

## تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر

دکتر پرویز عسگری<sup>۱</sup>

دکتر پروین احتشام زاده<sup>\*۱</sup>

افروز نقابدار<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان‌های بخش الوار گرمسیری بود. نمونه پژوهش شامل ۶۰ دانش‌آموز بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و سپس به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گروه کنترل گمارده شدند. طرح پژوهشی آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس مسئولیت‌پذیری پرسشنامه روان‌شناختی کالیفرنیا و پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت بودند. از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس گروه آزمایش به مدت ۶ هفته، هفته‌ای دو جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای در معرض متغیر مستقل (آموزش‌های مهارت‌های زندگی) قرار گرفتند. سپس از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) استفاده شد، نتایج بدست آمده در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، مسئولیت‌پذیری، عزت‌نفس

۱. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، دانشیار گروه روانشناسی، اهواز، ایران.

۲. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول).

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خاتم افروز نقابدار در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می‌باشد.

## مقدمه

مهارت های زندگی به مجموعه ای از توانایی های افراد گفته می شود که زمینه ساز گاری و رفتار مثبت و مفید آنها را فراهم آورده و به فرد کمک می کند تا مسئولیت ها و نقش اجتماعی را پذیرفته و به شکل موثری عمل کند (خونینفر و پورحسینی، ۲۰۰۶). از آنجایی که جوامع در حال پیشرفت، نیازمند افرادی مسئول و خود کفا می باشند، بنابراین انسان های امروز بیش از پیش باید مسئولیت زندگی و سرنوشت خود را بپذیرند و این امر میسر نمی شود مگر اینکه مبنای آموزش و پرورش مبتنی بر افزایش درک کودکان و نوجوانان در مورد نقش آنان در ساختن سرنوشت و کیفیت زندگی شان باشد و برای رسیدن به این هدف سعی و کوشش و برنامه ریزی دقیق لازم است. آموزش مسئولیت پذیری به کودکان و نوجوانان کمک می کند که مسئولیت احساس، شناخت و رفتار خود را بپذیرند و همچنین بپذیرند که خودشان مسئول سلامتی، موفقیت، ارتباط با دیگران و ارتباط با محیط هستند (بهرامی، ملکیان و عابدی، ۱۳۸۵).

به نظرمی رسد آموزش مهارت های زندگی در ایجاد و افزایش توانمندیهایی مانند تصمیم گیری، ایجاد انگیزه در حوزه پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، ایجاد عزت نفس مثبت، حل مشکل، خودنظم دهی و خود کفایتی دانش آموزان موثر باشد (کازمی، مومنی و کیامرثی، ۱۳۹۰). آموزش و پرورش بهترین بستر برای ارائه این آگاهی به نوجوانان است. بنظرمی رسد آموزش مهارت های زندگی می تواند توانمندیهای افراد را برای مقابله موفق با چالشهای زندگی، افزایش دهد. عزت نفس و مسئولیت پذیری آنها را بالا ببرد و به آنها یاد بدهد که چگونه بتوانند خشم خود را مهار نموده و برای برخورد با ناکامیها روش درستی را اتخاذ نمایند. اسماعیلی نسب، محمدی و قیاسوند (۲۰۱۱) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت های زندگی بطور معنی داری باعث افزایش عزت نفس آزمودنی های گروه آزمایش شده است. ارتورگوت<sup>۱</sup> و ارتورگوت (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی رابطه بین استرس و عزت نفس تحصیلی در کودکان دبستانی در انکارا پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد که سطوح عزت نفس تحصیلی با توجه به سطح سواد والدین، شرایط اقتصادی خانواده و سطح سواد خودشان متفاوت بود. همچنین دیگر یافته این پژوهش نشان داد که ارتباط معنی دار و معکوس بین عزت نفس تحصیلی و سطوح استرس دانش آموزان وجود دارد. یاداو و آکبال<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر عزت نفس، سازگاری و همدلی که در بین نوجوانان دهلی نوانجام دادند، به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت ها به طور معنی داری عزت نفس، سازگاری عاطفی، آموزشی و همدلی را افزایش می دهد، ولی هیچ تاثیری بر سازگاری اجتماعی گروه آزمایش ندارد. سئو، آهن، بایان، و کیم<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش عزت نفس و مهارت های زندگی که بر روی ۶۶ بیمار دارای جنون جوانی مزمن (تعدد شخصیت) انجام دادند نتایج نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی برای بهبود مهارت های زندگی و عزت نفس افراد دارای جنون جوانی مزمن موثر است. آلبرتین، کاپ و گرون والد<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) در پژوهشی تحت

