



University of Qom
Faculty of Literature and Humanities

The Effectiveness of Life Skills Training for Children on Improving the Parent-Child Relationship and the Self-Esteem of Female Students

Samaneh Bemani Hedesh¹ and Mohsen Azizi Abarghuei²

1. Department of Psychology, Ashkezar Branch, Islamic Azad University, Ashkezar, Iran. E-mail: samanebemani1367@gmail.com

2. Corresponding author, Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Literature and Humanities, University of Qom, Qom, Iran. E-mail: Mohsen.azizi@qom.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	Objective: Life skills refer to a set of abilities and attributes that enable individuals to effectively and positively cope with everyday life challenges. This study aimed to examine the effectiveness of life skills training on the parent-child relationship and self-esteem among female students in the upper primary grades in the city of Yazd.
Article history: Received 2025-01-13 Received in revised form 2025-07-29 Accepted 2025-08-10 Published online 2026-05-30	Method: The study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest format and a control group. The statistical population consisted of female students in the upper primary grades of Yazd city. A sample of 30 students aged 9 to 11 was selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Participants completed the Coopersmith Self-Esteem Inventory (1967) and the Parent-Child Relationship Evaluation Questionnaire by Fine et al. (1983). The experimental group received the life skills training. At the end of the intervention, both groups completed the same questionnaires as posttests.
Keywords: life skills training, self-esteem, parent-child relationship.	Results: After verifying the statistical assumptions, the data were analyzed using Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA). The results indicated that life skills training had a significant effect on increasing self-esteem and improving the parent-child relationship. Specifically, a significant difference was observed between the posttest mean scores of the two groups, with approximately 47.9% of the variance attributable to the life skills training intervention. Findings showed that students in the experimental group experienced higher levels of self-esteem after the training, and the intervention also effectively enhanced the parent-child relationship.
	Discussion: These results demonstrate the effectiveness of life skills-based interventions in improving psychological and interpersonal indicators among children in primary school.

How To Cite: Bemani Hedesh, S., & Azizi Abarghuei, M. (2026). The Effectiveness of Life Skills Training for Children on Improving the Parent-Child Relationship and the Self-Esteem of Female Students, *Research in Instructional Methods*, 4 (1), 112-130. <https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11994.1189>



© The Author(s)
DOI: <https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11994.1189>

Publisher: University of Qom

Introduction

Childhood and adolescence are widely regarded by psychologists and researchers as among the most critical stages of human development. This period is often referred to as the stage of “becoming,” during which the foundations of personality are laid and qualitative changes occur that continue to develop throughout life. In fact, children are invaluable human and spiritual assets of any society, bearing the potential to shape the future.

Among all life stages, childhood is particularly complex due to the ongoing tension between dependence and autonomy, emotional turbulence, conflicting desires, the regulatory influence of parents, societal expectations, and children’s limited life experience.. These elements render childhood a phase full of challenges and transitions. The healthy psychological and social development of children depends on various interrelated factors that jointly steer the processes of personality formation, identity development, and the acquisition of social competencies.

One of the most significant contributors to this developmental trajectory is equipping children with life skills—competencies that empower them to deal effectively with everyday challenges, interpersonal conflicts, and emotional stressors. Life skills education, as a preventive and empowering approach, holds a special place in the discourse of developmental and educational psychology. Life skills refer to a set of cognitive, emotional, and behavioral abilities that enable individuals to handle the demands of everyday life effectively, make sound decisions, regulate emotions, understand and empathize with others, establish constructive relationships, and resolve conflicts efficiently.

The present study aimed to examine the effectiveness of life skills training on two key variables in the psychosocial development of children: self-esteem and the quality of the parent-child relationship. Self-esteem, defined as a person’s evaluation of their own worth, plays a central role in a child’s mental well-being and is known to influence academic performance, social relationships, and adaptive behavior. Meanwhile, the parent-child relationship constitutes one of the most vital emotional and developmental contexts for children, as its quality can significantly shape feelings of security, trust, and belonging. Therefore, enhancing both self-esteem and the quality of parent-child interactions through life skills training can have meaningful psychological and educational implications.

Method

This study employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest format with a control group. The statistical population included all female students in grades four through six in primary schools in Yazd. A sample of 30 students aged 9 to 11 was selected through convenience sampling and randomly assigned to two equal groups: the experimental group (15 students) and the control group (15 students).

Two main instruments were used for data collection: the Coopersmith Self-Esteem Inventory (1967) and the Parent-Child Relationship Evaluation Questionnaire by Fine et al. (1983). Both instruments have demonstrated high reliability and validity in numerous prior studies. All participants completed the questionnaires as a pretest prior to the intervention.

The core intervention consisted of implementing a structured life skills training program for the experimental group. The curriculum was designed based on validated sources and aligned with the developmental characteristics of the target age group. The content of the training sessions included skills such as self-awareness, empathy, effective communication, interpersonal relationships, managing negative emotions, coping with rejection, decision-making, problem-solving, stress management, and emotional regulation in the face of sadness or anger. The sessions were delivered in an interactive, group-based format using active learning techniques over several consecutive weeks. During this period, the control group received no intervention. At the conclusion of the program, both groups again completed the same instruments as posttests.

Results

The pretest and posttest data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA), after verifying statistical assumptions such as normal distribution and homogeneity of covariance matrices. The results revealed statistically significant differences between the experimental and control groups in both dependent variables. Specifically, life skills training led to a notable increase in self-esteem and improvement in the quality of the parent-child relationship among participants in the experimental group. The effect size indicated that approximately 47.9% of the observed posttest changes could be attributed to the training intervention.

In terms of self-esteem, students in the experimental group demonstrated a more positive self-view after the training. They reported a greater feeling of competence, higher self-acceptance, and increased personal worth. These findings align with developmental psychology theories, which emphasize the role of self-awareness, emotional regulation, and self-control skills in building a stable and positive self-image in children.

Regarding the parent-child relationship, the findings indicated that the training program significantly improved emotional communication between children and their parents. According to parents' reports, students who participated in the training showed better interaction patterns at home, including increased empathy, mutual understanding, and cooperative behavior within the family. These changes may be attributed to the children's enhanced ability to express emotions, manage conflicts, and communicate effectively with their parents.

Conclusions

From a theoretical standpoint, this study underscores the importance of life skills education as an evidence-based and holistic approach that can lay a strong foundation for character development, emotional resilience, and social adaptability in childhood. The results are consistent with existing literature on the positive impact of psychosocial interventions on interpersonal functioning and mental well-being.

Practically, the findings of this research offer valuable insights for educational policymakers, school counselors, teachers, and parents. Integrating life skills training into the official curriculum of primary schools could foster psychological resilience in the next generation and help create more empathetic, safe, and supportive learning environments. Furthermore, designing complementary parent-training programs to reinforce children's learning at home and align school-home expectations could significantly enhance the overall effectiveness of such interventions.

Despite its promising outcomes, this study had some limitations. These include the relatively small sample size, the use of convenience sampling, and the restriction of the study to a single city, which may limit the generalizability of the findings. Additionally, a long-term follow-up was not conducted to assess the sustainability of the intervention's effects. Future research is recommended to involve larger, multi-site samples using randomized sampling techniques and to include longitudinal follow-ups to evaluate long-term outcomes of life skills training in children.

