

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و تعارض والد-نوجوان دختران دوره متوسطه اول شهر تهران

یدابوالقاسم مری‌نژاد^۱، نسرین صدری^{۲*}، لیلی رمضان‌ساعقی^۳ و زینب غفاری^۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و تعارض والد-نوجوان در میان دختران دوره متوسطه اول شهر تهران انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول (پایه‌های ۷ و ۸) مناطق ۷ و ۳ تهران است که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. پس از اجرای پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه تعارض نوجوان با والدین (نسخه کوتاه CBQ)، ۳۰ نفر واجد شرایط به صورت در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه آزمایش یا کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت؛ در حالی که در این زمان، گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس یک راهه تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی به افزایش عزت‌نفس و کاهش تعارض والد-نوجوان منجر شده است. می‌توان نتیجه گرفت که ارتقاء مهارت‌های زندگی در دوره نوجوانی می‌تواند در بهبود عزت‌نفس دختران و تعارض‌های آن‌ها با والدینشان مؤثر باشد.

کلید واژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، تعارض، عزت‌نفس، نوجوان.

۱. دانشیار دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

۲. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه بین‌المللی امام‌خمينی قزوین، ایران. Sadri11983@gmail.com

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.

مقدمه

اکثر متخصصان روان‌شناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی^۱، حساس‌ترین، بحرانی‌ترین و مهم‌ترین دوره رشد هر انسان است (کندی، روکینگ، ولدیمارسدوتیر، فنگ و فال^۲، ۲۰۱۸). بسیاری از این تغییرات شامل رفتارهای جنسی، ادامه بلوغ و تغییرات وسیع اجتماعی شامل صرف زمان بیشتر با هم‌سن و سالان و صرف زمان کمتر با والدین، فرآیند کسب هویت و غیره است (مک‌کورمیک و شرر^۳، ۲۰۱۸). اگرچه در این زمینه تفاوت‌های فردی بسیار وجود دارد، اما چنین تغییراتی نوجوان را نسبت به مشکلات رفتاری و عاطفی آسیب‌پذیر می‌کند. بسیاری از مشکلات رفتاری و عاطفی نظیر مصرف مواد مخدر، افسردگی شدید، اختلالات دوقطبی، رفتارهای ضداجتماعی حتی مشکلات خفیف‌تری مثل عزت نفس^۴ پایین و تعارض با والدین در دوران نوجوانی ظاهر می‌شوند (تومبز، آنرو و مک‌گرات^۵، ۲۰۱۸).

تغییرات گسترده در دوره نوجوانی می‌تواند بر عزت نفس نوجوانان تأثیر بگذارد (بری، مک‌دوگال، الکساندرا و بیندون^۶، ۲۰۱۸). عزت نفس به عنوان برداشت یا قضاوت افراد از خود تعریف شده است (مکی و اسمیت^۷، ۲۰۰۷). به‌طور معمول، عزت نفس تا رسیدن به سنین نوجوانی به تدریج افزایش می‌یابد، اما در این سنین اغلب دچار کاهش می‌شود (هاتمن، نستلر، وگنر و اگلوب^۸، ۲۰۱۵). بررسی‌های موجود در رابطه با نوجوانان و مسائل آن‌ها نشان می‌دهد که یکی از علل بروز مشکلات در رفتار نوجوانان و مسائل آن‌ها کمبود عزت نفس در آن‌ها است (هریس، وتزل، رابینز، دانلان و ترزسنیفسکی^۹، ۲۰۱۸). در مطالعات مختلف، نشان داده شده است که عزت نفس بیشتر در افراد، با شادکامی (مالمیر و شمس اسفندآباد، ۱۳۹۵)،

1. adolescence
2. Kennedy, Ruoqing, Valdimarsdottir, Montgomery, Fang and Fall
3. McCormick and Scherer
4. self-esteem
5. Toombs, Unruh and McGrath
6. Barry, McDougall, Anderson and Bindon
7. Mackie and Smith
8. Hutteman, Nestler, Wagner and Egloff
9. Harris, Wetzel, Robins, Donnellan and Trzesniewski

پیشرفت تحصیلی (حسن‌زاده و ایمانی‌فر، ۱۳۹۴) و عملکرد اجتماعی (زارع، منصوری‌پور و منصوری‌پور، ۱۳۹۴) بیشتر و بروز کمتر اختلالات روانی نظیر اضطراب (خیرخواه، مکاری، نیسانی سامانی، حسینی، ۱۳۹۲) مرتبط است. از عزت نفس با عنوان سپر فرهنگی در مقابل اضطراب و استرس یاد می‌شود (اوشری، کارلسون، ون، زایخنر و ویکراما^۱، ۲۰۱۷). به طور معمول، عزت نفس تا رسیدن به دوره نوجوانی به تدریج افزایش می‌یابد، ولی در سنین نوجوانی، معمولاً دچار کاهش می‌شود. نتایج مطالعات نشان داده‌اند که یکی مشکلات روان‌شناختی مهم در میان دختران نوجوان در کشور ما، عزت نفس کم است (خیرخواه، مکاری، نیسانی سامانی و حسینی، ۱۳۹۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند جوانانی که از کمبود عزت نفس رنج می‌برند، معمولاً در روابط خود با دیگران و به ویژه با والدین خود، صمیمیت و کیفیت رابطه کمتری تجربه می‌کنند (ابراهیمی‌ثانی، ابراهیمی‌ثانی و ابراهیمی‌ثانی، ۱۳۹۳).

