | --   | --   |
|                                                | کنترل  | ۲۴/۵۰ | ۵/۲۴ | ۱۶ | ۳۹ | ۱/۳  | ۰/۱۷ |
| مهارت گوش دادن                                 | آزمایش | ۲۲/۲۳ | ۳/۶۵ | ۱۵ | ۲۸ | ۰/۵۸ | ۰/۸۹ |
|                                                | کنترل  | ۱۷/۱۷ | ۳/۱۸ | ۱۱ | ۲۲ | --   | --   |
| توانایی تبادل پیام                             | آزمایش | ۲۹/۲۷ | ۵/۴۲ | ۲۰ | ۳۸ | ۰/۷۸ | ۰/۵۷ |
|                                                | کنترل  | ۲۳/۲۷ | ۴/۶۰ | ۱۶ | ۳۳ | --   | --   |
| پیامد ارتباطی                                  | آزمایش | ۱۸/۱۳ | ۲/۶۲ | ۱۲ | ۲۲ | ۱/۱۴ | ۰/۲۰ |
| بینش به فرایند ارتباط                          | کنترل  | ۱۷/۲۳ | ۴/۲۲ | ۹  | ۱۹ | --   | --   |
| کنترل عاطفی                                    | آزمایش | ۲۶    | ۳/۵۷ | ۲۰ | ۳۱ | ۰/۸۰ | ۰/۴۷ |
|                                                | کنترل  | ۲۰/۶۰ | ۴/۱۲ | ۱۴ | ۳۰ | --   | --   |
| ارتباط قاطع                                    | آزمایش | ۱۸/۴۳ | ۳/۷۶ | ۱۲ | ۲۲ | ۱/۴۱ | ۰/۱۲ |
|                                                | کنترل  | ۱۳/۲۷ | ۳/۰۳ | ۹  | ۲۱ | --   | --   |
| راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان                  | آزمایش | ۶۹/۰۷ | ۹/۷۱ | ۵۱ | ۸۴ | ۱/۵۹ | ۰/۰۲ |
|                                                | کنترل  | ۳۷/۵  | ۴/۶۴ | ۳۰ | ۴۵ | --   | --   |
| پیامد هیجانی راهبردهای غیر انطباقی تنظیم هیجان | آزمایش | ۳۵/۴۰ | ۷/۵۳ | ۲۴ | ۵۲ | ۰/۹۰ | ۰/۳۹ |
|                                                | کنترل  | ۶۰/۸۰ | ۵/۹۲ | ۵۰ | ۷۰ | --   | --   |
| اضطراب                                         | آزمایش | ۲۵/۷۳ | ۳/۷۷ | ۱۸ | ۳۱ | ۱/۴۹ | ۰/۰۷ |
|                                                | کنترل  | ۶۴/۶۵ | ۳/۰۱ | ۳۳ | ۲۵ | --   | --   |

$p < ۰/۰۱$

جهت اطمینان از صحت تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA)، پیش‌فرض‌های مورد نیاز بررسی شد. آزمون کالموگراف-اسمیرنوف نشان داد توزیع متغیرهای وابسته نرمال است ( $Z$  بین ۰.۵۸ تا ۱.۵۹،  $p > ۰/۰۱$ ). آزمون لون همگنی واریانس‌های خطا را تأیید کرد ( $F$  بین ۰.۱۳ تا ۵.۲۴،  $p > ۰/۰۱$ ). آزمون M-BOX همگنی ماتریس‌های کوواریانس را نشان داد ( $F = ۱/۲۱$ ،  $p = ۰/۱۲$ )، و آزمون کرویت بارلت وجود همبستگی متعارف بین متغیرهای وابسته را تأیید نمود ( $\chi^2 = ۱۴/۲۱$ ). این نتایج نشان‌دهنده تحقق تمامی پیش‌فرض‌های MANCOVA است.

مندرجات جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در زیر مجموعه‌های پیامد هیجانی و ارتباطی در مرحله پس آزمون وضعیت مناسب‌تری دارد. علاوه بر مقادیر  $Z$  محاسبه شده در سطح معنی داری به دست آمده نشان می‌دهد توزیع متغیرهای وابسته در نمونه مورد مطالعه نرمال است. در راستای آزمون فرضیه‌ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد. در این راستا، ابتدا پیش‌فرض‌های این روش شامل نرمال بودن چند متغیره، همگنی واریانس خطی و همگنی ماتریس‌های کوواریانس و همبستگی متعارف متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون‌های کالموگراف اسمیرنوف، لون، M-BOX و کرویت بارلت مورد بررسی قرار گرفت که نتایج این آزمون‌ها نشان داد کلیه پیش‌فرض‌ها محقق شده‌است.

جدول ۳: خلاصه تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره اثربخشی دانش‌افزایی مهارت‌محور بر کارکردهای پیامدهای هیجانی

| MANOVA   |           | ANCOVA                        |                                   |
|----------|-----------|-------------------------------|-----------------------------------|
| منبع     | F (۳، ۵۲) | راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان | راهبردهای غیر انطباقی تنظیم هیجان |
|          |           | هیجان                         | اضطراب                            |
| منبع     |           | F (۱، ۵۵)                     | F (۱، ۵۵)                         |
| روش      | ۷۰۹/۹۷    | ۴۱۱/۴۴                        | ۳۸۸/۱۷                            |
| خطا MS   | ---       | ۳۷/۲۹                         | ۲۳/۸۷                             |
| ضریب اتا | ۰/۹۸      | ۰/۸۸                          | ۰/۹۶                              |
| شاخص لون |           | ۰/۱۳ (۰/۷۳)                   | ۱/۴۸ (۲۳)                         |

$p \leq ۰/۰۵$

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد برنامه دانش‌افزایی والدین بر ترکیب وزنی پیامدهای هیجانی والدین اثر مثبت و معنی دار دارد چرا که  $F$  محاسبه شده ( $۷۰۹/۹۷$ ) در سطح  $p \leq ۰/۰۵$  معنی دار است. برنامه دانش‌افزایی والدین بر بهبود راهبردهای انطباقی با  $F$  محاسبه شده ( $۴۱۱/۴۴$ ) در سطح معنی داری  $p \leq ۰/۰۵$  و اصلاح راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان با  $F$  محاسبه شده ( $۳۸۸/۱۷$ ) و سطح معنی داری  $p \leq ۰/۰۵$  و کاهش اضطراب والدین  $F$  محاسبه شده ( $۱۲۷۱/۵۱$ ) در سطح معنی داری  $p \leq ۰/۰۵$  اثربخش است. مبتنی بر مندرجات جدول ۳ و بر اساس اندازه اثر به دست آمده می‌توان استنباط کرد تفاوت‌های بین گروهی قادر است ۸۸ درصد از تغییرات