Author Contributions

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

The authors would like to thank all participants in the present study

Ethical Considerations

The authors avoided data fabrication, falsification, plagiarism, and misconduct

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان بر بهبود رابطه والد-کودک و عزت‌نفس دانش-آموزان دختر

سمانه بمانی هدش^۱ و محسن عزیزی ابرقونی^۲ 

۱. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اشکذر، ایران. رایانامه: samanebemani1367@gmail.com

۲. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه قم، قم، ایران (نویسنده مسئول). رایانامه: Mohsen.azizi@qom.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۵/۰۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۹ تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، عزت‌نفس، رابطه والد-کودک.	هدف: مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ویژگی‌ها اطلاق می‌شود که فرد را قادر می‌سازد تا با چالش‌های روزمره زندگی به‌طور مؤثر و مثبت روبه‌رو شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رابطه والد-کودک و عزت‌نفس دانش-آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد انجام گرفت. روش: پژوهش به‌صورت نیمه‌آزمایشی و در قالب یک طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد انجام پذیرفت. در این پژوهش ۳۰ دانش‌آموز دوره دوم مقطع ابتدایی که در سن ۹ تا ۱۱ سال قرار گرفته بودند، به صورت در دسترس انتخاب شده و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل قرار گرفتند و پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپراسمیت (Coopersmith, 1967) و پرسش‌نامه ارزیابی رابطه والد - فرزند فاین و همکاران (Fine et al., 1983) را تکمیل کردند. گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. در پایان پرسش‌نامه عزت‌نفس و ارزیابی رابطه والد - فرزند توسط هر دو گروه به‌عنوان پس‌آزمون تکمیل شد. یافته‌ها: داده‌ها پس از بررسی پیش‌فرض‌های آماری، با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر افزایش عزت‌نفس و بهبود رابطه والد-کودک دارد. به‌طور مشخص، بین میانگین نمرات پس‌آزمون در دو گروه تفاوت معناداری مشاهده شد که ۴۷/۹ درصد از واریانس این تفاوت‌ها را می‌توان به اثر آموزش مهارت‌های زندگی نسبت داد. یافته‌ها نشان دادند که دانش‌آموزان گروه آزمایش پس از دریافت آموزش‌ها، سطح بالاتری از عزت‌نفس را تجربه کردند و این آموزش‌ها بر بهبود رابطه والد-فرزند نیز اثربخش بوده است. بحث: این نتایج نشان‌دهنده اثربخشی مداخلات مبتنی بر مهارت‌های زندگی در ارتقای شاخص‌های روان‌شناختی و بین‌فردی کودکان در سنین دبستان است.

استناد: بمانی هدش، سمانه؛ عزیزی ابرقونی، محسن. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان بر بهبود رابطه والد-کودک و عزت‌نفس دانش-آموزان دختر، پژوهش در روش‌های آموزش، ۴ (۱)، ۱۱۲-۱۳۰. <https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11994.1189>

© نویسندگان. DOI: <https://doi.org/10.22091/jrim.2025.11994.1189>

ناشر: دانشگاه قم



مقدمه

دوران کودکی و نوجوانی از نظر اکثر روان‌شناسان و پژوهشگران روان‌شناسی، از مهم‌ترین دوره‌های زندگی بشر است و دوره «شدن» نامیده می‌شود. یعنی شخصیت انسان در دوره کودکی شکل گرفته و این شدن و تحول کیفی در دوره‌های مختلف بعدی تکامل می‌یابد. در حقیقت می‌توان گفت کودکان سرمایه‌های عظیم معنوی و انسانی آینده هر جامعه‌ای هستند. از میان دوره‌هایی که انسان سپری می‌کند، این دوران به‌خاطر همراه بودن با احساس تعارض بین استقلال و وابستگی، هیجانات و تمایلات مرتبط به آن، توقعات اطرافیان و جامعه و توانمندی کم در کوله‌بار تجربه، به دورانی پرفراز و نشیب تبدیل شده است. بدون تردید توجه به نیازها و تلاش برای رفع مشکلات این دوران، کودکان را توانمند می‌سازد تا در آینده فعال، خلاق، پویا و سازنده شوند. لذا، ایجاد محیط فیزیکی و اجتماعی سالم و مناسب برای کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و در صورتی که محیط مناسبی برای رشد کودک فراهم نشود و آموزش‌های لازم برای رشد تحولی او ارایه نشود، تحول کودک دشوار و در نتیجه با مشکلات متعددی از جمله مشکلات رفتاری و هیجانی مواجه خواهد شد. زمانی که کودک این مشکلات را تجربه می‌کند، عزت نفس او کاهش یافته و نمی‌تواند در موقعیت‌های مختلف برخورد مناسب داشته باشد (Fadaei, 2021).

عزت نفس^۱، یکی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت و سلامت روان افراد است. عزت نفس، نگرش فرد به خود است که با ارزیابی خود توصیف می‌شود (Coopersmith et al., 1967, as cited in Khorsandpour et al., 2021). برخورداری از اراده قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه‌ای مستقیم با میزان چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد. امروزه، برای اصلاح بسیاری از مشکلات رفتاری افراد، به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس، تقویت اعتماد به نفس، مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان می‌پردازند (Naeim & Narimani, 2016). تحقیقات متعددی نشان می‌دهد افرادی که عزت نفس بیشتری دارند، مؤثرتر می‌آموزند، روابط مفیدتری برقرار می‌کنند، بهتر از فرصت‌ها استفاده می‌کنند و می‌توانند خودکفا باشند و همچنین دیدگاه روشن‌تری به مسیر زندگی خود دارند (Jokar, 2023). افراد با عزت نفس بالا از سلامت جسمی و ذهنی بیشتری نسبت به دیگران برخوردارند (Sakellari et al., 2018). اونیوگبو و همکاران (Onuigbo et al., 2020) بیان می‌دارند با افزایش عزت نفس احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود می‌آید و رضایت، سلامت، بهبود روابط بین‌فردی و شادکامی را در فرد به دنبال دارد.

در برخی پژوهش‌های اخیر، یافته‌ها از نقش ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی در رشد و تقویت عزت نفس افراد حمایت کرده و نشان داده‌اند اینکه یک فرد، خواه در تجربه‌های دوران کودکی و خواه در سایر مراحل رشدی، چه نگاه و احساسی نسبت به خود دارد، متأثر از وجود رابطه والد – کودک و کیفیت این رابطه است (Hossein-Khanzadeh & Mirzaei-Kotnai, 2017). تعامل والد-فرزند یک رابطه مهم و حیاتی برای ایجاد امنیت، صمیمیت و عشق است که به رابطه قوی و مؤثر، درک و پذیرش متقابل بین والدین و فرزندان و برآوردن نیازهای واقعی فرزندان اشاره دارد. همچنین تحلیل‌های نظری و تجربی نشان داده‌اند ارتباط مؤثر و مطلوب والد-کودک سبب رشد سالم فرزندان در تمام ابعاد می‌شود، زیرا پدر و مادر در دوران کودکی به‌عنوان مهمترین و قابل‌اعتمادترین و پایدارترین منابع او به حساب می‌آیند و زمینه ارتباط مؤثر والدین و فرزندان در دیگر مراحل از جمله نوجوانی از این طریق فراهم می‌شود. در دوران کودکی رابطه والد-کودک از عناصر مهم شناخته می‌شود (Lim, 2020). در زمینه ارتباط والد-فرزندی، الگوی رفتاری پدر و مادر با

کودک بعضاً در سه الگوی مقتدرانه، سهل‌گیرانه و مستبدانه مورد بحث قرار می‌گیرد که در این میان سبک والدگری مقتدرانه باعث افزایش شایستگی، احساس کفایت و سلامت روان می‌شود (Berk, 2018).

مهارت‌های زندگی شامل توانایی‌هایی نظیر ارتباط مؤثر، حل مسئله، و مدیریت هیجانات است که به کودکان کمک می‌کند تا با شرایط مختلف به‌طور مثبت و سازنده برخورد کنند. در دنیای امروز، دانش‌آموزان با چالش‌های متعددی مواجه هستند که می‌تواند بر روابط خانوادگی و عزت نفس آن‌ها تأثیرگذار باشد. بنابراین، ضرورت دارد که برنامه‌های آموزشی مناسبی طراحی و اجرا شود که به تقویت مهارت‌های زندگی و بهبود روابط والد-کودک بپردازد. با درک و شناخت مناسب از این مهارت‌ها، می‌توان گام‌های مؤثری در جهت بهبود سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان برداشته و تغییرات مثبتی در جامعه ایجاد کرد. کودکان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند که پایه‌ریز شخصیت افراد در بزرگسالی می‌باشد. از آن‌جا که این سنین بیشتر اوقات خود را در محیط‌های آموزشی می‌گذرانند، روشن است که این فضاها تأثیرات مهمی بر سلامت روانی دانش‌آموزان در آینده دارد. به‌خصوص سن نوجوانی که از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود و نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست‌یابی، شناخت زندگی سالم و چگونگی برخورداری از آن از مهمترین نیازهای این دوران به شمار می‌رود (Shoari-Nejad, 2023).

