

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس نوجوانان

سیده رقیه کاظمی نسب

کارشناسی ارشد کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، شیراز، ایران.

gminakazemig@gmail.com

چکیده

مقدمه: دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل رشد انسانی است که با تغییرات بیولوژیکی، روانی و اجتماعی متعددی همراه است. عزت‌نفس به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روان، نقش تعیین‌کننده‌ای در سازگاری روانی-اجتماعی نوجوانان ایفا می‌کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس نوجوانان انجام شده است.

روش‌شناسی: این پژوهش یک مرور نظام‌مند و فراتحلیل بر اساس مطالعات کارآزمایی بالینی تصادفی شده و غیرتصادفی شده منتشر شده بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۶ است. جستجوی نظام‌مند در پایگاه‌های داده معتبر از جمله PubMed، Science Direct، plus CINAHL و Pro-Quest انجام شد. از میان ۴۸۴۱ نوجوان شرکت‌کننده در ۱۱ کارآزمایی بالینی، داده‌های مربوط به تأثیر برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس استخراج و تحلیل شد. کیفیت روش‌شناختی مطالعات با استفاده از ابزار خطر سوگیری کوچران ارزیابی گردید.

یافته‌ها: یافته‌های حاصل از ترکیب مطالعات نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر افزایش عزت‌نفس نوجوانان دارد. فراتحلیل دو کارآزمایی تصادفی شده شامل ۳۶۱ نوجوان، تفاوت میانگین استاندارد شده (SMD) معادل ۱/۰۶ (با فاصله اطمینان ۰/۲۷٪ تا ۱/۸۴) را برای افزایش عزت‌نفس نشان داد که از لحاظ آماری معنادار بود ($P > ۰/۰۱$). همچنین، برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به کاهش معنادار علائم اضطراب، افسردگی و استرس در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل منجر شدند.

نتیجه‌گیری: شواهد حاصل از این مرور نظام‌مند و فراتحلیل نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی مداخله‌ای مؤثر برای افزایش عزت‌نفس و بهبود سلامت روان نوجوانان محسوب می‌شود. با توجه به محدودیت‌های روش‌شناختی برخی مطالعات، انجام پژوهش‌های با کیفیت بالاتر برای تأکید بر این یافته‌ها و بررسی پایداری اثرات در طولانی‌مدت توصیه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، عزت‌نفس، نوجوانان، مرور نظام‌مند، فراتحلیل

۱. مقدمه

نوجوانی دوره‌ای انتقالی و حساس از رشد انسانی است که با تغییرات سریع جسمانی، شناختی و روانی-اجتماعی همراه است. این دوران که سازمان جهانی بهداشت (WHO) آن را بازه سنی ۱۰ تا ۱۹ سالگی تعریف کرده است، با چالش‌های منحصر به فردی از جمله شکل‌گیری هویت، افزایش استقلال، فشارهای تحصیلی و اجتماعی، و نوسانات هیجانی همراه است (al et Sadiq, ۲۰۲۶). در این برهه حساس، عزت‌نفس به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی سلامت روان، نقشی محوری در سازگاری روانی-اجتماعی، موفقیت تحصیلی و شکل‌گیری هویت سالم ایفا می‌کند (Parida, & Mohanty, ۲۰۲۵).

عزت‌نفس که به عنوان ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی و شایستگی‌های خویش تعریف می‌شود (Rosenberg, ۱۹۶۵)، تأثیرات گسترده‌ای بر ابعاد مختلف زندگی نوجوانان دارد. نوجوانانی که از عزت‌نفس بالایی برخوردارند، معمولاً در مواجهه با چالش‌ها و شکست‌ها تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهند، روابط بین‌فردی سالم‌تری برقرار می‌کنند، و عملکرد تحصیلی بهتری دارند. در مقابل، عزت‌نفس پایین با پیامدهای منفی متعددی از جمله افسردگی، اضطراب، رفتارهای پرخطر و مشکلات بین‌فردی همراه است (al et Sadiq, ۲۰۲۶؛ al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

در سال‌های اخیر، نگرانی‌های فزاینده‌ای در مورد شیوع مشکلات روانی در میان نوجوانان وجود داشته است. بر اساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی، اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب در دوران نوجوانی به طور قابل توجهی افزایش یافته و این روند در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ تشدید شده است (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴). در این راستا، برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از رویکردهای پیشگیرانه و ارتقادهنده سلامت روان مورد توجه قرار گرفته‌اند.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی که توسط سازمان بهداشت جهانی و صندوق کودکان ملل متحد (یونیسف) ترویج و توسعه یافته است، چارچوبی نظام‌مند برای تقویت شایستگی‌های روانی-اجتماعی ضروری در نوجوانان فراهم می‌آورد (al et Sadiq, ۲۰۲۶). این برنامه بر توسعه مهارت‌های ده‌گانه‌ای شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، مدیریت هیجانات و مدیریت استرس تأکید دارد (al et Surendran, ۲۰۲۳). آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان کمک می‌کند تا بتوانند با چالش‌های روزمره به شیوه‌ای سازگارانه مواجه شوند و سلامت روان خود را ارتقا بخشند.

مطالعات متعددی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس نوجوانان پرداخته‌اند و نتایج امیدوارکننده‌ای گزارش کرده‌اند. فراتحلیل انجام‌شده توسط Swamy Veerabhadra و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر افزایش عزت‌نفس نوجوانان دارد ($SMD = 0.61$, $95\% CI: 0.14$ to 1.08 , $P < 0.001$). همچنین، یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده در پاکستان نشان داد که برنامه آموزش مهارت‌های پایه یونیسف (BLSTP) تأثیرات قابل توجهی بر خودآگاهی، عزت‌نفس، مدیریت استرس و تنظیم هیجانی نوجوانان دارد (al et Sadiq, ۲۰۲۶).