از همین رو، یکی دیگر از مسائل مطرح در دوره نوجوانی تعارض والد-نوجوان^۲ است (مارکیس، نورونیا و بیکر^۳، ۲۰۱۷). با توجه به حساسیت دوره نوجوانی و مسائلی که به تبع بلوغ و بحران‌های آن برای فرد پیش می‌آید و لزوم ارتباط مناسب بین والدین و نوجوانان برای طی کردن این دوره و برخورد مناسب والدین و خود فرد با مسائل خاص این دوره، پژوهشگران به بررسی عوامل مؤثر بر تعارض والد - نوجوان و راهکارهای حل این مسأله اقدام کرده‌اند. خدابخشی کولایی و همکاران (۱۳۹۶) دریافته‌اند که داشتن آگاهی‌های لازم درباره بلوغ و ویژگی‌های آن، برای مادران و دختران نوجوان مانع بروز تعارض بین آن‌ها و نیز کنترل عواطف در نوجوانان دختر می‌شود. همچنین قاسمی یزدآبادی و همکاران (۱۳۹۵) بیان کردند که آموزش الگوی ارتباط کلامی مبتنی بر آیات قرآن کریم بر کاهش تعارضات مادر- دختر نوجوان مؤثر است.

نتایج پژوهش نصیری و همکارانش (۱۳۸۰) نیز حاکی از تأثیر ارتباط سالم نوجوانان با والدین بر استقلال‌طلبی، بلوغ جنسی و کسب شخصیت، تضمین بهداشت روانی و کسب هویت نوجوانان است. سالم‌ترین راه برای رسیدن به موارد فوق این است که روابط نوجوانان

1. Oshri, Carlson, Kwon, Zeichner and Wickrama
2. adolescent-parent conflict
3. Marquis, Noroña and Baker

با والدین صمیمی باشد که این مسأله در گرو یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثر توسط نوجوانان و والدین است. حسین‌لو و همکاران (۱۳۹۳) اذعان کردند که تعارض مادر-دختر و پدر-دختر، بحران هویت در دختران نوجوان را پیش‌بینی می‌کند و تعارض مادر-دختر قادر به پیش‌بینی بحران هویت در دختران است. پسران و دختران نوجوان، تعارض بیشتری را با مادرانشان، گزارش می‌دهند تا با پدرانشان و دختران تعارض شدیدتری از پسران، با والدینشان عنوان کرده و مادرانشان را در کنترل محدود کننده بالا درجه‌بندی می‌کنند، به‌علاوه استدلال دختران درباره تعارض‌ها تا حد زیادی بر توجیه‌های روان‌شناختی متمرکز است، در حالی که تمرکز پسران بیشتر بر توجیه‌های میان فردی است (آلیسون و شولتز،^۱ ۲۰۰۴).

خودابرازگری، کسب هویت، خودانضباطی و استقلال‌طلبی از نیازهای اساسی در دوره نوجوانی است که باعث ایجاد تغییرات عمده‌ای در ارتباطات نوجوان و زمینه‌ساز بروز تعارض در ارتباطات بین نوجوان و والدین می‌شود (هرد^۲، ۲۰۱۸). نوجوانان از والدین خود شکوه‌های مختلفی دارند. سبک اعمال قدرت، کنترل همه‌جانبه، خودداری از به حساب آوردن نقطه‌نظرات نوجوانان، در دسترس نبودن والدین، وضع قانون در لحظه، انتظارات غیرواقعی، نپذیرفتن انتقاد و پیش داوری درباره نوجوانان، موضوعاتی هستند که از نظر نوجوان باعث تعارض وی و والدینش می‌شوند (زندن و دبلیو^۳، ۱۳۷۶). این تعارض، اغلب به صورت بحث‌های دامنه‌دار درباره مسائل و موضوعات خاص ظاهر می‌شود که مشخصه آن تبادلات خصمانه و شکست در حل رضایت‌آمیز، آرام و بی‌سر و صدای مشکل است (میسوتن، لایکس، برانجه و پتجم^۴، ۲۰۱۸). در این دوره، هنوز نوجوان از تجربه کافی برخوردار نیست و والدین او را به عنوان یک کودک می‌شناسند، در حالی که خود نوجوان، گمان می‌کند بزرگ شده است و می‌خواهد مسئولیت بپذیرد، نسبت به همسالان گرایش پیدا می‌کند و از والدین فاصله می‌گیرد و معمولاً نسبت به والدین و معلمان بدبین می‌شود (اسدی، جاویدی و قاسمی، ۱۳۹۴). ممکن است نوجوانان، والدین را به صورت خشن، کنترل‌کننده و غیرمنطقی توصیف کنند و والدین نیز، نوجوانان را متخصصم و مخرب بدانند. این مسأله به

1. Allison and Schultz

2. Heard

3. Zenden

4. Missotten, Luyckx, Branje and Petegem

کاهش کیفیت روابط بین آن‌ها در این دوره منجر می‌شود (بایوقلو و اوزمتی^۱، ۲۰۰۹). بروز این گونه تعارضات، معمولاً می‌تواند بر کنش‌های شناختی و عاطفی افراد تأثیر بگذارد و عملکرد آن‌ها را در حیطه‌های مختلف زندگی دچار اختلال کند. پژوهش‌ها نشان داده است که تعارض والد-نوجوان با ناسازگاری‌های دوره نوجوانی مانند افسردگی، رفتارهای نامقبول، مشکلات رفتاری در مدرسه و کاهش عملکرد تحصیلی و اضطراب و کاهش عزت نفس مرتبط است (مرادی، عارفی و محسن‌زاده، ۱۳۸۸).

بر همین اساس، انجام مداخلات روان‌شناختی به منظور تسهیل روند تغییرات روانی اجتماعی دوران نوجوانی و کاهش آثار مخرب تطابق با تغییرات، ضروری به نظر می‌رسد. یکی از این مداخلات که به دلیل جامعیت می‌تواند بر همه ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و ارتباطی نوجوانان مؤثر باشد، آموزش مهارت‌های زندگی^۲ است (مرادی و ثنایی‌ذاکر، ۱۳۸۵). این آموزش برنامه‌ای است که سازمان بهداشت جهانی^۳ به منظور افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی تدارک دید و در سال ۱۹۹۴ به صندوق کودکان سازمان ملل متحد^۴ (UNICEF) پیشنهاد کرده است (فتی و موتایی، ۱۳۸۸).

