

## بررسی عوامل پیش‌بینی‌کننده عزت نفس در نوجوانان دختر

بی‌بی فاطمه باقرنژاد حساری<sup>۱\*</sup>، محمدعلی مروتی شریف‌آباد<sup>۲</sup>، غلامرضا شریف‌زاده<sup>۳</sup>، محمدرضا میری<sup>۴</sup>، ولی‌اله وحدانی‌نیا<sup>۵</sup>، رضا دستجردی<sup>۵</sup>

۱. مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
۲. دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران
۳. دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران
۴. مرکز مطالعات سیاستگذاری عمومی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۵. دانشکده پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران

نشریه پایش

سال هجدهم، شماره ششم، آذر - دی ۱۳۹۸ صص ۵۴۵-۵۳۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۱۰

انشر الکترونیک پیش از انتشار - ۱۷ دی ۹۸

### چکیده

**مقدمه:** آموزش مهارت‌های اصلی زندگی می‌تواند موجب ارتقای عزت نفس نوجوانان شود. اما آموزش همه این مهارت‌ها نیاز به منابع زیادی دارد و مستلزم اولویت‌بندی است. هدف این مطالعه، بررسی عوامل پیش‌بینی‌کننده عزت نفس در نوجوانان دختر بود. **مواد و روش کار:** این مطالعه مقطعی از نوع توصیفی-تحلیلی بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بر روی ۳۶۴ دانش‌آموز دختر ۱۴-۱۲ سال شهر بیرجند در سال ۱۳۹۷ انجام شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه مهارت‌های زندگی و پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ بود. عزت نفس به عنوان متغیر وابسته و ده مهارت اصلی زندگی به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد و تحلیل آماری مبتنی بر آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیلی (رگرسیون) با کمک نرم افزار SPSS19 انجام گرفت تا عوامل پیش‌بینی‌کننده عزت نفس در نوجوانان دختر آشکار گردد.

**یافته‌ها:** میانگین نمره کلی مهارت زندگی (۲۶/۸۰) و میانگین نمره عزت نفس (۴/۴۱) (۴/۹۸) بود. تحلیل رگرسیون نشان داد: از میان ده مهارت اصلی زندگی، به ترتیب، مهارت‌های «خودآگاهی» ( $p < 0.001$ )، «روابط بین فردی» ( $p = 0.004$ ) و «تفکر خلاق» ( $p = 0.005$ )، رابطه معنی‌دار با عزت نفس دارند. روابط بین فردی بر تفکر خلاق تأثیر دارد و این دو، بر خودآگاهی تأثیرگذار بودند. خودآگاهی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده بود یعنی، نوجوان با شناخت بیشتر از نقاط قوت و ضعف و خواسته‌هایش، عزت نفس بالاتری خواهد داشت.

**بحث و نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج این مطالعه تمرکز برنامه‌های ارتقای عزت نفس نوجوانان بر آموزش مهارت‌های «خودآگاهی»، «روابط بین فردی» و «تفکر خلاق»، توصیه می‌شود؛ گرچه در صورت وجود منابع کافی، آموزش همه مهارت‌های ده‌گانه زندگی برای ارتقای سلامت روان نوجوان حائز اهمیت است.

**کلیدواژه:** نوجوان، عزت نفس، خودآگاهی، ارتباط بین فردی، تفکر خلاق

کد اخلاق: IR.SSU.SPH.REC.1397.37

\* نویسنده پاسخگو: بیرجند، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران  
E-mail: ftbagher@gmail.com

## مقدمه

دوره نوجوانی، مرحله انتقال از کودکی به بزرگسالی است. سه ویژگی تکاملی این دوره شامل شروع بلوغ، ظهور توانایی شناختی پیشرفته‌تر و گذار به نقش‌های جدید در جامعه است [۱]. در این دوران فرد آسیب‌پذیرتر بوده و نوجوان به مهارت‌های زندگی برای ایجاد و حفظ رابطه با افراد خانواده، گروه‌ها و جامعه نیاز دارد [۲]. سازمان سلامت جهان مهارت‌های زندگی را توانایی رفتار مثبت و سازگارانه‌ای تعریف می‌کند که افراد را قادر می‌سازند به گونه‌ای مؤثر با چالش‌ها زندگی برخورد کنند [۳]. محققان تاکید کرده‌اند که نیاز به اجرای برنامه‌های مهارت‌های زندگی پایدار به عنوان یک اولویت مهم تلقی می‌شود و مهارت‌های زندگی به عنوان یک سرعت دهنده قوی برای توسعه رفتار مثبت هستند تا نوجوان هنگام چالش‌های اجتماعی و عاطفی خود از آن استفاده کند [۴]. مهارت‌های زندگی به عنوان یک مکمل بالقوه در برنامه‌های اجتماعی برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در میان کودکان و نوجوانان است [۵].