1. Erturgut & Erturgut
2. Yadav & Iqbal
3. seo, Ahn, Byun & Kim
4. Albertin & Kapp & Groenewald

عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کارگران آفریقای جنوبی به این نتایج دست یافتند که آموزش مهارت ها باعث تغییر مثبت در توانایی تصمیم گیری، نگرش مثبت نسبت به تواناییشان در احساس مسئولیت فردی و شغلی، آگاهی نسبت به جنبه های شناختی و روابط با دیگران، افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس، برنامه ریزی برای آینده، توانایی تفکر انتقادی شد. اسمل، اسمیت، براتی و اورایت (۲۰۰۵) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی اجتماعی به مریان جوان بر افزایش عزت نفس بچه ها به این نتیجه دست یافتند که بهبود رفتار مریان جوان می تواند عزت نفس بچه های ۱۲ الی ۱۴ سال را مخصوصاً بچه هایی که دورانی را با عزت نفس پایین آغاز می کنند افزایش دهد.

خانجانی، قربانیان و مولوی (۱۳۸۹) طی پژوهشی نشان دادند، که آموزش مهارت های زندگی بر روی گروه آزمایش در دو مهارت مراقبت از خود و کاهش آشفتگی تاثیر معنی داری ایجاد نکرد، ولی در مهارت های تماس چشمی، روابط بین فردی و مسئولیت پذیری تاثیر معنی دار و چشمگیری ایجاد کرد. مهدوی، عنایتی و نیسی (۱۳۸۷) طی پژوهشی نشان دادند که آموزش مسئولیت پذیری به شیوه گلاسربا باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان می شود. در پژوهشی که توسط ساجدی، آتش پور، کامکار و شریعت (۱۳۸۸) انجام شد نتایج نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس و ابزار وجود تاثیر مثبت و معنی داری داشت، ولی بر روابط بین فردی تاثیر معنی داری نداشت. نظری و حسین پور (۱۳۸۷) طی پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت های اجتماعی باعث کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر می شود. در پژوهشی که توسط نادری، برومندنسب و ورزند (۱۳۸۷) انجام شد نتایج نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش اضطراب و افزایش ابزار وجود دانش آموزان دختر می شود. اکبری نژاد (۱۳۸۷) طی پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش مسئولیت پذیری و عزت نفس دانش آموزان تاثیر مثبت دارد. همچنین عزت نفس و مسئولیت پذیری با هم رابطه معنی داری دارند. پاشا و گودرزبان (۱۳۸۷) طی پژوهشی نشان دادند که بین سبک های هویت پیشرفته، مهلت خواه و رشد اخلاقی با مسئولیت پذیری دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد، اما بین سبک های هویت زود هنگام و آشفته با مسئولیت پذیری دانشجویان رابطه منفی وجود دارد.

اهمیت این تحقیق در این است که دانش آموزان را متوجه مهارت های اساسی زندگی نماید تا آنها بتوانند با کسب این مهارت ها، با احساس عزت نفس و مسئولیت پذیری بالا در قبال اعمال و رفتار خویش تصویر کمابیش روشنی از خود و موقعیت اجتماعی خود داشته باشند. از این رو ضرورت دارد که با استفاده از آموزش مهارت های زندگی تاثیر آن را بر مسئولیت پذیری و عزت نفس نوجوانان مورد بررسی قرار داد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری و عزت نفس دانش آموزان دختر است. در راستای تحقق هدف مورد نظر فرضیه های زیر تدوین و مورد آزمون قرار گرفتند.

فرضیه ۱: آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری و عزت نفس دانش آموزان دختر تاثیر دارد.

فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر می شود.

فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر می شود

فرضیه ۲: آموزش مهارت های زندگی بر مولفه های عزت نفس (خود کلي، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی) دانش آموزان دختر تاثیر دارد.

فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس خود کلي دانش آموزان دختر می شود.

فرضیه ۲-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس اجتماعی دانش آموزان دختر می شود.

فرضیه ۳-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس خانوادگی دانش آموزان دختر می شود.

فرضیه ۴-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس تحصیلی دانش آموزان دختر می شود.

### روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستانی بخش الوار گرمسیری بود که در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه این پژوهش مشتمل بر ۶۰ دانش آموز دختر (۳۰ دانش آموز گروه آزمایش و ۳۰ دانش آموز گروه گواه) از جامعه مذکور می باشد که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند. به این ترتیب از تمامی دبیرستانهای دخترانه بخش الوار گرمسیری که دارای کلاس اول دبیرستان بودند دو دبیرستان بصورت تصادفی انتخاب شدند. این دو دبیرستان دارای ۴ کلاس اول بودند و در نهایت از میان دانش آموزان این ۴ کلاس، بصورت تصادفی ۶۰ نفر بعنوان نمونه انتخاب شدند و سپس بصورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. ابتدا پرسشنامه مسئولیت پذیری پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا و پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت بر روی دو گروه اجرا شد سپس به مدت ۶ هفته و هفته ای دو جلسه ۶۰ دقیقه ای برنامه آموزش مهارت های زندگی بر روی گروه آزمایش اجرا شد و بعد از اتمام دوره آموزشی مجدداً از گروه آزمایش و گروه کنترل پس از آزمون بعمل آمد.