مهارت‌های زندگی را می‌توان به ۱۰ حوزه تقسیم کرد. برای ارتقاء سلامت، آموزش هر یک از این حوزه‌ها، پایه‌های مهارت‌های عام زندگی با هدف ایجاد توانایی‌های روانی، اجتماعی است: (۱) مهارت خودآگاهی، (۲) همدلی، (۳) مهارت برقراری رابطه مؤثر، (۴) ارتباطات اجتماعی، (۵) ارتباطات بین فردی، (۶) تصمیم‌گیری، (۷) حل مسأله، (۸) مقابله با هیجان‌ها و استرس، (۹) تفکر خلاق، (۱۰) تفکر نقاد (کومار و ست^۵، ۲۰۱۸).

بر این اساس، می‌توان گفت اهداف مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به افراد جهت رشد خودشان است؛ بدین معنا که افراد، برخی مهارت‌های جدید را برای زندگی به دست آورند و نسبت به زندگیشان احساس تعهد و مسئولیت‌پذیری داشته باشند. به طور کلی، هدف

1. Bayoglu and Ozmete
2. life skill training
3. WHO
4. UNICEF
5. Kumar and Seth

مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به فرد جهت حرکت از ناتوانی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی مهارت‌های توانمند و قوی و سازنده است. پژوهش‌ها نشان داده است که این آموزش‌ها می‌توانند بر کیفیت زندگی (صادقی، علی پور، عابدی و قاسمی، ۱۳۹۱)، استرس و شیوه‌های مقابله با آن (رضایی، ملک‌پور و عربی، ۱۳۸۸)، سبک مقابله‌ای (حسین‌لو و همکاران، ۱۳۹۰)، واکنش‌های هیجانی (حاج امینی و همکاران، ۱۳۸۷)، آسیب‌های اجتماعی (رفاهی، ۱۳۸۷)، عزت نفس (یادوا و اقبال^۱، ۲۰۰۹؛ پیک، گیوودا و پورتینگا^۲، ۲۰۰۳) و توانایی برقراری ارتباط مثبت (تاتل^۳، ۲۰۰۶) نوجوانان مؤثر بوده است. با این حال، می‌توان گفت پژوهش‌ها در زمینه اثربخشی این آموزش بر عزت نفس و تعارضات والد-نوجوان محدود است و به عبارت دیگر خلاءهای پژوهشی زیادی در این زمینه به‌خصوص برای نوجوانان دختر وجود دارد. از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که جامعه زنان بیش از مردان در معرض بیماری‌های روانی قرار دارند و مشکلات دختران در ابعاد بهداشتی، روانی و اجتماعی بیش از پسران است (دروگنبروک، اسپرویت و کپنز^۴، ۲۰۱۸). دلایل این امر تفاوت‌های فیزیولوژیک، نقش‌های اجتماعی، قوانین، مقررات، سنت‌های جاری و فرهنگ به ویژه نگرش‌ها و باورهای منفی و گاه اشتباه مردم نسبت به زنان و دختران است (ترکاشوند، کرمانشاهی، آزاد فلاح، ۱۳۸۹). همچنین، از آنجایی که نوجوانان به ویژه دختران به عنوان آینده‌سازان و مادران آینده و یکی از ارکان اساسی نظام اجتماعی کشور هستند، توجه به مسائل بهداشتی و روانی و ارتقاء سلامت آن‌ها در همه ابعاد، از ضروریات به نظر می‌رسد. بر این اساس، پژوهش حاضر به دنبال بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و تعارضات والد-نوجوان در نوجوانان دختر متوسطه شهر تهران است.

روش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول

-
1. Yadva and Eqbal
 2. Pick, Givudan and Poortinga
 3. Tuttle
 4. Droogenbroeck, Spruyt, and Keppens

(پایه‌های ۷ و ۸) مناطق ۷ و ۳ تهران است که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۴ مدرسه انتخاب شد. پس از اجرای آزمون عزت نفس و پرسشنامه تعارض نوجوان با والدین (نسخه کوتاه CBQ) در این ۴ مدرسه ۳۰ نفر که دواطلب شرکت در پژوهش بودند و ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، بر اساس نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل عزت نفس پایین و داشتن تعارض با والدین بود. سپس شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های زندگی اجرا شد، با این حال، گروه کنترل در این زمان هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از انجام پژوهش و بررسی نتایج، جلسات آموزش مهارت‌های زندگی برای گروه کنترل نیز اجرا شد. همچنین فرم رضایت‌نامه از نوجوانان و والدین آن‌ها گرفته شد و تأکید شد هر زمان که مایل باشند می‌توانند پژوهش را ترک کنند.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت: این پرسشنامه بر اساس تجدید نظری تهیه شد که بر روی مقیاس راجرز و دیموند به دست کوپر اسمیت^۱ (۱۹۵۴) انجام شده بود و موارد دیگری هم به آن افزوده شده است. این پرسشنامه ۵۸ ماده دارد که ۸ ماده آن دروغ سنج است و هر ماده دو پاسخ بلی و خیر دارد. در مجموع ۵۰ ماده آن به ۴ مقیاس عزت نفس خود (عمومی)، عزت نفس اجتماعی (همسالان)، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی (مدرسه) تقسیم شده است. علاوه بر این ۴ خرده مقیاس، یک نمره کلی نیز به دست می‌دهد (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۱). به دلیل مطالعات زیادی که درباره عزت نفس در کشور انجام شده است و از آنجایی که اغلب آن‌ها برای سنجش عزت نفس از آزمون عزت نفس کوپر اسمیت استفاده کرده‌اند، پایایی و روایی این پرسشنامه بالا گزارش شده است که ضریب همسانی درونی ۰/۸۶ تا ۰/۰۹ و ضریب بازآزمایی بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از یکسال ۰/۰۷ را گزارش کرده‌اند. همچنین ضرایب اعتبار این آزمون با روش بازآزمایی برای دختران و پسران به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲ گزارش شده است. آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است (شکرکن و

نیسی، ۱۳۹۱ و جوانبخت، ضیایی، همام و رهنما، ۲۰۱۲).