عزت نفس یکی از شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی است و مهارت‌های زندگی به عنوان واسطه ارتقای عزت نفس در فرد است [۶]. کسب مهارت‌های زندگی برای دوره نوجوانی حیاتی است [۷]. عزت نفس، بعنوان یکی از نیازهای اساسی انسان که رشد، توسعه و هویت فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، دارای ابعاد داخلی و خارجی است. بعد داخلی، به افراد حس خوب بودن را می‌دهد و بعد خارجی، افراد را قادر می‌سازد با اعتماد به نفس رفتار کنند. افراد با عزت نفس پایین، احساس حقارت می‌کنند که باعث ایجاد مشکلات روانی مانند دروغ، تکبر، جاه طلبی می‌شود. عزت نفس بالا باعث موفقیت در تحصیل و مشارکت اجتماعی است [۸]. بهره‌مندی از عزت نفس که به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی - اجتماعی می‌باشد، از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است [۹] و در عملکرد اثر بخش نوجوانان در زندگی تحصیلی و اجتماعی مؤثر است [۱۰]. عزت نفس به عنوان نمادی از سلامت روان می‌باشد و در ارتباطات اجتماعی انسان را در مقابل اضطراب و اختلالات جسمانی حمایت نموده و شیوه‌های مقابله افراد را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سطح سلامت روان می‌شود. هر چند، عزت نفس مانند یک مهارت، قابل آموزش نیست اما می‌تواند پیامد آموزش درست در محیط، مدرسه، خانواده و جامعه باشد [۱۱].

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی از برنامه‌هایی است که موجب ارتقای عزت نفس افراد می‌شود [۱۲]. مطالعات نشان داده است مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عاطفی و عزت نفس نوجوانان تاثیر دارد [۱۳]. اما آموزش مهارت‌های زندگی باید بر پایه نیاز ارائه شود و بهترین راه‌حل برای مشکل باشد. فعالیت‌های آموزشی که بدون توجه به این شرایط طراحی و اجرا شوند در واقع نوعی اتلاف منابع خواهد بود [۱۴]. سازمان سلامت جهان ده مهارت (تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، ارتباط بین فردی، ارتباطات، خودآگاهی، همدلی، مقابله با استرس، کنترل هیجانات) را به عنوان مهارت‌های زندگی مطرح کرده است [۶]. ولی، با توجه به محدودیت‌های منابع غالباً شرایط برای آموزش کلیه ابعاد مهارت‌های زندگی مهیا نیست؛ لذا، در مواجهه با این شرایط برنامه‌ریزان آموزشی باید معیارهایی را داشته باشند تا بر اساس آنها بتوانند اولویت‌ها را شناسایی و اقدام کنند [۱۲]. به عبارتی، آموزش همه این مهارت‌ها نیاز به زمان و منابع زیاد، آموزش‌دهندگان و سایر امکانات دارد که با توجه به محدودیت‌ها غالباً امکان آموزش همه مهارت‌ها به نوجوانان وجود ندارد. لذا شناسایی مهارت‌هایی که در ارتقای عزت نفس نقش موثرتری دارند، هزینه اثربخشی زیادی خواهد داشت. از این‌رو، مطالعه حاضر با هدف بررسی ابعادی از مهارت‌های زندگی که نقش پررنگ‌تری در ارتقای عزت نفس نوجوانان دختر دارند انجام گردید.

## مواد و روش کار

مطالعه حاضر، یک مطالعه توصیفی - تحلیلی است که با هدف تعیین پیش‌بینی‌کننده‌های عزت نفس در نوجوانان به صورت مقطعی بر روی ۳۶۴ دانش‌آموز دختر ۱۲-۱۴ سال شهر بیرجند در سال ۱۳۹۷ انجام شد. جامعه مورد مطالعه، دختران ۱۲-۱۴ سال مقطع متوسطه اول شهر بیرجند بودند. روش نمونه‌گیری بصورت تصادفی خوشه‌ای بود به این منظور در مرحله اول از بین دبیرستانهای شهر بیرجند، ۲ دبیرستان به طور تصادفی انتخاب گردید. پس از کسب مجوز کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، هماهنگی لازم با مسئولان آموزش و پرورش، مدیران مدارس انجام و موافقت لازم کسب شده و سپس در مرحله بعد نمونه‌ها جهت ورود به مطالعه در هر یک از دو مدرسه انتخابی به روش سرشماری وارد مطالعه شدند. معیار ورود به مطالعه شامل سن ۱۲-۱۴، مشغول به تحصیل در مدارس دولتی، رضایت برای

نفس به عنوان متغیر وابسته و ابعاد ده گانه مهارت‌های زندگی به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد و تحلیل رگرسیون انجام گرفت تا الگویی به عنوان پیش‌بینی کننده‌های عزت نفس در نوجوانان دختر استخراج گردد.