با توجه به نقش اساسی مدارس در آماده‌سازی دانش‌آموزان برای ورود به اجتماع و پذیرش نقش‌های متفاوت اجتماعی، ضروری به‌نظر می‌رسد که بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانش‌آموزان بیشتر تأکید و توجه شود. مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که به‌منظور ارتقای سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، مدیریت، درک خود و کارکردن در گروه مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آموزش مهارت‌های زندگی، محورها و موضوعاتی تدریس می‌گردد که به ارتقای تمام ابعاد زندگی کمک می‌کنند. مهارت‌های زندگی، به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه‌سازگری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانایی، فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی خود بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به‌شکل مؤثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین‌فردی روبه‌رو گردد (Karimzadeh et al., 2019). در نتیجه با پدیدآمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری خواهند بود. بنابراین کمک به کودکان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی مطلوب ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده ضروری به‌نظر می‌رسد (Shoari-Nejad, 2023).

زارع و همکاران (Zare et al., 2015) در پژوهش خود بیان می‌دارند که کسب مهارت‌های زندگی بر کارکرد سالم‌تر خانواده تأثیر مستقیم و بسزایی دارد و سبب می‌شود که آنان به‌گونه‌ای کارآمد و مؤثر با محیط خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی مواجه شوند. علاوه بر این، هر چه خانواده دارای کارکرد مناسب‌تر و سالم‌تر باشد به همان نسبت سازگاری فردی و اجتماعی و عملکرد تحصیلی کودکان بهبود می‌یابد و از به‌وجود آمدن یا گسترش مشکلات روانی، اجتماعی و رفتاری در میان دانش‌آموزان پیشگیری می‌شود. با توجه به آنچه گفته شد، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و رابطه والد-کودک دختران دوره دبستان شهر یزد می‌باشد. در تحقیقات قبلی، محققان رابطه این متغیرها را در جوامع مختلف به‌صورت مجزا به نحوی سنجیده‌اند؛ به عنوان مثال آذری و همکاران (Azari et al., 2021) در مطالعه‌ای با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رابطه والد - فرزندی والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر، نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، موجب افزایش پذیرش فرزند و حل تعارض در والدین کودکان کم‌توان ذهنی آموزش‌پذیر می‌شود. لذا استفاده از این مداخله برای خانواده‌های دارای کودکان کم‌توان ذهنی سودمند به نظر می‌رسد.

پژوهش‌هایی چند، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر متغیرهای روان‌شناختی و اجتماعی در گروه‌های مختلف نشان داده‌اند. طهماسبی (Tahmasbi, 2021) در مطالعه‌ای با عنوان تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری و حل مسئله در مواجهه با آسیب‌های فضای مجازی در دختران پایه ششم شهر فولادشهر به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش معنادار تاب‌آوری و توانایی حل مسئله در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه می‌شود. همتی (Hemmati, 2019) نیز در پژوهشی با عنوان نقش واسطه‌ای مهارت‌های زندگی در رابطه بین سبک‌های فرزندپروری و قاطعیت روان‌شناختی دانش‌آموزان پسر پایه هفتم دریافت که مهارت‌های زندگی نه تنها نقش واسطه‌ای در این رابطه دارد، بلکه به طور مستقیم نیز بر قاطعیت روان‌شناختی تأثیر می‌گذارد. همچنین سبک فرزندپروری مقتدرانه به طور مستقیم باعث ارتقای مهارت‌های زندگی و قاطعیت روان‌شناختی دانش‌آموزان می‌شود. در حوزه بزرگسالان نیز، زنگنه (Zanganeh, 2016) در پژوهشی با تمرکز بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به روش شناختی-رفتاری بر عزت‌نفس و کیفیت زندگی کاری دبیران زن متأهل، افزایش هر دو متغیر را در پی آموزش مهارت‌های زندگی گزارش داد. زارع و همکاران (Zare et al., 2015) نشان دادند که مهارت‌های زندگی والدین، پیش‌بینی‌کننده کارکرد خانواده و در نتیجه عملکرد تحصیلی فرزندان است.

در حوزه دانش‌آموزان با نیازهای ویژه، ارزنده‌فر و اصغری ابراهیم‌آباد (Arzandeh-Far & Asghari-Ebrahimabad, 2013) با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و مهارت حل مسئله دانش‌آموزان با مشکل بینایی، به نتایجی دست یافتند که بیانگر تأثیر مثبت و معنادار این آموزش‌ها بر هر دو متغیر مورد نظر بود.

در مطالعات بین‌المللی نیز یافته‌های مشابهی گزارش شده است. لی و همکاران (Li et al., 2022) در پژوهشی با عنوان پاسخ والدین به عملکرد کودکان و عزت‌نفس کودکان: رابطه والدین-کودک و کیفیت دوستی به عنوان میانجی دریافتند که پاسخ‌های موفقیت‌محور والدین با بهبود رابطه والد-کودک، کیفیت دوستی و افزایش عزت‌نفس کودکان مرتبط است، در حالی که پاسخ‌های شکست‌محور تأثیر منفی بر رابطه والد-فرزند و عزت‌نفس داشت. این پژوهش نقش واسطه‌ای رابطه والد-کودک و کیفیت دوستی را در این زمینه برجسته ساخت.

مولیر و همکاران (Moulier et al., 2019) نیز تأثیر برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر مهارت‌های زندگی را بر کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش عزت‌نفس نوجوانان تأیید کردند. به همین ترتیب، کوک و همکاران (Cook et al., 2018) اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را در بهبود تاب‌آوری، عزت‌نفس، سازگاری و همدلی در میان نوجوانان گزارش کردند.

ویچروسکی و همکاران (Wichroski et al., 2000) نیز در مطالعه‌ای آموزشی بر روی ۱۱۶ زن، بهبود معنادار مهارت‌های ارتباطی، تاب‌آوری، حمایت اجتماعی، احساس کفایت و مهارت حل مسئله را در پی آموزش مهارت‌های زندگی مشاهده کرد. همچنین سریکالا و کیشور (Srikala & Kishore, 2010) در مطالعه‌ای با عنوان توانمندسازی نوجوانان با مهارت‌های زندگی آموزش داده‌شده در مدارس دریافتند که آموزش این مهارت‌ها به افزایش اعتماد به نفس، مهارت مقابله با استرس، سازگاری عمومی و بهبود رفتارهای اجتماعی به ویژه در تعامل با معلمان منجر می‌شود.

بر اساس مرور پیشینه فوق، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و رابطه والد-کودک در دختران می‌باشد. انتخاب مهارت‌های زندگی متناسب با جنسیت و سن آزمودنی‌ها، اجرای آموزش در قالب بازی‌محور، و ارزیابی هم‌زمان تأثیر این مداخلات بر متغیرهای فردی و رابطه‌ای از جمله نوآوری‌های پژوهش حاضر محسوب می‌شود. توضیح اینکه، مهارت‌های زندگی باید با سطح رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی آزمودنی‌ها هم‌راستا باشند. برای مثال، کودکان دبستانی (مانند دختران شرکت‌کننده در این پژوهش) هنوز در مرحله تفکر عینی بر اساس نظریه پیاژه هستند. بنابراین آموزش‌هایی که نیاز به تفکر انتزاعی

پیچیده دارند، برای آن‌ها دشوار خواهد بود. در این گروه سنی، مهارت‌هایی مانند: خودآگاهی پایه، مهارت‌های ارتباطی ساده، کنترل خشم، بیان احساسات و احترام به دیگران اولویت دارند و باید به صورت عینی و قابل لمس آموزش داده شوند. همچنین، از آنجایی که دختران و پسران در برخی زمینه‌های هیجانی، ارتباطی و اجتماعی با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند، در آموزش مهارت‌های زندگی به دختران، تأکید بر مواردی چون تقویت عزت نفس، مهارت‌های ارتباط مثبت با والدین، توانایی حل مسئله در موقعیت‌های بین فردی، مدیریت هیجانات و امثال آن می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین، استفاده از بازی محوری در آموزش، روشی مؤثر برای کودکان است، اما نوع بازی‌ها نیز باید بر اساس علایق و ترجیحات جنسیتی تنظیم شود. برای دختران، بازی‌هایی با محتوای همکاری، نقش‌آفرینی خانوادگی، داستان‌پردازی، و بیان هیجانی می‌تواند اثربخش‌تر باشند. در پژوهش حاضر، تلاش شده تا انتخاب مهارت‌های زندگی بر مبنای جنسیت و سن آزمودنی‌ها صورت پذیرد تا نشانگر توجه به اصل «تناسب تحولی و فرهنگی» در مداخلات آموزشی باشد. امید است این رویکرد بتواند به بهبود درونی‌سازی مفاهیم یادگرفته‌شده، افزایش پذیرش آموزش و در نهایت پایداری اثرات مداخله منجر شود.

