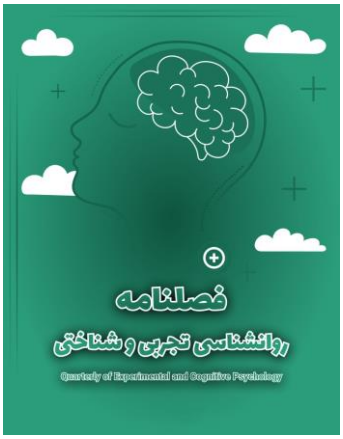
The Effect of the Promotion Skills Training Program (NAMAD Life Skills) on Parent-Child Interaction and Psychological Well-being of Mothers and Middle School Girls

1. Mina Hosseiny*: Master of Family Counseling, Counseling Department, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran

2. Mojtaba Vaziri: Master of Science in General Psychology, Department of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

3. Mohammad Ali Farsiani: Master of Science in Clinical Psychology, Department of Psychology, Bandar Gaz Branch, Islamic Azad University, Bandar Gaz, Iran

***Corresponding Author's Email Address: m.hosseiny68@yahoo.com**



Received: 8 June 2024
Revised: 16 August 2024
Accepted: 22 August 2024
Published: 10 September 2024

Copyright: © 2024 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: The present study aimed to investigate the effect of the Promotion Skills Training Program (NAMAD Life Skills) on parent-child interaction and psychological well-being in mothers and middle school girls.

Methods and Materials: This research employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest design. Using voluntary sampling through a public call, 24 volunteer mothers were assigned to the experimental mothers' group, and 24 daughters of the same mothers were assigned to the experimental daughters' group. Separate eight-session training classes were held for the mothers and daughters, covering the NAMAD promotion skills (spiritual problem-solving, self-awareness, stress management, patience, trust in God, forgiveness, emotional regulation, and self-management). Data collection tools included the Parent-Adolescent Communication Inventory (PACHIQ-R) developed by Lange, and Ryff's Psychological Well-Being Scale (1989).

Findings: Results of the paired t-test showed a significant difference in parent-child interaction and psychological well-being scores for both mothers and daughters from pretest to posttest ($p < .05$). However, ANCOVA results revealed no significant difference between the two groups on the study variables ($p > .05$).

Conclusion: Based on the findings, it can be concluded that the NAMAD Promotion Skills Training Program (Life Skills) effectively improved psychological well-being and parent-child interaction among mothers and middle school girls.

Keywords: psychological well-being, parent-child interaction, girls, NAMAD program, lower secondary school, mothers, life skills.

How to Cite: Hosseiny, M., Vaziri, M., & Farsiani, M. A. (2024). The Effect of the Promotion Skills Training Program (NAMAD Life Skills) on Parent-Child Interaction and Psychological Well-being of Mothers and Middle School Girls. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology,* 1(2), 199-210.

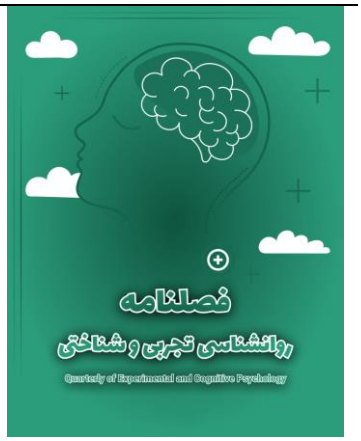
تأثیر آموزش مهارت‌های ارتقایی طرح نماد (مهارت‌های زندگی) بر تعامل والد–فرزندی و بهزیستی روان شناختی مادران و دختران مقطع متوسطه اول

۱. مینا حسینی*: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

۲. مجتبی وزیری: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. محمد علی فارسیانی: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد بندر گز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندر گز، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: m.hosseiny68@yahoo.com



تاریخ دریافت: ۱۹ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۲۶ مرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۱ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۲۰ شهریور ۱۴۰۳

مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتقایی طرح نماد (مهارت‌های زندگی) بر تعامل والد–فرزندی و بهزیستی روان‌شناختی مادران و دختران مقطع متوسطه اول انجام شد.