راهبردهای انطباقی و ۸۷ درصد از تغییرات راهبردهای غیر انطباقی و ۹۶ درصد از تغییرات اضطراب را در این مطالعه به طور معنی داری تبیین نماید. مندرجات جدول نشان می‌دهد با کنترل پیش آزمون برنامه دانش‌افزایی والدینی بر ترکیب وزنی پیامدهای ارتباطی والدین در تعامل با نوجوانان، اثربخش است چرا که  $F$  محاسبه شده ( $۱۴۸/۳$ ) در سطح  $p \leq ۰/۰۵$  معنی دار است. بعلاوه به جهت معنی داری آزمون لامبدای ویلکس، در راستای تعیین اثربخشی برنامه دانش‌افزایی والدین بر زیرمجموعه‌های پیامدهای ارتباطی والدین (دانش نقش، ارتباطات، پاسخگویی عاطفی و...) از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره به شرح جدول ۴ استفاده شد.

جدول ۴: خلاصه تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره اثربخشی برنامه دانش‌افزایی والدین بر مولفه‌های توانمندی‌های ارتباطی والدین

| MANCOVA                                                     |           |           |                       |           |           |                    |             |                |                       |             | ANCOVA    |           |           |                |             |           |            |
|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|-----------|--------------------|-------------|----------------|-----------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|----------------|-------------|-----------|------------|
| F (۱۲,۳۵)                                                   |           |           |                       |           |           |                    |             |                |                       |             |           |           |           |                |             |           |            |
| منبع                                                        | روش       | MS خط     | ضریب اتا (اندازه اثر) | شاخص      | لون       | توانایی تبادل پیام | کنترل عاطفی | مهارت گوش دادن | بیش به فرایند ارتباطی | ارتباط قاطع | دانش نقش  | ارتباطات  | پاسخگویی  | همراهی عاطفی   | کنترل عاطفی | حل مسئله  | کارکرد کلی |
| ۴۱/۸۳                                                       | ۲۰/۹۸     | ۶/۷۹      | ۰/۳۱                  | ۵۸ (۰/۴۵) | ۰/۲۰      | ۲۰/۳۱              | ۴۵/۲۱       | ۱۰/۱۳          | ۱۵/۰۴                 | ۶۹/۶۵       | ۹۰/۷۲     | ۱۷/۳۰     | ۳۶/۲۹     | ۲۸/۴۶          | ۱۷/۷۹       | ۱۷/۴۶     | ۱۷/۴۶      |
| ---                                                         | ۳/۹۵      | ۲/۲۲      | ۰/۴۹                  | ۱/۰۲      | ۲/۸۳      | ۱۴/۸۷              | ۵/۷۸        | ۴/۶۲           | ۴/۲۴                  | ۹/۷۹        | ۲/۶۲      | ۱۰/۸۴     | ۲/۶۲      | ۱۰/۸۴          | ۲/۶۲        | ۲/۶۲      | ۲/۶۲       |
| ۰/۱۳                                                        | ۰/۳۱      | ۰/۳۱      | ۰/۴۹                  | ۰/۱۸      | ۰/۶۰      | ۰/۶۰               | ۰/۶۶        | ۰/۲۷           | ۰/۴۴                  | ۰/۳۸        | ۰/۲۷      | ۰/۱۲      | ۰/۳۸      | ۰/۳۸           | ۰/۲۷        | ۰/۲۷      | ۰/۱۲       |
| ۵۸ (۰/۴۵)                                                   | ۵۸ (۰/۴۵) | ۵۸ (۰/۴۵) | ۵۸ (۰/۴۵)             | ۵۸ (۰/۴۵) | ۵۸ (۰/۴۵) | ۵۸ (۰/۴۵)          | ۵۸ (۰/۴۵)   | ۵۸ (۰/۴۵)      | ۵۸ (۰/۴۵)             | ۵۸ (۰/۴۵)   | ۵۸ (۰/۴۵) | ۵۸ (۰/۴۵) | ۵۸ (۰/۴۵) | ۵۸ (۰/۴۵)      | ۵۸ (۰/۴۵)   | ۵۸ (۰/۴۵) | ۵۸ (۰/۴۵)  |
| ۲/۴۰                                                        | ۱/۱۸      | ۵/۲۰      | ۵/۲۴                  | ۰/۲۸      | ۰/۷۴      | ۰/۶۹               | ۲/۸۳        | ۱/۰۲           | ۰/۶۷                  | ۰/۲۰        | ۲/۴۰      | ۱/۱۸      | ۵/۲۰      | ۵/۲۴           | ۰/۲۸        | ۰/۷۴      | ۰/۶۹       |
| p≤۰/۵                                                       |           |           |                       |           |           |                    |             |                |                       |             |           |           |           |                |             |           |            |
| شاخص M-Box                                                  |           |           |                       |           |           |                    |             |                |                       |             |           |           |           | ۴/۷۱ (۰/۱۲)    |             |           |            |
| شاخص کرویت بارتلت                                           |           |           |                       |           |           |                    |             |                |                       |             |           |           |           | ۱۴/۲۱ (۰/۰۰۰۱) |             |           |            |
| مقادیر داخل پرانتز ( ) نشانگر سطح معنی داری مشاهده شده است. |           |           |                       |           |           |                    |             |                |                       |             |           |           |           |                |             |           |            |

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد: برنامه دانش‌افزایی والدین بر بهبود توانایی دریافت و ارسال پیام در والدین ( $F=۲۰/۹۸$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ ) کنترل عاطفی والدین ( $F=۲۰/۳۱$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، مهارت گوش دادن ( $F=۴۵/۲۱$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، بیش به فرایند ارتباط ( $F=۱۰/۱۳$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، ارتباط قاطعانه ( $F=۱۵/۰۴$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، دانش نقش‌ها ( $F=۶۹/۶۵$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ ) ارتباطات ( $F=۹۰/۷۲$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، پاسخ‌گویی ( $F=۱۷/۳۰$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، همراهی عاطفی ( $F=۳۶/۲۹$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، کنترل عاطفی ( $F=۲۸/۴۶$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، توانایی حل مسئله ( $F=۱۷/۷۹$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ )، کارکردهای کلی خانواده ( $F=۶/۶۷$ ,  $p \leq ۰/۰۵$ ) اثربخش است.