فرضیات مورد نظر در این پژوهش به صورت ذیل بود:

فرضیه اصلی

آموزش مهارت‌های زندگی بر رابطه والد-کودک و عزت نفس دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد تأثیر معناداری دارد.

فرضیه‌های فرعی

(۱) آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد تأثیر معناداری دارد.

(۲) آموزش مهارت‌های زندگی بر رابطه والد-کودک دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد تأثیر معناداری دارد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی می‌باشد و از منظر شیوه گردآوری داده‌ها، ذیل روش‌های تحقیق آزمایشی قرار می‌گیرد. این پژوهش، نیمه‌آزمایشی بوده و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه به‌انجام رسیده است. برای تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) به منظور بررسی تأثیر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته با کنترل متغیرهای مزاحم استفاده شده است. همچنین، جهت بررسی پیش‌فرض‌های آماری، تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر دوره دوم مدارس ابتدایی شهر یزد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که طبق آمار اداره کل آموزش و پرورش استان یزد ۲۱۹۵۱ نفر می‌باشند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد؛ نمونه شامل ۳۰ دانش‌آموز دختر دوره دوم مقطع ابتدایی بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. در طرح‌های آزمایشی، به منظور کنترل تفاوت‌های آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه، از روش‌های مختلفی چون انتساب تصادفی، هم‌تا کردن تصادفی، انتخاب همگن، تحلیل کوواریانس، و استفاده از آزمودنی‌ها به عنوان کنترل خودشان استفاده می‌شود (Sarmad et al., 2012). در پژوهش حاضر، تلاش شد با انتساب تصادفی آزمودنی‌ها به گروه‌های آزمایش و گواه، و همچنین تحلیل کوواریانس کنترل تا حدودی اعمال شود. در این پژوهش به منظور سنجش میزان عزت نفس دختران، از پرسش‌نامه عزت نفس کوپراسمیت (Coopersmith, 1967) استفاده شد. کوپراسمیت (Coopersmith, 1990) در پژوهش خود ضریب همسانی درونی ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ و ضریب بازآزمایی بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۰ را گزارش کرده است (Fathi-Ashtiani & Dastani, 2012).

پرسش‌نامه ارزیابی رابطه والد - فرزند فاین^۱ و همکاران (Fine et al., 1983) ابزار دیگری بود که در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفت. ایشان ضرایب آلفای کرونباخ برای این پرسش‌نامه را برای نسخه پدر ۰/۹۶ و برای نسخه مادر ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند (Shiroodaghaei et al., 2020).

عناوین و اهداف جلسات آموزشی (Vernon, 2016) در جدول شماره ۱ آمده‌اند:

ردیف جلسه	عنوان	اهداف	دیدگاه رشدی
۱	کل وجودم	پی بردن به نقاط قوت و ضعف خود در حیطه‌های بدنی، اجتماعی و عقلانی. منوط نکردن ارزشمندی خود به یک عملکرد.	همین‌طور که بچه‌ها بر توانایی‌های خود واقف‌تر می‌شوند، از خودشان بیشتر انتقاد می‌کنند. از آنجا که بچه‌ها خیلی عینی‌نگر هستند، خودشان را به آدم‌های «خوب» و «بد» تقسیم می‌کنند و نقاط قوت و ضعف خود در حیطه‌های مختلف را در نظر نمی‌گیرند. بنابراین بهتر است کاری کنیم به جای درجه‌بندی و ارزیابی کل وجودشان بر مبنای یک چیز، تصویر کاملی از خود داشته باشند.
۲	مهر تأیید	تشخیص راه‌های جلب تأیید دیگران و تأیید خود پی بردن به اینکه ارزشمندی انسان ربطی به تأیید دیگران ندارد.	در این سن، همسالان روز به روز نقش مهم‌تری در دنیای کودکان بازی می‌کنند. تأیید همسالان و تأیید معلمان و والدین برای آن‌ها خیلی مهم است. ولی لازم است به کودکان کمک کنیم بدون وابسته شدن به تأیید دیگران، متوجه شوند ارزشمندی‌شان لزوماً ربطی به تأیید شدن یا نشدن از سوی همسالان ندارد.
۳	تحمل تمسخر	یافتن راه‌های اثربخش کنار آمدن با احساس مسخره- شدن	چون نقش همسالان در زندگی کودکان روز به روز بیشتر می‌شود، لازم است به بچه‌ها یاد بدهیم با احساس مسخره‌شدن کنار بیایند. اگرچه بهتر است بچه‌ها یکدیگر را مسخره نکنند ولی واقعیت این است که یکدیگر را مسخره می‌کنند. هرچند نمی‌توانیم کاری کنیم تا تمسخر، احساسات بچه‌ها را جریحه‌دار نکند، ولی می‌توانیم «تحمل تمسخر» را در آنان بالا ببریم. اگر احساسات منفی بچه‌ها را کم کنیم، راحت‌تر کنار خواهند آمد.
۴	جنگیدن با نگرانی‌ها	آموختن راه‌های کنار آمدن اثر بخش با نگرانی‌ها	نگرانی در بین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی کم نیست. بسیاری از این نگرانی‌ها از لحاظ رشدی، طبیعی هستند. ولی برخی دیگر با معضلاتی مثل نقل مکان، طلاق یا متارکه والدین، مسائل مالی و پول، خشونت یا سوءرفتار مرتبطند. کودکان در این سن ساز و کارهای کافی و رضایت-بخشی برای کنار آمدن با نگرانی‌ها ندارند. در ضمن در این مقطع سنی به‌خاطر سطح رشد شناختی خود، تمامی ابعاد خود و شئون را در نظر نمی‌گیرند؛ در حالی که اگر این کار را انجام بدهند، با احساس نگرانی خود برخورد بهتری خواهند داشت. یکی از راه‌های افزودن رشد هیجانی کودکان این است که به آنان یاد دهیم وضعیت خود را بسنجند و راه‌هایی برای کنار آمدن با نگرانی‌ها بیابند.
۵	نمی‌توانم انجامش بدهم	آموختن راهبردهای اثربخش برای کم کردن افکار و احساسات منفی درباره عملکرد درسی	کودکان در این مقطع معمولاً نگران عملکرد درسی خود هستند؛ آن‌ها یکسره از خود می‌پرسند: آیا خوب جواب خواهم داد؟ آیا درس را خواهم فهمید؟ در این دوره بهتر است رقابت‌جویی را به حداقل برسانیم و تا حد امکان بچه‌ها را طوری دسته‌بندی نکنیم که مجبور شویم به بعضی از آن‌ها برچسب «باهوش‌تر» بزنیم. این برخورد می‌تواند از اضطراب درسی آن‌ها کم کند.
۶	راه‌حل-های غم	یافتن راه‌های کنار آمدن با غم	کودکان در این سن، به فراخور شرایط، زیاد غمگین می‌شوند. چون هنوز در مرحلهٔ آموختن کلمات احساسی و شیوه‌های ابراز احساسات هستند، نمی‌توانند راه‌های اثربخش کنار آمدن با غم را بیابند. بچه‌ها در این فعالیت یاد می‌گیرند غم خود را کم کنند.
۷	با هم می‌توانیم	کسب مهارت‌های لازم جهت همکاری با دیگران	همین‌طور که کودکان وارد اواسط کودکی می‌شوند و در ورزش‌های تیمی و کارهای گروهی بیشتر شرکت می‌کنند، رقابت‌جویی آنان بیشتر می‌شود. رقابت‌جویی گاهی اوقات تبعات منفی دارد چون بعضی از بچه‌ها به آب و آتش می‌زنند تا «بهترین» باشند. اگر بچه‌ها برای حفظ موقعیت خود، به تحقیر و رفتارهای منفی رو بیاورند، رابطه آن‌ها با دیگران خراب می‌شود. چون