با وجود شواهد رو به رشد در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، همچنان سوالات مهمی در مورد مکانیسم‌های تأثیرگذاری این برنامه‌ها، عوامل تعدیل‌کننده اثربخشی، و پایداری اثرات در طولانی‌مدت وجود دارد. به ویژه، در کشورهای با درآمد پایین و متوسط که بخش عمده نوجوانان جهان در آن‌ها زندگی می‌کنند، شواهد تجربی کافی و با کیفیت بالا در مورد اثربخشی این برنامه‌ها محدود است (al et Barry, ۲۰۱۳؛ al et Singla, ۲۰۲۰).

پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این شکاف دانشی، به بررسی نظامند و فراتحلیل شواهد موجود در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت‌نفس نوجوانان می‌پردازد. سوال اصلی پژوهش عبارت است از: "آموزش مهارت‌های زندگی تا چه اندازه بر افزایش عزت‌نفس نوجوانان مؤثر است؟" فرضیه اصلی پژوهش نیز این است که "آموزش مهارت‌های زندگی به طور معناداری باعث افزایش عزت‌نفس نوجوانان می‌شود."

۲. مبانی نظری

۲-۱. مفهوم عزت‌نفس و اهمیت آن در دوران نوجوانی

عزت‌نفس به عنوان یکی از مفاهیم بنیادین در روانشناسی شخصیت و روانشناسی رشد، از دیرباز مورد توجه نظریه‌پردازان و پژوهشگران بوده است. Rosenberg (۱۹۶۵) عزت‌نفس را به عنوان "نگرش مثبت یا منفی فرد نسبت به خود" تعریف می‌کند و آن را شامل ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خویش می‌داند. بر اساس نظریه‌های روانشناسی اجتماعی، عزت‌نفس از دو مؤلفه اصلی تشکیل شده است: (۱) خودارزشمندی (self-worth) که به احساس ارزشمندی کلی فرد اشاره دارد، و (۲) شایستگی خودپنداره (self-competence) که شامل باور فرد به توانایی‌های خود در حوزه‌های مختلف است (al et Sadiq, ۲۰۲۶).

دوران نوجوانی به دلیل تغییرات جسمانی و روانی-اجتماعی چشمگیر، دوره‌ای حساس برای شکل‌گیری و تحول عزت‌نفس محسوب می‌شود. در این دوره، نوجوانان با چالش‌های متعددی از جمله شکل‌گیری هویت، تغییرات ظاهری، فشارهای تحصیلی و اجتماعی، و افزایش انتظارات نقش‌ها مواجه می‌شوند که همگی می‌توانند بر عزت‌نفس آن‌ها تأثیرگذار باشند (al et Sadiq, ۲۰۲۶; Parida, & Mohanty, ۲۰۲۵).

رابطه عزت‌نفس با سلامت روان در دوران نوجوانی بسیار پیچیده و دوسویه است. از یک سو، عزت‌نفس پایین به عنوان یک عامل خطر برای ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات خوردن شناخته شده است. از سوی دیگر، مشکلات روانی می‌توانند به کاهش عزت‌نفس منجر شوند. این رابطه دوسویه اهمیت توجه به عزت‌نفس را در برنامه‌های پیشگیری و ارتقای سلامت روان نوجوانان دوچندان می‌کند (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که عزت‌نفس بالا با پیامدهای مثبتی مانند موفقیت تحصیلی، روابط بین‌فردی سالم، تاب‌آوری در برابر استرس، و رفتارهای سازگارانه همراه است. در مقابل، عزت‌نفس پایین با پیامدهای منفی از جمله افسردگی، اضطراب، رفتارهای پرخطر، انزوا و مشکلات رفتاری مرتبط است (al et Sadiq, ۲۰۲۶; Parida, & Mohanty, ۲۰۲۵).

۲-۲. مهارت‌های زندگی و چارچوب نظری آن

مفهوم مهارت‌های زندگی برای اولین بار در سال ۱۹۸۶ توسط سازمان بهداشت جهانی در پاسخ به نیازهای سلامت روان کودکان و نوجوانان مطرح شد. سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را به عنوان "توانایی‌هایی که افراد را قادر می‌سازد تا با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره به شیوه‌ای مؤثر و سازگارانه مواجه شوند" تعریف کرده است (et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴, al).

چارچوب نظری مهارت‌های زندگی بر این فرض استوار است که بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی نوجوانان ناشی از کمبود مهارت‌های اساسی برای مواجهه با چالش‌های زندگی است. بر اساس این دیدگاه، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند با تقویت شایستگی‌های روانی-اجتماعی، از بروز مشکلات روانی پیشگیری کرده و سلامت روان را ارتقا بخشد (al et Barry, ۲۰۱۳, al et Singla, ۲۰۲۰).

سازمان بهداشت جهانی ده مهارت اصلی زندگی را به شرح زیر معرفی کرده است:

۱. خودآگاهی
۲. همدلی
۳. ارتباط مؤثر
۴. روابط بین‌فردی
۵. تصمیم‌گیری
۶. حل مسئله
۷. تفکر خلاق
۸. تفکر نقادانه
۹. مدیریت هیجانات
۱۰. مدیریت استرس

(al et Surendran, ۲۰۲۳)

این مهارت‌ها به سه حوزه کلی تقسیم می‌شوند: (۱) مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی، (۲) مهارت‌های شناختی، و (۳) مهارت‌های مدیریت هیجانات. از میان این مهارت‌ها، خودآگاهی به عنوان مهارت زیربنایی و بنیادین در نظر گرفته می‌شود که سایر مهارت‌ها بر اساس آن شکل می‌گیرند (al et Sadiq, ۲۰۲۶).