### ابزار اندازه گیری

#### ۱- پرسشنامه مسئولیت پذیری کالیفرنیا (RE-CPI)

این پرسشنامه دارای ۴۲ سؤال می باشد که باهدف سنجش میزان مسئولیت پذیری افراد بهنجار ۱۲ سال به بالا تهیه شده است و آزمودنی ها بصورت "موافقم" و "مخالقم" به سئوالهای آن پاسخ می دهند در این پرسشنامه نمره های بالا (نمره ۲) به صفاتی که از نظر سنتی مطلوب هستند و نمره پایین (نمره ۱) به صفت های نامطلوب تعلق می گیرد (گاف<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷، به نقل از پاشا و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش پاشا و رحمانی (۱۳۸۶) پایایی پرسشنامه مسئولیت پذیری با روش آلفای کرونباخ و تنصیف بترتیب ۰/۵۸ و ۰/۵۶ گزارش شده است. اعتبار این پرسشنامه از طریق همبسته کردن آن با نمره سؤال ملاک  $I=0/20$  بدست آمد که در سطح  $p=0/04$  معنی دار بود. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف بترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۰ می باشد.

1. California Psychological Inventory

2. Gough

۲- پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت<sup>۱</sup>

کوپراسمیت (۱۹۶۷) عزت نفس خود را براساس تجربه نظری که بر روی مقیاس راجرز دیموند<sup>۲</sup> (۱۹۵۴) انجام داد تهیه و تدوین نمود. (به نقل از حسینی، اخضر، اکبری و شریفی، ۱۳۸۷). این پرسشنامه دارای ۵۸ ماده، که ۸ ماده آن دروغ سنج است. در مجموع ۵۰ ماده آن به ۴ خرده مقیاس عزت نفس خود، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی تقسیم شد. شیوه نمره گذاری آزمون بصورت یک و صفر است به این معنا که در برخی از سئوالها پاسخ بلی یک نمره و پاسخ خیر صفر می گیرد و باقی سئوالها بطور معکوس نمره گذاری می شوند. چنانچه آزمودنی از ۸ ماده دروغ سنج بیش از ۴ نمره بگیرد به آن معنی است که اعتبار آزمون پایین است و آزمودنی سعی کرده است خود را بهتر از آن چیزی که هست جلوه بدهد. از ۵۰ ماده آزمون مقیاس خودعمومی ۲۶ ماده، مقیاس اجتماعی ۸ ماده، مقیاس خانوادگی ۸ ماده، مقیاس تحصیلی ۸ ماده. (فتحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۹۰). در تحقیق مهدوی و همکاران (۱۳۸۷) پایایی پرسشنامه با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف بترتیب برابر با ۰/۶۰ و ۰/۷۰ می باشد. در پژوهش نظری و همکاران (۱۳۸۷) پایایی پرسشنامه با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف بترتیب برابر با ۰/۷۱ و ۰/۷۲ می باشد. در پژوهش شکر کن و نیسی (۱۳۷۳) که بر روی دانش آموزان اول تا سوم دبیرستانهای نجف آباد انجام گردید ضرایب اعتبار از طریق همبسته کردن نمره های آزمون با معدل سال آخر آنان برای پسران ۰/۶۹ و برای دختران ۰/۷۱ بدست آمد که در سطح  $p=0/001$  معنی دار بود. در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف بترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۷۸ به دست آمد که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول این پرسشنامه می باشد.

شرح جلسات مربوط به دوره آموزش مهارت های زندگی در جدول ۱ خلاصه شده است.

## جدول ۱. شرح جلسات

جلسه اول	ضرورت آموزش مهارت های زندگی، تعریف و روشن سازی مهارت های زندگی، تعریف عزت نفس و مسئولیت پذیری
جلسه دوم	آموزش مهارت خود آگاهی: شناخت احساسات، هویت و هویت یابی، عزت نفس
جلسه سوم	مهارت همدلی: تعریف همدلی، اینکه چگونه در موقعیتهای مختلف با دیگران همدلی کنیم، ابعاد همدلی و مشکلاتی که کمبود این مهارت می تواند به همراه داشته باشد.
جلسه چهارم	مهارت ارتباط موثر، عناصر اصلی ارتباط، گوش کردن فعال و روشهای موثر برای گوش کردن
جلسه پنجم	مهارت کنترل خشم: تعریف خشم، موقعیتهای موجد خشم و شیوه های عملی برای کنترل خشم
جلسه ششم	آموزش تفکر نقادانه، کاربرد مهارت تفکر انتقادی و اصول تفکر نقادانه
جلسه هفتم	تعریف تفکر خلاق، کاربرد مهارت تفکر خلاقانه و اصول تفکر خلاق
جلسه هشتم	آموزش موانع خلاقیت و راههای افزایش خلاقیت
جلسه نهم	آموزش تعریف استرس، انواع استرس و اثرات آنها و آموزش عوامل بوجود آورنده استرس
جلسه دهم	آموزش مهارت مقابله با استرس: مقابله های مساله مدار و هیجان مدار، مقاومت در برابر استرس
جلسه یازدهم	تعریف مهارت جرات مندی، مولفه های جرات مندی، بیان حقوق و مسئولیت های شما
جلسه دوازدهم	آموزش سبک ارتباطی جرات مندانه، مهارت های کلامی و غیر کلامی، جرات مندی و مهارت نه گفتن، تکنیک های ویژه جرات مندی

