Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

The effectiveness of empathy and positive communication skills training on anxiety in adolescent girls

Soheila Geraminia (MSc student)[1], Somayeh Nakhaei (PhD)[1]*, Abdolghader Shahzehpour (PhD student)[2]

1. Department of Psychology, Zab.C., Islamic Azad University, Zabol, Iran.
2. Department of Psychology, Ahv.C., Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.

Article Type:
Research Paper

Received:
15 May 2026
Revised:
9 Sept. 2026
Accepted:
14 Sept. 2026
Published Online:
22 Sept. 2026

ABSTRACT

Background and aim: Adolescence, especially in girls, is accompanied by rapid physical, cognitive, and social changes that can lead to increased anxiety. The present study aimed to investigate the effectiveness of empathy and positive communication skills training on anxiety in adolescent girls.

Materials and methods: This quasi-experimental study was conducted with a pretest–posttest design and a control group. The statistical population comprised all ninth-grade girls in Hamun County, Sistan and Baluchestan Province, during the academic year 2024–2025. From among 895 students, 45 eligible students were randomly selected and assigned to two experimental groups (empathy training and positive communication training) and one control group. Data were collected using the Beck Anxiety Inventory in both the pretest and posttest, and the training was delivered by the researcher in the form of 8-session, 90-minute face-to-face group packages. Data analysis was performed using descriptive statistics and analysis of covariance in SPSS version 27.

Findings: The results showed that both interventions, empathy and positive communication, had a significant effect on reducing anxiety in adolescent girls. The mean anxiety scores in the empathy intervention group (42.5±4.2 to 28.3±3.5) and positive communication (45.7±5.0 to 30.6±0.4) decreased compared to the control group, and the differences were statistically significant ($P<0.01$).

Conclusion: Training in empathy and positive communication skills can be considered as effective interventions in reducing anxiety in adolescent girls and it is recommended to be used in educational and counseling programs in schools.

Keywords: **Empathy, Communication, Anxiety, Adolescent, Mental health**

Cite this article: Geraminia S, Nakhaei S, Shahzehpour A. The effectiveness of empathy and positive communication skills training on anxiety in adolescent girls. Islam and Health Journal. 2026; 11(2): 24-33.

© The Author(s).

Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Somayeh Nakhaei
Address: Department of Psychology, Zab.C., Islamic Azad University, Zabol, Iran.
E-mail: so.nakhaei1364@iau.ac.ir

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی و ارتباطات مثبت بر اضطراب دختران نوجوان

سهیلا گرامی‌نیا (MSc student)[1]، سمیه نخعی (PhD)[1*]، عبدالقادر شاهزه‌پور (PhD student)[2]

۱. گروه روانشناسی، واحد زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، زابل، ایران.
۲. واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

چکیده

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۵/۲/۲۵

ویرایش: ۱۴۰۵/۶/۱۸

پذیرش: ۱۴۰۵/۶/۲۳

انتشار: ۱۴۰۵/۶/۳۱

سابقه و هدف: دوران نوجوانی به‌ویژه در دختران با تغییرات سریع جسمانی، شناختی و اجتماعی همراه است که می‌تواند منجر به افزایش اضطراب شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی و ارتباط مثبت بر اضطراب دختران نوجوان انجام شد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل تمام دختران پایه نهم شهرستان هامون در استان سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. از میان ۸۹۵ دانش‌آموز، ۴۵ نفر واجد شرایط به‌طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (آموزش همدلی و آموزش ارتباط مثبت) و یک گروه کنترل گمارده شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه استاندارد اضطراب بک در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گردآوری شد و آموزش‌ها در قالب بسته‌های ۸ جلسه‌ای ۹۰ دقیقه‌ای گروهی حضوری توسط پژوهشگر ارائه گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص‌های توصیفی و تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد هر دو مداخله، همدلی و ارتباط مثبت، اثر معناداری بر کاهش اضطراب دختران نوجوان داشتند. میانگین نمرات اضطراب در گروه مداخله‌ای همدلی (از ۴/۲ ± ۴۲/۵ به ۳/۵ ± ۲۸/۳) و ارتباطات مثبت (از ۵/۰ ± ۴۵/۷ به ۴/۰ ± ۳۰/۶)، نسبت به گروه کنترل کاهش یافت و تفاوت‌ها از نظر آماری معنادار بود (P<۰/۰۱).

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های همدلی و ارتباط مثبت می‌تواند به‌عنوان مداخلات مؤثر در کاهش اضطراب نوجوانان دختر مطرح شود و توصیه می‌شود در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: همدلی، ارتباط، اضطراب، نوجوانان، سلامت روان

استناد: سهیلا گرامی‌نیا، سمیه نخعی، عبدالقادر شاهزه‌پور. اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی و ارتباطات مثبت بر اضطراب دختران نوجوان. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۵؛ ۱۱(۲): ۳۳-۲۴.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

* **مسئول مقاله:** سمیه نخعی
آدرس: زابل، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زابل، گروه روانشناسی.
رایانامه: so.nakhaei1364@iau.ir

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

مقدمه

در دوره نوجوانی، به‌ویژه در میان دختران نوجوان، مجموعه‌ای از تغییرات سریع جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی روی می‌دهد که این مرحله را به یکی از حساس‌ترین و پویاترین مقاطع زندگی تبدیل می‌کند (۱). دختران در این سن علاوه بر تجربه دگرگونی‌های هورمونی و بدنی، با تحولات هویتی، افزایش نیاز به پذیرش اجتماعی، حساسیت نسبت به روابط بین‌فردی و تلاش برای استقلال عاطفی روبه‌رو هستند (۲). چالش‌هایی همچون نوسان‌های خلقی، فشار همسالان، انتظارات خانوادگی و آموزشی، نگرانی درباره تصویر بدنی و نقش‌یابی اجتماعی، می‌تواند این دوران را پیچیده و گاه تنش‌زا سازد (۳). در چنین شرایطی، اگر دختران مهارت‌های لازم برای تنظیم هیجان، برقراری ارتباط سالم و حل تعارض را در اختیار نداشته باشند، احتمال تجربه اضطراب و فشارهای روانی افزایش می‌یابد (۴).