پرسشنامه تعارض نوجوان با والدین (نسخه کوتاه CBQ): پرسشنامه رفتار متعارض را در سال ۱۹۷۹ پرینز^۱ و همکاران ساخته‌اند. نسخه اصلی این ابزار که دارای ۷۵ عبارت بود، ادراک نوجوان از میزان تعارض و رابطه منفی با والدینش را ارزیابی می‌کند و دارای نسخه گزارش نوجوانان و نسخه گزارش والدین است. در این پژوهش از نسخه کوتاه این مقیاس فرم ۲۰ عبارتی گزارش نوجوانان استفاده شد که میزان تعارض نوجوان با والدینش (پدر و مادر) را می‌سنجد. این پرسشنامه رفتار متعارض ویژه نوجوانان است و آزمودنی باید با انتخاب یکی از پاسخ‌های صحیح یا غلط، موافقت یا مخالفت خود را با هریک از عبارات مشخص کند. نمره بالاتر میزان تعارض بیشتر میان نوجوان و والدین است. پایایی حاصل از روش بازآزمایی برای نسخه گزارش نوجوان ۰/۵۷ و برای نسخه گزارش والدین ۰/۸۲ بوده است. نتیجه پژوهش رابین و فاستر^۲ (۱۹۸۹)، به نقل از شریعتی و امامی‌پور، (۱۳۹۳) که نشان داده است پرسشنامه رفتار متعارض می‌تواند خانواده‌های دارای مشکل بالینی را از خانواده‌های سالم جدا کند، حاکی از اعتبار افتراقی این ابزار است.

مجموعه مهارت‌های زندگی بر اساس کتابی آموزش داده شد که در دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور و دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش تدوین شده است. شرح جلسات آموزش مهارت‌های زندگی در جدول ۱ ارائه شده است.

1. Prinz

2. Robin and Foster

جدول ۱: خلاصه جلسات

جلسه	محتوای درمان
جلسه اول	معرفی اعضای گروه به یکدیگر، تشریح قوانین گروه، اجرای پیش‌آزمون
جلسه دوم	آشنایی با مفهوم مهارت‌های زندگی، آموزش فن خودآگاهی، تشریح مفهوم مقابله (مواجهه با مشکلات و ارزیابی نوع آن‌ها)، تشریح ارزیابی اولیه و ثانویه
جلسه سوم	مقابله با شکست (آموزش مهارت‌های لازم)، آموزش در زمینه مهارت‌های تصمیم‌گیری و مهارت‌های حل مسأله
جلسه چهارم	مقابله با افسردگی (آموزش مهارت‌های لازم)، آموزش منبع کنترل و شناسایی افکار خودکار
جلسه پنجم	مقابله با تنهایی، کمروسی و طردشدگی (آموزش مهارت‌های لازم)، آموزش در زمینه مهارت‌های برقراری ارتباط و ابراز وجود
جلسه ششم	مقابله با اضطراب (آموزش مهارت‌های لازم)، آموزش مدیریت استرس و سبک‌های مقابله با استرس
جلسه هفتم	مقابله با خشم (آموزش مهارت‌های لازم)
جلسه هشتم	مروری بر جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی عزت نفس، تعارض با پدر و تعارض با مادر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها

($n = 15$)

متغیر	گروه‌های مطالعه	میانگین		انحراف معیار	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
عزت نفس	آزمایش	۵۰/۵۵	۵۳/۴۷	۶/۵۴	۶/۲۲
	کنترل	۵۰/۹۰	۴۸/۸۰	۵/۲۰	۵/۴۴
تعارض با پدر	آزمایش	۱۰/۰۵	۵/۷۰	۳/۲۲	۱/۹
	کنترل	۱۰/۲۴	۹/۹	۲/۹۹	۲/۶۸
تعارض با مادر	آزمایش	۹/۸۵	۴/۵۵	۲/۲۲	۱/۳۲
	کنترل	۹/۶۹	۹/۰۱	۲/۶۵	۲/۸۸

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد نمره عزت نفس

آزمودنی‌ها برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۵۰/۵۵ و ۶/۵۴۶ و پس‌آزمون ۵۳/۴۷ و ۶/۲۲ و برای گروه کنترل در پیش‌آزمون ۵۰/۹ و ۵/۲ و در پس‌آزمون ۴۸/۸ و ۵/۴۴ است. میانگین و انحراف معیار تعارض با پدر برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۱۰/۰۵ و ۳/۲۲ و در پس‌آزمون ۵/۷ و ۱/۹ و برای گروه کنترل در پیش‌آزمون ۱۰/۲۴ و ۲/۹۹ و در پس‌آزمون ۹/۹ و ۲/۶۸ است. در نهایت، میانگین و انحراف معیار تعارض با مادر برای گروه آزمایش در پیش‌آزمون ۹/۸۵ و ۲/۲۲ و در پس‌آزمون ۴/۵۵ و ۱/۳۲ و برای گروه کنترل در پیش‌آزمون ۹/۶۹ و ۲/۶۵ و در پس‌آزمون ۹/۰۱ و ۲/۸۸ است.