1. coopersmith self – Esteem Inventory

2. Rogers Dymond

## یافته‌های پژوهش

## الف) یافته‌های توصیفی:

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنی‌های نمونه برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

**جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره‌های مسئولیت‌پذیری و عزت نفس گروه آزمایش و گروه گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون**

تعداد	انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری		مرحله	متغیر
			گروه	گروه		
۳۰	۳/۳۰	۲۳/۹۰	آزمایش	گواه	پیش‌آزمون	مسئولیت‌پذیری
۳۰	۳/۴۹	۲۷/۲۰	گواه	آزمایش		
۳۰	۱/۸۱	۳۴/۱۳	آزمایش	گواه	پس‌آزمون	
۳۰	۴/۴۴	۲۶/۲۳	گواه	آزمایش		
۳۰	۸/۵۱	۳۲/۱۰	آزمایش	گواه	پیش‌آزمون	عزت نفس
۳۰	۷/۱۸	۳۴/۴۷	گواه	آزمایش		
۳۰	۴/۳۶	۳۸/۲۳	آزمایش	گواه	پس‌آزمون	
۳۰	۷/۳۴	۳۱/۴۷	گواه	آزمایش		
۳۰	۴/۲۷	۱۸/۳۳	آزمایش	گواه	پیش‌آزمون	عزت نفس خود کلی
۳۰	۴/۹۶	۱۹/۲۰	گواه	آزمایش		
۳۰	۳/۰۱	۲۱/۸۰	آزمایش	گواه	پس‌آزمون	
۳۰	۴/۳۰	۱۷/۹۳	گواه	آزمایش		
۳۰	۱/۱۱	۴/۶۳	آزمایش	گواه	پیش‌آزمون	عزت نفس اجتماعی
۳۰	۱/۳۵	۴/۹۷	گواه	آزمایش		
۳۰	۱/۰۵	۵/۱۷	آزمایش	گواه	پس‌آزمون	
۳۰	۱/۳۳	۴/۵۳	گواه	آزمایش		
۳۰	۱/۷۹	۵/۰۳	آزمایش	گواه	پیش‌آزمون	عزت نفس خانوادگی
۳۰	۴/۹۷	۵/۸۳	گواه	آزمایش		
۳۰	۱/۲۲	۶/۱۳	آزمایش	گواه	پس‌آزمون	
۳۰	۱/۸۱	۴/۹۷	گواه	آزمایش		
۳۰	۱/۷۶	۴/۱۰	آزمایش	گواه	پیش‌آزمون	عزت نفس تحصیلی
۳۰	۱/۵۰	۴/۴۷	گواه	آزمایش		
۳۰	۱/۳۳	۵/۱۳	آزمایش	گواه	پس‌آزمون	
۳۰	۱/۶۰	۴/۰۳	گواه	آزمایش		

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می‌شود در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار مسئولیت‌پذیری هر یک از گروه‌ها به ترتیب گروه آزمایش ۲۳/۹۰ و ۳/۳۰، گروه گواه ۲۷/۲۰ و

۳/۴۹، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۳۴/۱۳ و ۱/۸۱، گروه گواه ۲۶/۲۳ و ۴/۴۴، در متغیر عزت نفس در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۳۲/۱۰ و ۸/۵۱، گروه گواه ۳۴/۴۷ و ۷/۱۸، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۳۸/۲۳ و ۴/۳۶، گروه گواه ۳۱/۴۷ و ۷/۳۴، در متغیر عزت نفس خود کلی در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۱۸/۳۲ و ۴/۲۷، گروه گواه ۱۹/۲۰ و ۴/۹۶، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۲۱/۸۰ و ۳/۰۱، گروه گواه ۱۷/۹۳ و ۴/۳۰، در متغیر عزت نفس اجتماعی در مرحله پیش آزمون، گروه آزمایش ۴/۶۳ و ۱/۱۱، گروه گواه ۴/۹۷ و ۱/۳۵، در مرحله پس آزمون، گروه آزمایش ۵/۱۷ و ۱/۰۵، گروه گواه ۴/۵۳ و ۱/۳۳، در متغیر عزت نفس خانوادگی در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۵/۰۳ و ۱/۷۹، گروه گواه ۵/۸۳ و ۴/۹۷، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۶/۱۳ و ۱/۲۲، گروه گواه ۴/۹۷ و ۱/۸۱، در متغیر عزت نفس تحصیلی در مرحله پیش آزمون، گروه آزمایش ۴/۱۰ و ۱/۷۶، گروه گواه ۴/۴۷ و ۱/۵۰، در مرحله پس آزمون، گروه آزمایش ۵/۱۳ و ۱/۳۳، گروه گواه ۴/۰۳ و ۱/۶۰ می باشد.