اضطراب یکی از رایج‌ترین واکنش‌های هیجانی در دوران نوجوانی است و زمانی بروز می‌کند که فرد با موقعیت‌هایی مواجه می‌شود که آن‌ها را تهدیدکننده، پیش‌بینی‌ناپذیر یا فراتر از توان خود ارزیابی می‌کند (۵). هرچند اضطراب در سطح خفیف می‌تواند نقش هشداردهنده و سازگارانه داشته باشد، اما زمانی که پایدار، شدید یا مزمن می‌شود، پیامدهای قابل‌توجهی بر سلامت نوجوان دارد (۶). اضطراب می‌تواند عملکرد تحصیلی را تحت‌تأثیر قرار دهد، خواب و اشتها را مختل کند، آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی را افزایش دهد و حتی کارکردهای جسمانی مانند ضربان قلب، سیستم ایمنی و تنفس را دچار اختلال کند (۷). در دختران نوجوان، حساسیت هیجانی بیشتر، فشارهای اجتماعی و چالش‌های هویتی، شدت و شیوع اضطراب را افزایش می‌دهد و این امر ضرورت توجه به پیامدهای سلامت روان آنان را دوچندان می‌سازد (۸). در نتیجه، برای پیشگیری از پیامدهای بلندمدت و ارتقای کیفیت زندگی، نیاز به مداخلات روان‌شناختی هدفمند برای کاهش اضطراب دختران نوجوان کاملاً ضروری است.

یکی از مداخلات موثر، آموزش مهارت‌های ارتباط مثبت و موثر است. مهارت‌های ارتباطات مثبت به مجموعه‌ای از توانایی‌ها گفته می‌شود که به نوجوان کمک می‌کند پیام‌های خود را به‌صورت روشن، محترمانه و مؤثر منتقل کند و درک دقیق‌تری از پیام دیگران داشته باشد (۹ و ۱۰). این مهارت‌ها شامل آشنایی با اجزای ارتباط مانند فرستنده، گیرنده، پیام و بازخورد، اصول درست ارتباط و نیز فراگیری مهارت‌های کلیدی چون زبان بدن، مهارت‌های غیرکلامی، جرأت‌مندی، خوب صحبت‌کردن و گوش‌دادن فعال است (۱۱). نوجوانان با یادگیری نحوه ایستادن و نشستن، برقراری تماس چشمی، رعایت نوبت در گفتگو، توجه کامل به صحبت طرف مقابل و شیوه پرسش‌گری مناسب، می‌توانند کیفیت ارتباطات روزمره خود را ارتقا دهند (۱۲). همچنین آگاهی از موانعی مانند بی‌توجهی، تهدید یا برچسب‌زنی باعث می‌شود از بروز سوءتفاهم و تعارض جلوگیری شود (۱۳). مرور پیشینه پژوهش نشان داد که تقویت چنین مهارت‌هایی به‌ویژه در دختران نوجوان، موجب بهبود روابط اجتماعی، افزایش احساس امنیت هیجانی و کاهش فشارهای روانی ناشی از اضطراب می‌شود (۱۴ و ۱۵).

مداخله ارزشمند دیگر، مداخله مبتنی بر آموزش همدلی است. مهارت‌های همدلی به توانایی درک دقیق احساسات، نیازها و دیدگاه‌های دیگران و پاسخ‌دادن به آن‌ها با درک، پذیرش و حساسیت گفته می‌شود (۱۶)؛ مهارتی که برای نوجوانان، به‌ویژه دختران، نقش مهمی در ایجاد روابط صمیمانه و کاهش تعارضات دارد (۱۷). آموزش همدلی معمولاً با کمک به نوجوانان برای شناخت هیجان‌های خود و دیگران آغاز می‌شود و سپس توانایی‌هایی مانند مشاهده دقیق نشانه‌های هیجانی، گوش‌دادن همراه با توجه، درک موقعیت از نگاه طرف مقابل، بازتاب احساسات، و پاسخ‌گویی بدون قضاوت را مورد تمرین قرار می‌دهد (۱۸ و ۱۹). این فرایند موجب می‌شود نوجوانان بتوانند در روابط روزمره، به‌جای واکنش‌های تکانشی یا برداشت‌های اشتباه، ارتباطی عمیق‌تر و انسانی‌تر برقرار کنند (۲۰). پرورش همدلی نه‌تنها کیفیت روابط اجتماعی را افزایش می‌دهد، بلکه با تقویت احساس تعلق، کاهش سوءتفاهم‌ها و ایجاد حمایت عاطفی، به‌طور غیرمستقیم از شدت فشارهای روانی نوجوانان نیز می‌کاهد (۲۱).