در مجموع گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در زیر مجموعه‌های پیامد هیجانی و ارتباطی وضعیت مناسب‌تری دارد. همچنین، برنامه دانش‌افزایی والدین بر ترکیب وزنی پیامدهای هیجانی والدین اثر مثبت دارد. برنامه دانش‌افزایی والدین بر بهبود راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان و اصلاح

راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان و کاهش اضطراب والدین اثربخش است به این صورت که تحلیل آماری تفاوت‌های بین گروهی قادر است از تغییرات راهبردهای انطباقی و از تغییرات راهبردهای غیر انطباقی و از تغییرات اضطراب را تبیین نماید. برنامه دانش‌افزایی والدینی بر ترکیب وزنی پیامدهای ارتباطی والدین در تعامل با نوجوانان، اثربخش است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش پاسخ به این سوال است که آیا دوره‌های دانش‌افزایی مهارت‌محور بر بهبود کارکردهای ارتباطی و هیجانی والدین در تعامل با فرزندان نوجوان و بالغ اثربخش است یا خیر. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که برنامه دانش‌افزایی مهارت‌محور بر بهبود کارکردهای هیجانی و ارتباطی والدین دارای فرزند نوجوان اثربخش بوده و این برنامه دانش‌افزایی

اضطراب، افسردگی و سایر علائم روانشناختی می‌گردد (حاتمی<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). سبک واکنشی نشان دهنده‌ی بعد شناختی- رفتاری- عاطفی است که برخی تلاش‌های تکانشی و حواس‌پرت‌کننده را در برمی‌گیرد و مانع حل مسئله مؤثر می‌شود.

در نهایت نیز نتایج این مطالعه نشان داد که برنامه دانش‌افزایی در نحوه تعامل والدین با فرزندان بالغ بر پیامد ارتباطی والدین تأثیر دارد، که این یافته نیز همسو با یافته‌های رضائی<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۱۹)، اوبالاسی<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۲۲) و کریمی<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۲۴) هم‌سو می‌باشد. ارتباط مؤثر والدین با فرزند نوجوان این امکان را فراهم می‌کند تا وجود تعارض در خانواده به خوبی مدیریت شود (باهنر و امینی‌هرندی<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۴). همچنین، با توجه به اینکه رشد کودکان محصول ارتباط و کنش متقابل بین خصوصیات خود و افرادی است که با آنها سروکار دارند (تربتی<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۱)، بنابراین بر اساس نتایج به دست آمده ازین پژوهش میتوان گفت که هر چقدر ارتباط والدین با فرزندان بر اساس عطف، مهربانی و احترام متقابل باشد و این روابط به شکل دو سویه باشد و فرزندان هم با استفاده از مهارت‌های ارتباطی بتوانند به درستی ارتباط برقرار کرده و خواسته و نظرات خود را بیان کنند از میزان احساسات خشم و آزرده‌گی نسبت به والدین کاسته میشود.

روابط بین کودک و نوجوان با والدین را میتوان به عنوان نظام یا شبکه‌ای از عوامل و بخشهایی دانست که در واکنشهای متقابل با یکدیگرند. خانواده نخستین و مناسبترین مکان نقش‌پذیری و کانون اصلی پرورش کودک و نوجوان است و مانند سیستم پویایی عمل میکند که اعضای آن پی در پی با هم در تعامل هستند و متقابلاً بر یکدیگر اثر می‌گذارند. خانواده محیطی است که با طیف وسیعی از رفتارهای اجتماعی و عاطفی فرزندان ارتباط دارد و به عنوان یک عامل حاکم در اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان و عاملی مؤثر بر بازخوردها و رفتارهای آنان شناخته میشود (شریفی اردانی و خرمائی<sup>۱۵</sup>، ۲۰۲۲). همچنین، خانواده به عنوان سیستمی فرض می‌شود که تغییرات هر جز آن می‌تواند تغییرات اجزای دیگر را تحت تأثیر قرار دهد. لذا تغییرات و تحولات دوران نوجوانی که در بسیاری از موارد جدی و گسترده است میتواند خانواده را نیز دچار بحران سازد. اما آنچه در این بین میتواند دوباره نظام خانواده را به حالت تعادل برگرداند و از انحراف اعضای آن جلوگیری کند، نحوه پاسخ دهی اعضای خانواده نسبت به تغییر این زیر سیستم است.

درک اینکه تغییرات و تحولات نوجوانی و برخی از ویژگی‌های رفتاری جدیداً شکل گرفته در نوجوانی و همچنین مخالفت ورزی‌ها و بحث‌های نوجوان از ویژگی‌های طبیعی رشد این دوره است نه ناشی از تمرّد، سرکشی یا بی‌بندوباری وی، میتواند در پاسخ دهی خانواده نسبت به آن تا سیر مثبتی داشته باشد. درک نوجوان احترام به حس استقلال او، تا ثیر توانمندی‌ها و رشد نوجوان، بکارگیری الگوهای ارتباطی مناسب، خودداری از تصمیم‌گیری

والدین بر بهبود توانایی دریافت و ارسال پیام در والدین، کنترل عاطفی والدین، مهارت گوش دادن، بینش به فرایند ارتباط، ارتباط قاطعانه، دانش نقش‌ها، ارتباطات، پاسخ‌گویی، همراهی عاطفی، کنترل عاطفی، توانایی حل مسئله، کارکردهای کلی خانواده اثر مثبت دارد.