#### ب) یافته‌های مربوط به فرضیه‌های تحقیق

این پژوهش شامل فرضیه‌های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می گردد. قبل از بررسی فرضیه‌ها برای رعایت پیش فرض تساوی واریانس‌ها متغیرهای تحقیق از آزمون لوین استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. همچنین نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف جهت پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در جامعه و نیز نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب‌های رگرسیون، برای متغیرهای مسئولیت پذیری و عزت نفس در جداول ۴ و ۵ نشان داده شده است.

**جدول ۳. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه**

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
مسئولیت پذیری	۱/۲۰	۱	۵۸	۰/۲۷۷
عزت نفس	۱/۷۵	۱	۵۸	۰/۲۱۵
عزت نفس خود کلی	۰/۹۱۶	۱	۵۸	۰/۳۴۳
عزت نفس اجتماعی	۳/۰۴	۱	۵۸	۰/۰۸۶
عزت نفس خانوادگی	۳/۷۵	۱	۵۸	۰/۰۵۸
عزت نفس تحصیلی	۰/۶۷۹	۱	۵۸	۰/۴۱۳

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌ها دو گروه در متغیرهای تحقیق تأیید گردد.

### جدول ۴. نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات عزت نفس

کلموگروف - اسمیرنف			گروه	کلموگروف - اسمیرنف			گروه	نرمال بودن توزیع نمرات
معنی داری	درجه آزادی	آماره		معنی داری	درجه آزادی	آماره		
۰/۹۸۳	۳۰	۰/۹۳۹	گواه	۰/۴۳۷	۳۰	۰/۹۶۶	آزمایش	مسئولیت پذیری
۰/۵۵۶	۳۰	۰/۹۷۱	گواه	۰/۱۸۰	۳۰	۰/۹۵۱	آزمایش	عزت نفس
۰/۱۴۰	۳۰	۰/۹۴۷	گواه	۰/۱۵۵	۳۰	۰/۹۴۹	آزمایش	مؤلفه خود کلی
۰/۰۶۲	۳۰	۰/۹۳۴	گواه	۰/۰۶۱	۳۰	۰/۹۳۴	آزمایش	مؤلفه اجتماعی
۰/۰۶۴	۳۰	۰/۹۳۴	گواه	۰/۱۲۶	۳۰	۰/۹۴۵	آزمایش	مؤلفه خانوادگی
۰/۰۷۷	۳۰	۰/۹۳۷	گواه	۰/۰۸۷	۳۰	۰/۹۳۹	آزمایش	مؤلفه تحصیلی

همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای مسئولیت پذیری و عزت نفس تأیید گردد.

### جدول ۵. نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

سطح معنی داری	F	منبع تغییرات	متغیر
۰/۲۶۳	۱/۲۸	تعامل گروه* پیش آزمون	مسئولیت پذیری
۰/۵۹۵	۰/۲۸۶		عزت نفس
۰/۲۶۵	۱/۲۶		مؤلفه خود کلی
۰/۴۲۰	۰/۶۵۹		مؤلفه اجتماعی
۰/۲۳۲	۱/۴۵		مؤلفه خانوادگی
۰/۸۲۴	۰/۰۵۰		مؤلفه تحصیلی

همان گونه که در جدول ۵ مشاهده می شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق غیرمعنی دار می باشد. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می شود.

فرضیه ۱: آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری و عزت نفس دانش آموزان دختر تأثیر دارد.  
فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر می شود.  
فرضیه ۲-۱: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر می شود  
فرضیه ۲: آموزش مهارت های زندگی بر مؤلفه های عزت نفس (خود کلی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی) دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس خود کلی دانش آموزان دختر می شود.  
فرضیه ۲-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس اجتماعی دانش آموزان دختر می شود.  
فرضیه ۳-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس خانوادگی دانش آموزان دختر می شود.



فرضیه ۴-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس تحصیلی دانش آموزان دختر می شود.

**جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون مسئولیت پذیری و عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه با کنترل پیش آزمون**

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا
آزمون اثر پیلاپی	۰/۶۰۸	۲	۵۵	۴۲/۶۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۹۲	۲	۵۵	۴۲/۶۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۱
آزمون اثر هتینگ	۱/۵۵	۲	۵۵	۴۲/۶۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۵۵	۲	۵۵	۴۲/۶۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۱

همانطوری که در جدول ۶ مشاهده می شود سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مسئولیت پذیری و عزت نفس) تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها، در جدول ۴ ارائه شده است.

**جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون مسئولیت پذیری و عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه با کنترل پیش آزمون**

تغییر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا
مسئولیت پذیری	پیش آزمون	۳/۱۶	۱	۳/۱۶	۰/۲۶۸	۰/۶۰۷	۰/۰۱
	گروه	۷۱۹/۷۹	۱	۷۱۹/۷۹	۶۱/۰۴	<۰/۰۰۱	۰/۵۲
	خطا	۶۶۰/۰۹	۵۶	۱۱/۷۸			
عزت نفس	پیش آزمون	۲۷۲/۹۲	۱	۲۷۲/۹۲	۸/۳۷	۰/۰۰۵	۰/۱۳
	گروه	۸۳۴/۶۲	۱	۸۳۴/۶۲	۲۵/۶۰	<۰/۰۰۱	۰/۳۱
	خطا	۱۸۲۶۷/۰۰	۵۶	۳۲/۶۰			

همانطوری که در جدول ۷ ملاحظه می شود بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ مسئولیت پذیری تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0,001$  و  $F(1, 56) = 61,04$ ). بنابراین فرضیه اول تأیید می گردد. بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ عزت نفس تفاوت معنی داری مشاهده می شود ( $p < 0,001$  و  $F(1, 56) = 25,60$ ). بنابراین فرضیه دوم تأیید می گردد.

فرضیه ۲: آموزش مهارت های زندگی بر مولفه های عزت نفس (خود کلی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی) دانش آموزان دختر تأثیر دارد.

فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس خود کلی دانش آموزان دختر می شود.

فرضیه ۲-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس اجتماعی دانش آموزان دختر می شود.

فرضیه ۳-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس خانوادگی دانش آموزان دختر می شود.

فرضیه ۴-۲: آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس تحصیلی دانش آموزان دختر می شود.

**جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه های عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه با کنترل پیش آزمون**

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا
آزمون اثر پیلاپی	۰/۲۸۸	۴	۵۱	۵/۱۶	<۰/۰۰۱	۰/۲۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۱۲	۴	۵۱	۵/۱۶	<۰/۰۰۱	۰/۲۱
آزمون اثر هتلینگ	۰/۴۰۵	۴	۵۱	۵/۱۶	<۰/۰۰۱	۰/۲۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۴۰۵	۴	۵۱	۵/۱۶	<۰/۰۰۱	۰/۲۱

همانطوری که در جدول ۸ مشاهده می شود سطوح معنی داری آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه های عزت نفس) تفاوت معنی داری مشاهده می شود ( $p < 0.001$  و  $F(5, 16) = 5.16$ ). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، چهار تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۶ آمده است.

**جدول ۹. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه های عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه با کنترل پیش آزمون**

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا
مؤلفه کلی خود	پیش آزمون	۱/۷۸	۱	۱/۷۸	۰/۱۲۶	۰/۷۲۴	۰/۰۱
	گروه	۲۳۵/۲۱	۱	۲۳۵/۲۱	۱۶/۷۰	<۰/۰۰۱	۰/۲۳
	خطا	۷۶۰/۵۰	۵۴	۱۴/۰۸			
مؤلفه اجتماعی	پیش آزمون	۰/۶۰۱	۱	۰/۶۰۱	۰/۴۶۲	۰/۵۰۰	۰/۰۱
	گروه	۸/۰۸	۱	۸/۰۸	۶/۲۰	۰/۰۱۶	۰/۱۰
	خطا	۷۰/۳۶	۵۴	۱/۳۰			
مؤلفه خانوادگی	پیش آزمون	۳/۴۹	۱	۳/۴۹	۱/۴۶	۰/۲۳۲	۰/۰۳
	گروه	۲۵/۴۲	۱	۲۵/۴۲	۱۰/۶۳	۰/۰۰۲	۰/۱۶
	خطا	۱۲۹/۱۱	۵۴	۲/۳۹			
مؤلفه تحصیلی	پیش آزمون	۰/۰۶۵	۱	۰/۰۶۵	۰/۰۲۹	۰/۸۶۶	۰/۰۱
	گروه	۱۸/۴۸	۱	۱۸/۴۸	۸/۱۷	۰/۰۰۶	۰/۱۳
	خطا	۱۲۲/۱۴	۵۴	۲/۲۶			