### یافته‌ها

در این مطالعه ۳۶۴ نوجوان دختر ۱۲-۱۴ سال از مقطع متوسطه اول شهر بیرجند شرکت داشتند. ۹۱/۷ درصد نوجوانان با پدر و مادر زندگی می‌کردند و میانگین تعداد اعضای خانواده ۵ نفر بود.

یافته‌های پژوهش در مورد نمره مهارت‌های زندگی نشان داد که بیشترین میانگین نمره مربوط به بعد روابط بین فردی است؛ ۱۵/۰۷ با انحراف معیار ۲/۹۹ و کمترین نمره مربوط به بعد حل مسئله است؛ ۱۲/۰۹ با انحراف معیار ۳/۵۳ و میانگین نمره کل مهارت‌های زندگی ۱۳۸/۲۳ با انحراف معیار ۲۶/۸۰ است و میانگین نمره عزت نفس ۴/۹۸ با انحراف معیار ۴/۴۱ است.

مراحل تحلیل مسیر مبتنی بر تحلیل رگرسیون در این مطالعه به شرح زیر بود.

در مرحله اول، عزت نفس به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد و ابعاد مهارت‌های زندگی به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفت (جدول ۲). در مرحله بعد متغیرهای مستقلی که رابطه معنی‌دار نداشتند حذف شد و تحلیل رگرسیون مجدد انجام شد (جدول ۳). نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد خودآگاهی، روابط بین فردی و تفکر خلاق پیش‌گویی کننده‌های عزت نفس در نوجوانان دختر است. ۳- در این مرحله متغیر خودآگاهی (متغیر قوی‌تر)، متغیر وابسته و متغیرهای روابط بین فردی و تفکر خلاق متغیر مستقل در نظر گرفته شد (جدول ۴).

نتایج نشان داد که روابط بین فردی و تفکر خلاق، پیش‌گویی کننده‌های خودآگاهی هستند و این دو متغیر علاوه بر اثر مستقیمی که بر عزت نفس دارند به طور غیرمستقیم هم با تاثیر بر خود آگاهی بر عزت نفس تاثیر می‌گذارند.

در مرحله بعد، تفکر خلاق که میزان بنای بالاتری داشت به عنوان متغیر وابسته و روابط بین فردی متغیر مستقل در نظر گرفته شد (جدول ۵). نتایج تحلیل نشان داد که روابط بین فردی هم پیش‌گویی کننده تفکر خلاق است. لذا، با توجه به تحلیل مسیرهای انجام شده مدل زیر به عنوان الگوی پیش‌گویی کننده عزت نفس در نوجوانان دختر پیشنهاد گردید (شکل ۱).

ورود به مطالعه، عدم وجود سابقه اختلالات روانی بر اساس خود اظهاری، عدم ابتلا به اختلالات گفتاری و شنوایی و عدم مصرف مواد مخدر و داروهای روانگردان بر اساس اطلاعات موجود در مدرسه و معیار خروج تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها بود. پژوهشگر پس از هماهنگی با مدیر مدرسه در هر کلاس حاضر شد و ضمن معرفی خود، توضیحات کافی در مورد اهداف پژوهش، جمع‌آوری اطلاعات به صورت محرمانه و گمنام، نحوه تکمیل پرسشنامه به دانش آموزان داده و رضایت آگاهانه و آزادانه داوطلبان گرفته شد. به شرکت کنندگان اختیار داده شد که هر زمان که تمایل داشتند از مطالعه خارج شوند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌ای مشتعل بر دو بخش بود.