با وجود اهمیت اضطراب در دوران نوجوانی و نقش تعیین‌کننده مهارت‌های ارتباطی و همدلی در کاهش فشارهای روانی، مرور پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که هنوز ترکیب این دو رویکرد به‌عنوان مداخلات مکمل و هم‌افزا برای کاهش اضطراب دختران نوجوان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بیشتر مطالعات یا به‌طور منفرد بر مهارت‌های ارتباطی تمرکز داشته‌اند یا صرفاً به آموزش همدلی پرداخته‌اند و خلأ پژوهشی در زمینه بررسی اثربخشی هم‌زمان این مهارت‌ها بر بهبود وضعیت هیجانی دختران نوجوان محسوس است. به عبارتی بهتر، شکاف و گپ پژوهشی حاضر، عدم بررسی اثربخشی مداخلات مهارت‌های همدلی و ارتباطات مثبت بر اضطراب در گروه سنی نوجوان و به‌ویژه دختران بوده است. از نظر تئوری، مطالعه چنین مداخلاتی می‌تواند فهم عمیق‌تری از مکانیسم‌های روان‌شناختی مؤثر بر اضطراب نوجوانان فراهم کند و به غنای ادبیات مربوط به سلامت روان این گروه سنی بیفزاید. از نظر کاربردی نیز طراحی و به‌کارگیری برنامه‌های آموزشی ساختارمند در مدارس، به‌ویژه برای دختران، می‌تواند به کاهش مشکلات هیجانی، بهبود روابط اجتماعی و افزایش تاب‌آوری روانی کمک کند. با توجه به این خلأها و اهمیت روزافزون سلامت روان نوجوانان، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی و ارتباطات مثبت بر اضطراب دختران نوجوان انجام شد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

مواد و روش‌ها

در پژوهش حاضر، روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمام دختران مقطع متوسطه و پایه نهم شهرستان هامون استان سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۱۴۰۴–۱۴۰۳ بود که تعداد کلّ آنان ۸۹۵ نفر اعلام شد. بر اساس ملاک‌های ورود، ۴۵ نفر از دانش‌آموزان که اضطراب آن‌ها توسط مشاور مدرسه تأیید شده بود (بر اساس پرسشنامه استاندارد اضطراب بک) و هم‌زمان در هیچ مداخله مشابهی شرکت نداشتند و امکان حضور در تمام جلسات آموزشی را داشتند، به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس به‌طور در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر شامل ۱۵ نفر گروه مهارت‌های همدلی و ۱۵ نفر مهارت‌های ارتباط مثبت) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. ملاک خروج از پژوهش نیز انجام‌ندادن تکالیف جلسات و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات مداخله بود. گردآوری داده‌ها به‌صورت میدانی و از طریق پرسشنامه‌های استاندارد (در پیش‌آزمون و پس‌آزمون توسط پژوهشگر به‌صورت حضوری) انجام گرفت و در کنار آن برای تدوین مبانی نظری و پیشینه، از روش اسنادی و کتابخانه‌ای استفاده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها، ابتدا مکاتبه‌ای رسمی با دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل (هماهنگی برای اجرای پایان‌نامه) و سپس اداره آموزش و پرورش شهرستان هامون انجام شد و اطلاعات مربوط به ۲۲ مدرسه متوسطه اول دختران دریافت گردید. از این میان، ۲۱ مدرسه دارای مشاور و تنها یک مدرسه فاقد مرکز مشاوره بود. اگرچه برخی مدارس مختلط بودند، اما نمونه تنها از میان دانش‌آموزان دختر انتخاب شد. مدارس در مناطق شهری، بخش‌ها و روستاهای شهرستان پراکنده بودند. در فاصله آبان تا اسفند ۱۴۰۳، دانش‌آموزان ارجاع‌شده به مراکز مشاوره شناسایی شدند که بیشترین ارجاعات مربوط به مدارس شهری بود. اطلاع‌رسانی و هماهنگی از طریق پیام‌رسان‌های اجتماعی (شاد و ایتا) انجام گرفت. از میان افراد واجد شرایط، ۳۰ دانش‌آموز به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر در گروه کنترل انتخاب شدند. گروه آزمایش آموزش‌های مرتبط با تقویت همدلی و ارتباطات مثبت در یادگیری فعال را به‌صورت حضوری و توسط پژوهشگر اول، دریافت کرد. در این پژوهش تمام ملاحظات اخلاق در پژوهش رعایت شد؛ در این راستا رضایت آگاهانه از تمامی شرکت‌کنندگان اخذ شد و داده‌ها با حفظ محرمانگی و مطابق با استانداردهای پژوهش‌های روان‌شناسی تربیتی گردآوری و تحلیل گردید. در ادامه ابزار پژوهش معرفی می‌شود:

فرم رضایت آگاهانه و اطلاعات جمعیت‌شناختی: بالای پرسشنامه‌ها، فرم رضایت آگاهانه و دلایل انجام پژوهش ارائه شده بود؛ همچنین در این پژوهش تمامی شرکت‌کنندگان پژوهش را دختران نوجوان پایه نهم تشکیل دادند و از یک شهر واحد انتخاب شدند، بنابراین متغیرهای جنسیت، پایه تحصیلی و محل سکونت برای همه ثابت بود و تنها معدل تحصیلی دریافت شد که با توزیع همگن معدل‌ها در دو گروه آزمایش و گروه کنترل، همگنی گروه ها حفظ شد.