در واقع این یافته که برنامه دانش‌افزایی در نحوه تعامل والدین با فرزندان بالغ بر پیامدهای رفتاری والدین تأثیر دارد. با یافته‌های رضائی آشتیانی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، دشتبان زاده نوش آبادی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۴)، اوبالاسی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. در همین راستا می‌توان گفت، روابط خانوادگی، مهمترین عامل خانوادگی مؤثر بر سلامت روان فرزندان و روابط والد-فرزند در دوران نوجوانی، مهمترین منبع رشد اجتماعی و هیجانی است (عزیزی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۵). برای تبیین این واقعیت میتوان اشاره کرد که خانواده، مهمترین نهاد اجتماعی، زیربنا و مهمترین رکن جوامع محسوب می‌شود (تاج خراسانی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳) و از طرف دیگر مهمترین عامل رشد روانی-اجتماعی فرزندان (کریمی عقدا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴) و مهمترین عامل اثرگذار بر سلامت روان انسان است و میتواند کانون التیام همه زخم‌ها و در مقابل، کانون ایجاد زخمهای عمیق در اعضایش باشد (خسروی و قربانی<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰).

روابط والد-فرزند مهمترین عامل مؤثر بر سلامت فرزندان در دوره نوجوانی بوده و زمینه‌ساز رشد اجتماعی و هیجانی است. از طرف دیگر سبک فرزندپروری ناکارآمد والدین مهمترین مقوله و بیانگر نگرش‌ها، معیارها و قوانینی که والدین برای فرزندان خود وضع کرده و روش‌هایی که برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند است که در این موضوع میتواند نقش اساسی داشته باشد. به طور مثال، بین نگرش و کنش والدین نسبت به تربیت جنسی فرزندان، تفاوت معنی داری به نفع نگرش به دست آمد و والدین آمادگی نسبی جهت ارائه آموزش جنسی به فرزندان نوجوان خود دارند و این آموزش‌ها باعث بهبود در پیامدهای رفتاری می‌شود (تربتی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در تبیین این یافته می‌توان گفت که در کنار مقوله افزایش اطلاعات والدین و نقشی که در تبدیل آنها به یک منبع آگاهی موثق برای نوجوانان دارد، شرط اصلی ایجاد تغییر رفتار، تغییر در نگرش والدین است.

والدینی که محور روابط و برخوردشان براساس قدرت، خشونت، خودمحوری و پرهیز از مشورت با اعضای خانواده است یا به تمایلات و خواسته‌های فرزندان بیش از اندازه اهمیت می‌دهند نظارتشان ضعیف، روابطشان بی‌روح و انتظاراتشان خارج توان نوجوان است، نسبت به او بی‌تفاوت هستند و او را طرد کرده‌اند، فضای زندگی را آلوده و غیر قابل تحمل می‌کنند. در همین راستا مهارت‌های ارتباطی سبب افزایش سبک حل مسئله تعاملی و کاهش سبک‌های حل مسئله واکنشی و سرکوب‌گرانه می‌شود و سرانجام منجر به جلوگیری از بروز برخی مشکلات روانی و رفتاری مانند

9. Hatami  
10. Rezaei  
11. Oubalasi  
12. Karimi  
13. Bahoner & Amini Harandi  
14. Tarbati  
15. Sharifi Ardani & Khorramayi

1. Rezaei Ashtiani  
2. Dashtbanzadeh Nooshabadi  
3. Oubalasi  
4. Azizi  
5. Taj Khorasani  
6. Karimi Oghda  
7. Khosravi & Ghorbani  
8. Tarbati

(اشرفی<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). 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 همزمان دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد (علیزاده<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

اما همزمان با رشد جسمانی و روانی فرزندان به‌ویژه در سنین نوجوانی، انتظارات خانواده و جامعه نیز از فرد افزایش می‌یابد، به‌طوری‌که نوجوان می‌پذیرد به سبب زندگی اجتماعی بخشی از تمایلات خود را محدود کند و به پذیرش واقعیت‌ها و خواسته‌های اجتماعی تن دهد (رمضانی و همکاران، ۲۰۲۳). 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 (رضایی<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). 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 (احمدی و معینی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۵). درمورد 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<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۱۳۹۱).

در همین ارتباط نتایج پژوهش خدادادی سنگده<sup>۱۴</sup> و همکاران (۱۳۹۰) حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند سبب ارتقای توانایی استدلال نوجوانان شود و تعارضات والد-فرزند را کاهش می‌دهد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به نتایج تحقیق قادری دهکردی<sup>۱۵</sup> و همکاران (۲۰۱۳) اشاره کرد که تنظیم هیجانات از جمله مولفه‌های اساسی و بنیادی در روابط خانوادگی و بین فردی به شمار می‌آید و به صورت راهبردی می‌تواند به فرد کمک کند که به ارزیابی مجدد تجارب هیجانی پرداخته و زمینه را برای پذیرش تجارب خود مهیا نموده و بستر لازم برای برنامه‌ریزی و کنترل هیجانات خویش در تعاملات بین فردی به وجود آورد و از سرزنش کردن خود و دیگران و انکار تجارب هیجانی پرهیز نماید. از آنجا که در تعاملات والدین با فرزندان بالغ شکل‌گیری تجارب هیجانی منفی امری گریز ناپذیر است لذا آموزش و ارائه راهبردهای عملی در جهت تنظیم هیجانات می‌تواند تعارضات بین فردی، بین والدین و فرزندان را تعدیل نماید و به کارگیری راهبردهای انطباقی در تنظیم هیجانات زمینه را برای اتخاذ راهبردهای سازگارانه حل مسئله بین فردی تسهیل نماید بر همین اساس ارائه راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان به والدین از یک سو بر توانمندی مدیریتی آنها در تعاملات خانوادگی افزوده و از سوی بستر لازم برای مواجهه

به جای او، مشارکت دادن او در تصمیم‌گیری‌ها و عدم قضاوت در مورد او از طرف خانواده می‌تواند به نوجوان در عبور از این تحولات، پیدا کردن مسیر مناسب زندگی خود و انتخاب‌های درست وی مؤثر باشد (باهنر<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

بالبی تجربه یک رابطه صمیمی، گرم و مداوم با والدین و مراقبت از او می‌باشد. بنا برنظر وی، بسیاری از اشکال روان‌آزردگی و اختلالات عاطفی، حاصل محرومیت کودک و نوجوان از مراقبت‌های والدین یا عدم ثبات در روابط وی با فردی است که به او دلبستگی دارد. خانواده منسجم که ارتباط عاطفی عمیق بین اعضای آن وجود دارد، به عنوان یک عامل حفاظتی و واسطه‌ای در کنش ورزشی روانی سالم کودکان و نوجوانان نقش مهمی را ایفا می‌کند (هدایت و هاشمی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). بنابر ادعای این محققین پیوند و تعهد عاطفی، گرمی روابط و عواطف حاکم بر خانواده منسجم، در فرزندان آنان، این احساس را به وجود می‌آورد که مورد پذیرش والدین هستند و والدین نسبت به خواسته‌های آنان حساس و مسئول می‌باشند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین گفت که در اثر آموزش برنامه دانش‌افزایی والدین با روش‌های مدیریت رفتار آشنا شده‌اند و در همین راستا روابط با نوجوان و تعامل بین والدین و فرزندان بهبود داشته است.