همانطوری که در جدول ۹ ملاحظه می‌شود بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ مولفه های عزت نفس تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین فرضیه های ۱-۲، ۲-۲، ۲-۳ و ۲-۴ تایید شد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر میزان مسئولیت پذیری و عزت نفس دانش آموزان دختر بود. فرضیه هایی تدوین شد که به بحث و تبیین آنها می پردازیم. از جمله یافته های این تحقیق این است که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر می شود. این یافته با نتایج پژوهشهای انجام شده توسط خانجانی و همکاران (۱۳۸۹)، اکبری نژاد (۱۳۸۷)، آلبرتین، کاپ و همکاران (۲۰۰۱) همخوانی دارد. اکبری نژاد (۱۳۸۷)، طی پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش مسئولیت پذیری و عزت نفس دانش آموزان تاثیر مثبت دارد. همچنین عزت نفس و مسئولیت پذیری باهم رابطه معنی داری دارند. آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کارگران آفریقای جنوبی به این نتایج دست یافتند که آموزش مهارت ها باعث تغییر مثبت در توانایی تصمیم گیری، نگرش مثبت نسبت به تواناییشان در احساس مسئولیت فردی و شغلی، آگاهی نسبت به جنبه های شناختی و روابط با دیگران، افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس، برنامه ریزی برای آینده، توانایی تفکر انتقادی می شود. ناستا سیا (۱۹۹۸)، به نقل از نادری و همکاران، (۱۳۸۷) معتقد است که یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تاثیر قرار می دهد و موجب ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی همچون عزت نفس، ابراز وجود، مسئولیت پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی می گردد. با توجه به نتیجه پژوهش حاضر و پژوهش های پیشین و نظریه های مطرح شده می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های زندگی می تواند در افزایش مسئولیت پذیری موثر باشد. تبیین احتمالی در مورد این یافته به این صورت است از آنجایی که جوامع در حال پیشرفت، نیازمند افرادی مسئول و خودکفا می باشند بنابراین انسان های امروزی بیش از پیش باید مسئولیت زندگی و سرنوشت خود را بپذیرند و این امر میسر نمی شود مگر اینکه مبنای آموزش و پرورش مبتنی بر افزایش درک کودک و نوجوانان در مورد نقش آنان در ساختن سرنوشت و کیفیت زندگی شان باشد و برای رسیدن به این هدف سعی و کوشش و برنامه ریزی دقیق لازم است. آموزش مسئولیت پذیری به کودک کان و نوجوانان کمک می کند تا مسئولیت احساس، شناخت و رفتار خود را بپذیرند و همچنین بپذیرند که خودشان مسئول سلامتی، موفقیت، ارتباط با دیگران و ارتباط با محیط هستند. (بهرامی و همکاران، ۱۳۸۵).

همچنین بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش، آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس و مولفه های آن در دانش آموزان دختر شد. این یافته با نتایج پژوهش های انجام شده توسط اسماعیلی نسب و همکاران (۲۰۱۱)، یاداو و همکاران (۲۰۰۹)، ساجدی و همکاران (۱۳۸۸)، اسمل و همکاران (۲۰۰۵)، آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱) و اکبری نژاد (۱۳۸۷) همخوانی دارد.

مهدوی و همکاران (۱۳۸۷) طی پژوهشی نشان دادند که آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه گلاسرها باعث افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان می‌شود. یاداو و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس، سازگاری و همدلی که در بین نوجوانان دهلی انجام داد» نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌ها به طور معنی‌داری عزت‌نفس، سازگاری عاطفی، آموزشی و همدلی را افزایش می‌دهد ولی هیچ تأثیری بر سازگاری اجتماعی گروه آزمایش ندارد. از جمله تبیین‌های احتمالی که می‌توان برای این یافته در نظر گرفت این است که افزایش افت تحصیلی، عدم پذیرش مسئولیت، بالا رفتن اعمال بزهکارانه و خودکشی، عدم ارتباط اجتماعی موثر، و مواردی دیگر در جامعه را می‌توان در ارتباط مستقیم با عزت‌نفس پایین دانست. عزت‌نفس قسمتی از شخصیت طبیعی هراسانی است و هر شخصی در وجود خود به نوعی احساس ارزشمندی خواهد کرد. مهارت‌های زندگی و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری و کاهش ابتلاء افراد به انواع ناهنجاری‌های رفتاری-اجتماعی و اختلالات روانی و شخصیتی نقش موثری دارند. آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان احساس کفایت، توانایی موثر بودن، غلبه کردن بر مشکل یا سازگاری با ناکامی و افزایش عزت‌نفس، توانایی برنامه‌ریزی و رفتار هدفمند را به وجود می‌آورد (به نقل از نظری و همکاران، ۱۳۸۷). بعبارت دیگر، به دلیل اینکه افراد غیرمسئول، با انتقاد و تنبیه دیگران مواجه می‌شوند در نتیجه عزت‌نفسشان کاهش می‌یابد و نه تنها نسبت به دیگران نامطمئن می‌شوند، بلکه نسبت به زندگی هم نگرش منفی پیدامی‌کنند و چون نمی‌توانند پاسخی برای مشکلات خویش ابداع کنند از انجام مسئولیت‌ها گریزان می‌شوند که نیاز به آموزش مهارت‌های زندگی و انجام تحقیقات در این زمینه را ضروری تر ساخت. پس از بحث و بررسی تحقیق حاضر و تحقیقات پیشین می‌توان نتیجه‌گیری کرد دانش‌آموزانی که از مهارت ارتباط موثر، خودشناسی قوی، رفتار جرات‌مندانه، مقابله با استرس، تفکر خلاق بالا و کنترل خشم بالاتری برخوردار باشند دارای عزت‌نفس بالا و سلامت روانی بیشتری هستند.