پرسشنامه استاندارد اضطراب: پرسشنامه اضطراب بک (Beck) در سال ۱۹۸۸ توسط بک ساخته شده است که به سنجش اضطراب می پردازد. این پرسشنامه یکی از معتبرترین و پرکاربردترین تست های اضطراب نوجوانان و بزرگسالان است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سوال است. در پرسشنامهٔ اضطراب بک، چهار گزینه هر سوال در یک طیف چهار بخشی از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. نمرهٔ کل در دامنه ای از ۰ تا ۶۳ قرار می‌گیرد و نمره بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بالاتر است. ضریب آلفای کرونباخ این ابزار توسط بک، مقدار ۰/۹۱ محاسبه شده است. روایی محتوایی و صوری آن نیز مورد تایید وی قرار گرفته است (۲۲). در ایران و در پژوهش آجورلو و همکاران (۲۳) مقدار پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به‌دست آمد که حاکی از پایایی مطلوب این ابزار در جامعه ایران است.

بسته آموزشی مهارت‌های ارتباط مثبت: پکیج آموزش مهارت‌های ارتباط مثبت شفیعیان (۲۴) شامل ۸ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای (گروهی) ویژه نوجوانان بود که در طول آن، مباحث تئوری همراه با تمرین‌های عملی و با استفاده از پاورپوینت به‌صورت حضوری ارائه شد.

جدول ۱. خلاصه محتوای آموزش مهارت‌های ارتباط مثبت

شماره جلسه	محتوا	تکلیف
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر، معرفی اهداف جلسات، ضرورت ارتباط با دیگران و تمرین‌های اولیه	تمرین معرفی خود و بیان یک تجربه موفق در برقراری ارتباط
دوم	اجزای ارتباط (فرستنده، گیرنده، پیام، بازخورد) و اصول ارتباط مؤثر (ارتباط غیرقابل برگشت، مسئولیت هر دو طرف در ناکارآمدی)	شناسایی یک ارتباط موفق و یک ارتباط ناکارآمد در زندگی روزمره و تحلیل اجزای آن
سوم	آشنایی با مهارت‌های غیرکلامی و زبان بدن، مهارت صحبت کردن، جرأت‌مندی و مهارت گوش دادن	تمرین ارسال پیام بدون کلام و تمرین گوش دادن فعال با یک دوست یا خانواده
چهارم	ادامه مهارت‌های غیرکلامی (نحوه ایستادن و نشستن، حرکات دست، نگاه و تماس چشمی)، تمرین گوش دادن فعال	مشاهده و ثبت رفتارهای غیرکلامی خود در یک مکالمه روزانه

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

شماره جلسه	محتوا	تکلیف
پنجم	مهارت صحبت کردن (برقراری ارتباط چشمی، زمان و مکان مناسب، رعایت نوبت در گفتگو)	تمرین برقراری مکالمه کوتاه با رعایت مهارت‌های صحبت کردن
ششم	شناسایی موانع ارتباط (بی‌توجهی، تهدید، نام‌گذاری و برچسب‌گذاری)، تمرین مقابله با موانع	تمرین مقابله با یک مانع ارتباطی در تعامل با همکلاسی یا خانواده
هفتم	مرور و تمرین مهارت‌های آموخته‌شده	انجام تمرین ترکیبی شامل گوش دادن فعال و مهارت‌های غیرکلامی
هشتم	پاسخ به سؤالات دانش‌آموزان، اجرای پس‌آزمون	بازخورد شخصی و نوشتن تجربه یادگیری و تغییرات محسوس در مهارت‌های ارتباطی

بسته آموزشی مهارت‌های همدلی: پکیج آموزش مهارت‌های همدلی برزگربفرویی (۲۵) شامل ۸ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای گروهی ویژه نوجوانان بود که در طول جلسات، مباحث نظری همراه با تمرین‌های عملی و با استفاده از پاورپوینت و ایفای نقش، به‌صورت حضوری ارائه شد.

جدول ۲. خلاصه محتوای آموزش مهارت‌های همدلی

شماره جلسه	محتوا	تکلیف
اول	آشنایی با اعضا و اهداف جلسات، معرفی مهارت همدلی، بررسی پرسشنامه همدلی	نوشتن یک تجربه کوتاه از موقعیتی که در آن همدلی کرده یا دریافت کرده‌اند
دوم	تفاوت همدلی و همدردی، تمرین‌های مرتبط با غرق نشدن در مسائل دیگران، کنترل احساسات خود در مدیریت مشکلات طرف مقابل	ثبت یک موقعیت که در آن توانسته‌اند احساسات خود را کنترل کنند
سوم	فواید همدلی (کاهش تنهایی، تحکیم روابط، تسهیل بیان و درک احساسات)، آشنایی با کنترل هیجانات (عصبانیت، بی‌تفاوتی، خستگی، گناه و شرم، نفرت)	تمرین شناسایی هیجانات خود در یک موقعیت واقعی و ثبت آن
چهارم	گذر از هیجان به احساس، نمودار گردشی هیجان، شناخت محرک‌ها، هیجان‌ها و احساسات	تمرین ترسیم نمودار هیجانات خود در طول یک روز و تحلیل آن
پنجم	فنون گوش دادن دقیق، تعبیر و تفسیر، انعکاس احساس و مفاهیم، ترکیب و خلاصه‌سازی پیام	تمرین گوش دادن فعال به یک دوست یا خانواده و بازتاب دادن احساسات آن‌ها
ششم	هماهنگی با دیگران، آشنایی با موانع همدلی (نصیحت کردن، سرزنش، به رخ کشیدن، مقایسه)	تمرین اجتناب از موانع همدلی در یک تعامل واقعی و یادداشت تجربه
هفتم	روش‌های همدلی کردن و تمرین‌های عملی شامل گوش دادن فعال، توجه به زبان بدن و محتوای پیام	تمرین همدلی در یک مکالمه واقعی با همکلاسی یا خانواده
هشتم	پاسخ به سؤالات، جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون	نوشتن تجربه شخصی از تغییرات و دستاوردهای مهارت همدلی طی دوره

جهت تحلیل داده‌ها، در بخش توصیفی از شاخص‌های آماری گرایش مرکزی (میانگین و انحراف معیار) و جداول توزیع فراوانی استفاده شد و در بخش استنباطی از تحلیل کوواریانس در محیط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد.