همچنین برنامه دانش‌افزایی در نحوه تعامل والدین با فرزندان بالغ بر پیامد هیجانی والدین تأثیر دارد و این یافته نیز با یافته‌های پناهی پور<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۸)، فیضی<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۲) و گودینی<sup>۵</sup> و همکاران (۱۳۹۶) همسو است. در واقع، تعامل‌های دو سویه والد-فرزند نقش مهمی در افزایش یا کاهش مشکلات رفتاری فرزندان دارد (کریمی و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس نتایج برخی پژوهش‌ها دلیل بسیاری از اختلالات رفتاری دوران کودکی را می‌توان در تعامل‌های منفی والد-فرزند یافت (اکبری زاده<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). سلامت روانی ما تقریباً همبستگی کاملی باکیفیت 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 (خدادادی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۵).

نتایج پژوهش حاتمی<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش علائم تکانش‌گری (مؤلفه‌های شناختی و بی‌برنامگی آن) می‌شود. تغییرات محیطی و اجتماعی می‌تواند مشکلات متعددی را در رشد سلامت نوجوانان ایجاد کند. ازجمله این موارد می‌توان به افزایش موقعیت‌های رقابتی، کاهش مهارت‌های روابط بین فردی، اضطراب و استرس اشاره کرد (حاتمی و همکاران، ۲۰۱۶). ازجمله مؤلفه‌های ارتباطی نیز می‌توان به پیامدهای من مثبت، گوش دادن فعال و جرات و جسارت اشاره کرد

9. Ashrafi  
10. Alizadeh  
11. Rezaei  
12. Ahmadi & Moeini  
13. Etemadi  
14. Khoddadi Sangdeh  
15. Qaderi Dehkordi

1. Bahoner  
2. Hedayat & Hashemi  
3. Panahipour  
4. Fayzi  
5. Ghodini  
6. Akbarizadeh  
7. Khoddadi  
8. Hatami

منطقی و سالم با تجارب دوران بلوغ فرزندان مهیا می‌کند (شریفی اردانی و خرمائی، ۲۰۲۲).

در ابتدای نوجوانی، رشد شناختی کودکان و نوجوانان اغلب تا مرحله‌ای پیشرفت کرده است که به آنها اجازه می‌دهد از سطوح عمیق‌تری از تفکر انتزاعی و تحلیل برخوردار شوند. نوجوانان، تبیین‌های بزرگسالان را به همان میزانی که در اوایل کودکی می‌پذیرفتند، قبول نمی‌کنند. حال دیگر آنها تفسیرهای جایگزین و راه حل‌های جانشین برای مشکلات ارائه می‌دهند و آنها را برای خود، ارزیابی می‌کنند. این کار معمولاً با گرایش تازه‌ای برای به زیر سؤال بردن اقتدار همراه است. برخی از پرسشهایی که نوجوانان در مورد قواعد و مقررات می‌پرسند و حتی سرکشی، تمرد، و امتناع از همرنگی با خواسته‌ها و تقاضاهای مدرسه یا والدین به عنوان رشد بهنجار مورد توجه قرار می‌گیرد، اما وقتی سرکشی و تمرد به طور جدی رشد بعدی را تهدید کند (برای مثال از طریق ممانعت از پیشرفت تحصیلی یا تداخل با رشد بسنده و رضایت آمیز، روابط اجتماعی مطلوب با همسالان، احتمال بروز اختلال‌های عاطفی و رفتاری افزایش یابد (زارت<sup>۱</sup>، ترجمه خدایاری و عابدینی، ۱۳۸۳).

در تبیین این موضوع می‌توان گفت افزایش آگاهی در والدین می‌تواند الگوی سالمی از پیامدهای شناختی و تبدیل شناخت به رفتار را به والدین بیاموزد تا با شکل‌گیری این الگو آنها بتوانند در تحلیل رفتار نوجوان سوگیرانه رفتار نکنند مثلاً رفتار را به راحتی تمرد تفسیر نکنند در نتیجه مانع شکل‌گیری خطاهای شناختی شود و همدلی، درک و همراهی در برابر پاسخ‌های رفتاری نوجوان از طرف والدین بیشتر اتفاق می‌افتد و در مسیر صحیح قرار گرفتن رفتارها و تبعات شناختی از طرف نوجوان سهل‌الوصول خواهد شد، در نتیجه باعث بهبود تعامل والدین با فرزندان نوجوان می‌شود. در این دوران، اگرچه همسالان نقش مهمی را در اجتماعی شدن ایفا می‌کنند اما هنوز خانواده منبع مهمی از لحاظ حمایت و آموزش است. خانواده یکی از محوریت‌ترین محیط‌های تربیتی است که در حفظ سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی فرزندان نقش مهمی دارد (رحیمی نژاد<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). علاوه بر این والدین یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر سازگاری روان شناختی کودکان و نوجوانان هستند (نوروزی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

بررسی‌ها، تأثیر تنیدگی والدینی در افزایش افسردگی و اضطراب در والدین را به منزله مؤلفه عمده سلامت روانی آشکار نموده‌اند (دادستان و همکاران، ۲۰۰۶). تنیدگی والدینی اصطلاحی است که مشخص‌کننده ادراک تنیدگی در نظام والد - کودک است که هم ویژگیهای تنیدگی زای نوجوان و هم پاسخ‌های والدین به این ویژگی‌ها را دربرمیگیرد. تجربه تنیدگی والدینی نشان داده است که والدگری برای هر دو والد تنیدگی زاست (رمضانی رند و همکاران، ۱۴۰۲). والدین در معرض دو گروه بزرگ از تنیدگیها قراردارند؛ احساس افسردگی و عدم صلاحیت که مبین احساس بی‌لیاقتی و ناتوانی در انجام وظایف والدینی است، بیشترین تأثیر را بر تنیدگی والدین دارد. اگر والدین احساس بی‌لیاقتی داشته باشد ناتوان شده و دچار استرس شدید و اعتماد به نفس پایین میشوند و به تدریج به افسردگی و سایر مشکلات روحی

مبتلا می‌شوند و این استرس شدید ناتوانی آنها را برای تربیت مؤثر تحت تأثیر قرار می‌دهد.