بخش اول، شامل پرسشنامه مقیاس عزت نفس روزنبرگ بود که شامل ۱۰ عبارت کلی است و در آن پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۱ تا ۵، +۱ و پاسخ مخالف به آنها ۱- دریافت می‌کند. همچنین پاسخ موافق به هر یک از عبارت‌های ۶ تا ۱۰، -۱ و پاسخ مخالف به آنها +۱ دریافت می‌کند. به هر گویه بر اساس مقیاس دو گزینه‌ای موافق و مخالف نمره داده شد و از جمع جبری کل نمرات برای تفسیر نتایج استفاده شد. حداقل نمره ۱۰- و حداکثر نمره ۱۰+ است (۱۵). رجبی، که اعتبار و روایی مقیاس را مورد ارزیابی قرار داده است، ضرایب همسانی درونی ماده‌ها در کل نمونه دانشجویی را ۰/۸۴ و ضرایب همبستگی بین هر یک از ماده‌های مقیاس با نمره کل ماده‌ها را از ۰/۵۶ تا ۰/۷۲ متغیر و همگی را در سطح  $p < 0/01$  در نظر گرفته است [۱۶].

بخش دوم شامل پرسشنامه مهارت‌های زندگی بود. مقیاس مهارت‌های زندگی توسط ساعتچی و همکاران ساخته شده است. این آزمون شامل ۴۰ گویه در ۱۰ خرده مقیاس خودآگاهی، داشتن هدف در زندگی، مهارت مربوط به ارتباطات انسانی، روابط بین فردی، مهارت تصمیم‌گیری، بهداشت و سلامت روان، مهارت در حل مسئله، مهارت مشارکت و همکاری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی است. همه گویه‌ها پرسشنامه بر اساس یک طیف ۵ درجه ای لیکرت «خیلی زیاد»، «زیاد»، «تاحدی»، «کم» و «خیلی کم» تنظیم گردیده است. دامنه نمرات این مقیاس ۴۰-۲۰۰ است [۱۷]. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌ها وارد نرم افزار spss ۱۹ شدند و مورد تجزیه تحلیل آماری با استفاده از آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیلی (آزمون رگرسیون) با در نظر گرفتن آزمون‌ها در سطح خطای ۵ درصد استفاده شد. در این تحلیل، عزت

جدول ۱: میانگین نمره ابعاد مهارت های زندگی در افراد مورد مطالعه

(انحراف معیار) میانگین	
۱۳/۹۶ (۳/۲۴)	خود آگاهی
۱۴/۰۴ (۳/۵۷)	داشتن هدف
۱۵/۰۴ (۳/۰۸)	ارتباط انسانی
۱۵/۰۷ (۲/۹۹)	روابط بین فردی
۱۳/۵۲ (۳/۵۶)	تصمیم گیری
۱۲/۹۹ (۳/۳۴)	سلامت روان
۱۲/۰۹ (۳/۵۳)	حل مسئله
۱۳/۵۴ (۳/۸۹)	مشارکت
۱۳/۵۸ (۳/۴۰)	تفکر خلاق
۱۴/۳۷ (۳/۱۴)	تفکر نقاد
۱۳۸/۲۳ (۲۶/۸۰)	کل مهارت های زندگی
۴/۹۸ (۴/۴۱)	عزت نفس

جدول ۲: تحلیل رگرسیون جهت تعیین رابطه متغیرهای مستقل با متغیر وابسته عزت نفس (مرحله ۱)

p-value	بنای استاندارد	
* < ۰/۰۰۱	۰/۳۲	خود آگاهی
۰/۸۸۰	- ۰/۰۱	هدف داشتن
۰/۸۹۷	۰/۰۰۹	ارتباطات انسانی
* ۰/۰۱۱	۰/۱۶۹	روابط بین فردی
۰/۰۸۱	- ۰/۱۳۰	تصمیم گیری
۰/۰۵۲	۰/۱۲۷	سلامت روان
۰/۵۹۰	۰/۰۴۳	حل مسئله
۰/۲۳۸	- ۰/۰۸۱	مشارکت
* ۰/۰۱۲	۰/۱۹۳	تفکر خلاق
۰/۸۸۵	۰/۰۰۹	تفکر نقادانه

\* در سطح  $\alpha=0/05$  معنی دار است.