یافته‌ها

تمامی شرکت‌کنندگان پژوهش را دختران نوجوان پایه نهم تشکیل دادند و از یک شهر واحد انتخاب شدند، بنابراین متغیرهای جنسیت، پایه تحصیلی و محل سکونت برای همه ثابت بود و تفاوت معناداری وجود نداشت ($P>0/05$). تنها عامل مورد بررسی، تفاوت تحصیلی بر حسب معدل بود که در جدول ۳ ارائه شده است.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

جدول ۳. اطلاعات جمعیت شناختی پژوهش

متغیر	سطح	فراوانی	درصد
وضعیت تحصیلی (معدل)	۱۸ تا ۲۰	۳۲	۷۱
	۱۶ تا ۱۸	۸	۱۷/۸
	۱۴ تا ۱۶	۵	۱۱/۲

در ادامه و در جدول ۴، یافته‌های توصیفی متغیر اضطراب در دو مرحله اندازه گیری ارائه شده است.

جدول ٤. یافته‌های توصیفی متغیر اضطراب در دو مرحله اندازه‌گیری

گروه	پیش‌آزمون اضطراب (Mean ± SD)	پس‌آزمون اضطراب (Mean ± SD)
گروه آزمایش همدلی	۴۲/۵ ± ۴/۲	۲۸/۳ ± ۳/۵
گروه آزمایش ارتباطات مثبت	۴۵/۷ ± ۵/۰	۳۰/۶ ± ۴/۰
گروه کنترل	۴۱/۸ ± ۴/۰	۴۰/۵ ± ۳/۸

یافته‌های توصیفی نشان می‌دهد که میانگین نمرات اضطراب در هر دو گروه آزمایش پس از مداخلات آموزشی کاهش یافته است. به‌ویژه، گروه همدلی از ۴۲/۵ در پیش‌آزمون به ۲۸/۳ در پس‌آزمون کاهش یافته و گروه ارتباطات مثبت نیز از ۴۵/۷ به ۳۰/۶ کاهش یافته است. این کاهش نشان‌دهنده تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های همدلی و ارتباطات مثبت بر کاهش اضطراب دختران نوجوان است. در مقابل، میانگین اضطراب در گروه کنترل تقریباً ثابت مانده و از ۴۱/۸ به ۴۰/۵ تغییر یافته است که حاکی از نبود مداخله مؤثر در این گروه است. این یافته‌ها به‌صورت اولیه بیانگر اثر مداخلات بر کاهش اضطراب و بهبود سلامت روانی نوجوانان است و زمینه را برای تحلیل‌های آماری و آزمون معناداری فراهم می‌کند.

برای انتخاب روش‌های آماری مناسب و اطمینان از اعتبار نتایج، ابتدا نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش بررسی شد. آزمون کلموگروف–اسمیرنف برای متغیر اضطراب، انجام گرفت تا اطمینان حاصل شود که داده‌ها شرایط لازم برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک را دارند. آزمون کلموگروف–اسمیرنف نشان داد که متغیر اضطراب دارای توزیع نرمال است، زیرا مقدار p (۰/۶۴) بیشتر از سطح خطای مرسوم ۰/۰۵ است.

پیش از انجام تحلیل کوواریانس، برای بررسی برابری واریانس‌ها بین گروه‌ها و اطمینان از رعایت پیش‌فرض‌های آماری، از آزمون لوین استفاده شد. این آزمون نشان می‌دهد که آیا پراکندگی نمرات اضطراب در گروه‌های مداخله و کنترل مشابه است یا خیر. نتایج آزمون لوین نشان داد که واریانس نمرات اضطراب بین گروه‌ها معنادار متفاوت نیست (p=۰/۳۳۶ >۰/۰۵). بنابراین پیش‌فرض برابری واریانس‌ها برقرار بود و می‌توان تحلیل کوواریانس را با اطمینان انجام داد.

برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های همدلی بر کاهش اضطراب، تحلیل کوواریانس انجام شد. نمرات پیش‌آزمون اضطراب به‌عنوان کوواریته وارد مدل شدند تا تفاوت‌های اولیه بین گروه مداخله همدلی و گروه کنترل کنترل شود. این روش امکان مقایسه دقیق پس‌آزمون اضطراب بین دو گروه را فراهم کرد.

جدول ۵. تحلیل ANCOVA اثر آموزش مهارت همدلی بر اضطراب

منبع تغییر	df	F	p	η^2
کوواریته (پیش‌آزمون اضطراب)	۱	۵۲/۳۱	<۰/۰۰۱	۰/۵۷
گروه (همدلی vs کنترل)	۱	۳۸/۴۵	<۰/۰۰۱	۰/۵۰
خطا	۲۸	-	-	-
مجموع	۳۰	-	-	-

نتایج جدول ۵ نشان داد که آموزش مهارت همدلی باعث کاهش معنی‌دار اضطراب در دختران نوجوان شد (η^2= ۰/۵۰ ، p <۰/۰۰۱ ،F=۳۸/۴۵). میانگین پس‌آزمون گروه همدلی نسبت به گروه کنترل کاهش قابل‌توجهی داشت و این نشان می‌دهد که مداخله توانست اضطراب نوجوانان را به‌طور مؤثر کاهش دهد. برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطات مثبت بر اضطراب، تحلیل ANCOVA انجام شد. نمرات پیش‌آزمون اضطراب به‌عنوان کوواریته وارد مدل شد تا تفاوت‌های اولیه بین گروه مداخله ارتباطات مثبت و گروه کنترل کنترل شود.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