همچنین احساس خودکارآمدی ضعیف در والدین به سبک والدگری بی‌ثبات و غیرمقتدر منجر می‌گردد که بر اساس شواهد متعدد این عوامل به پیامدهای ضعیف در مورد نوجوانان می‌انجامد (امیرپور<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). اضطراب پاسخی ضروری به تنیدگی است که فرد را به هنگام مواجهه با خطر، برای کنش و واکنش آماده می‌سازد. در بسیاری از مواقع، چنین پاسخی منطقی و حتی حیاتی است. اما حالت نابهنجار آن میتواند برگستره وسیعی از عملکردهای آدمی اثر بگذارد. شیوه‌های تربیتی والدین نقش مهمی در رشد و نمو روانی - اجتماعی نوجوانان، ارتباطات خانوادگی، موفقیت‌های تحصیلی، توانایی تصمیم‌گیری و اعتماد به نفس آنان ایفاء می‌نماید (سید فاطمی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). در همین راستا می‌توان گفت بهبود سبک فرزند پروری در اثر افزایش آگاهی والدین با کاربرد برنامه دانش‌افزایی می‌تواند منجر به بهبود روابط والدین با نوجوانان شود و در نتیجه در کاهش سطح اضطراب والدین و تنیدگی آنها اثربخش باشد.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش خود گزارشی در سنجش خط پایه بود که در پاسخ دهی به سوالات، سوگیری ایجاد می‌کند. موضوع مورد پژوهش برای والدین به صورت تابو بود و پذیرش بسته آموزشی برای آنها دشوار بود. پرسشنامه‌ها فقط توسط والدین تکمیل می‌شد و هیچ دیدگاهی از نوجوان در نتیجه‌گیری دخالت نداشته است. با توجه به گستردگی موضوع پژوهش حاضر می‌توان در پژوهش‌های آتی جزئیات بیشتری را مورد بررسی قرار داد. این پژوهش در دختران و پسران به صورت جداگانه انجام شود. همچنین از پیشنهادات مرتبط میتوان به این مورد اشاره کرد که آموزش برنامه‌های دانش‌افزایی مسائل جنسی و بلوغ برای معلمان و مربیان مدارس مورد بررسی قرار گیرد. همچنین اثربخشی آموزش برنامه دانش‌افزایی والدین در پدران و مادران به صورت جداگانه بررسی شود. در آخر نیز تأثیر آموزش دانش‌افزایی به نوجوانان و تأثیر آن بر پیامدهای رفتاری، هیجانی، ارتباطی و شناختی می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. باید توجه داشت که بسته دانش‌افزایی این پژوهش را می‌توان در مراکز آموزشی و مدارس نیز به والدین آموزش داد و یا بسته دانش‌افزایی را می‌توان در تهیه فیلم‌های آموزشی و در محتوای فیلم‌ها و سریال‌های صدا و سیما استفاده شود.

به عنوان نتیجه‌گیری، یافته‌های این پژوهش نشان داد که برنامه دانش‌افزایی مهارت‌محور به‌طور معنی‌داری کارکردهای هیجانی و ارتباطی والدین دارای فرزند نوجوان را بهبود می‌بخشد. این برنامه با ارتقای راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم هیجان، کاهش اضطراب، و تقویت مهارت‌های ارتباطی مانند توانایی تبادل پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، و حل مسئله، به بهبود تعاملات والدین با فرزندان نوجوان کمک می‌کند. این نتایج بر اهمیت آموزش‌های مهارت‌محور در تقویت روابط خانوادگی و کاهش تعارضات بین والدین و نوجوانان تأکید دارد.

**تقدیر و تشکر**

از والدین شرکت‌کننده، مسئولین آموزشی کلینیک‌ها واسطه در تبریز، و متخصصان اعتبارسنجی برنامه آموزشی صمیمانه تشکر می‌کنیم.

**تعارض منافع**

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ تعارض منافی در این پژوهش وجود ندارد.

**منابع مالی**

این پژوهش هیچ حمایت مالی خاصی از هیچ نهاد یا سازمانی دریافت نکرده است.

**ملاحظات اخلاقی**

این پژوهش با رعایت کامل اصول اخلاقی و مطابق با اعلامیه هلسینکی انجام شد. پیش از جمع‌آوری داده‌ها، اهداف پژوهش به‌طور کامل برای والدین و مدیران مدارس توضیح داده شد و رضایت‌نامه کتبی آگاهانه از شرکت‌کنندگان اخذ گردید. مشارکت داوطلبانه بود و شرکت‌کنندگان حق انصراف در هر زمان را داشتند. داده‌ها به‌صورت محرمانه و ناشناس ذخیره شدند و تنها در دسترس پژوهشگران اصلی قرار گرفتند.

**بهره‌گیری از هوش مصنوعی**

هوش مصنوعی صرفاً برای ترجمه چکیده مبسوط به انگلیسی و تحت نظارت دقیق انسانی استفاده شد. نویسندگان مسئولیت کامل صحت محتوای مقاله را بر عهده دارند.

**دسترسی به داده‌ها**

داده‌های این پژوهش شامل پاسخ‌های پرسشنامه‌ای از ۶۰ والدین دارای فرزند نوجوان (۱۲ تا ۱۶ ساله) در تبریز است. برای جزئیات دسترسی به داده‌ها، با نویسنده مسئول تماس بگیرید.

**نقش نویسندگان**

الناز موسوی: نگارش اولیه مطالعه، جمع‌آوری داده.

