

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق) بر عزت نفس

فرزندان شاهد و ایثارگر شهر تهران

The Effectiveness of Life Skills Training (Problem Solving, Decision Making, Creative Thinking) on the Self-Esteem of Martyrs and Sacrificers' Children in Tehran

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۳/۰۱

Moradi, H. ✉, Baseri, A., Moavenjula, R.

حجت‌اله مرادی ✉، احمد باصری^۱، راضیه معاون جولای^۲

Abstract

Introduction: In recent years, the importance of life skills and their training have been acknowledged by different social strata. The purpose of this study was to determine the effectiveness of life skills training on the self-esteem of the martyrs and sacrifices' children in Tehran.

Method: This research work has a quasi-experimental design. The sample included 30 female children of martyrs and sacrifices who were assigned into a control group (n = 15) and an experimental group (n = 15). They participated in eight 90-minute sessions of life skills training. The data collection instrument was the Eysenck Self-Esteem Scale.

Results: The results indicated that life skills training positively affects self-esteem, and its significance was 0.006 comparing the self-esteem of the experimental and control groups.

Discussion: It appears that teaching problem solving, decision making, and creative thinking skills has a significant impact on the self-esteem of martyrs and sacrifices' children and helps them with the problems they face in their lives.

Keywords: self-esteem, life skills, martyrs and sacrifices' children.

چکیده

مقدمه: در سال‌های اخیر، مهارت‌های زندگی و آموزش آن توانسته است اهمیت خود را میان اقشار مختلف پیدا کند. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس فرزندان شاهد و ایثارگر شهر تهران بوده است.

روش: پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه‌آزمایشی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل ۱۵ نفر به‌عنوان گروه کنترل و ۱۵ نفر به‌عنوان گروه آزمایش از فرزندان دختر شاهد و ایثارگر شهر تهران است که در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی شرکت داشته‌اند. مداخلات به شکل ۸ جلسه آموزش گروهی و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه اجرا شد. ابزار اندازه‌گیری پژوهش، پرسشنامه عزت‌نفس آیزنک است.

نتایج: تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس تأثیر مثبت داشته و معناداری آن برای مقایسه عزت‌نفس گروه آزمایش و کنترل برابر با ۰۰۶ بوده است.

بحث: به‌نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق تأثیر بسزایی در عزت‌نفس فرزندان شاهد و ایثارگر دارد و افراد را در ارتباط با حل مشکلات احتمالی که در زندگی پیشرو دارد یاری می‌رساند.

کلیدواژه‌ها: عزت‌نفس؛ مهارت‌های زندگی؛ فرزندان شاهد و ایثارگر

✉ **Corresponding Author:** Assistant Professor
Department of Psychology, Imam Hossein University
E-mail: psyops_ir@yahoo.com

✉ استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه جامع امام حسین(ع) تهران، ایران
۱. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه جامع امام حسین(ع) تهران، ایران
۲. کارشناس ارشد روان‌سنجی

مقدمه

افرادی که از عزت‌نفس بالایی برخوردارند، در مواجهه با مشکلات، کم‌تر دچار یأس و سرخوردگی می‌شوند، افرادی موفق هستند و هیچگاه احساس شکست نمی‌کنند و از مشکلات، پلی برای رسیدن به موفقیت می‌سازند، کم‌تر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند و به‌راحتی نظرات خود را بیان می‌کنند. این افراد عزت‌نفس خود را مدیون کسب مهارت‌های زندگی می‌دانند (بیابانگرد، ۱۳۹۳).