			بچه‌ها باید با دیگران همکاری کنند، پس ضروری است مهارت‌های لازم برای همکاری را کسب کنند.
۸	چند نکته درباره تحقیر	مهارت پیدا کردن در کنار آمدن با تحقیرهای دیگران. فهمیدن اینکه ارزش آدم‌ها به حرف دیگران نیست.	با افزایش تعاملات اجتماعی در اواسط کودکی، اختلافات کودکان با دیگران بیشتر می‌شود. کودکان در این سن، رقابت‌جو می‌شوند یا می‌خواهند هر طور شده معیارهای دیگران را مراعات کنند. عده‌ای از آنان هم نمی‌توانند واقع‌بین شوند. این عوامل همگی در تحقیر شدن که می‌تواند تأثیری منفی بر خودپذیری بگذارد، نقش دارند.
۹	قواعد روابط	آشنایی با مهارت‌های کنار آمدن اثربخش با بدرفتاری دیگران. پی بردن به اینکه در موقعیت‌های میان‌فردی، چه چیزهایی را می‌توانیم کنترل کنیم و چه چیزهایی را نمی‌توانیم کنترل کنیم	با پخته شدن و گسترش شبکه روابط اجتماعی، بچه‌ها با آدم‌هایی مواجه می‌شوند که به‌نحوی با آن‌ها بدرفتاری می‌کنند. اگرچه بهتر است آدم‌ها با یکدیگر خوب رفتار کنند، ولی ما نمی‌توانیم دیگران را کنترل کنیم. بنابراین، اگر به کودکان کمک کنیم مهارت‌های لازم برای کنار آمدن با معضلات رابطه را یاد بگیرند، اقتدار آن‌ها بیشتر می‌شود.
۱۰	مهارت کنترل هیجان	مدیریت و تنظیم هیجانات	کودکان در طول روز با موقعیت‌های مختلفی روبه‌رو می‌شوند که ممکن است باعث بروز هیجانات شدیدی مانند عصبانیت، ترس، غم یا هیجان‌زدگی بیش از حد شوند. تجربه این احساس‌ها طبیعی است، اما آنچه اهمیت دارد توانایی درک، مدیریت و ابراز مناسب این هیجانات است. در این بازی، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه احساس خود را بشناسند، نام‌گذاری کنند، از راهکارهای مناسب تنظیم هیجان استفاده کنند، و به جای واکنش‌های ناگهانی، پاسخ‌های مناسب‌تری نشان دهند. این مهارت، به کودک کمک می‌کند تا در روابط بین‌فردی خود موفق‌تر باشد، تصمیم‌های بهتری بگیرد و احساس کفایت بیشتری نسبت به خود تجربه کند.

یافته‌ها

در این بخش، پس از بیان فرضیه‌های پژوهش، و پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس، یافته‌های پژوهش ارائه شده‌اند.

فرضیه اصلی پژوهش: آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و رابطه والد-کودک دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد تأثیر دارد.

در این پژوهش برای بررسی فرضیه اصلی از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره (ANCOVA) استفاده شده است. این آزمون با کنترل متغیرهای مزاحم و کاهش واریانس خطا، دقت نتایج را افزایش داده و امکان تحلیل دقیق‌تر تأثیر متغیرهای مستقل را فراهم می‌سازد. یکی از پیش فرض‌های مهم این آزمون، برابری واریانس‌هاست که بررسی آن ضروری است (Bryce et al., 2012).

جدول ۲. آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریس‌های واریانس - کوواریانس متغیرهای عزت‌نفس و رابطه والد-کودک

متغیرها	آماره Box M	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
عزت‌نفس و رابطه والد-کودک	2.190	.674	3	141120	.568

با توجه به سطح معناداری آزمون Box M و F که بزرگ‌تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است، فرض برابری واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره روی میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرهای عزت‌نفس و رابطه والد-کودک گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی میانگین نمرات پس از آزمون متغیرهای عزت نفس و رابطه والد-کودک گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	میزان اثر
اثر پیلای	.479	11.501	2.000	25.000	.0001	.479
لامبدای ویلکز	.521	11.501	2.000	25.000	.0001	.479
اثر هتلینگ	.920	11.501	2.000	25.000	.0001	.479
بزرگترین ریشه	.920	11.501	2.000	25.000	.0001	.479

استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنف برای متغیر عزت نفس در این پژوهش به دلیل بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها اهمیت دارد. این آزمون به محققان کمک می‌کند تا تعیین کنند آیا داده‌ها از توزیع نرمال پیروی می‌کنند یا خیر، که این مسأله پیش‌نیاز اساسی برای استفاده از بسیاری از آزمون‌های آماری است. در صورت نرمال بودن توزیع، امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک با قدرت تشخیصی بیشتر فراهم می‌شود و در غیر این صورت، باید به آزمون‌های غیرپارامتریک روی آورد. به این ترتیب، آزمون کلموگروف-اسمیرنف به اعتبار نتایج پژوهش کمک کرده و اطمینان می‌دهد که تحلیل‌های آماری انجام‌شده معتبر و قابل اعتماد هستند.

جدول ۴. آزمون کلموگروف - اسمیرنف برای متغیر عزت نفس

عزت نفس		پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	آماره	.760	.737
	سطح معناداری	.610	.649
کنترل	آماره	.599	.924
	سطح معناداری	.866	.360

با توجه به جدول بالا و مقادیر سطح معناداری که در هر دو حالت کنترل و آزمایش در دو زمان پیش از آموزش مهارت‌های زندگی و پس از آن بزرگ‌تر از خطای مفروض در پژوهش $0/05$ است، فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود.

آزمون همگونی شیب‌های رگرسیون در این پژوهش برای بررسی تفاوت معنادار شیب‌ها میان گروه‌های مختلف در متغیر عزت نفس به کار رفته است. این آزمون مشخص می‌کند آیا می‌توان از یک مدل رگرسیونی یکسان برای همه گروه‌ها استفاده کرد یا نیاز به مدل‌های جداگانه وجود دارد. همچنین، به افزایش دقت تحلیل‌ها و اعتبار نتایج پژوهش کمک می‌کند.

جدول ۵. آزمون همگونی شیب‌های رگرسیون در متغیر عزت نفس

گروه* متغیر پیش از آموزش	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
گروه*	358.955	2	179.478	8.602	.069
خطا	563.345	27	20.865		

با توجه به این که سطح معناداری بزرگ‌تر از خطای مفروض در پژوهش $0/05$ است بنابراین تعامل بین دو متغیر گروه (کنترل و آزمایش) عزت نفس پیش از آموزش مهارت‌های زندگی از نظر آماری معنادار نیست، بنابراین فرض همگونی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود.

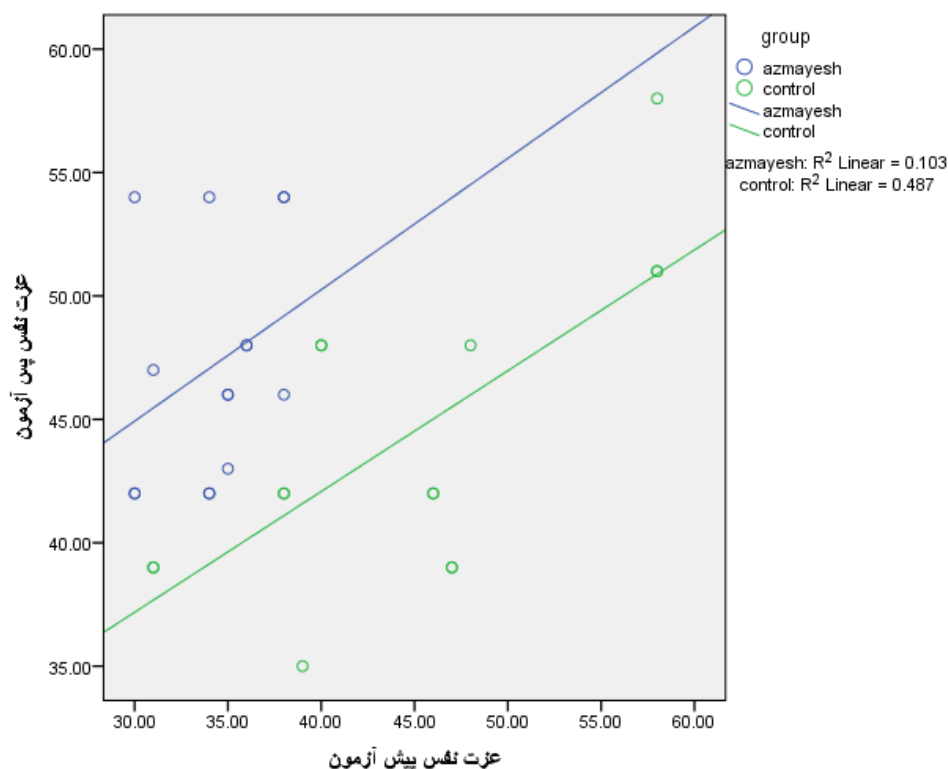
جدول ۶. آزمون برابری واریانس‌ها در متغیر عزت نفس

آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
.046	1	28	.832

با توجه به سطح معناداری آزمون لوین که بزرگ‌تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است، بنابراین فرض برابری واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

برای بررسی رابطه بین متغیر تصادفی کمکی (عزت نفس پیش از آموزش) و متغیر وابسته (عزت نفس پس از آموزش) از نمودار پراکندگی استفاده می‌شود.