غلامعلی افروز: طراحی مطالعه.

سوگند قاسم زاده: تحلیل داده، تفسیر یافته‌ها، بازبینی و نظارت کلی بر روند پژوهش.

## References

- Ahmadi, H., & Moeini, M. (2015). An investigation of the relationship between social skills and high-risk behaviors among the youth: The case of Shiraz city. *Strategic Research on Social Problems*, 4(1), 1-24. (In Persian)
- Afroz, G. A. (2010). *Puberty and education of children and adolescents*. Tehran: Parents and Teachers Association. (In Persian)
- Akbarizadeh, S., Soleimani, K., Kachooei, M., & Farahani, H. (2024). The relationship between maternal adverse childhood experiences and children's psychological problems with the mediating role of emotion regulation and mentalization. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 30(1), 0-0. (In Persian) <https://doi.org/10.32598/ijpcp.30.1.0>
- Alizadeh, R., Ghancheh, M., Mirzaei, H., & Hosseinzadeh, S. (2020). The effectiveness of social competence training on the tendency toward high-risk behaviors among adolescent boys in boarding welfare centers in Mashhad and Sabzevar. *Archives of Rehabilitation*, 21(1), 54-73. (In Persian)
- Amirpour, B., Amini, K., Fathi Ahmad Sorai, N., & Kalhornia Golkar, M. (2016). The predicting role of social trust and parenting styles in runaways from home. *Strategic Research on Social Problems*, 4(3), 39-50. (In Persian)
- Ashrafi, M., & Farzaneh, S. (2013). The effectiveness of communication skills training on aggression levels of female high school students. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 3(1), 81-98. (In Persian)
- Azizi, K., Farsani, Z., & Hajihassani, M. (2025). The relationship between perceived parental conflict and emotional adjustment: The mediating role of social skills and relational competence among adolescents. *Journal of Social Psychology Research*, 15(58), 37-56. (In Persian)
- Bahner, N., & Amini Harandi, A. (2024). Components of an optimal model of parent-adolescent communication: A qualitative study. *Journal of Women and Family Cultural-Educational Studies*, 19(67), 35-56. (In Persian)
- Dadsetan, P., Ahmadi Azghandi, A., & Hassanabadi, H. (2006). Parental stress and general health: A study on the relationship between parenting stress and general health in working and homemaker mothers with young children. *Journal of Psychology*, 10(3), 263-280. (In Persian)
- Dashtbanzadeh Nooshabadi, N., Neshatdoost, H. T., Akrami, N., & Mehrabi, H. (2024). Comparing the effectiveness of a lived-experience-based oppositional defiant disorder treatment package and child-parent relationship-based play therapy on parent-child interaction quality and symptoms of children with oppositional defiant disorder. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 15(55), 1-15. (In Persian)
- Dehshiri, G. R. (2012). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on anxiety and worry in individuals with generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 4(2), 19-27. (In Persian) <https://sid.ir/paper/152655/en>
- Etemadi, G. P., & Moradi, A. (2014). The effectiveness of solution-focused group therapy on reducing mother-daughter conflicts. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 3(4), 565-591. (In Persian)
- Fayzi, N., Narimani, M., Aghajani, S., & Basharpour, S. (2022). Development of an eclectic family-centered model and comparison of its effectiveness with parent-child interaction therapy in improving parent-child relationships in children with high-functioning autism spectrum disorders. *Yazd University of Medical Sciences Monthly*, 30(9), 5204-5214. (In Persian) <https://doi.org/10.18502/ssu.v30i9.5204>
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Garnefski, N. (2006). Emotion regulation strategies in human relations and coping with stress reasons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 188-202.
- Ghodini, R., Pourmohammadreza-Tajrishi, M., Tahmasebi, S., & Biglarian, A. (2017). Effect of emotion management training to mothers on the behavioral problems of offspring: Parents' view. *Archives of Rehabilitation*, 18(1), 13-24. (In Persian) <https://doi.org/10.21859/ar-180113>
- Hedayat, H., & Hashemi, S. (2017). The necessity of family-centered care for delinquent children and its exceptions: A reflection on Iran's legal system and human rights framework. *Journal of Criminal Law Research*, 5(19), 127-163. (In Persian)
- Hatami, M., Sadeghi Rad, S., & Hassani, J. (2015). The effectiveness of communication skills training on impulsivity in adolescent girls with conduct disorder symptoms. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 5(1), 67-82. (In Persian)
- Hatami, M., Sadeghi Rad, S., & Hassani, J. (2016). The effectiveness of communication skills training on impulsivity in adolescent girls with conduct disorder symptoms. *Journal of Educational Systems Research*, 9(31), 227-254. (In Persian)
- Hauser, S. T. (2009). *Adolescents and their families*. New York: Free Press.
- Helly, B. A. (2012). *Human behavior in social conditions*. New York: Academic Press.
- Khoddadi Sangdeh, J., Mohammad Nazari, A., Talkhabi, A., & Albokordi, S. (2011). The effectiveness of life skills training on reducing parent-child conflicts among male high school students in Malard. *Journal of Family and Research*, 13, 141-157. (In Persian)
- Khoddadi, J., Etemadi, O., Alavi Kamoosi, M., & Ezaldin, S. (2015). The effectiveness of existential group therapy on improving students' mental health. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 4(2), 119-130. (In Persian)
- Khosravi, Z., & Ghorbani, A. (2020). Sociological explanation of the role of traditional nutrition in the family on adolescents' mental and social health. *Strategic Research on Social Issues*, 9(4), 117-138. (In Persian)
- Karimi Oghda, H., Sharifi Ardani, G., Sabaghian Baghdadi Abad, M., Gholamzadeh Bafghi, M., & Pourgholami, M. (2024). Explaining children's social skills based on parental emotion regulation: The mediating role of parent-child relationships. *Journal of Social Psychology Research*, 14(53), 93-108. (In Persian)