جدول ٦. تحلیل ANCOVA اثر آموزش مهارت ارتباط مثبت بر اضطراب

منبع تغییر	df	F	p	η^2
کوواریته (پیش‌آزمون اضطراب)	۱	۵۲/۳۱	<۰/۰۰۱	۰/۵۷
گروه (همدلی vs کنترل)	۱	۳۸/۴۵	<۰/۰۰۱	۰/۵۰
خطا	۲۸	-	-	-
مجموع	۳۰	-	-	-

نتایج جدول ۶ نشان داد که آموزش مهارت ارتباطات مثبت نیز اضطراب دختران نوجوان را به‌طور معنی‌داری کاهش داد (η^2= ۰/۴۸ ، p <۰/۰۰۱، F=۳۳/۸۷). کاهش نمره اضطراب در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل قابل توجه بود، اگرچه اثر همدلی کمی قوی‌تر به نظر می‌رسد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های همدلی و ارتباطات مثبت بر اضطراب دختران نوجوان اثربخش بود. در ادامه هر یک از یافته‌های پژوهش به تفصیل مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. نخستین یافته پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های همدلی بر اضطراب دختران نوجوان اثربخش است. آموزش مهارت‌های همدلی به‌طور معناداری موجب کاهش اضطراب در دختران نوجوان شد. این نتیجه با مطالعات پیشین همسو است؛ پژوهش‌های انجام‌شده توسط Beck (۲۲)، Hurissa و همکاران (۲۱)، Maximiano-Barreto و همکاران (۲۰) و Barzegar Befrooi و همکاران (۲۵) نشان داده‌اند که آموزش و تقویت همدلی در نوجوانان می‌تواند روابط بین‌فردی را بهبود بخشد، احساس تعلق و حمایت اجتماعی را افزایش دهد و به‌طور غیرمستقیم فشارهای روانی و اضطراب را کاهش دهد. از دیدگاه علت‌شناسی، مهارت‌های همدلی باعث می‌شوند نوجوانان بتوانند هیجانات و نیازهای خود و دیگران را به شکل دقیق‌تر شناسایی و مدیریت کنند. وقتی نوجوان قادر است هیجانات خود و دیگران را به درستی تشخیص دهد، واکنش‌های هیجانی خود را تنظیم کرده و از بروز واکنش‌های تکانشی یا ناسازگارانه جلوگیری می‌کند؛ این امر مستقیماً به کاهش سطح اضطراب منجر می‌شود (۴). علاوه بر این، آموزش همدلی مهارت‌های ارتباطی مؤثر و پاسخ‌دهی انسانی به دیگران را تقویت می‌کند؛ در نتیجه نوجوانان احساس امنیت هیجانی بیشتری پیدا می‌کنند و محیط اجتماعی برای آن‌ها قابل پیش‌بینی‌تر و مطمئن‌تر می‌شود (۲۱). از نظر تبیین نظری، این یافته با نظریه‌های تنظیم هیجان و نظریه همدلی همسو است. طبق این نظریه‌ها، توانایی درک دقیق احساسات و نیازهای دیگران و پاسخ‌دهی مناسب باعث می‌شود که فرد علاوه بر افزایش کیفیت روابط اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای خود را در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا ارتقا دهد (۲۰). به عبارت دیگر، آموزش همدلی نه تنها مهارت شناختی و رفتاری را تقویت می‌کند، بلکه بر بعد هیجانی و روانی نوجوان نیز تأثیر مثبت می‌گذارد و سطح اضطراب را کاهش می‌دهد. در زمینه ایران، با توجه به فشارهای اجتماعی، تحصیلی و هویتی که دختران نوجوان تجربه می‌کنند، این یافته اهمیت عملی بالایی دارد. فشارهای خانوادگی و تحصیلی، نگرانی نسبت به پذیرش اجتماعی و نقش‌یابی در محیط مدرسه و جامعه، باعث افزایش حساسیت هیجانی و شیوع اضطراب در این گروه می‌شود (۲۳). آموزش همدلی در چنین زمینه‌ای، ضمن تقویت توانایی‌های بین‌فردی، به ایجاد حمایت عاطفی، کاهش سوءتفاهم‌ها و ارتقای سلامت روان کمک می‌کند. بنابراین، برنامه‌های آموزشی همدلی می‌توانند به‌عنوان یک مداخله مؤثر و هدفمند برای کاهش اضطراب دختران نوجوان در مدارس ایران مورد استفاده قرار گیرند و به بهبود کیفیت زندگی و تاب‌آوری روانی آنان کمک نمایند.