اکثر صاحب‌نظران، برخورداری از عزت‌نفس را به‌عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی افراد می‌دانند. این باور، گسترش‌یافته و دارای تاریخچه‌ای طولانی است و عزت‌نفس برای اولین‌بار توسط ویلیام جیمز مورد بررسی قرار گرفت. سپس دانشمندان زیادی سعی بر بررسی رابطه بین عزت‌نفس و تأثیر آن بر ابعاد زندگی فرد داشته‌اند. بیشتر افراد هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف دارند. افرادی که عزت‌نفس آنها بالاست، تمایل دارند که بیشتر به نقاط قوت خود توجه کنند تا به نقاط ضعف؛ همچنین این افراد آماده‌تر هستند تا ارزیابی‌های مثبت از خودشان را قبول کنند. افرادی با عزت‌نفس پائین احتمالاً بیشتر ارزیابی‌های منفی را قبول می‌کنند. در هر صورت، سعادت و موفقیت هر فرد در گروه احساس خودارزشمندی و احترامی است که وی به خود قائل است. نیاز اساسی ما در زندگی، احساس خوب در مورد خودمان است. ما نیاز داریم که خود را از نظر جسمی، فکری، احساسی و انسانی خوب و باارزش بدانیم. چنین احساس، انگیزه و محرک ما برای توفیق در انجام اموری است که در زندگی برعهده داریم و از جمله این امور، پیشرفت تحصیلی است که عزت‌نفس تحصیلی مبتنی بر مقدار ارزشی است که افراد به‌عنوان جوینده دانش برای خود قائل هستند که

آموزش و پرورش سهم عمده‌ای در آن دارد. برخی از مهارت‌ها باعث می‌شود تا افراد در موقعیت‌های گوناگون زندگی، رفتارهای سازگارانه و متعادل از خود نشان دهند. داشتن آگاهی و دانش لازم درباره مهارت‌های زندگی، در احساس شادکامی و افزایش عزت‌نفس و در نتیجه احساس خودارزشمندی می‌شود (ارث، ۲۰۱۰). اگر نزد یک کودک دانش‌آموز، ممتاز بودن ارزش زیادی داشته باشد، ولی خودش دانش‌آموز متوسط یا ضعیفی باشد، وی از پایین بودن عزت‌نفس خود رنج می‌برد. با این وجود، ممکن است توانایی بدنی و محبوبیت همین کودک میان همسالانش بیشتر از توانایی تحصیلی‌اش باشد. حال اگر در هر زمینه ممتاز باشد، عزت‌نفسش بالا خواهد بود. کاملاً روشن است که محیط خانه اولین جایی است که کودک تجارب خود را از آنجا آغاز می‌کند و به‌تدریج قادر می‌شود خود را بشناسد. در خانواده‌هایی که کودک مخاطب دیگران است برای کارهای نامناسب کم‌کم به او تلقین می‌شود که آدم بدی است که در این صورت، عزت‌نفس او نیز رو به کاهش می‌گذارد. کوپر اسمیت با به‌کاربردن مفاهیم و روش‌های راجرز در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که کودکان با عزت‌نفس شبیه افرادی هستند که احساس اعتماد به نفس، استقلال، خلاقیت و خودارزشمندی دارند و به‌راحتی تحت تأثیر و نفوذ عوامل محیط قرار نمی‌گیرند (ارث، ۲۰۱۰). چنین به‌نظر می‌آید، سنجش میزان عزت‌نفس، کار مشکلی باشد؛ زیرا به هر اندازه که احساس فرد درباره خودش تغییر کند، عزت‌نفس او نیز تغییر می‌کند. لذا اگر فرد در موقعیتی قرار بگیرد که برای لحظه‌های احساس ناامنی کند، تابع اولیه یا خط پایه عزت‌نفس او تغییر نمی‌کند، در نتیجه اگر خط پایه عزت‌نفس فرد بالا باشد او به‌سرعت احساس ناامنی را کنار می‌گذارد.