- Larson, L. (2015). The relative influence of parent-adolescent effect on predicting the salience hierarchy among youth. *Pacific Sociological Review*, 60, 3121-3138.
- Leffert, N. H. (2016). *Family relationships and psycho-emotional reactions in chronic disorders. Symposium conducted at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development*. New Orleans.
- Lempers, J. (2009). Family stress, maternal and paternal support, and adolescent disorders. *Journal of Adolescence*, 46, 55-72.
- Lerner, R. (2018). Actual and perceived attitudes of adolescents and their parents. *Journal of Genetic Psychology*, 315, 195-207.
- Mehrabizadeh, M., Najarian, B., & Bahraini, S. (2000). The relationship between parenting styles and mental health and the alignment of self-concept components. *Journal of Psychology, Ahvaz*, 4, 55-67. (In Persian)
- Minuchin, S. (2015). *Psychosomatic families*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Mitchell, B. A. (2017). The family environment and leaving the parental home. *Journal of Marriage and Family*, 51, 106-121.
- Montemayor, R. (2012). Fathers, mothers, and adolescents: Gender-based differences in parental roles during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 281-295.
- Noller, P. (2018). Adolescents' perceptions of the nature of their communication with parents. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 421-440.
- Noorozi, S., Asadi, S., & Samareh, M. (2019). The role of parental psychological well-being and parent-child interactions in explaining adolescents' social adjustment. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, 13(2), 140-148. (In Persian)
- Oubalasi, A., Khademi, M., Etemadinia, M., & Mahin, M. (2022). Comparing the effectiveness of parent-child interaction therapy (PCIT), child-centered mindfulness training, and the Incredible Years (IY) program on externalizing symptoms of primary school students in Tabriz. *Scientific Journal of Education and Evaluation*, 14(56), 151-184. (In Persian)
- Paikoff, R. L. (2015). Do parent-child relationships change during puberty? *Psychological Bulletin*, 108, 516-530.
- Panahipour, H., Hosseini, S., & Soghnd, G. (2018). The effectiveness of timely companionship program on enhancing parent-child warmth and interaction. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, 13(1), 78-88. (In Persian)
- Papini, D. R. (2018). An observational study of affective and assertive family interactions during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 388-399.
- Parker, J. G. (2014). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*, 102, 357-389.
- Parsons, T. (2016). *Family structure and the socialization of the child*. In T. Parsons & R. Bales (Eds.), *Family socialization and interaction processes* (pp. 34-131). Glencoe, IL: Free Press.
- Patterson, G. R. (2020). *Coercive family process*. Eugene, OR: Castalia.
- Paulson, S. E. (2019). Distinguishing between perceived closeness and parental warmth in families with seventh-grade boys and girls. *Journal of Early Adolescence*, 29, 375-390.
- Peterson, J. L. (2015). Marital disruption, parent-child relationships, and behavior problems in children. *Journal of Marriage and Family*, 66, 108-122.
- Pratt, M. W., & Arnold, M. L. (2013). Predicting adolescent moral reasoning from family climate: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1423-1435.
- Qaderi Dehkordi, Z., Ahmadi, R., & Ghasemi Pirbalouti, M. (2013). The relationship between self-knowledge and emotional maturity with social security of students in Shahrekord. *Chaharmahal and Bakhtiari Law Enforcement Quarterly*, 6(3), 102-111. (In Persian)
- Rahiminejad, A., Khodaiari Fard, M., Abedini, Y., & Paknejad, M. (2014). The relationship between Shahid students' perception of academic climate, individual and family characteristics, and social adjustment. *Journal of Psychology*, 18(2), 123-140. (In Persian)
- Rezaei Ashtiani, I., Yarmohammadian, A., Farhadi, H., & Hadi, H. (2018). The effectiveness of compassion-based training for mothers on behavioral problems of preschool children with neurodevelopmental/learning disorders. *Journal of Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 8(2), 17-32. (In Persian)
- Rezaei, A., Behpozoh, G., & Ghobari Bonab, B. (2019). The effectiveness of nonviolent communication training on mother-child interaction in mothers with mentally retarded children. *Archives of Rehabilitation*, 20(1), 40-51. (In Persian) <https://doi.org/10.32598/rj.20.1.40>
- Ramezani Rand, H., Heshmati, R., & Hashemi Nosratabadi, T. (2023). The effectiveness of mentalization-based treatment on parent-child interaction and parenting stress: A randomized controlled trial on children with tic disorder symptoms and their mothers. *Journal of Applied Family Therapy*, 17(4), 199-213. (In Persian)
- Rogoff, E. (2018). *Patterns of communication between parents and adolescents*. Doctoral dissertation, Graduate School of Education, Harvard University, Cambridge, MA.
- Rohner, R. P. (2020). Perceived parental acceptance-rejection and parental control among Korean adolescents. *Child Development*, 81, 191-207.
- Romig, C. (2010). Intimacy development in middle adolescence: Its relationship to gender and family cohesion and adaptability. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 181-197.
- Rosenthal, D. A. (2016). A cross-national study of the influence of culture on conflict between parents and adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 31, 88-100.
- Rossi, A. (2017). *Parenthood in transition*. New York: Aldine de Gruyter.
- Seydfatemi, N., Rahmani, F., Baradaran Rezaei, M., & Sedaghat, K. (2009). The relationship between parenting styles and the level of independence in adolescent students in Tabriz schools. *Iranian Journal of Nursing*, 22(62), 75-84. (In Persian) <https://sid.ir/paper/114455/en>

- Sharifi Ardani, G., & Khorramai, F. (2022). The relationship between parents' social and cultural capital and children's social skills: The mediating role of parenting styles in dealing with children's negative emotions. *Journal of Social Psychology Research*, 12(45), 121-142. (In Persian)
- Taj Khorasani, S., Masoud, G. H., & Shekarchizadeh, M. (2023). A native view of the theory of social control of crime according to Islamic-Iranian foundations. *Journal of Criminal Law and Criminology*, 10(20), 317-345. (In Persian)
- Tanner, T. M. (2003). *Growth at adolescence*. Oxford: Oxford Publication.
- Tarbati, S., Tajik Esmaeili, S., Khosravi, N., & Nika, N. (2020). A qualitative study of adolescent sexual education and its underlying factors with emphasis on interpersonal relationships with parents: A case study of adolescent girls and boys in secondary schools in Tehran. *Journal of Sociological Studies*, 12(45), 77-104. (In Persian)
- Zarb, J. (2004). *Assessment and recognition, adolescent behavior therapy*. Translated by M. Khodaiari & Y. Abedini. Tehran: Roshd. (In Persian)