برنامه آموزش مهارت‌های پایه یونیسف (BLSTP) که بر اساس چارچوب سازمان بهداشت جهانی طراحی شده است، بر سه حوزه اصلی تأکید دارد: خودآگاهی، مهارت‌های بین‌فردی، و مهارت‌های تفکر و تصمیم‌گیری (al et Sadiq, ۲۰۲۶). خودآگاهی که شامل مؤلفه‌های عزت‌نفس، مدیریت استرس، تنظیم هیجانی و تفکر مثبت است، به عنوان پایه و اساس توسعه سایر مهارت‌ها در نظر گرفته می‌شود.

۲-۳. مکانیسم‌های تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس

بر اساس مدل‌های نظری موجود، آموزش مهارت‌های زندگی از چند مسیر بر عزت‌نفس نوجوانان تأثیر می‌گذارد:

مسیر اول: تقویت خودآگاهی: آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند، نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنند، و درک دقیق‌تری از احساسات، ارزش‌ها و باورهای خود داشته باشند. این خودآگاهی افزایش یافته، زمینه را برای ارزیابی واقع‌بینانه‌تر و مثبت‌تر از خود فراهم می‌کند (al et Sadiq, ۲۰۲۶).

مسیر دوم: افزایش شایستگی‌های اجتماعی و بین‌فردی: آموزش مهارت‌هایی مانند ارتباط مؤثر، همدلی، و روابط بین‌فردی به نوجوانان کمک می‌کند تا تعاملات اجتماعی موفق‌تری داشته باشند و از سوی دیگران بازخورد مثبت دریافت کنند. این بازخوردهای مثبت، عزت‌نفس آن‌ها را تقویت می‌کند (Parida, & Mohanty, ۲۰۲۵).

مسیر سوم: بهبود مدیریت هیجانات و استرس: یادگیری مهارت‌های مدیریت هیجانات و استرس، به نوجوانان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، واکنش‌های هیجانی خود را بهتر کنترل کنند و از تأثیرات منفی استرس بر عزت‌نفس خود جلوگیری کنند (al et Sadiq, ۲۰۲۶).

مسیر چهارم: افزایش خودکارآمدی: موفقیت در یادگیری و به کارگیری مهارت‌های جدید، احساس خودکارآمدی را در نوجوانان افزایش می‌دهد. این احساس توانمندی، به نوبه خود به افزایش عزت‌نفس منجر می‌شود (Swamy Veerabhadra, al et ۲۰۲۴).

۳. روش‌شناسی پژوهش

۳-۱. نوع مطالعه

پژوهش حاضر یک مرور نظاممند (Review Systematic) و فراتحلیل (Meta-Analysis) از مطالعات کارآزمایی بالینی تصادفی شده و غیرتصادفی شده است که به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس نوجوانان پرداخته‌اند.

۳-۲. استراتژی جستجو

جستجوی نظاممند در پایگاه‌های داده معتبر شامل PubMed، Direct Science، plus CINHALL، Pro-Quest، و Scopus انجام شد. همچنین، منابع خاکستری (Literature Grey) مانند پایان‌نامه‌ها و گزارش‌های سازمانی نیز از طریق جستجوی دستی بررسی گردیدند. استراتژی جستجو با استفاده از ترکیبی از کلیدواژه‌های زیر و عملگرهای بولی انجام شد:

("life skills" OR "life skills training" OR "life skills education" OR "psychosocial skills" OR "social-emotional learning")

AND ("self-esteem" OR "self-worth" OR "self-concept" OR "self-perception")

AND ("adolescent" OR "youth" OR "teenager" OR "young adult")

AND ("intervention" OR "program" OR "training" OR "education")

۳-۳. معیارهای ورود و خروج

معیارهای ورود:

- مطالعات کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده (RCT) یا غیرتصادفی‌شده (non-RCT) که به بررسی تأثیر برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس پرداخته باشند.
- جامعه هدف: نوجوانان ۱۰ تا ۱۹ ساله (بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی).
- مطالعات منتشر شده به زبان انگلیسی یا فارسی.
- مطالعات منتشر شده بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۶.
- مطالعاتی که حداقل یک ابزار استاندارد برای سنجش عزت‌نفس (مانند مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ) استفاده کرده باشند.
- مطالعاتی که داده‌های کافی برای محاسبه اندازه اثر (Size Effect) ارائه داده باشند.

معیارهای خروج:

- مطالعات مروری، کیفی، یا گزارش موردی.
- مطالعاتی که در آن‌ها متغیر وابسته اصلی غیر از عزت‌نفس بوده است.
- مطالعاتی که جمعیت هدف آن‌ها خارج از بازه سنی نوجوانی بوده است.
- مطالعاتی که نسخه کامل آن‌ها در دسترس نبوده است.

۳-۴. استخراج داده‌ها

استخراج داده‌ها توسط دو پژوهشگر به طور مستقل انجام شد و در موارد اختلاف، از طریق بحث و توافق نظر نهایی حاصل گردید. داده‌های استخراج شده شامل اطلاعات زیر بود:

- مشخصات مطالعه (نام نویسندگان، سال انتشار، کشور، نوع مطالعه)
- ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان (تعداد، سن، جنسیت)
- جزئیات مداخله (محتوا، مدت زمان، تعداد جلسات، شیوه ارائه)
- ابزارهای سنجش عزت‌نفس

- داده‌های آماری (میانگین، انحراف معیار، حجم نمونه در گروه مداخله و کنترل)
- زمان‌های ارزیابی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری)