بنابراین، می‌توان ادعا کرد که عزت‌نفس از ثبات نسبی برخوردار است و علت این امر ممکن است این باشد که تعیین‌کننده‌های خط پایه، عواملی نسبتاً ثابت هستند، نظیر طبقه اجتماعی (نوجوانان طبقه متوسط عزت‌نفس بالاتری نسبت به سایر همسالان دارند). پسران نسبت به دختران، عزت‌نفس بالاتری دارند، ترتیب فرزندان (فرزندان ارشد تا تک‌فرزندها عزت‌نفس بالاتری دارند) و توانایی علمی (نوجوانان توانمندتر، عزت‌نفس بالاتری دارند). به نظر می‌رسد بعضی از جنبه‌های عزت‌نفس از جنبه‌های دیگر آن مهم‌تر باشد. به‌طور کلی عزت‌نفس جسمانی (فرد در مورد ظاهرش چه احساسی دارد) (معاون جولا، ۱۳۹۰)، مهم‌ترین جنبه پیش‌بینی کلی از عزت‌نفس است. در مرحله بعد مورد قبول واقع شدن از طرف همسالان است که با اهمیت‌ترین جنبه عزت‌نفس درباره توانایی علمی، ورزشی یا رفتار اخلاقی است. قابل توجه است که تأثیر عزت‌نفس جسمانی در کل عزت‌نفس دختران نقش مهم‌تری دارد تا پسران و عزت‌نفس جسمانی دختران روی هم‌رفته پایین‌تر از پسران است. مطالعات نشان داده است که شغل، درجهت تحصیل و درآمد والدین نیز عامل تعیین‌کننده مهمی در عزت‌نفس است. محققین به‌تازگی کشف کرده‌اند که تفاوت‌های قومی نیز در عزت‌نفس تأثیر دارد. تأثیر مذهب، موقعیت اقتصادی، اجتماعی و ساخت خانوادگی نیز در عزت‌نفس واقعیت دارد (شولتز، ۱۳۹۴). به‌طور کلی افرادی که از عزت‌نفس بالایی برخوردارند تا حدودی این احساس را دارند که فردی با ارزش و مورد قبول اطرافیان خود هستند و با دیگران راحت هستند و قادرند که در موقعیت‌های اجتماعی به‌طور خودجوش عمل کرده و احساس نمی‌کنند که مجبورند در برابر عقاید گروهی تسلیم شوند (آیزینگ، ۲۰۱۵). شادمانی و نشاط به‌عنوان یکی از نیازهای بشر تأثیرات

عمده‌ای بر مجموعه زندگی انسان دارد (داینر^۳، ۲۰۱۶). ادکارت تاله معتقد است که ما مشکلات را خلق و از آنها حفاظت می‌کنیم، زیرا به ما هویت می‌بخشند. این جمله روشن می‌کند که چرا ما اغلب به رنج‌هایمان خیلی بیشتر از قدرت تأثیرگذاریشان اهمیت می‌دهیم. در متون علمی نیز بیشتر به رنج انسان‌ها پرداخته می‌شد تا لذت آنها. یکی از موضوعاتی که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده، روان‌شناسی مثبت‌گراست (سلیگمن^۴ و چیکرست^۵، ۲۰۱۴). این دیدگاه به موضوعات مثبت زندگی بشر نظیر شادکامی، بهزیستی، و سلامت می‌پردازد و سعی می‌کند با نگاهی علمی و عملی، حضور این مؤلفه‌های مثبت را در زندگی بشر هموارتر سازد (اشنایدر^۶، ۲۰۱۲). همواره با زیستن در شرایط اجتماعی نیاز به احساس ارزش به نحو سالم و متعادل آن در انسان به‌وجود می‌آید و برای حفظ سلامت و تعادل روانی و حتمی تکامل وجودی او بسیار ضروری است. معمولاً اگر بر این نیاز خلی وارد شود، احساس حقارت و یا خودبزرگ‌بینی در فرد ایجاد می‌شود. هر دوی این احساس‌ها نشان‌دهنده این واقعیت است که فرد در صورت اختلال در احساس ارزشمندی قادر به درک واقعیات و واکنش‌های دیگران نسبت به خود نیست. علت اصلی احساس حقارت و خودبزرگ‌بینی را می‌توان در طردشدن مستمر و مداوم از طرف والدین دانست. عوامل مهمی در ایجاد و حفظ این دو ویژگی در افراد مؤثر است. انسان موجودی شادی‌خواه و لذت‌طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و فقر و بینوایی، نشانه بدبختی نیست؛ اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا باید بدبخت‌ترین افراد باشند؛ درحالی‌که همیشه چنین نیست. تمام شورها، شوق‌ها و لذایذ بهشت در زندگی ماست ولی فقط برای کسانی متجلی می‌شود که

دلشان ناب و بی‌غش باشد (میلیگان^۷، ۲۰۱۳).