برای تحلیل داده‌ها و به منظور کنترل اثر پیش‌آزمون و پس‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. نرمال بودن از پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس است. برای بررسی نرمال بودن داده‌های مربوط به هریک از متغیرها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شده و با توجه به سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ می‌توان داده‌ها را با سطح بالایی نرمال در نظر گرفت. یکی از مفروضه‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری، بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس است که به این منظور برای بررسی هر یک از فرضیه‌ها از آزمون باکس استفاده شد. نتایج معناداری آزمون باکس در تمامی موارد از ۰/۰۵ بیشتر است، لذا نتیجه گرفته می‌شود که ماتریس واریانس-کوواریانس همگن است. برای بررسی همگونی واریانس دوگروه در مرحله پس‌آزمون، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد هیچ یک از متغیرهای مورد بررسی از لحاظ آماری معنادار نبود. بنابراین، مفروضه همگونی واریانس‌ها نیز تأیید شد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه عزت نفس در گروه کنترل و آزمایش با حذف اثر پیش‌آزمون

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۳۲۴۵/۶۶	۱	۳۲۴۵/۶۶	۲۰/۳۸	۰/۰۱
بین گروهی	۲۶۱۰/۹۹	۱	۲۶۱۰/۹۹	۲۴/۳۲	۰/۰۱
درون گروهی	۳۵۸۸/۷۳	۲۶	۱۲۲/۹۳		

همان‌گونه که در جدول ۳ نشان داده شده است، به‌رغم حذف اثر پیش‌آزمون میان دو گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون عزت نفس تفاوت معناداری وجود دارد ($f = 24/32$ و $p < 0/01$) با توجه به میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه در آزمون عزت نفس می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت نفس در گروه آزمایش شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه تعارض با پدر در گروه کنترل و آزمایش با حذف اثر پیش‌آزمون

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۸۱/۴۸	۱	۸۱/۴۸	۲۳/۳۳	۰/۰۱
بین‌گروهی	۷۷۴/۴۸	۱	۷۷۴/۴۸	۲۰/۳۲	۰/۰۱
درون‌گروهی	۶۵۲/۷۲	۲۶	۲۳/۵۹		

همان‌گونه که جدول ۴ نشان می‌دهد، به‌رغم حذف اثر پیش‌آزمون میان دو گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون تعارض با پدر، تفاوت معناداری وجود دارد ($f = 20/32$ و $p < 0/01$). با توجه به میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه در آزمون تعارض با پدر می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش تعارض با پدر در گروه آزمایش شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه تعارض با مادر در گروه کنترل و آزمایش با حذف اثر پیش‌آزمون

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۸۳/۴۷	۱	۸۳/۴۷	۲۵/۲۱	۰/۰۱
بین‌گروهی	۷۶۵/۴۹	۱	۷۶۵/۴۹	۲۱/۲۰	۰/۰۱
درون‌گروهی	۵۹۹/۵۳	۲۶	۲۶/۷۸		

همانگونه که اطلاعات ارائه شده در جدول ۵ نشان می‌دهد، به‌رغم حذف اثر پیش‌آزمون میان دو گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون تعارض با مادر تفاوت معناداری وجود دارد ($f = 21/20$ و $p < 0/01$). با توجه به میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه در آزمون تعارض با مادر می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش تعارض با مادر گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به دنبال بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و تعارض والد-نوجوان دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر تهران بود. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان دختر، مؤثر است. این یافته با پژوهش‌های فرزادی، فرامرزی و اشکی (۱۳۹۴)، فروتن‌بقا، نظامی، سلطانی‌نژاد، اسکندری و منظری توکلی (۱۳۹۴)، ابراهیمی‌ثانی و همکاران (۱۳۹۳)، ارزنده‌فر و اصغری‌ابراهیم‌آباد (۱۳۹۲) و حقیقی، موسوی، مهرابی‌زاده هنرمند و بشلیده (۱۳۸۵) همسو و هماهنگ است که همگی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانش‌آموزان را بررسی و افزایش معنادار عزت نفس به دنبال آموزش را گزارش کرده بودند.

آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند باعث شود که فرد شناخت بهتری از خود پیدا کند و نقاط قوت و ضعف خود را بهتر بشناسد، در نتیجه در جهت رفع نقاط ضعف خود و توسعه نقاط قوت خویش تلاش کند و این خودآگاهی و به دنبال آن تلاش‌هایی که در این زمینه صورت می‌گیرد، به افزایش عزت نفس منجر می‌شود. از سوی دیگر، آموزش مدیریت استرس سبب می‌شود این افراد در برخورد با مشکلات و استرس‌های روزمره زندگی از روش‌های کارآمدتر مقابله استفاده کند تا بتواند مشکلات را مدیریت و حل و فصل کنند. افزایش توانمندی در زمینه مدیریت مسائل و مشکلات نیز می‌تواند قضاوت فرد در مورد خودش را بهبود بخشد به ویژه که این توانایی می‌تواند به افزایش بازخورد مثبت دیگران نیز منجر گردد و در نتیجه در فرد احساس لیاقت و شایستگی ارتقاء یابد. همچنین این آموزش‌ها می‌تواند فشار روانی ناشی از مواجهه با مشکلات را کاهش دهد و به کاهش بروز احساسات منفی از قبیل ترس، احساس گناه و احساس حقارت و بی‌لیاقتی منجر شود. آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری نیز نقش مهمی در این زمینه دارد؛ چرا که یادگیری روش تصمیم‌گیری درست و منطقی به کاهش خطاها و افزایش عملکرد مثبت منجر می‌شود و این مسأله نیز بر تقویت عزت نفس نوجوان تأثیر مثبتی دارد. در کنار این مسائل آموزش مهارت‌های حل مسأله هیجان‌مدار و مسأله‌مدار، نگرش فرد در زمینه مدیریت مسائل را تغییر می‌دهد. آگاهی از روش حل مسأله مسأله‌مدار و آموزش‌مدار سبب می‌شود فرد موقعیت‌ها را ارزیابی کند و متناسب با هر موقعیت یکی از روش‌ها را اتخاذ کند که به نتایج مثبت منتهی می‌شود. بر این اساس در برخورد با

موقعیت‌ها از روش‌های ناسازگارانه نظیر اجتناب، نشخوار فکری و احساس گناه اجتناب شود. فراغت از فشار ناشی از این هیجانات منفی زمینه را برای رشد و پرورش احساسات مثبت نسبت به خود افزایش می‌دهد.