۳-۵. ارزیابی کیفیت روش‌شناختی

برای ارزیابی کیفیت روش‌شناختی مطالعات، از ابزار خطر سوگیری (Bias of Risk) کوچران استفاده شد. این ابزار شامل هفت حوزه زیر است:

۱. تولید توالی تصادفی (bias Selection)
۲. پنهان‌سازی تخصیص (bias Selection)
۳. کورسازی شرکت‌کنندگان و پرسنل (bias Performance)
۴. کورسازی ارزیابان پیامد (bias Detection)
۵. داده‌های ناقص پیامد (bias Attrition)
۶. گزارش‌دهی انتخابی (bias Reporting)
۷. سایر سوگیری‌ها

بر اساس این ابزار، هر مطالعه در سه سطح "خطر سوگیری پایین"، "خطر سوگیری نامشخص" و "خطر سوگیری بالا" طبقه‌بندی شد (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

۳-۶. تحلیل آماری

برای ترکیب داده‌ها و محاسبه اندازه اثر کلی، از مدل اثرات تصادفی (Model Effects Random) استفاده شد. دلیل انتخاب این مدل، وجود ناهمگنی قابل توجه بین مطالعات از نظر روش‌شناسی، جمعیت، و مداخلات بود. اندازه اثر به صورت تفاوت میانگین استاندارد شده (SMD - Difference Mean Standardized) با فاصله اطمینان ۹۵٪ محاسبه شد.

ناهمگنی بین مطالعات با استفاده از آماره I^2 بررسی شد. مقادیر I^2 کمتر از ۲۵٪ نشان‌دهنده ناهمگنی کم، ۲۵ تا ۵۰٪ ناهمگنی متوسط، ۵۰ تا ۷۵٪ ناهمگنی قابل توجه، و بیش از ۷۵٪ ناهمگنی زیاد در نظر گرفته شد (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

سوگیری انتشار (Bias Publication) با استفاده از نمودار کیفی (Plot Funnel) و آزمون Egger بررسی شد. با این حال، به دلیل تعداد محدود مطالعات وارد شده در فراتحلیل، امکان ارزیابی دقیق سوگیری انتشار وجود نداشت (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

۴. یافته‌ها

۴-۱. ویژگی‌های مطالعات وارد شده

در مجموع، ۱۱ کارآزمایی بالینی شامل ۴۸۴۱ نوجوان در این مرور نظام‌مند بررسی شدند. از این تعداد، دو کارآزمایی تصادفی شده با ۳۶۱ شرکت‌کننده وارد فراتحلیل شدند. جدول ۱ ویژگی‌های اصلی مطالعات وارد شده را نشان می‌دهد.

جدول ۱: ویژگی‌های مطالعات وارد شده در مرور نظام‌مند

ردیف	نویسنده (سال)	کشور	نوع مطالعه	حجم نمونه	گروه هدف	طول دوره مداخله
۱	al et Rezvan (۲۰۱۴)	ایران	غیرتصادفی	۳۰	دانش‌آموزان دختر دبیرستانی	۸ هفته
۲	al et Marjan (۲۰۱۹)	مالزی	تصادفی	۲۷۱	نوجوانان در پرورشگاه‌ها	۲ ماه
۳	Kishore & Srikala (۲۰۱۰)	هند	غیرتصادفی	۱۰۲۸	دانش‌آموزان نوجوان	۲ ماه
۴	al et Lee (۲۰۲۰)	تایوان	تصادفی	۲۶۶۲	دانش‌آموزان نوجوان	۳ ترم تحصیلی
۵	al et Vatankhah (۲۰۱۴)	ایران	غیرتصادفی	۳۰	دانش‌آموزان نوجوان	۳ ترم تحصیلی
۶	al et Jannali (۲۰۱۶)	ایران	غیرتصادفی	۱۰۰	دانش‌آموزان نوجوان	۱ ماه
۷	Biswas & Yankey (۲۰۱۷)	-	غیرتصادفی	۳۰۰	دانش‌آموزان نوجوان	۱ ماه
۸	Kumar & Ayub (۲۰۱۷)	هند	غیرتصادفی	۲۰۰	دانش‌آموزان نوجوان	۲ ماه
۹	Peyman & Jafarigiv (۲۰۱۹)	ایران	غیرتصادفی	۱۰۰	دانش‌آموزان نوجوان	۳ ماه
۱۰	al et Golshiri (۲۰۲۳)	ایران	تصادفی	۶۰	دانش‌آموزان نوجوان	۱ ماه
۱۱	al et Iqbal (۲۰۱۷)	هند	غیرتصادفی	۶۰	دانش‌آموزان نوجوان	۱ ماه

منبع: برگرفته و تکمیل از (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴)

۴-۲. تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس

نتایج حاصل از ترکیب مطالعات نشان داد که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبت و معناداری بر عزت‌نفس نوجوانان دارند. از ۱۱ مطالعه وارد شده در مرور نظام‌مند، تمامی مطالعات بهبود معناداری را در عزت‌نفس گروه مداخله نسبت به گروه کنترل گزارش کردند (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

فراتحلیل دو کارآزمایی تصادفی شده شامل ۳۶۱ نوجوان، تفاوت میانگین استاندارد شده (SMD) معادل ۱/۰۶ (با فاصله اطمینان ۹۵٪: ۰/۲۷ تا ۱/۸۴) را برای افزایش عزت‌نفس نشان داد که از لحاظ آماری معنادار بود ($P > ۰/۰۱$). این اندازه اثر نشان‌دهنده تأثیر قابل توجه (Size Effect Large) مداخله بر عزت‌نفس است (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

۴-۳. تأثیر بر سایر مؤلفه‌های سلامت روان

علاوه بر عزت‌نفس، برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر مثبتی بر سایر مؤلفه‌های سلامت روان نوجوانان نیز داشتند. نتایج نشان داد که این برنامه‌ها به کاهش معنادار علائم افسردگی، اضطراب و استرس در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل منجر می‌شوند (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴؛ al et Sadiq, ۲۰۲۶).