همان‌طور که در نمودار مشخص است، رابطه بین دو متغیر خطی است. خطی بودن رابطه بین دو متغیر در این پژوهش نشان‌دهنده این است که تغییرات یک متغیر به‌طور نسبتاً یکنواخت و پیش‌بینی‌پذیر بر تغییرات متغیر دیگر تأثیر می‌گذارد. به عبارتی، اگر یکی از متغیرها افزایش یابد، متغیر دیگر نیز به‌طور متناسب افزایش یا کاهش خواهد یافت. وجود رابطه خطی می‌تواند از طریق تحلیل رگرسیون یا محاسبه ضریب همبستگی تعیین شود. از این خطی بودن رابطه می‌توان به چند نتیجه‌گیری مهم دست یافت. اولاً، می‌توان نتیجه گرفت که متغیرها به هم وابسته هستند و تغییرات در یکی می‌تواند به تغییرات در دیگری منجر شود. این وابستگی می‌تواند به پژوهشگران کمک کند تا پیش‌بینی‌های دقیقی در مورد رفتار متغیرها انجام دهند. همچنین، اگر رابطه خطی معنادار باشد، می‌توان از آن در طراحی مداخلات یا برنامه‌های آموزشی استفاده کرد. به‌طور کلی، خطی بودن رابطه بین متغیرها می‌تواند به درک بهتر از پدیده‌های مورد مطالعه و بهبود تصمیم‌گیری‌های مبتنی بر شواهد کمک کند.



نمودار ۱. نمودار پراکندگی بین عزت نفس پیش و پس از آموزش

جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس در دو گروه کنترل و آزمایش در دو زمان پیش از آموزش و پس از آن از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شده است.

جدول ۷. نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در مرحله پس‌آزمون

میزان تأثیر	سطح معناداری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
پیش‌آزمون	.345	14.205	294.685	1	294.685	
گروه	.343	14.097	292.440	1	292.440	
خطا			20.745	27	560.115	

آزمون کلموگروف-اسمیرنف در این پژوهش برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیر رابطه والد-کودک به کار رفته است. این آزمون از آن جهت مهم است که نرمال بودن داده‌ها را مشخص می‌کند و بر اساس آن، امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک یا غیرپارامتریک فراهم می‌شود. همچنین، این آزمون اعتبار و صحت تحلیل‌های آماری را تضمین کرده و در انتخاب روش مناسب تحلیل آماری نقش کلیدی دارد.

جدول ۸. آزمون کلموگروف - اسمیرنف برای متغیر رابطه والد-کودک

رابطه والد-کودک	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
آزمایش	آماره	.833
	سطح معناداری	.780
کنترل	آماره	.783
	سطح معناداری	.576
		.998
		.272

با توجه به جدول بالا و مقادیر سطح معناداری که در هر دو حالت کنترل و آزمایش در دو زمان پیش از آموزش مهارت‌های زندگی و پس از آن بزرگ‌تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود.

جدول ۹. آزمون همگونی شیب‌های رگرسیون در متغیر رابطه والد-کودک

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
گروه* متغیر پیش از آموزش	2	1847.830	3.230	.059
خطا	27	59.168		

با توجه به این که سطح معناداری بزرگ‌تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است، بنابراین تعامل بین دو متغیر گروه (کنترل و آزمایش) رابطه والد-کودک پیش از آموزش مهارت‌های زندگی از نظر آماری معنادار نیست؛ بنابراین فرض همگونی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود.

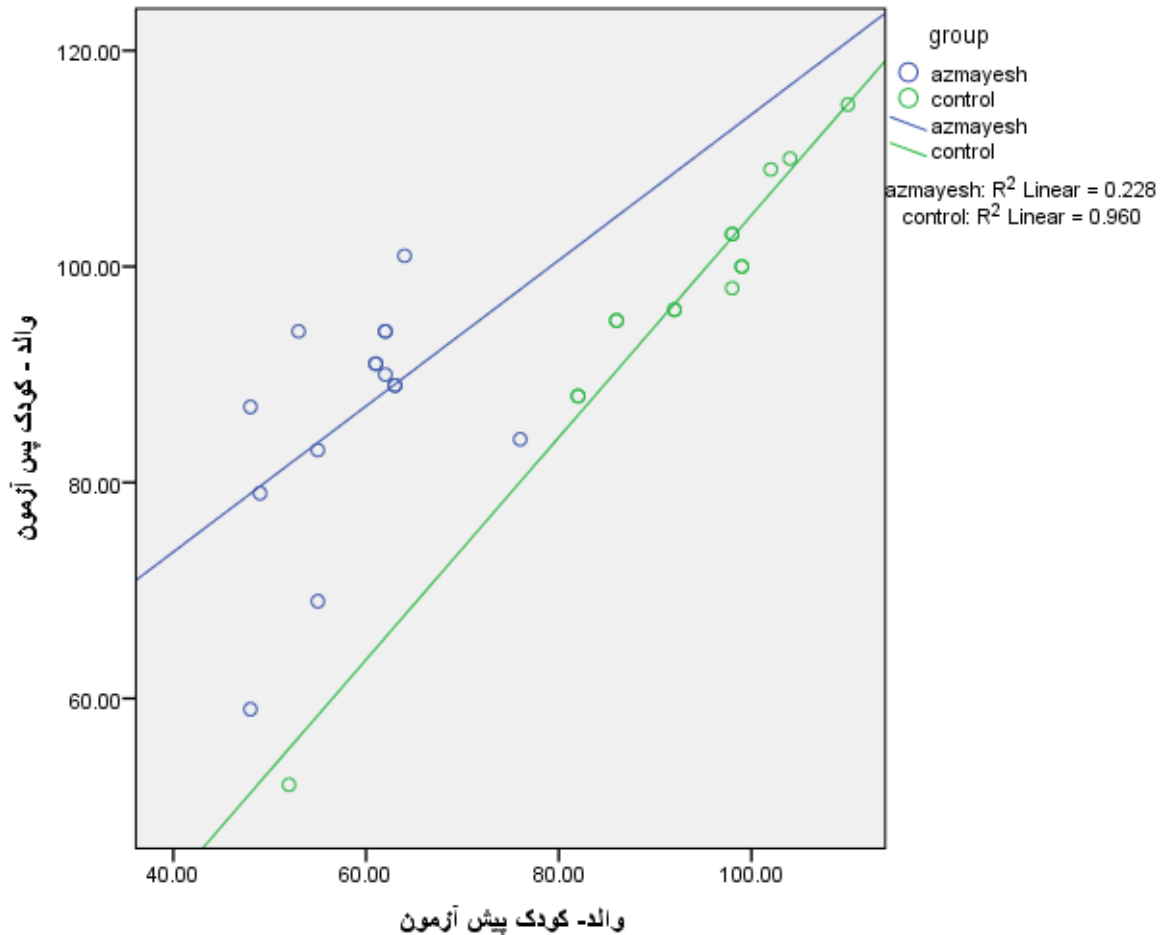
جدول ۱۰. آزمون برابری واریانس‌ها در متغیر رابطه والد-کودک

آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
6.866	1	28	.054

با توجه به سطح معناداری آزمون لوین که بزرگ‌تر از خطای مفروض در پژوهش ۰/۰۵ است بنابراین فرض برابری واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

برای بررسی رابطه بین متغیر تصادفی کمکی (رابطه والد-کودک پیش از آموزش) و متغیر وابسته (رابطه والد-کودک پس از آموزش) از نمودار پراکندگی استفاده می‌کنیم.