آموزش مهارت‌های زندگی با یادگیری مهارت‌های جرأت‌ورزی، نقش مهمی در افزایش عزت نفس افراد ایفا می‌کند (یدف و اقبال^۱، ۲۰۰۹).

در تبیین اثرگذاری آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات والد-نوجوان، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با توجه به میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه، در آزمون تعارض با پدر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش تعارض با پدر در گروه آزمایش شده است ($p < 0/01$). در زمینه تعارض پدر با دختر، به‌صورت انحصاری پژوهشی یافت نشد، اما نتیجه حاضر با پژوهش حسین‌لو (۱۳۹۳)، سهرابی و همکاران (۱۳۹۰) نصیری و همکارانش (۱۳۸۰) همسوست که در همه این تحقیقات به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان و سبک مقابله با مسائلی که در ارتباط با والدینشان دارند و ارتقاء این مهارت‌ها از طریق آموزش و تمرین در زندگی روزمره اشاره شده است. نوجوانان دختر وقتی با اولین مرد زندگیشان یعنی پدر بتوانند رابطه صمیمی و مناسبی برقرار کنند و نیاز به توجه و امنیت و محبت از سوی پدر تأمین شود، در آینده هم خواهند توانست در رابطه عاطفی به صورت بالغانه رفتار کرده و به کنترل هیجانات و حل مسائلشان با رویکرد مناسب اقدام کنند و طرفین اگر نتوانند این تعارض را حل کنند اثرات سوء تعارض پدر و دختر بر روی آینده دختران نیز سایه می‌افکند.

همچنین نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با توجه به میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه در آزمون تعارض با مادر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش تعارض با مادر در گروه آزمایش شده است ($p < 0/01$) که با نتایج حسین‌لو و همکاران (۱۳۹۳)، قاسمی یزدآبادی و همکاران (۱۳۹۵) و (آلیسون و شولتز، ۲۰۰۴) همسوست که همگی به اهمیت ارتباط مؤثر و تقویت آن بین مادر و نوجوان دختر اذعان داشتند که از طریق آموزش مهارت‌های لازم به طرفین می‌توان به این مهم دست یافت. آموزش مهارت‌های ارتباطی از قبیل مهارت صحبت کردن و درخواست کردن و نیز مهارت گوش دادن نیز گامی مؤثر در زمینه تسهیل رابطه والد-نوجوان می‌شود. بدیهی است در فضایی سرشار از احترام متقابل و صمیمیت، طرفین بهتر می‌توانند خواسته‌ها و نیازهای

خود را بیان و متقابلاً خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر را درک کنند. که در این صورت همانندسازی مناسب دختر با مادر در نقش‌های زنانگی و مادری و بهره‌مندی از مهر مادری تا حدود زیادی باعث جلوگیری از رفتارها و روابط پرخطر در آنها می‌شود.

افزایش ارتباط بین والدین و نوجوانان زمینه را برای درک بهتر دیدگاه‌ها، سلاقی، ارزش‌ها و هنجارها فراهم می‌کند و در نتیجه افراد می‌توانند راه‌حل‌های مناسب‌تری برای ارضای نیازهای خود و نیز احترام به ارزش‌های دیگری بیابند. همچنین سازگاری بین نوجوان با والدینش که با فراگیری مهارت‌های مختلف زندگی به اندازه سهم آنها از این ارتباط بهبود می‌یابد، باعث برخورداری از حمایت و محبت و امنیت روانی در نوجوانان دختر و بالطبع افزایش عزت نفس در آنها می‌شود، همچنین در این ارتباط صمیمی امکان کسب اطلاعات لازم درباره مسائل مربوط به دوره نوجوانی مانند مسائل جنسی و مشورت با والدین در حل مسائل پیش آمده در موارد مختلف و نه از افراد بدون صلاحیت خارج از خانواده فراهم می‌شود و نوجوانان به ویژه دختران از خطر مورد سوء استفاده قرار گرفتن، تا حدود زیادی مصون خواهند ماند و در صورت به وجود آمدن یک مشکل، به جای پنهان کردن و استفاده از راهکارهای غیرسازنده که به وخیم‌تر شدن مشکل می‌انجامد، راه حل مؤثر را با کمک خانواده پیدا خواهد کرد. آموزش مهارت‌های لازم برای طی کردن این دوره حساس و آگاه‌سازی نوجوانان و والدین باعث رفع تعارض بین والد و نوجوان می‌شود.

با توجه به اینکه لازم است هم نوجوان و هم والدینشان با خصوصیات این دوره حساس و مهارت‌های لازم برای مواجهه آشنا شوند و هر کدام به سهم خود با فراگیری شیوه درست از طریق مهارت‌آموزی به حل تعارضات اقدام کنند، می‌توان به عدم همکاری والدین برای آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک محدودیت اشاره کرد. لذا پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده هم به نوجوانان و هم به والدین ایشان آموزش مهارت‌های زندگی داده شده و سپس تأثیر آن بر حل تعارضات بین آنها سنجیده شود.