آموزش مهارت‌هایی همچون حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق می‌تواند در بهبود عملکرد فرد تأثیر گذاشته و موجب احساس رضایت از زندگی، خودارزشمندی، شادکامی و عزت‌نفس شود. عزت‌نفس چگونگی احساس فرد درباره خودش اعم از (مثبت یا منفی) است، احساس مثبت درباره خود نشانه عزت‌نفس بالا و احساس منفی، نشانگر عزت‌نفس پایین است. فرزندان شاهد و ایثارگر جزء حساس‌ترین گروه جامعه هدف محسوب می‌شوند، جوانی، سن مناسب آموزش و طلایی‌ترین دوران زندگی هر فرد محسوب می‌شود و همچنین مهارت‌های زندگی از اساسی‌ترین آموزش‌هایی محسوب می‌شود که زیربنای احساس شادکامی، خوشنودی و عزت‌نفس در هر فرد محسوب می‌شود. توانایی حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق کمک می‌کند تا افراد در شرایط سخت ناامید نشده و به دنبال راه‌حل‌های نو و کارآمد باشند و به‌جای انتخاب اولین راه حل، بهترین راه حل را که بیشترین مزایا را برای فرد در پی خواهد داشت، انتخاب کنند (معاون جولا، ۱۳۹۵). مهارت‌های زندگی و ارتباطی از این جهت حائز اهمیت است که امروزه یکی از ارکان کلیدی موفقیت می‌باشد. افرادی که در محیط کار و زندگی خود موفق و شاد هستند، آرامش، رضایت‌خاطر و پیشرفت دارند و دیگران از بودن کنار آنها احساس خوشایندتری دارند. توانایی حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق، فرایندهای شناختی و رفتاری هستند که فرد با بهره‌گیری از آنها راهبردهای موثرتری برای مقابله با موقعیت‌های مسئله‌زا در زندگی روزمره شناسایی و پیشنهاد می‌دهد (معاون جولا، ۱۳۹۵).

این پژوهش از این رو دارای اهمیت است که کسب

مهارت‌های زندگی و توانایی داشتن زندگی شاد و موفق زیربنای احساس شادکامی و امید به زندگی است و به‌نظر می‌رسد عدم توانایی افراد در تصمیم‌گیری، حل مسئله و تفکر خلاق، باعث احساس یأس و ناامیدی در افراد می‌شود و پیامد آن افسردگی و کاهش عزت‌نفس خواهد بود. در نتیجه، کسب این مهارت‌ها از عوامل تعیین‌کننده در سازگاری فرد با شرایط موجود، رضایت از زندگی، داشتن احساس خودارزشمندی و امید به زندگی است که حاصل آن به افزایش میزان عزت‌نفس و کارآمدی فرد در زندگی منجر می‌شود. در بخش آموزش مهارت حل مسئله افراد می‌آموزند که مسائل و مشکلات پیش روی خود را دسته‌بندی کنند و حسب ضرورت، فوریت و اهمیت آنها، در جهت حل مسائل خود اقدام کنند. در آموزش مهارت تصمیم‌گیری افراد می‌آموزند در ارتباط با موضوعاتی که با آن در زندگی روبرو می‌شوند به بررسی مزایا و معایب تصمیم خود بپردازند و از برآورد هزینه و فایده‌ای که می‌کنند، نتیجه مطلوب خود را برآورد نمایند. آموزش تفکر خلاق، به افراد کمک می‌کند تا چالش‌های دشوار را با آرامش و جست‌وجوگری برای پیدا کردن راه‌های نو حل کنند و با دید انتقادی و پیش رو از چالش‌های جدید استقبال کرده و در جهت ارتقای کیفیت زندگی اقدام کنند (معاون جولا، ۱۳۹۵). در این تحقیق فرض بر این بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس فرزندان شاهد و ایثارگر مؤثر است.

روش

روش تحقیق به‌صورت نیمه‌آزمایشی و با پیش‌آزمون و پس‌آزمون در رقابت دو گروه آزمایشی و کنترل بوده است. براساس نوع داده‌ها این تحقیق از نوع کمی است. جمع‌آوری داده‌ها به‌صورت تحقیقات میدانی و

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق) بر عزت‌نفس فرزندان... ۵۱

تحصیلات لیسانس، ۲۵ درصد در سطح دیپلم و در هریک از مقاطع تحصیلی فوق‌لیسانس و دکتری نیز هرکدام ۱۲/۵ درصد هستند.

وضعیت رشته تحصیلی پاسخ‌دهندگان نشان می‌دهد که بیشترین تعداد (۶۲/۵ درصد) از پاسخ‌دهندگان در رشته‌های فنی - مهندسی، ۲۵ درصد در رشته‌های علوم انسانی و ۲۶ درصد در سایر رشته‌ها و کم‌ترین تعداد ۱۲/۵ درصد، در رشته‌های علوم تجربی تحصیل کرده‌اند.