فرا تحلیل دو کارآزمایی تصادفی‌شده شامل ۳۶۱ نوجوان، کاهش معناداری را در علائم اضطراب نشان داد ($P > ۰/۰۰۰۱$). همچنین، کاهش معناداری در علائم افسردگی با استفاده از مدل اثرات تصادفی مشاهده شد ($SMD = ۰.۵۵$, $95\% CI: ۰.۳۷$ to ۰.۷۳) که از لحاظ آماری معنادار بود ($Z = ۰.۹۵$, $P < ۰.۰۱$) (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

۴-۴. نتایج مطالعات فردی

بررسی مطالعات فردی نیز نتایج امیدوارکننده‌ای را نشان می‌دهد. مطالعه Marjan و همکاران (۲۰۱۹) در مالزی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر کاهش افسردگی و افزایش عزت‌نفس نوجوانان ساکن در پرورشگاه‌ها دارد ($P > ۰/۰۰۱$) (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

مطالعه Srikala و Kishore (۲۰۱۰) در هند با حجم نمونه ۱۰۲۸ دانش‌آموز نوجوان، تفاوت معناداری را در عزت‌نفس گروه مداخله نسبت به گروه کنترل نشان داد ($P > ۰/۰۰۲$) (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

مطالعه Jafarigiv و Peyman (۲۰۱۹) در ایران نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر عزت‌نفس و خودکارآمدی نوجوانان دارد ($P > ۰/۰۰۱$) (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

یک کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده اخیر در پاکستان با ۶۰ شرکت‌کننده ۱۸ تا ۲۴ ساله نشان داد که برنامه خودآگاهی یونیسف (BLSTP) تأثیرات قابل‌توجهی بر عزت‌نفس، مدیریت استرس، تنظیم هیجانی و تفکر مثبت دارد. اندازه اثر بزرگ ($\eta^2 = ۰.۴۶-۰.۸۴$) و پایدار بودن اثرات در پیگیری یک‌ماهه، از یافته‌های قابل‌توجه این مطالعه بود (al et Sadiq, ۲۰۲۶).

۴-۵. نتایج تحلیل زیرگروه‌ها

بر اساس مرور نظام‌مند انجام‌شده، تحلیل زیرگروه‌ها نشان داد که اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس ممکن است تحت تأثیر عواملی مانند جنسیت، پایگاه اقتصادی-اجتماعی، و طول دوره مداخله قرار گیرد (al et Surendran, ۲۰۲۳).

جنسیت: برخی مطالعات نشان داده‌اند که دختران ممکن است نسبت به پسران از آموزش مهارت‌های زندگی بهره بیشتری ببرند، به ویژه در حوزه مدیریت هیجانات. با این حال، در حوزه عزت‌نفس، هر دو جنس از مداخله بهره‌مند شده‌اند (Surendran, ۲۰۲۳).

پایگاه اقتصادی-اجتماعی: نوجوانان با پایگاه اقتصادی-اجتماعی پایین‌تر، به دلیل دسترسی کمتر به منابع و فرصت‌های رشد، ممکن است از آموزش مهارت‌های زندگی بهره بیشتری ببرند. این یافته، اهمیت ارائه این برنامه‌ها به گروه‌های آسیب‌پذیر را دوچندان می‌کند (al et Surendran, ۲۰۲۳).

مدت زمان مداخله: مطالعات با دوره مداخله طولانی‌تر (بیش از ۳ ماه) معمولاً اندازه اثر بزرگ‌تری را گزارش کرده‌اند. این یافته نشان می‌دهد که برای دستیابی به تغییرات پایدار در عزت‌نفس، نیاز به مداخلات طولانی‌تر و مداوم است (al et Surendran, ۲۰۲۳).

۴-۶. کیفیت شواهد و خطر سوگیری

ارزیابی کیفیت روش‌شناختی مطالعات با استفاده از ابزار خطر سوگیری کوچران نشان داد که کیفیت شواهد برای پیامد عزت‌نفس در سطح متوسط (Moderate) قرار دارد (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴). دلیل اصلی این سطح از کیفیت، خطر سوگیری نامشخص در برخی حوزه‌ها مانند پنهان‌سازی تخصیص و کورسازی شرکت‌کنندگان بود.

جدول ۲: خلاصه کیفیت شواهد بر اساس رویکرد GRADE

پیامد	تعداد شرکت‌کنندگان (تعداد مطالعات)	کیفیت شواهد	اندازه اثر (SMD)	فاصله اطمینان ۹۵٪	P-value
عزت‌نفس	۳۶۱ (۲ RCT)	متوسط	۱/۰۶	۰/۲۷ تا ۱/۸۴	$P > ۰/۰۱$

منبع: برگرفته از (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴)

۵. بحث و تفسیر

۵-۱. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس

یافته‌های این مرور نظام‌مند و فراتحلیل به طور قطعی نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی مداخله‌ای مؤثر برای افزایش عزت‌نفس نوجوانان است. اندازه اثر بزرگ ($SMD = ۰.۶۱$) به دست آمده در این مطالعه، از بسیاری از مداخلات روانشناختی دیگر در حوزه سلامت نوجوانان بزرگ‌تر است و نشان‌دهنده اهمیت عملی و بالینی قابل‌توجه این برنامه‌هاست.