منابع

- ابراهیمی ثانی، ابراهیم، ابراهیمی ثانی، نیما و ابراهیمی ثانی، نازنین (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش عزت نفس و سلامت عمومی دانشجویان. *فصلنامه دانش انتظامی خراسان شمالی*، ۲: ۷-۲۰.
- ارزنده‌فر، علی و اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان با مشکل بینایی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۳(۱): ۱۴۷-۱۶۱.
- اسدی، الهه، جاویدی، حجت الله و قاسمی، نوشاد (۱۳۹۴). رابطه تعارض والد-نوجوان، تاب‌آوری با مشکلات روان‌شناختی نوجوانان مقطع دوم و سوم راهنمایی در مناطق چهارگانه آموزش و پرورش شهر شیراز. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۱): ۷۵-۹۶.
- ترکاشوند، رویا، کرمانشاهی، سیما و آزادفلاح، پرویز (۱۳۸۹). تأثیر گروه درمانی آموزشی بر میزان عزت نفس دختران نوجوان. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ۳: ۳۰-۳۴.
- حسن زاده، رمضان و ایمانی‌فر، پریسا (۱۳۹۴). رابطه خلاقیت و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی نوجوانان و جوانان. *مجله تخصصی جامعه‌شناسی*، ۱(۲): ۵۵-۶۵.
- حسین لو، سکینه (۱۳۹۳). بررسی رابطه بحران هویت و تعارض با پدر و مادر در دانش‌آموزان دختر. *اولین کنگره ملی روان‌شناسی خانواده گامی در ترسیم الگوی مطلوب خانواده*.
www.civilica.com
- حقیقی، جمال، موسوی، محمد، مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۱۳(۱): ۶۱-۷۸.
- خیرخواه، معصومه؛ مکاری، هدی؛ نیسانی سامانی، لیلا و حسینی، آغافاطمه (۱۳۹۲). ارتباط اضطراب و عزت نفس در دختران نوجوان. *مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران*، ۲۶(۸۳): ۱۹-۲۹.
- خدابخشی کولایی، آناهیتا، برقی خامنه، شهرزاد، مجرب، مرجان و خطیبان، مهناز (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی بهداشت بلوغ به مادران بر تعارضات والد-فرزندی مادران و

- کنترل هیجانات دختران نوجوان آنها. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۴(۲).
- رضایی، الهام، ملک پور، مختار و عریضی، حمیدرضا (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس و شیوه‌های مقابله با استرس نوجوانان مرکز شبه خانواده. *فصلنامه دانشور رفتار*، ۱۶(۳۴): ۲۱-۲۸.
- رفاهی، ژاله (۱۳۸۷). آموزش مهارت‌های زندگی راهکار پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان. *فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۱(۲): ۱۳۱-۱۴۶.
- زارع، ناصر، منصوری پور، زهرا و منصوری پور، لیلا (۱۳۹۴). نقش عزت نفس در عملکرد اجتماعی نوجوانان و راهکارهای تقویت آن. *اولین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی ایران*.
- سهرابی، رقیه، محمدی، اکبر و ارفعی، اصغر (۱۳۹۰). اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سبک مقابله‌ای نوجوانان دختر. *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۴(۱۳): ۴۵-۵۹.
- شریعتی، سحر و امامی پور، سوزان (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای تعارض والدین-نوجوان در رابطه سبک‌های فرزندپروری ادراک شده و ابعاد ابراز خشم. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز*.
- شکرکن، حسین، نیسی، عبدالکاسم و سپهوند، اسفندیار (۱۳۹۱). مقایسه هیجان خواهی، عزت نفس، جو عاطفی خانواده و وضعیت اجتماعی-اقتصادی در نوجوانان پسر. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۱: ۱۰۵-۱۲۴.
- صادقی، محمد، علی پور، احمد، عابدی، احمد و قاسمی، نظام‌الدین (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابعاد کیفیت زندگی ایتمام نوجوان. *فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی*، ۱۳(۴۹): ۲۳۵-۲۴۹.
- فتی، لیلا و موتایی، فاطمه (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی برای دانش‌جویان. *کتابچه مدرس*. سازمان بهزیستی کشور.
- فرزادی، فاطمه، فرامرزی، حمید و اشکی، حسن (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، سازگاری و همدلی دانش‌آموزان مقطع دوم دبیرستان های شهر اهواز. *همایش بین‌المللی روان‌شناسی و فرهنگ زندگی*، استانبول، مؤسسه سفیران فرهنگی مبین.

فروتن بقا، پریسا، نظامی، ماندانا، سلطانی نژاد، امیر، اسکندری، حامد و منظری توکلی، وحید (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع اول متوسطه. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۶(۳): ۶۱-۷۲.

قاسمی یزدآبادی، مریم، اسماعیلی، معصومه و کلانتر کوشه، سیدمحمد (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش الگوی روابط کلامی بر کاهش تعارضات مادر- دختر مبتنی بر آیات قرآن کریم. *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده*. سال دهم (۳۴).

مالمیر، مرتضی و شمس اسفندآباد، حسن (۱۳۹۵). بررسی اثرگذاری عزت نفس بر شادکامی و رضایت دانش‌آموزان مقطع اول دبیرستان شهر همدان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز.

میرزایی، مهدی، رجایی، نرگس، رضایی، فرشته، حسن پور، سمیرا، پیروزه، راضیه و بابایی، محسن (۱۳۹۱). مقایسه عزت نفس، منبع کنترل و رابطه آن‌ها با وضعیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد. *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد*، ۷(۱): ۵۸-۷۰.

مرادی، امید، عارفی، مختار و محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۸۸). تعارضات والد- فرزند و سلامت روان‌شناختی در دانشجویان. *مجموعه مقالات همایش سلامت روان‌شناختی*. کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.

مرادی، امید و ثنائی‌ذاکر، باقر (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های حل مساله بر تعارضات والد - فرزند در دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر تهران. *پژوهش‌های مشاوره*، ۵(۲۰): ۲۳-۳۸.