آزمون عزت‌نفس آیزینگ مورد استفاده قرار گرفت. هرمزی‌نژاد (۱۳۹۴) روایی این پرسشنامه را برای دانشجویان دختر ۰/۷۴ و برای دانشجویان پسر ۰/۷۹ گزارش کرده است. در این تحقیق ضریب پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و با استفاده از روش تصنیف ۰/۸۷ گزارش شده است.

یافته‌ها

وضعیت تحصیلی پاسخ‌دهندگان نشان می‌دهد که بیشترین تعداد (۵۰ درصد)، از پاسخ‌دهندگان دارای

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار عزت‌نفس گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیرهای وابسته	
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	میانگین	عزت‌نفس
۱۵,۰۸	۱۴,۶۶	۱۷,۷۹	۱۴,۵۸	میانگین	
۴,۱	۳,۹	۵,۷	۳,۸	انحراف معیار	

متغیر وابسته است. لذا توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق، طبیعی است. یکسانی واریانس‌ها از طریق آزمون لوین در جدول ارائه شده است و چون سطح معناداری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین شرط یکسانی واریانس - خطاها رعایت شده است.

جدول فوق میانگین و انحراف معیار عزت‌نفس گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد، نمرات عزت‌نفس گروه آزمایش بیشتر از نمرات پس‌آزمون گروه کنترل شده است.

طبیعی بودن توزیع نمرات با آزمون شاپیرو - ویلکز ۰/۱۵۹ در سطح معناداری ۰/۰۹ حاکی از توزیع نرمال

جدول ۲. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض یکسانی خطای واریانس‌ها

متغیرهای وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
عزت‌نفس	۰/۷۶۶	۱	۲۸	۰/۳۸۴

جدول ۳. تحلیل واریانس چندمتغیره اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس

منبع تغییرات	مقدار لاندا	درجه آزادی	آماره آزمون (F)	سطح معناداری	ضریب اتا
مقدار ثابت	۰/۰۰۱	۲	۱۰۱۱/۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۹۹۹
عزت‌نفس	۰/۰۷۵	۲	۲۴/۸۲۲	۰/۰۰۶	۰/۹۲۵

۰/۰۰۶ است که با توجه به کم‌تر بودن این مقدار از سطح خطای ۰/۰۵، اینگونه استنباط می‌شود که

مقدار سطح معناداری محاسبه‌شده برای تفاوت نمرات پس‌آزمون دو گروه کنترل و آزمایش "عزت‌نفس" برابر

سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه می‌شود (حقیقی و همکاران، ۱۳۹۵).

بررسی و مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین کل پرسشنامه عزت‌نفس در گروه آزمایش در پیش‌آزمون برابر با ۱۴/۶۶ و در پس‌آزمون برابر با ۱۵/۰۸ است. این به معنای تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس شرکت‌کنندگان می‌باشد.

باتوجه به اینکه این تحقیق در مورد دختران شاهد و ایثارگر صورت گرفته است، پیشنهاد می‌شود که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و عزت‌نفس پسران هم مورد سنجش قرار گیرد. همچنین باتوجه به نتایج تحقیق و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق) و تأثیری که بر عزت‌نفس داشته است، آموزش دیگر مهارت‌های زندگی هم می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد و نهایتاً پیشنهاد می‌شود برای اجرای این پژوهش از ابزارهای دیگری استفاده شود تا تحکیم‌پذیری بهتری صورت پذیرد.

پی‌نوشت

1. Orth
2. Eysenck
3. Diener
4. Seligman
5. Chekzest
6. Schneider
7. Milligan
8. Silverman

منابع

۱. آیزینگ، مایکل (۲۰۰۹)، همیشه شاد باشید، ترجمه زهرا چلونگر، تهران: انتشارات نسل نواندیش (۱۳۹۳).
۲. بهرامی، فاطمه (۱۳۹۴)، تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی بر منبع کنترل، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.