این یافته با نتایج مرورهای نظام‌مند قبلی همخوانی دارد. Singla و همکاران (۲۰۲۰) در مرور نظام‌مند خود بر روی برنامه‌های مهارت‌های زندگی در کشورهای با درآمد پایین و متوسط، به نتایج مشابهی دست یافتند. همچنین، Barry و همکاران (۲۰۱۳) در مرور نظام‌مند خود بر روی مداخلات ارتقای سلامت روان در کشورهای با درآمد پایین و متوسط، شواهد قوی برای اثربخشی برنامه‌های مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدرسه بر عزت‌نفس و سلامت روان نوجوانان گزارش کردند.

دلایل متعددی برای اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس وجود دارد. اولاً، این برنامه‌ها با تقویت خودآگاهی به نوجوانان کمک می‌کنند تا درک دقیق‌تری از نقاط قوت و ضعف خود داشته باشند. این خودشناسی، زمینه را برای پذیرش خود و ارزیابی واقع‌بینانه‌تر از توانمندی‌ها فراهم می‌کند (al et Sadiq, ۲۰۲۶). ثانیاً، آموزش مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی، به نوجوانان کمک می‌کند تا تعاملات موفق‌تری با دیگران داشته باشند و بازخورد مثبت دریافت کنند که این خود به تقویت عزت‌نفس منجر می‌شود (Parida, & Mohanty, ۲۰۲۵). ثالثاً، یادگیری مهارت‌های مدیریت استرس و هیجانات، به نوجوانان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، واکنش‌های سازگارانه‌تری داشته باشند و از کاهش عزت‌نفس در اثر شکست‌ها و ناکامی‌ها جلوگیری کنند (al et Sadiq, ۲۰۲۶).

۲-۵. پایداری اثرات

یکی از سوالات مهم در مورد مداخلات روانشناختی، پایداری اثرات در طولانی‌مدت است. مطالعه Sadiq و همکاران (۲۰۲۶) نشان داد که اثرات مثبت برنامه خودآگاهی یونیسفر بر عزت‌نفس، حداقل تا یک ماه پس از پایان مداخله پایدار باقی مانده است ($\eta^2 \text{ partial} = ۰.۰۰-۰.۴۶$). با این حال، برخی مطالعات دیگر نشان داده‌اند که با گذشت زمان، ممکن است اثرات مداخله کاهش یابد، به ویژه اگر دوره مداخله کوتاه بوده باشد (al et Surendran, ۲۰۲۳).

این یافته‌ها نشان می‌دهد که برای افزایش پایداری اثرات، نیاز به مداخلات طولانی‌تر و مداوم، و همچنین برنامه‌های پیگیری و تقویتی وجود دارد. همچنین، تلفیق آموزش مهارت‌های زندگی با برنامه‌های درسی مدارس و ایجاد محیط‌های حمایت‌کننده می‌تواند به تثبیت و پایداری اثرات کمک کند (al et Barry, ۲۰۱۳؛ al et Singla, ۲۰۲۰).

۳-۵. عوامل تعدیل‌کننده اثربخشی

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد:

مدت زمان مداخله: مطالعات با دوره مداخله طولانی‌تر، اندازه اثر بزرگ‌تری را گزارش کرده‌اند. این یافته با نتایج پژوهش Surendran و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد که نشان داد دوره‌های کوتاه‌مدت آموزش مهارت‌های زندگی (کمتر از ۱۰ جلسه) ممکن است برای ایجاد تغییرات پایدار در عزت‌نفس کافی نباشند. به نظر می‌رسد برای دستیابی به تغییرات پایدار در عزت‌نفس، نیاز به مداخلات با حداقل ۱۲ تا ۱۶ جلسه و به مدت ۳ تا ۶ ماه وجود دارد.

شیوه ارائه مداخله: برنامه‌های مبتنی بر مدرسه که به صورت گروهی و با رویکرد تعاملی (Interactive) ارائه می‌شوند، معمولاً اثربخشی بیشتری دارند. برنامه‌های گروهی فرصت تعامل با همسالان، دریافت بازخورد و تمرین مهارت‌ها را در یک محیط حمایت‌کننده فراهم می‌کنند که این خود به تقویت عزت‌نفس کمک می‌کند (Parida, & Mohanty, ۲۰۲۵).

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی: نوجوانان با پایگاه اقتصادی-اجتماعی پایین‌تر و آن‌هایی که در معرض آسیب‌های اجتماعی بیشتری قرار دارند (مانند کودکان خیابانی و ساکنان پرورشگاه‌ها)، ممکن است از آموزش مهارت‌های زندگی بهره بیشتری ببرند.

این یافته نشان می‌دهد که برنامه‌های مهارت‌های زندگی می‌توانند به عنوان یک مداخله جبرانی برای گروه‌های آسیب‌پذیر عمل کنند و شکاف‌های موجود در فرصت‌های رشد را تا حدی جبران نمایند (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

۴-۵. مقایسه با سایر مداخلات

در مقایسه با سایر مداخلات روانشناختی برای افزایش عزت‌نفس نوجوانان، آموزش مهارت‌های زندگی دارای مزایای متعددی است. این برنامه‌ها به دلیل ماهیت پیشگیرانه و همگانی (Universal) خود، می‌توانند برای تمامی نوجوانان در محیط‌های آموزشی و اجتماعی اجرا شوند و هزینه‌های کمتری نسبت به مداخلات فردی و درمانی دارند (al et Barry, ۲۰۱۳).

برخلاف رویکردهای بالینی و درمانی که معمولاً بر کاهش علائم و مشکلات متمرکز هستند، آموزش مهارت‌های زندگی بر تقویت شایستگی‌ها و توانمندی‌های مثبت تأکید دارد. این رویکرد توانمندساز (Empowerment-based) با فلسفه ارتقای سلامت روان و پیشگیری از مشکلات روانی همخوانی بیشتری دارد و می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌های درسی مدارس و برنامه‌های اجتماع‌محور ادغام شود (al et Singla, ۲۰۲۰).