جدول ۳: تحلیل رگرسیون جهت تعیین رابطه متغیرهای مستقل با متغیر وابسته عزت نفس پس از حذف متغیرهای بدون رابطه معنی دار (مرحله ۲)

p-value	بنای استاندارد	
< ۰/۰۰۱	۰/۳۱۹	خود آگاهی
۰/۰۰۴	۰/۱۵۹	روابط بین فردی
۰/۰۰۵	۰/۱۶۴	تفکر خلاق

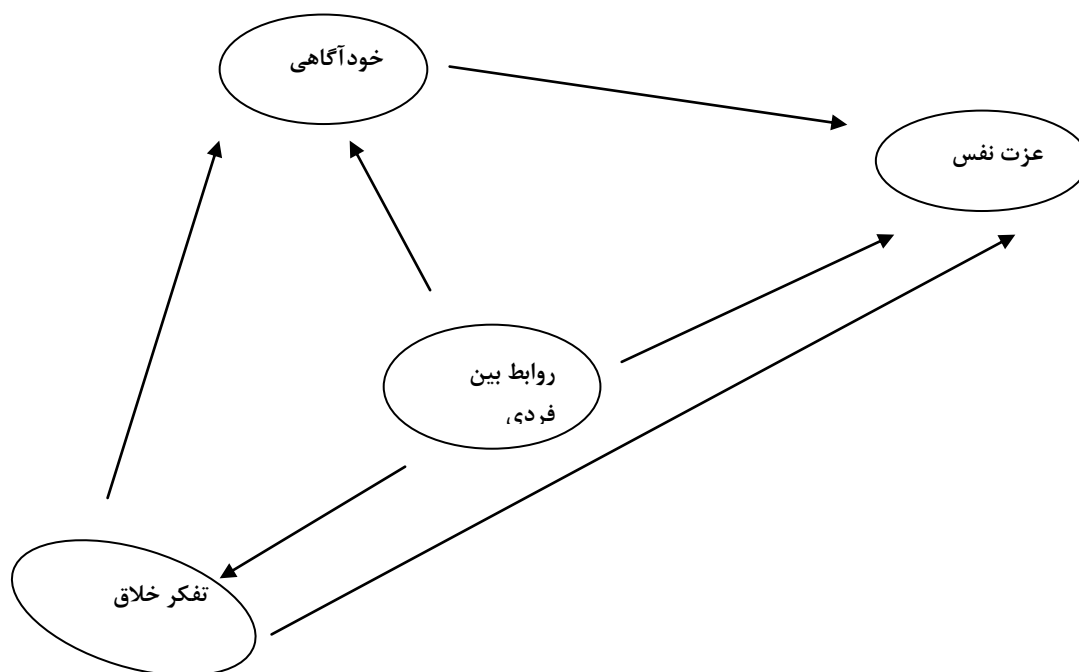
جدول ۴: تحلیل رگرسیون جهت تعیین رابطه متغیرهای مستقل با متغیر خود آگاهی (مرحله ۳)

p-value	بنای استاندارد	
< ۰/۰۰۱	۰/۲۸۰	روابط بین فردی
< ۰/۰۰۱	۰/۴۲۲	تفکر خلاق

جدول ۵: تحلیل رگرسیون جهت تعیین رابطه متغیر مستقل روابط بین فردی با متغیر تفکر خلاق (مرحله ۴)

p-value	بنای استاندارد	
< ۰/۰۰۱	۰/۵۴۲	روابط بین فردی

شکل ۱: الگوی پیش‌بینی‌کننده عزت نفس در نوجوانان دختر



مشابه قابل مقایسه و تأیید است. بعنوان مثال، مطالعه کاظمی و همکاران که بر روی نوجوانان پسر انجام گرفته است، میانگین نمره کل مهارت‌های زندگی را ۵۸/۰۸ گزارش کرده است و بالاترین میانگین در ابعاد مهارت‌های زندگی مربوط به تفکر انتقادی و کمترین میانگین مربوط به مهارت حل مسئله بوده است [۱۸] که نتایج آن در رابطه با کمترین نمره میانگین با مطالعه حاضر همسو است. مطالعه بابایی و همکاران، میانگین نمره عزت نفس در گروه هدف را ۶۸/۸۱ با انحراف معیار ۱۳/۷۲ گزارش کرده است که نشان می‌دهد افراد مورد مطالعه دارای عزت نفس متوسط بوده‌اند [۱۹] و با نتایج مطالعه حاضر همخوانی دارد. در مطالعه‌ای دیگر، نمره عزت نفس عمومی دانشجویان ۲۹/۳ بدست آمده است که بالاتر از حد

### بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه به منظور بررسی میزان پیش‌گویی‌کنندگی ابعاد مهارت‌های زندگی بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر ۱۴-۱۲ ساله شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ انجام شد که یافته‌ها نشان داد؛ از میان ده مهارت اصلی زندگی، بیشترین میانگین نمره مربوط به بعد روابط بین فردی و کمترین نمره مربوط به بعد حل مسئله بوده است و به ترتیب، مهارت‌های «خودآگاهی»، «روابط بین فردی» و «تفکر خلاق»، رابطه معنی‌داری با عزت نفس نوجوانان دختر دارند. از طرفی، مهارت خودآگاهی فقط بصورت مستقیم و مهارت‌های تفکر خلاق و روابط بین فردی بصورت مستقیم و غیرمستقیم، بر عزت نفس تأثیر دارند. این نتایج با نتایج مطالعات