میانگین "نمرات عزت‌نفس" افرادی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته‌اند، با "نمرات عزت‌نفس" گروه کنترل که تحت هیچ نوع آموزشی نبوده‌اند، تفاوت معناداری دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی، تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر "عزت‌نفس" فرزندان شاهد" داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

این تحقیق در پی تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکرخلاق) بر عزت‌نفس فرزندان شاهد و ایثارگر است.

نتایج تحقیق نشان داد که بین عزت‌نفس فرزندان دختر شاهد و ایثارگر قبل و بعد از آموزش مهارت‌های زندگی تفاوت معنادار وجود دارد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های محمودی و همکاران (۱۳۹۲) در ارتباط با آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت‌نفس و هوشبهر دانش‌آموزان و همچنین پژوهش حقیقی و همکاران با عنوان بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه همخوانی دارد. همچنین در پژوهش دیگری به بررسی تأثیر برنامه آموزشی با به‌کارگیری باورهای کنترل سلامت بر عزت‌نفس دانشجویان پرداخته شد. نتایج نشان داد این برنامه طراحی شده موجب توانمندی، مشارکت و بهبود باورهای کنترل سلامت، عزت‌نفس و درنهایت به ارتقای سلامت روان دانشجویان منتج می‌شود که تداوم تأثیر آن نیاز به پیگیری و استمرار دارد (مشکی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه پرداخته شد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی، موجب افزایش

Journal of Marriage and the Family, 51 (3), 713-25.

2. Izing, K (2015). Can High facility girsachivement? Reding psychology (2015). ., (7th. ed.), New York: Worth Publishers. Noble, K. D. (2000), Spiritual.

3. Milligan, M.(2013).Optimism and the five factore model of personality .coping and health behavior .AI,USA. Michael D.Buhrmester, Hart Blanton, William B.Swannjr. (2011). Implicit self-esteem: Nature, measurment, and a new way forward. 287-292

4. Schneider, G. J., Griffin, K. W. (2012). Life skills Training Empirical finding and future work stress and psychological distress in male firefighters. Stress and Health, 17(4),219-229.

5. Seligman, B. (2014) . Teaching life for Student success: connecting

6. Silverman, J., Friedlander, J., Reid. & Robert, Cribbie. (2017). Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year.

7. Orth, R. and Brent w, R. (2010). Low self-Esteem prospectively predicts Depression in Adolescence and yong Adulthood.

۳. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۹۳)، روش‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان و نوجوانان، چاپ دهم، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان تهران.

۴. دلاور، علی (۱۳۹۱)، روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران: دانشگاه پیام‌نور.

۵. دوان شولتز؛ سیدنی الین شولتز (۱۳۹۴)، نظریه‌های شخصیت، چاپ یازدهم، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: انتشارات نشر ویرایش.

۶. حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد؛ محرابی‌زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۹۵)، بررسی تأثیر آموزشی مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه، مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، شماره ۱۳: ۷۸ - ۶۱.

۷. محمودی راد، مریم؛ آراسته، حمیدرضا؛ افقه، س. و براتی سده، فریده (۱۳۹۲)، بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت‌نفس و هوشبهر دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان، ویژه‌نامه توان‌بخشی، شماره ۲۹: ۷۴ - ۶۹.

۸. مشکئی، مهدی؛ غفرانی پور، فضل‌اله؛ آزاد فلاح، پرویز و حاجی‌زاده، ابراهیم (۱۳۸۷)، بررسی تأثیر برنامه آموزشی با به‌کارگیری عزت‌نفس و باورهای کنترل سلامت بر ارتقای سلامت روان دانشجویان، فیض. شماره ۱۲: ۴۵ - ۳۸.

۹. معاون جولاء، راضیه (۱۳۹۵)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی و عزت‌نفس فرزندان شاهد و ایثارگر شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران شمال.

۱۰. معاون جولاء، راضیه (۱۳۹۰)، مقایسه عزت‌نفس فرزندان دارارای مادر شاغل با فرزندان دارای مادر غیرشاغل در دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی آموزش و پرورش ناحیه ۳ اهواز. پایان‌نامه کارشناسی.

۱۱. هرمزی‌نژاد، معصومه (۱۳۹۴)، رابطه ساده و چندگانه عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه چمران اهواز.

1. Diener,M.(2016) .Relationship between therapist facilitation patient affective. Marital Satisfaction in Remarriage: A Meta-analysis.