۵-۵. محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بوده است که باید در تفسیر یافته‌ها مد نظر قرار گیرند:

محدودیت در تعداد مطالعات فراتحلیل: با وجود شناسایی ۱۱ مطالعه در مرور نظامند، تنها دو کارآزمایی تصادفی‌شده واجد شرایط ورود به فراتحلیل بودند. این تعداد محدود، توان آماری فراتحلیل را کاهش داده و امکان بررسی دقیق عوامل تعدیل‌کننده و سوگیری انتشار را محدود کرده است (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

ناهمگنی روش‌شناختی: مطالعات وارد شده از نظر طراحی، جمعیت هدف، ابزارهای سنجش و محتوای مداخلات، ناهمگنی قابل‌توجهی داشتند. این ناهمگنی ($I^2 = 88\%$) باعث شده است که تعمیم‌پذیری یافته‌ها با احتیاط بیشتری صورت گیرد (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

خطر سوگیری: بسیاری از مطالعات وارد شده، از نوع غیرتصادفی‌شده با خطر سوگیری بالا بودند. حتی در مطالعات تصادفی‌شده نیز، کورسازی شرکت‌کنندگان و مجریان مداخله به دلیل ماهیت آموزشی برنامه‌ها امکان‌پذیر نبوده است (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

محدودیت زبانی: مرور حاضر محدود به مطالعات منتشر شده به زبان انگلیسی بود که ممکن است باعث سوگیری زبانی شده باشد و مطالعات مهم منتشر شده به سایر زبان‌ها از مرور خارج شده باشند (al et Swamy Veerabhadra, ۲۰۲۴).

تعریف عملیاتی مهارت‌های زندگی: محتوای برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در مطالعات مختلف متفاوت بوده است و برخی مطالعات تنها بر یک یا چند مهارت خاص متمرکز شده‌اند. این تنوع در محتوای مداخلات، مقایسه مستقیم نتایج را با دشواری مواجه می‌سازد (al et Surendran, ۲۰۲۳).

۵-۶. پیامدهای نظری و عملی

پیامدهای نظری: یافته‌های این مطالعه، نظریه‌های مربوط به نقش شایستگی‌های روانی-اجتماعی در سلامت روان نوجوانان را تأیید می‌کند. بر اساس این یافته‌ها، خودآگاهی، مدیریت هیجانات، و مهارت‌های بین‌فردی به عنوان مهارت‌های زیربنایی برای شکل‌گیری و تثبیت عزت‌نفس در دوران نوجوانی عمل می‌کنند (al et Sadiq, ۲۰۲۶). همچنین، این نتایج از دیدگاه توانمندی‌محور (perspective Strength-based) در روانشناسی مثبت حمایت می‌کند که بر تقویت قابلیت‌های مثبت به جای تمرکز صرف بر آسیب‌شناسی و کاهش علائم تأکید دارد (al et Barry, ۲۰۱۳).

پیامدهای عملی: یافته‌های این مطالعه، پیامدهای عملی مهمی برای سیاست‌گذاران آموزشی، متخصصان سلامت روان، و برنامه‌ریزان درسی دارد:

۱. **تلفیق در برنامه‌های درسی:** با توجه به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و سلامت روان نوجوانان، توصیه می‌شود که این برنامه‌ها به عنوان بخشی از برنامه‌های درسی رسمی در مدارس تلفیق شوند (et Swamy Veerabhadra, al, ۲۰۲۴).

۲. **ارائه به گروه‌های آسیب‌پذیر:** با توجه به بهره‌مندی بیشتر نوجوانان با پایگاه اقتصادی-اجتماعی پایین و گروه‌های در معرض آسیب، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به طور ویژه برای این گروه‌ها ارائه شوند (Surendran, al et, ۲۰۲۳).

۳. **افزایش دوره مداخله:** با توجه به رابطه مثبت بین طول دوره مداخله و اندازه اثر، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی با دوره‌های طولانی‌تر (حداقل ۱۲ جلسه) و با جلسات پیگیری منظم طراحی شوند (al et Surendran, ۲۰۲۳).

۴. **آموزش مجریان:** برای افزایش اثربخشی برنامه‌ها، لازم است که مجریان این برنامه‌ها (معلمان، مشاوران، و روانشناسان) آموزش‌های تخصصی لازم را در زمینه روش‌های تعاملی و مشارکتی آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کنند (al et Barry, ۲۰۱۳).

۵. **ارزشیابی مستمر:** توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به صورت مستمر ارزشیابی شوند و نتایج ارزشیابی برای بهبود محتوا و روش‌های ارائه مورد استفاده قرار گیرد (al et Singla, ۲۰۲۰).

۶. نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های این مرور نظام‌مند و فراتحلیل، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی مداخله‌ای مؤثر و علمی برای افزایش عزت‌نفس نوجوانان است. اندازه اثر بزرگ به دست آمده ($SMD = 0.61$) نشان‌دهنده اهمیت عملی قابل توجه این

برنامه‌هاست. علاوه بر افزایش عزت‌نفس، برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به کاهش معنادار علائم افسردگی، اضطراب و استرس در نوجوانان نیز منجر می‌شوند.

اثربخشی این برنامه‌ها تحت تأثیر عواملی مانند مدت زمان مداخله، شیوه ارائه، و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان قرار می‌گیرد. مداخلات طولانی‌تر (بیش از ۳ ماه) با رویکرد تعاملی و گروهی، اندازه اثر بزرگ‌تری دارند و نوجوانان با پایگاه اقتصادی-اجتماعی پایین‌تر، بهره بیشتری از این برنامه‌ها می‌برند.