محدودیت‌های مطالعه می‌توان به طولانی بودن پرسشنامه‌ها اشاره کرد. برای پژوهش‌های بعدی پیشنهاد می‌شود مطالعه در گروه‌های دیگر نوجوانان مانند نوجوانان بزهکار، نوجوانان بازمانده از تحصیل و یا سایر نوجوانانی که در معرض آسیب‌های اجتماعی هستند نیز انجام گردد.

آموزش مهارت‌های زندگی باعث ارتقای عزت نفس در افراد می‌شود و مهارت‌های زندگی می‌تواند پیش‌بینی کننده عزت نفس و تک‌جنسیتی بودن مطالعه جمعیت باشد. در این میان، خودآگاهی، مهارت روابط بین فردی و مهارت تفکر خلاق پیش‌بینی کننده‌های قوی عزت نفس هستند که روابط بین فردی بر تفکر خلاق تأثیر دارد و این دو، بر خودآگاهی تأثیر می‌گذارند بطوریکه، خودآگاهی قوی‌ترین پیش‌بینی کننده عزت نفس است؛ یعنی نوجوان با شناخت بیشتر از نقاط قوت و ضعف و خواسته‌هایش، عزت نفس بالاتری خواهد داشت. بنابراین، با توجه به اهمیت نقش مدارس در آموزش نوجوانان، سیاستگذاران و مسئولان می‌توانند با فراهم آوردن زمینه مناسب و تمرکز بر آموزش مهارت‌های خودآگاهی، روابط بین فردی و تفکر خلاق به صورت آموزش‌های گروهی و یا فردی به نوجوانان باعث ارتقای عزت نفس آنها گردند، هرچند در صورت امکان، آموزش همه مهارت‌های ده‌گانه زندگی جهت ارتقای سلامت روان نوجوانان حائز اهمیت است.

### سهم نویسندگان

بی بی فاطمه باقرنژاد حصار: مجری پایان نامه  
محمدعلی مروتی شریف‌آباد: استاد راهنمای اول  
غلامرضا شریف‌زاده: مشاور آماری  
محمدرضا میری: استاد راهنمای دوم  
ولی اله وحدانی‌نیا: تدوین مقاله و پیگیری نشر  
رضا دستجردی: استاد مشاور علمی

### تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان نامه مصوب پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی یزد با شماره ۸۴۴۸ است. بدین وسیله پژوهشگران مراتب سپاس و قدردانی خود را از پردیس بین الملل دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، همکاری ارزشمند تمامی مشارکت‌کنندگان، مسئولین محترم آموزش و پرورش شهرستان بیرجند و راهنمایی‌های ارزشمند اساتید محترم اعلام می‌دارند.