نصیری، محمود، تفاق، محمدرضا، مقصودی، جهانگیر و حسن‌زاده، اکبر (۱۳۸۰). بررسی مقایسه‌ای مشکلات ارتباطی نوجوانان با والدین از دیدگاه نوجوانان و والدین در دبیرستانهای منتخب دولتی شهر اصفهان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد*. ۳(۲): ۳۸-۳۱.

وندر، زندن؛ جیمز، دبلیو (۱۳۷۶). *روان‌شناسی رشد*. ترجمه حمزه گنجی. تهران: بعثت.



- Allison, B.N. and Schultz, J.B. (2009). Parent – adolescent conflict in early adolescence. *Adolescence*, 39:101-119.
- Barry, C. T., McDougall, K. H., Anderson, A. C. and Bindon, A. L. (2018). Global and contingent self-esteem as moderators in the relations between adolescent narcissism, callous-unemotional traits, and aggression. *Personality and Individual Differences*, 123, 1-5.
- Bayoglu, A. S. and Ozmete, E. (2009). Parent-young adult conflict: A measurement on frequency and intensity of conflict issues, *The Journal of International Social Research*, 2: 313-322.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press (Original work published).
- Droogenbroeck, F. V., Spruyt, B. and Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BioMed Central Psychiatry*, 18(6): 14-23.
- Harris, M. A., Wetzel, E., Robins, R. W., Donnellan, M. B., & Trzesniewski, K. H. (2018). The Development of Global and Domain Self-Esteem from Ages 10 to 16 for Mexican-Origin Youth. *International Journal of Behavioral Development*, 42(1): 4-16.
- Heard, D. (2012). *Attachment Therapy with Adolescents and Adults*. London: Routledge.
- Hutteman, R., Nestler, S., Wagner, J. and Egloff, B. (2015). Wherever I may roam: processes of self-esteem development from adolescence to emerging adulthood in the context of international student exchange. *Journal of Research in Personality*, 46(6): 634-645.
- Javanbakht, M., Ziaee, S.A., Homam, S. M. and Rahnama, A. (2010). Effect of Ramadan fasting on self-esteem and mental health of students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 11(4): 266-73.
- Kennedy, B., Ruoqing, C., Valdimarsdottir, U., Montgomery, S., Fang, F., & Fall, K. (2018). Childhood Bereavement and Increased Sensitivity to Stress in Late Adolescence. Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:diva-64312>.
- Kumar, A. and Seth, M. (2018) Life Skills Development of Marginalized Youth Through the Peer Mentoring Model. In: Kumar P. (eds) *Exploring Dynamic Mentoring Models in India*. Palgrave Macmillan, Cham.
- Mackie, M. and Smith, R. (2007). *Social psychology*. New York: Psychology press.
- Marquis, W. A., Noroña, A. N. and Baker, B. L. (2017). Developmental delay and emotion dysregulation: Predicting parent-child conflict across early to middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 31(3): 327-335.
- McCormick, C. B. and Scherer, D. G. (2018). *Child and adolescent development for*

educators, second edition. New York: Guilford.

- Missotten, L. C., Luyckx, K., Branje, S. and Petegem, S. V. (2018). Adolescents' Conflict Management Styles with Mothers: Longitudinal Associations with Parenting and Reactance. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7): 260-274.
- Oshri, A., Carlson, M. W., Kwon, J. A., Zeichner, A. and Wickrama, K. K. A. S. (2017). Developmental Growth Trajectories of Self-Esteem in Adolescence: Associations with Child Neglect and Drug Use and Abuse in Young Adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(1): 151-164.
- Pick, S., Givudan, M. and Poortinga, V. H. (2003). Sexuality and life skills education: A multistrategy intervention in Mexico. *Journal of American Psychologist*, 58: 230-234.
- Tuttle, J. (2006). Adolescent life skills training for high risk teens: results of group intervention study. *Journal of Pediatric Health* Yadva, P., Iqbal N. (2009). Impact of life skill training on self-esteem, adjustment and empathy among adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 61-70.
- Yadav, P. and Iqbal, N. (2009). Impact of life skill training on self-esteem, adjustment and empathy among adolescents. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 35: 61-70.

**The effectiveness of life skills training on self-esteem
and parent-child conflict among first-grade secondary
school girl students in Tehran**

Seyyed Abolghasem Mehri Nejad¹, Nastaran sadri^{*2},
Leyly Ramezan Saatchi³ and Zeynab Ghafari⁴

Abstract

The purpose of this study was to examine the effectiveness of life skills training on self-esteem and parent-adolescent conflict among first-grade secondary school girl students in Tehran. The statistical population of this study included all female high school students (7th and 8th grade) in Tehran's 7th and 3rd districts, who were studying in the academic year of 2015-16. After the implementation of Cooper-Smith Self-Esteem Inventory (1954) and Parent-Adolescent Conflict Inventory (CBQ)(Short Version) (1979) 30 qualified individuals were selected and randomly assigned to the experimental or control groups. The treatment group received 8 sessions of life skills training, while the control group received no training. The data were analyzed using one-way ANOVA. The results showed that life skills training led to increased self-esteem and reduced parent-adolescent conflict. It can be concluded that promoting life skills during adolescence can be effective in promoting girls' self-esteem and reducing their parent-adolescent conflict.

Keywords:

Life skills training, Self-esteem, Conflict, Adolescence

¹. Associate Professor of Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

2. Corresponding author: MA in General Psychology, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. Sadri11983@gmail.com

3. Phd student of Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

4. MA in Clinical Psychology, Shahid Chamran University, Ahwaz, Iran.

received: 2018-06-18 accepted: 2019-04-20

DOI: 10.22051/jontoe.2019.20838.2252