دومین یافته پژوهش نیز نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباط مثبت بر اضطراب نوجوانان دختر اثربخش است. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های ارتباط مثبت به‌طور معناداری موجب کاهش اضطراب در دختران نوجوان شد. این نتیجه با پژوهش‌های پیشین همسو است؛ مطالعات انجام‌شده توسط Can و همکاران (۹)، Bertrand و همکاران (۱۰)، Menzel و همکاران (۱۱)، Mantasiah و همکاران (۱۲) و Heid و همکاران (۱۳) نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های ارتباطی مثبت، از جمله مهارت‌های غیرکلامی، گوش‌دادن فعال، جرأت‌مندی، برقراری تماس چشمی مناسب و رعایت نوبت در گفتگو، توانایی نوجوانان را در مدیریت تعاملات اجتماعی افزایش می‌دهد و از بروز تنش‌ها و سوءتفاهم‌ها پیشگیری می‌کند. علاوه بر این، تقویت این مهارت‌ها موجب می‌شود که نوجوانان محیط اجتماعی خود را قابل پیش‌بینی‌تر و امن‌تر ارزیابی کنند و احساس کنترل بیشتری بر روابط بین‌فردی خود داشته باشند، که به نوبه خود سطح اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد (۹). از دیدگاه علت‌شناسی، مهارت‌های ارتباط مثبت به نوجوانان کمک می‌کند تا پیام‌های خود را به شکل واضح و مؤثر منتقل کنند و پیام دیگران را دقیق‌تر درک نمایند. این توانایی موجب می‌شود که واکنش‌های هیجانی آن‌ها در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا تنظیم شده و از بروز اضطراب‌های مکرر یا شدید جلوگیری شود. با تمرین مهارت‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، انعکاس احساسات و محتوای پیام، رعایت اصول ارتباط و شناخت موانع ارتباطی، نوجوانان یاد می‌گیرند چگونه در تعاملات اجتماعی خود مؤثر عمل کنند و روابط سالم و حمایت‌کننده برقرار سازند (۱۰). تبیین نظری این یافته نیز با نظریه‌های خودتنظیمی هیجانی و نظریه‌های ارتباطی همسو است؛ بر اساس این نظریه‌ها، توانایی برقراری ارتباط مثبت و مؤثر، علاوه بر بهبود مهارت‌های بین‌فردی،

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

توانایی مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را نیز تقویت می‌کند (۱۱). در واقع، ارتباط مثبت به‌عنوان یک ابزار تنظیم اجتماعی–هیجانی عمل می‌کند و به نوجوانان کمک می‌کند که تجربه‌های چالش‌برانگیز را به شکل مؤثر مدیریت کنند و سطح اضطراب خود را کاهش دهند. در زمینه ایران، فشارهای تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی که دختران نوجوان با آن مواجه هستند، این یافته را از منظر کاربردی مهم‌تر می‌کند. مدارس و محیط‌های اجتماعی، به‌ویژه برای دختران نوجوان، غالباً با انتظارهای متعدد و گاه متناقض همراه است و نداشتن مهارت‌های ارتباطی می‌تواند موجب تشدید اضطراب و مشکلات هیجانی شود. آموزش مهارت‌های ارتباط مثبت می‌تواند با افزایش توانایی نوجوانان در مدیریت روابط و تعاملات روزمره، کاهش سوءتفاهم‌ها و ایجاد محیطی امن و حمایت‌کننده، به‌طور مؤثر سطح اضطراب را کاهش دهد و کیفیت زندگی و تاب‌آوری روانی آنان را ارتقا بخشد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که باید در تفسیر نتایج در نظر گرفته شوند. از جمله، نمونه پژوهش محدود به دختران نوجوان پایه نهم و مدارس شهری بود و بنابراین تعمیم نتایج به پسران، سایر پایه‌ها و مدارس روستایی با احتیاط انجام شود. همچنین، مدت زمان مداخلات کوتاه و ارزیابی اثرات تنها در بازه زمانی کوتاه‌مدت انجام شد و بررسی اثرات بلندمدت نیازمند مطالعات تکمیلی است. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر، شامل جنسیت‌ها و مناطق جغرافیایی متنوع و پیگیری طولانی‌مدت اثرات انجام شود. از نظر کاربردی، مدارس می‌توانند دوره‌های آموزشی منظم برای پرورش مهارت‌های همدلی و ارتباط مثبت طراحی کنند، مشاوران و معلمان را در استفاده از روش‌های فعال یادگیری در این زمینه توانمند سازند و برنامه‌های گروهی و کارگاه‌های عملی برای دانش‌آموزان اجرا کنند تا مهارت‌های یادگیری اجتماعی و هیجانی آنان بهبود یابد. همچنین، ترکیب این مداخلات با برنامه‌های مدیریت اضطراب، جلسات روان‌شناسی مدرسه و فعالیت‌های گروهی می‌تواند به کاهش فشارهای روانی و ارتقای رفاه روانی نوجوانان کمک شایانی کند.

نتایج پژوهش نشان داد که هر دو مداخله آموزشی–یعنی آموزش مهارت‌های همدلی و آموزش مهارت‌های ارتباط مثبت– به‌طور مؤثر اضطراب دختران نوجوان را در نمونه مورد مطالعه کاهش دادند. این یافته‌ها اهمیت طراحی و اجرای برنامه‌های روان‌شناختی ساختارمند در مدارس برای بهبود سلامت هیجانی و اجتماعی نوجوانان را تأکید می‌کند. بدین ترتیب، پرورش مهارت‌های همدلی و ارتباط مثبت می‌تواند به کاهش فشارهای روانی، ارتقای تاب‌آوری و بهبود کیفیت زندگی دختران نوجوان کمک کند.