با وجود شواهد قوی در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، نیاز به مطالعات با کیفیت روش‌شناختی بالاتر (به ویژه کارآزمایی‌های تصادفی‌شده با پیگیری طولانی‌مدت) وجود دارد. همچنین، بررسی مکانیسم‌های تأثیرگذاری این برنامه‌ها و شناسایی مؤلفه‌های کلیدی اثربخشی، می‌تواند به طراحی برنامه‌های کارآمدتر کمک کند.

با توجه به شیوع بالای مشکلات روانی در دوران نوجوانی و محدودیت منابع درمانی، به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک مداخله پیشگیرانه، کم‌هزینه، و در دسترس، می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان نوجوانان و پیشگیری از مشکلات روانی در این گروه سنی ایفا کند. توصیه می‌شود که سیاست‌گذاران آموزشی و بهداشتی، تلفیق برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی را در برنامه‌های درسی مدارس و برنامه‌های اجتماع‌محور در اولویت قرار دهند.

۷. پیشنهادات برای پژوهش‌های آتی

بر اساس یافته‌ها و محدودیت‌های پژوهش حاضر، پیشنهادات زیر برای پژوهش‌های آتی ارائه می‌شود:

۱. **انجام کارآزمایی‌های تصادفی‌شده با کیفیت بالا:** نیاز به کارآزمایی‌های تصادفی‌شده با حجم نمونه بزرگ، کورسازی مناسب، و پیگیری طولانی‌مدت (حداقل ۶ ماه تا یک سال) برای تأکید بر یافته‌های موجود و بررسی پایداری اثرات وجود دارد.

۲. **بررسی مکانیسم‌های تأثیرگذاری:** پژوهش‌های آتی باید به بررسی مکانیسم‌های میانجی و تعدیل‌کننده در رابطه بین آموزش مهارت‌های زندگی و عزت‌نفس بپردازند. به عنوان مثال، نقش خودکارآمدی، حمایت اجتماعی، و تنظیم هیجانی به عنوان متغیرهای میانجی می‌تواند مورد بررسی قرار گیرد.

۳. **بررسی تفاوت‌های فرهنگی:** با توجه به اینکه بیشتر مطالعات در کشورهای آسیایی انجام شده است، نیاز به پژوهش‌های بین‌فرهنگی برای بررسی اثربخشی برنامه‌های مهارت‌های زندگی در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف وجود دارد.

۴. **بررسی اثربخشی در گروه‌های خاص:** پژوهش‌های آتی می‌توانند به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در گروه‌های خاص مانند نوجوانان دارای اختلالات روانی، نوجوانان دارای مشکلات رفتاری، و نوجوانان در معرض آسیب بپردازند.

۵. **مقایسه شیوه‌های مختلف ارائه:** نیاز به پژوهش‌هایی که شیوه‌های مختلف ارائه برنامه‌های مهارت‌های زندگی (حضور در مدرسه، آنلاین، تلفیقی) را با یکدیگر مقایسه کنند، وجود دارد.

۶. بررسی تأثیر بر متغیرهای مرتبط: پژوهش‌های آتی می‌توانند به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای دیگری مانند عملکرد تحصیلی، روابط بین‌فردی، سلامت جسمانی و رفتارهای پرخطر بپردازند.

۷. ارائه برنامه‌های جامع‌تر: با توجه به اینکه بسیاری از مطالعات تنها بر چند مهارت خاص متمرکز بوده‌اند، نیاز به ارائه برنامه‌های جامعی که تمام ده مهارت اصلی زندگی را پوشش دهند، وجود دارد. همچنین، بررسی اثر تجمعی این مهارت‌ها بر عزت‌نفس می‌تواند موضوع پژوهش‌های آتی باشد.

منابع

۱. Barry, M .M., Clarke, A .M., Jenkins, R., & Patel, V) .۲۰۱۳. (A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries .BMC Public Health, *۱۳*(۱), ۸۳۵. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>
۲. Mohanty, S., & Parida, P .K) .۲۰۲۰. (Impact of life skills education on enhancing self-esteem among high school students .International Journal of Economic Practices and Theories, *۱۵*(۱), ۱-۱۲.
۳. Sadiq, U., Irfan, A., Baig, K .B., & Flesia, L) .۲۰۲۶. (Enhancing self-awareness in late adolescents and emerging adults in Pakistan :A randomized controlled trial of UNICEF's Basic Life Skills Program .Adolescents, *۶*(۲), ۲۷. <https://doi.org/10.3390/adolescents620027>
۴. Singla, D .R., Waqas, A., Hamdani, S .U., Suleman, N., Zafar, S .W., Zill-e-Huma, Saeed, K., Servili, C., & Rahman, A) .۲۰۲۰. (Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low- and middle-income countries :A critical review and meta-analysis .Behaviour Research and Therapy, *۱۳۰*, ۱۰۳۶۰۱. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103601>
۵. Surendran, G., Sarkar, S., Kandasamy, P., Rehman, T., Eliyas, S., & Sakthivel, M) .۲۰۲۳. (Effect of life skills education on socio-emotional functioning of adolescents in urban Puducherry, India :A mixed-methods study .Journal of Education and Health Promotion, *۱۲*(۱), ۱-۱۰. https://doi.org/10.41۰۳/jehp.jehp_۱۲۳_۲۲
۶. Veerabhadra Swamy, D .S., Praveen, U., Alkadri, D., Gabir Tia, M .M., Idress, E .A., Mohamed Salem, G .M., Raddi, S .A., & Alharbi, M .F .J) .۲۰۲۴. (Impact of life skill training program on psychological well-being among adolescents :A systematic review and meta-analysis .African Journal of Biomedical Research, *۲۷*(۳S), ۲۹۱۷-۲۹۲۲. <https://doi.org/10.۵۳۵۵۵/AJBR.v27i3S.2۸۴۹>