همان‌طور که در نمودار مشخص است رابطه بین دو متغیر خطی است. این امر مهم است، زیرا تحلیل کوواریانس فرض می‌کند که کل ارتباط بین متغیر وابسته و متغیر تصادفی کمکی در مورد گروه‌ها صدق می‌کند (Bryce et al., 2012).



نمودار ۲. نمودار پراکندگی بین رابطه والد-کودک پیش و پس از آموزش

جهت بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رابطه والد-کودک در دو گروه کنترل و آزمایش در دو زمان پیش از آموزش و پس از آن از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شده است.

جدول ۱۱. نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در مرحله پس‌آزمون

میزان تأثیر	سطح معناداری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	
.686	.001	58.966	3088.482	1	3088.482	پیش‌آزمون
.412	.001	18.911	990.496	1	990.496	گروه
			52.377	27	1414.184	خطا

فرضیه فرعی اول پژوهش: آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد تأثیر دارد.

با توجه به جدول (۷) و میزان سطح معناداری ۰/۰۱ که از ۰/۰۵ کمتر است، تفاوت معناداری بین میانگین برآورد شده نمرات عزت‌نفس آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل وجود دارد و میزان تفاوت‌ها حاکی از آن است که ۳۴/۳ درصد کوواریانس نمرات پس‌آزمون

ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس مؤثر است و فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و با توجه به میانگین‌ها باعث افزایش میزان عزت نفس دختران دوره ابتدایی شهر یزد شده است.

فرضیه فرعی دوم پژوهش: آموزش مهارت‌های زندگی بر رابطه والد-کودک دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد تأثیر دارد.

با توجه به جدول (۱۱) و میزان سطح معناداری ۰/۰۱ که از ۰/۰۵ کمتر است، تفاوت معناداری بین میانگین برآورد شده نمرات رابطه والد-کودک آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل وجود دارد و میزان تفاوت‌ها حاکی از آن است که ۴۱/۲ درصد کواریانس نمرات پس‌آزمون ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رابطه والد-کودک است. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی بر رابطه والد-کودک مؤثر است و فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود و با توجه به میانگین‌ها باعث بهبود رابطه والد-کودک دختران دوره ابتدایی شهر یزد شده است.

نتیجه‌گیری

در این بخش به تحلیل نتایج پژوهش و بحث پیرامون آن‌ها پرداخته شده است. هدف اصلی مطالعه بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و رابطه والد-کودک دانش‌آموزان دختر دوره دوم ابتدایی شهر یزد بوده است. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر افزایش عزت نفس و بهبود رابطه والد-کودک دارد؛ به‌طوری‌که ۴۷/۹ درصد واریانس نمرات پس‌آزمون این متغیرها ناشی از مداخلات آموزشی بوده است.

این نتایج با پژوهش‌های پیشین از جمله آذری و همکاران (Azari et al., 2021)، زنگنه (Zanganeh, 2016)، زارع و همکاران (Zare et al., 2015)، ارزنده‌فر و اصغری ابراهیم‌آباد (Arzandeh-Far & Asghari-Ebrahimabad, 2013)، مولیر و همکاران (Moulier et al., 2019) و کوک و همکاران (Cook et al., 2018) همسو است. در حالی که پژوهش‌های پیشین عمدتاً به طور جداگانه هر یک از این متغیرها را بررسی کرده‌اند، نوآوری پژوهش حاضر در بررسی همزمان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای درون‌فردی (عزت نفس) و بین‌فردی (رابطه والد-کودک) است. همچنین، تلاش در جهت انتخاب آموزش‌های متناسب با سن و جنسیت آزمودنی‌ها مورد توجه بوده است. به‌علاوه، استفاده از آزمون‌های آماری پیشرفته همچون آزمون همگونی شیب‌های رگرسیون و آزمون کلموگروف-اسمیرنف، به اعتبار و دقت نتایج افزوده است.

در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی باعث ارتقای بهداشت روانی و آمادگی رفتاری افراد می‌شود و آنان را قادر می‌سازد دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کنند. این مهارت‌ها بر ادراک فرد از کفایت و اعتماد به نفس تأثیرگذار بوده و نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کنند. طبق نظریه اریکسون، هر فرد در مراحل مختلف زندگی با بحران‌هایی مواجه می‌شود که با حل موفقیت‌آمیز آن‌ها، به مرحله بعدی رشد روانی-اجتماعی می‌رسد؛ مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کند این بحران‌ها را به‌درستی مدیریت کنند (Mokarram et al., 2021). آموزش گروهی مهارت‌ها موجب توانمندی بیشتر افراد در مواجهه با مشکلات و مسائل زندگی شده و به بهبود سلامت روان و اجتماعی آنها می‌انجامد. از آنجا که کودکان اعضای مهم جامعه هستند، آموزش مهارت‌های زندگی متناسب با نیازها و زمینه‌های فرهنگی آنان از اهمیت بالایی برخوردار است. البته لازم است آموزش عزت نفس به‌گونه‌ای باشد که به غرور کاذب منجر نشود (Reeve, 2017) و همچنین توجه شود که عزت نفس گاهی معلول و نه علت برخی نتایج مثبت است و نباید در نتایج مرتبط با آن اغراق کرد (Seligman et al., 2009).

از دیگر یافته‌های پژوهش، اثر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود رابطه والد-کودک است. این آموزش‌ها باعث افزایش خودآگاهی دختران و تقویت مهارت‌های مدیریت استرس، حل مسئله، تصمیم‌گیری و ارتباطات مؤثر می‌شود که در نهایت موجب بهبود تعاملات خانوادگی می‌گردد. از جمله سازوکارهای اثرگذاری آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان بر بهبود تعامل والد-کودک موارد ذیل هستند: الف- کاهش رفتارهای ناسازگار کودک: با افزایش توانمندی کودک در مدیریت خشم، تحمل ناکامی و حل مسئله، میزان کشمکش‌ها و رفتارهای مقابله‌ای در خانه کاهش می‌یابد. این موضوع به کاهش فشار روانی والدین و بهبود رابطه کمک می‌کند؛ ب. بهبود ارتباطات متقابل: کودکانی که مهارت‌های ارتباط مؤثر (مانند گوش دادن، صحبت مؤدبانه، ابراز احساسات) را می‌آموزند، راحت‌تر با والدین تعامل می‌کنند و سوءتفاهم‌ها کمتر می‌شود؛ ج. تقویت مسئولیت‌پذیری و مشارکت در خانواده: مهارت‌هایی مانند تصمیم‌گیری، همکاری و ابراز نظر به کودکان کمک می‌کند نقش فعال‌تری در خانواده ایفا کنند؛ د. افزایش درک متقابل: وقتی کودک یاد می‌گیرد احساسات خود را بشناسد و ابراز کند، والدین نیز بهتر او را درک می‌کنند و ارتباط بهبود می‌یابد. این یافته با نتایج برخی پژوهش‌ها همچون برنامه آموزشی «سال‌های باورنکردنی» وبستر-استراتون و رید (Webster-Stratton & Reid, 2018) که بخشی از آموزش خود را برای کودکان طراحی کرده است، هماهنگی دارد.

پیشنهادهای

با توجه به اهمیت نتایج، پیشنهاد می‌شود کمیته تخصصی آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش و پرورش تشکیل شود تا برنامه‌ریزی منسجم و اجرای مستمر این آموزش‌ها در مدارس انجام شود. همچنین، ادغام آموزش مهارت‌های زندگی به صورت بازی محور و متناسب با سن و جنسیت در برنامه درسی مدارس ابتدایی، دوره‌های ضمن خدمت برای معلمان و فعالیت‌های فوق برنامه دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد. همچنین، بازنگری و به‌روزرسانی محتویات آموزشی بر اساس مؤلفه‌های فرهنگی جامعه می‌تواند اثربخشی این آموزش‌ها را افزایش دهد.

این پژوهش محدودیت‌هایی نیز داشته است؛ از جمله کوتاه بودن مدت زمان مداخله و عدم بررسی اثرات بلندمدت آموزش‌ها، و عدم کنترل برخی عوامل مؤثر مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده‌ها. همچنین داده‌ها از طریق پرسش‌نامه‌های خوداظهاری جمع‌آوری شده که احتمال سوگیری پاسخ‌دهی را افزایش می‌دهد. به علاوه، تأثیرات آموزش‌ها یا تجربیات دیگر کودکان در طول مطالعه کنترل نشده است.