ملاحظات اخلاقی: پژوهش حاضر مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل با کد ۲۴۲۴۲۹۴۳۶۷۴۰۹۴۴۶۰۴۰۳۴۱۶۳۱۳۳۰۹۸ بود.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

از تمامی والدین و دانش‌آموزان عزیزی که در پژوهش حاضر یاریگر نویسندگان بودند، تقدیر و تشکر می‌شود.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

References

1. Morken IS, Viddal KR, Von Soest T, Wichstrøm L. Explaining the female preponderance in adolescent depression—a four-wave cohort study. Research on Child and Adolescent Psychopathology. 2023; 51(6): 859-69.
2. Potter JR, Yoon KL. Interpersonal factors, peer relationship stressors, and gender differences in adolescent depression. Current Psychiatry Reports. 2023; 25(11): 759-67.
3. Hirtz R, Libuda L, Hinney A, Föcker M, Bühlmeier J, Holterhus PM, et al. Age at menarche relates to depression in adolescent girls: comparing a clinical sample to the general pediatric population. Journal of Affective Disorders. 2022; 318: 103-12.
4. Hoseini-Esfidarjani SS, Tanha K, Negarandeh R. Satisfaction with life, depression, anxiety, and stress among adolescent girls in Tehran: a cross sectional study. BMC Psychiatry. 2022; 22(1): 109-16.
5. Rakhshani T, Hamid S, Kamyab A, Kashfi SM, Jeihooni AK. The effect of parenting style on anxiety and depression in adolescent girls aged 12–16 years. Heliyon. 2022; 8(11): 25-37.
6. Maurya P, Meher T, Muhammad T. Relationship between depressive symptoms and self-reported menstrual irregularities during adolescence: evidence from UDAYA, 2016. BMC Public Health. 2022; 22(1): 758-68.
7. McLean SA, Rodgers RF, Slater A, Jarman HK, Gordon CS, Paxton SJ. Clinically significant body dissatisfaction: Prevalence and association with depressive symptoms in adolescent boys and girls. European Child and Adolescent Psychiatry. 2022; 31(12): 1921-32.
8. Liang Y, Chen J, Xiong Y, Wang Q, Ren P. Profiles and transitions of non-suicidal self-injury and depressive symptoms among adolescent boys and girls: predictive role of bullying victimization. Journal of Youth and Adolescence. 2023; 52(8): 1705-20.
9. Can Ş, Durgun H, Dalcalı BK. Effect of online communication skills training on effective communication and self-efficacy and self-regulated learning skills of nursing students: A randomized controlled study. Nurse Education in Practice. 2022; 63: 103371.
10. Bertrand B, Evain JN, Piot J, Wolf R, Bertrand PM, Louys V, et al. Positive communication behaviour during handover and team-based clinical performance in critical situations: a simulation randomised controlled trial. British Journal of Anaesthesia. 2021; 126(4): 854-61.
11. Menzel M, Philipp S, Schulz K, Fankhänel T, Rehmer S, Hardecker S, et al. Evaluation of skills lab communication training in a bachelor's programme in psychology based on communicative self-efficacy. GMS J Med Educ. 2025; 42(2): Doc22.
12. Mantasiah R, Anwar M. Developing a Politeness-based Module of Positive Communication Training for Teachers. In Fifth International Conference on Language, Literature, Culture, and Education (ICOLLITE 2021). Atlantis Press, 2021; pp. 424-9.
13. Heid A, Heppner A, Cheatham D, VanHaitsma K, Abbott KM. Emotion-focused communication training online: Development and evaluation of acceptability. Gerontology & Geriatrics Education. 2024; 45(4): 618-31.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

14. Muharib R, Dowdy A, Rajaraman A, Jessel J. Contingency-based delay to reinforcement following functional communication training for autistic individuals: A multilevel meta-analysis. Autism. 2022; 26(4): 761-81.
15. Mata Á, de Azevedo K, Braga L, de Medeiros G, de Oliveira Segundo, Bezerra I, et al. Training in communication skills for self-efficacy of health professionals: a systematic review. Human Resources for Health. 2021; 19(1): 30-42.
16. Winter R, Leanage N, Roberts N, Norman RI, Howick J. Experiences of empathy training in healthcare: a systematic review of qualitative studies. Patient Education and Counseling. 2022; 105(10): 3017-37.
17. Lajante M, Del Prete M, Sasseville B, Rouleau G, Gagnon MP, Pelletier N. Empathy training for service employees: A mixed-methods systematic review. Plos One. 2023; 18(8): e0289793.
18. Hikmat R, Suryani S, Yosep I, Jeharsae R, Pramukti I, Sriati A, et al. The effect of empathy training on bullying behavior in juvenile prisoners: a quasi experiment. Journal of Multidisciplinary Healthcare. 2024; 17(25): 4177-88.
19. Paulus CM, Meinken S. The effectiveness of empathy training in health care: a meta-analysis of training content and methods. Int J Med Educ. 2022; 13: 1-9.
20. Maximiano-Barreto MA, Luchesi BM, Matias M, Chagas MHN. Effects of empathy training on psychological concerns and empathy in caregivers of older people: A randomized, double-blind, crossover, clinical trial with follow-up. Geriatr Nurs. 2024; 57: 1-10.
21. Hurissa BF, Koricha ZB, Dadi LS. Effect of empathy training on the empathy level of healthcare providers in Ethiopia: a cluster randomized controlled trial. Frontiers in Psychology. 2023; 14: 1091605.
22. Beck AT, Steer RA. Manual for the Beck Anxiety Inventory. San Antonio, TX: The Psychological Corporation; 1988.
23. Ajourloo Z, Moghadasin M, Hasani J. Structural relation between depression and anxiety with symptoms of ADHD in adulthood: mediation of emotion regulation and deficit in types of cognitive attention. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2021; 8(2): 125-42. [In Persian]
24. Safaeian F. The impact of effective communication skills training on community-oriented behavior, interpersonal conflict resolution, and mental health. [Master's thesis]. General Psychology Field; 2014. [In Persian]
25. Barzegar Befrooi K. Influence of teaching empathy on aggression and social adjustment of girl students. Journal of Research in School and Virtual Learning. 2015; 3(9): 21-32. [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]