## منابع

- اکبری نژاد، ا. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماع‌پیر عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر دوم دبیرستان شهرستان کهگیلویه (دهدشت). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم و تحقیقات واحد خوزستان.
- بهرامی، ف.، ملکیان، ح. و عابدی، م. (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه راهکارهای افزایش مسئولیت‌پذیری در بین دانش‌آموزان دوره راهنمایی شهر اصفهان. فصلنامه آموزه، شماره ۱۷، صفحات ۴۵-۴۸.
- پاشا، غ. و رحمانی، ح. (۱۳۸۶). مقایسه فشار روانی، مسئولیت‌پذیری و اضطراب مادران، کودکان تالاسمی با مادران کودکان عادی. یافته‌های نودروانشناسی، ۲(۵)، ۱۹-۲۹.
- پاشا، غ. و گودرزیان، م. (۱۳۸۷). رابطه سبک‌های هویت و رشد اخلاقی با مسئولیت‌پذیری در دانش‌جویان. یافته‌های نودروانشناسی، ۲(۸)، ۸۷-۹۹.
- خانجانی، ز.، قربانیان، ن. و مولوی، پ. (۱۳۸۹). اثربخش آموزش گروهی مهارت‌های زندگی در بیماران اسکیزوفرنیک مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دوره ۳۲، شماره ۲، صفحات ۴۵-۵۰.
- خونیفر، ح. و پورحسینی، م. (۲۰۰۶). مهارت‌های زندگی، مرکز مدیریت عصر خواهران، مرکز هاجر، چاپ ۲۶.
- ساجدی، س.، آتش‌پور، ح.، کامکار، م. و صمصام‌شریعت، م. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین‌فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال یازدهم، شماره ۳۹.
- شکرکن، ح. و نیسی، ع. (۱۳۷۳). تاثیر عزت‌نفس بر عملکرد دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، چاپ اول، شماره اول.
- فتحی‌آشتیانی، ع. و داستانی، م. (۱۳۹۰). تهران: انتشارات بعثت، چاپ ششم.
- مهدوی، ا.، عنایتی، م. ص. و نیسی، ع. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه گلاس بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه. یافته‌های نودروانشناسی، ۳(۹)، ۱۲۹-۱۱۵.
- کاظمی، ر.، مومنی، س. و کیامرثی، آ. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. مجله ناتوانی‌های یادگیری، دوره ۱، شماره ۱، صفحات ۹۴-۱۰۸.
- نادری، ف.، برومند‌نسب، م. و ورزنده، م. (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش‌آموزان دبیرستان شهرستان بهبهان یافته‌های نودروانشناسی، ۲(۶)، ۴۳-۵۳.
- نظری، ا. و حسین‌پور، م. (۱۳۸۷). اثربخشی مهارت‌های اجتماعی بر اضطراب و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر دبیرستان باغملک. یافته‌های نودروانشناسی، ۲(۶)، ۹۵-۱۱۶.

- Albertyn, R. M., Kapp, C. A., & Groenewald, C. J. (2001). Patterns of empowerment in individuals through the course of life-skills programme in South Africa. *Studies in The Education of Adults*, 33(2), 180-200.
- Esmailinasab, M., Malekmohammadi, D., Ghiasrand, Z., & Bahrami, S. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem in high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 7043 - 7047.
- Ertugut, P., & Ertugut, E. (2010). Stress and academic self-esteem in primary school children who applied to the hospital. *Procedia Social and Behavioral Science*, 2, 1200 - 1204.
- Seo, J.M., Ahn, S., Byun, E.K., & Kim, C.K. (2007). Social skills training as nursing intervention to improve the social skills and self-esteem of inpatients with chronic schizophrenia. *Archive of Psychiatric Nursing*, 21 (6), 317 - 326.
- Smoll, F.L., Smith, R. E., Barnette, N. P., & Everett, J. J. (2005). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth support coaches. *Journal of Applied Psychology*, 78, 602-610.
- Yadav, P., & Iqbal, N. (2009). Impact of Life Skill training on self-esteem, adjustment and empathy adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, Special Issue, 61 - 70.