با توجه به این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی بر دانش‌آموزان پسر نیز انجام شود و اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی توسط معلم، والد و روانشناس به‌طور مقایسه‌ای بررسی شود. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر بازی‌های بومی و فرهنگی بر متغیرهای پژوهش و دیگر متغیرهای مرتبط در مطالعات آینده مورد توجه قرار گیرد. علاوه بر این، انجام تحقیقات طولی برای ارزیابی اثرات بلندمدت آموزش‌ها ضرورت دارد.

منابع

- Arzandeh-Far, A., & Asghari-Ebrahimabad, M. J. (2013). A study aimed at determining the effect of life skills training on increasing self-esteem and problem-solving skills of visually impaired students in Sabzevar. *Journal of Clinical Psychology and Counseling Research*, 3(1), 22. (in Persian)
- Azari, Z., Amini Manesh, S., Mazhari, M., & Omidvar, B. (2021). The effectiveness of mindfulness-based life skills training on parent-child relationships of parents with educable mentally retarded children. *Social Health*, 9(1), 83-90. (in Persian)
- Berk, L. (2018). *Developmental psychology* (Y. Seyed Mohammadi, Trans.). Roshd Publications. (Original work published 2014). (in Persian)

- Brace, N., Kemp, R., & Snelgar, R. (2012). *Analyzing psychological data with SPSS* (Kh. Aliabadi & S. Samadi, Trans.). Doran Publishing. (in Persian)
- Cook, C. R., Gresham, F. M., Kern, L., Barreras, R. B., Thornton, S., & Crews, S. D. (2018). Social skills training for secondary students with emotional and/or behavioral disorders: A review and analysis of the meta-analytic literature. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 16(3), 131-144
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company
- Coopersmith, S. (1990). *Manual of self-esteem inventory*. Consulting Psychologists press, Inc.
- Fadaei, Sh. (2021). *Investigating the effectiveness of solution-focused therapy on emotional-social problems and assertiveness of elementary school children* [Master's thesis, Payame Noor University, Mobarakeh]. (in Persian)
- Fathi-Ashtiani, A., & Dastani, M. (2012). *Psychological tests*. Besat Publishing. (in Persian)
- Fine, M. A., Moreland, J. R., & Schwebel, A. I. (1983). *Parent-child relationship survey (PCRS)* [Database record]. APA PsycTests.
- Hemmati, M. H. (2019). *The mediating role of life skills in the relationship between parenting styles and psychological assertiveness of seventh-grade male students in the first grade of secondary school* [Master's thesis, Payame Noor University, Taft]. (in Persian)
- Hossein-Khanzadeh, A. A., & Mirzaei-Kotnai, F. (2017). The role of family cohesion and parent-child interaction in explaining students' self-esteem. *Modern Educational Thoughts*, 13(1), 115-136. (in Persian)
- Jokar, Z. (2023). *Comparison of self-esteem, psychomotor skills, and self-efficacy among female athlete and non-athlete students in the first grade of secondary school in Taft city* [Master's thesis, Payame Noor University, Taft]. (in Persian)
- Karimzadeh, K., Khanifar, H., Yazdani, H., & Rahmati, M. (2019). Qualitative design of life skills curriculum for elementary school based on experts' opinions. *Journal of Educational and Learning Research*, 16(2), 52-72. (in Persian)
- Khodabakhsh, R., & Mahjoub, R. (2023). *Investigating the role of life skills training on the self-esteem of elementary school students* [Conference paper]. Tenth National Conference on New Developments in Positive Psychology, Bandar Abbas, Iran. <https://civilica.com/doc/2011954> (in Persian)
- Khorsandpour, T., Rezakhani, S. D., & Pasha Sharifi, H. (2021). Structural model of irrational beliefs based on personality traits and self-esteem in students: The mediating role of critical thinking. *Journal of Psychological Sciences*, 20(101), 775-786. (in Persian)
- Li, W., Tan, F., Zhou, Z., Xue, Y., Gu, C., & Xu, X. (2022). Parents' response to children's performance and children's self-esteem: Parent-child relationship and friendship quality as mediators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6012.
- Lim, Y. (2020). Self-esteem as a mediator in the longitudinal relationship between dysfunctional parenting and peer attachment in early adolescence. *Children and Youth Services Review*, 116, 105224
- Moffat, A. (2015). The effectiveness of life skills training on resilience In social problem solving, challenging. *Journal of Family Psychology*, 10, 268- 279.
- Mokarram F, Kazemi R, & Taklavi S. (2021). The effectiveness of emotional-social skills training on emotional / social competence and psychological well-being of single-parent girls. *Rooyesh*. 10(1), 145-154. (in Persian)
- Moulier, V., Guinet, H., Kovacevic, Z., Bel-Abbass, Z., Benamara, Y., Zile, N., Ourrad, A., Arcella-Giroux, P., Meunier, E., Thomas, F., & Januel, D. (2019). Effects of a life-skills-based prevention program on self-esteem and risk behaviors in adolescents: A pilot study. *BMC Psychology*, 7(1), Article 82. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0358-0>
- Naeim, M., & Narimani, M. (2016). Comparison of self-esteem and happiness among athlete and non-athlete students. *Seventh International Conference on Psychology and Educational Sciences*. (in Persian)
- Onuigbo, L. N., Onyishi, C. N., & Eseadi, C. (2020). Predictive influence of irrational beliefs on self-esteem of university students with late blindness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 5(2), 1-26.
- Reeve, J. M. (2017). *Motivation and emotion* (Y. Seyed Mohammadi, Trans.). Virayesh Publishing. (Original work published 2015). (in Persian)
- Sadovnikova, T. (2016). Self-esteem and interpersonal relations in adolescence. *Procedia Soc Behav Sci*, 233, 440-444.
- Sakellari, E., Psychogiou, A., Georgiou, M., Papanidi, M., Vlachou, V., & Sapountzi-Krepia, D. (2018). Exploring religiosity, self-Esteem, stress, and depression among students of a cypriot University. *Journal of Religion and Health*, 57(1), 136-145.
- Sarmad, Z., Bazargan, A., & Hejazi, E. (2012). *Research methods in behavioral sciences*. Agah Publications. (in Persian)
- Seligman, M., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (2009). *The optimistic child* (F. Davarpanah, Trans.). Roshd Publications. (Original work published 1995). (in Persian)
- Shiroodaghaei, E., Amir-Fakhraei, A., & Zarei, E. (2020). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral play therapy and parent-child interaction therapy on executive functions and parent-child interaction in children with oppositional defiant disorder. *Journal of Child Mental Health*, 7(2), 79-95. (in Persian)
- Shoari-Nejad, A. A. (2023). *The role of extracurricular programs in adolescent education*. Ettelaat Publications. (in Persian)
- Srikala, B., & Kishore, K. K. (2010). Empowering adolescents with life skills education in schools – School mental health program: Does it work? *Indian Journal of Psychiatry*, 52(4), 344-349. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.74310>
- Tahmasbi, B. (2021). *Determining the effectiveness of life skills training on resilience and problem-solving in facing cyber threats among sixth-grade girls in Fooladshahr* [Master's thesis, Payame Noor University, Mobarakeh]. (in Persian).

- UNICEF. (2016). *Which skills are life skills?* <http://www.lifeskillsbasededucation.org>
- Vernon, A. (2016). *Teaching life skills for elementary school* (M. Firoozbakht, Trans.). Danjeh Publishing. (in Persian)
- Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2018). The incredible years parents, teachers, and children training series: A multifaceted treatment approach for young children with conduct problems. In J. R. Weisz & A. E. Kazdin (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (3rd ed., pp. 122–141). The Guilford Press.
- Wichroski, M. A., Zunz, S. J., & Forshay, E. (2000). Facilitating self-Esteem and social supports in a family life-skills program. *Affilia*, 15(2), 277-293. <https://doi.org/10.1177/08861090022093868>
- Zanganeh, M. (2016). *The effect of cognitive-behavioral life skills training on self-esteem and quality of work life of married female teachers* [Master's thesis, Shahre Ghods University]. (in Persian)
- Zare, A., Khademi, M., & Yar-Ahmadian, N. (2015). The role of parents' life skills in family functioning and children's academic performance. *Family and Research Quarterly*, 24. (in Persian)