متوسط است و با نتایج مطالعه حاضر متفاوت است؛ دلایل احتمالی این تفاوت نتایج می‌تواند تفاوت در جمعیت‌های مورد بررسی، تفاوت در شرایط اجتماعی و دموگرافیکی افراد و متفاوت بودن ابزارهای سنجش باشد. یونیسف در سطح‌بندی مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی و همدلی را در سطح اول مهارت‌های پایه‌ای و اساسی روان‌شناختی و اجتماعی قرار داده است [۲۰] که تاییدکننده نتایج مطالعه حاضر در رابطه با اهمیت نقش خودآگاهی در عزت نفس نوجوان می‌باشد. همچنین، مطالعه‌ای با عنوان اثرات مداخله مبتنی بر مهارت‌های زندگی بر سلامت عاطفی و عزت نفس که بر روی نوجوانان یتیم در مالزی انجام شده است، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت عاطفی، عزت نفس و مهارت تاب‌آوری را افزایش داده است [۱۳]. در یک مطالعه دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان باعث افزایش نمره عزت نفس در گروه مداخله گردیده است [۲۰]. یک مطالعه دیگر هم که بر روی دانش‌آموزان ابتدایی انجام شده است، نتایج مشابه‌ای گزارش کرده است [۲۱]. نتایج مطالعه‌ای دیگری هم نشان داده است که آموزش مهارت ابراز وجود باعث ارتقای عزت نفس دانش‌آموزان شده است [۲۲]. در مطالعه‌ای که با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی و ابراز وجود در مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی انجام شده است نتایج نشان داده است که آموزش خودآگاهی باعث ارتقای عزت نفس مادران شده است  $p < 0/001$  که با نتایج مطالعه حاضر همسو است [۲۳]. نتایج مطالعه‌ای دیگر نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی خانواده بر عزت نفس تأثیر دارد بطوریکه خانواده‌هایی که در آنها تعاملات آزادانه و باز و فراوان بین افراد وجود دارد و فرزندان را تشویق به بیان افکار و احساسات می‌کنند پیش‌بینی کننده عزت نفس بالاتر نوجوانان است که تاییدکننده تأثیر مهارت‌های بین فردی بر عزت نفس نوجوانان است [۲۴]. همچنین در مطالعه‌ای که بر روی ۸۴۶ دانش‌آموز پنجم و ۶۸۹ دانش‌آموز هشتم در رابطه با اثرات روابط بین فردی بر روی عزت نفس در کلاس انجام شده است نشان داد که مولفه‌های درون فردی ارتباط با عزت نفس دانش‌آموزان مرتبط است [۲۵] و این یافته با نتایج مطالعه حاضر که روابط بین فردی پیش‌بینی کننده عزت نفس می‌باشد، متفاوت است. وجود تفاوت‌های دموگرافیکی، اقتصادی، اجتماعی، تفاوت در ابزار سنجش عزت نفس و مهارت‌های زندگی می‌تواند دلیلی برای این تفاوت‌ها باشد. از نقاط قوت مطالعه حاضر، این بود که بر روی دختران نوجوان به عنوان گروه آسیب‌پذیری انجام شده است، از

## منابع

1. Breinbauer C. Youth: Choices and change: Promoting healthy behaviors in adolescents. Washington, D.C: Pan American Health Organization, 2005 (Available online: <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/708>)
2. Ahuja A, Singh R, Parveen H, Agrawal N, Thakur S. Adolescent life skills training for effective transformation in to Ideal Youth Journal of Community Mobilization and Sustainable Development, 2018;13:567-72
3. World Health Organization. Life skills education for children and adolescents in schools. (Part1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Part 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes), 2nd rev. The Life Skills Education Project, The Programme on Mental Health. Geneva, 1997 (Available online: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>)
4. Aishath N, Haslinda Binti A, Steven Eric K, Nobaya Binti A. A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. International Journal of Adolescence and Youth 2019;24:362-79 (Available online: <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278>)
5. Tymes D, Outlaw K, Hamilton B. life skills education interventions to improve social confidence , self management , and protection against drugs use in Rular elementary school aged children. Journal of Community Health Nursing 2016;33:9-11
6. Fata L, Mohammad Khani S, Kazemzade M, Motabi F. life skills Education: A Teacher's Guidline. First edition. miankoshk: Tehran, 2013 [in Persian]
7. Cassidy K. preparation for Adult hood: A Teacher Inquiry study for faciliating life skills in secondary Education in the United States. Journal of Educational Issues 2018;4:33-47
8. Hasanpour M, Tabatabaei M, Alavi M, Zolaktaf V. Effect of aerobics exercise on self-esteem in Iranian female adolescents covered by welfare organization. The Scientific World Journal, 2014:1-6
9. kia s, shabani H, Ahghar G, Modanloo M. The effect of assertivness training on first -grade school girls selfsteem in tehran. Iranian Journal of psychiatric nursing (IJPN) 2016;4:38-46 [in persian]
10. Tanhaye reshvanloo F, Keramati R, saadati A. self- esteem among female adolescences. Journal of Applied Psychology 2012;6:73-90
11. Aghahjari p, Hosseinzade M, Mahdavi N, Hashtroudizadeh M, Vahidi M. the effectiveness of life skills training on intrinsic and extrinsic learning motivation , academic achievement , and self-steem in nursing students. Journal of Nursing Education, 2015;4:18-27 [in Persian]
12. Khaledian M, Omidi M, Tavana M. The efficacy of training life skills on the student,s self -steem International lettersof Social and Humanistic Sciences 2014;9:108-14
13. Mohammadzadeh M, Awang H, Hayati K, Ismail S. the effects of a life skills- based intervention on emotional health ,self-esteem and coping mechanisms in Malaysian insitution alised adolescent. International Journal of Education Research 2017;83:32-42
14. Sharifirad G, matlabi M, Mohebi S. Need assessment in health care systems. 1<sup>st</sup> Edition, Sokhangostar: Mashhad, 2007
15. Rosenberg M. Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy Measures Package 1965;61:52
16. Rajabi G, Bohlol N. Assessment of the reliability and validity of Rosenberg's Selfesteem scale in the first year students of Shahid Chamran University. Journal of Faculty of Education and Psychology 2007;3:33-48 [in Persian]
17. Saatchi M, Kamkary K, asgaryan M. psychological tests. 5th Edition. virayesh Publication: Tehran, 2016 [in Persian]
18. Kazemi s, Garmrroudi G, Shakibazade E, yekaninejad s. predictive value of contextual factors and life skills in secondary school male students, mental health in ray. Iran scientific Journal of School of Public Health and Institue of Public Health Research 2018;15:325-36 [in Persian]
19. Babaei M, Fadakar Soghe R, Sheikhol-Eslami F, Kazemnejad Lieili E. Survey self-esteem and its relevant factors among high school student. Journal of Holistic Nursing and Midwifery 2015:1-8 [in Persian]
20. Esmailinasab M, Davoud M, Zahra G, somayeh B. Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2011;30:1043-7 (DOI: 10.1016/j.sbspro, 2011.10.203)
21. Hajizadehanari K, Haji Seyed Hossini Fard S, Hajizadehanari H, Yaghoubzadeh A, Farhadian A, Askari M. the effectiveness of a life skills education with religious approach to safety , mental health and

self - esteem in elementary school students. *European Journal of Social & Behaviour Sciences*, 2013;928-37

22. Srikala B, Kishore kumar K. Empowering adolescent with life skills Education in school . school mental health program :dose it work ? *Indian Journal of Psychiatry* 2010;52:344-9

23. Moradpoor J, Miri M, Aliabadi S, Poorsadegh A. Effectiveness of training self-awareness and assertiveness skills on self-esteem and compatibility of mothers ofmentally retarded children. *Modern Care Journal* 2013;10:43-52

24. Farahati M, Fathi-Ashtiani A, Moradi A. Relationship between family communication patterns and locus of control and self-esteem in adolescents. *Journal of Behavioral Sciences* 2011;5:279-85 [in Persian]

25. Wagner J, Lüdtko O, Robitzsch A, Göllner R, Trautwein U. Self-esteem development in the school context: The roles of intrapersonal and interpersonal social predictors. *Journal of Personality* 2018;86:481-97



## ABSTRACT

### Predictive factors of self-esteem in adolescent girls

Fatemeh Baghernezhad Hesari<sup>1\*</sup>, Mohammad Ali Morowatisharifabad<sup>2</sup>, Gholamreza Sharifzadeh<sup>3</sup>, Mohammad Reza Miri<sup>3</sup>, Valiallah Vahdaninia<sup>5</sup>, Reza Dastgerdi<sup>4</sup>

1. Social Determinants of health Research Center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran
2. School of Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran
3. School of Health, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran
4. Center for Public Policy Studies, University of Tehran, Tehran, Iran
5. Faculty of Paramedicine, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran

Payesh 2019; 18(6): 537- 545

Accepted for publication: 31 December 2019

[EPub a head of print- 7 January 2020]

**Objective (s):** The main life skills could promote adolescents' self-esteem. However, to teach all skills requires many resources and prioritization. Therefore, the aim of this study was to investigate on factors that predict self-esteem in adolescent girls.

**Methods:** A cross-sectional study was conducted on 364 student girls aged 12-14 years old in Birjand, Iran in 2018 using cluster sampling. Data collected using the Life Skills and the Rosenberg Self-Esteem Questionnaires. Self-esteem was the dependent variable and the ten main life skills were the independent variables. Statistical analysis was performed using regression in order to assess the predictive factors of self-esteem in adolescent girls.

**Results:** The mean life skills scores was  $138.23 \pm 80.26$  and the mean self-esteem score was  $4.98 \pm 4.41$ . Regression analysis showed that among the ten main life skills, self-awareness ( $p < 0/001$ ), interpersonal relationships ( $p = 0/004$ ) and creative thinking ( $p = 0/005$ ) had a significant relationship with self-esteem. Interpersonal relationships influences creative thinking, and they both influence self-awareness. Self-awareness was the strongest predictor. In other words, the adolescent will have a higher self-esteem by knowing more about strengths and weaknesses and desire of themselves.

**Conclusion:** The findings suggest that in order to improve self-esteem among adolescents the focus should be on teaching self-awareness, interpersonal relationships and creative thinking skills.

**Key Words:** Adolescence, Self-esteem, Self-awareness, Interpersonal relationships, Creative thinking

\* Corresponding author: Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran  
E-mail: ftbagher@gmail.com