روش‌ها و مواد: روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون– پس‌آزمون بود. با روش نمونه‌گیری داوطلبانه از طریق فراخوان، تعداد ۲۴ نفر داوطلب در گروه آزمایش مادران و ۲۴ نفر شامل دختران همین مادران در گروه آزمایش دختران جایگزین شدند. برای گروه مادران و دختران به‌صورت مجزا، ۸ جلسه کلاس‌های آموزشی مهارت‌های ارتقایی طرح نماد (حل مسئله معنوی، خودآگاهی، مدیریت استرس، صبر، توکل بر خداوند، بخشایشگری، مدیریت هیجان و مدیریت خود) برگزار شد. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه تعامل والد–فرزندی PACHIQ-R لانگ و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون t وابسته نشان داد که تفاوت نمره تعامل والد–فرزندی و بهزیستی روان‌شناختی هم مادران و هم دختران از پیش‌آزمون به پس‌آزمون معنی‌دار است ($p< ۰/۰۵$)، اما نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین دو گروه در متغیرهای پژوهش تفاوت معنی‌دار وجود ندارد ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتقایی نماد(مهارت‌های زندگی) بر بهبود بهزیستی روانشناختی و تعامل والد–فرزندی مادران و دختران متوسطه اول موثر واقع شده است.

کلیدواژگان: *بهزیستی روان‌شناختی، تعامل والد–فرزندی، دختران، طرح نماد، متوسطه اول، مادران، مهارت‌های زندگی*

نحوه استناددهی: حسینی، مینا.، وزیری، مجتبی.، و فارسیانی، محمد علی. (۱۴۰۳). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتقایی طرح نماد (مهارت‌های زندگی) بر تعامل والد–فرزندی و بهزیستی روان شناختی مادران و دختران مقطع متوسطه اول. *فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی*، ۱(۲)، ۲۱۰–۱۹۹.

Extended Abstract

Introduction

The educational system in Iran, under the Ministry of Education, aims to foster comprehensive individual and societal development grounded in Islamic values. Among its transformative initiatives is the National System of Student Social Care (NAMAD), a coalition program designed through inter-ministerial cooperation to offer preventative and supportive interventions for students facing psychosocial risks. The program emphasizes psychological and spiritual growth through structured promotion skills training offered to students and their families via schools.

The NAMAD life skills training includes modules on spiritual problem-solving, emotional regulation, forgiveness, and self-management. These training elements align closely with global mental health frameworks. The World Health Organization (2004) defines health not just as physical well-being but as a state of mental and social well-being. The organization has emphasized the importance of psychological well-being—often overlooked in public discourse—and views it as a prerequisite for functional and productive living.

Ryff and Keyes (1995) proposed a six-dimensional model of psychological well-being: autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, and self-acceptance. Of these, positive relations are particularly relevant to family dynamics, especially during adolescence—a period marked by increased psychological and emotional complexity. Several Iranian studies have highlighted how high-quality parent-child relationships significantly reduce aggression, behavioral disorders, and identity crises in adolescents, while also enhancing general psychological health (Babaei, 2023).

Life skills training, therefore, is not merely a preventive tool but a transformative one. It can help students close the gap between capability and actual functioning, building competencies for better social and academic outcomes (Shekofteh & Shahnaz, 2024). According to UNICEF, life skills education is a behavioral change approach that integrates knowledge, attitude, and practice. UNESCO and the WHO list ten core life skills—problem-solving, critical thinking, effective communication, decision-making, creative thinking, interpersonal relationships, self-awareness, empathy, coping with stress, and managing emotions—that are fundamental to mental and social resilience.

Despite extensive literature on life skills training and psychological well-being, empirical evaluations of the NAMAD program remain scarce. This study aims to address this gap by evaluating the effects of the NAMAD life skills training on psychological well-being and parent-child interactions among mothers and their middle school daughters.

Methods and Materials

This quasi-experimental study used a pretest-posttest design with no control group. The sample comprised 24 mother-daughter dyads recruited from a middle school in Galikesh County through public announcements. From 70 volunteer families, 24 mother-daughter pairs were randomly selected. Eventually, due to attrition, the final analytical sample consisted of 20 mothers and 20 daughters.

Both mothers and daughters received eight 90-minute weekly training sessions based on the NAMAD life skills curriculum. Each session addressed one of the following topics: spiritual problem-solving, self-awareness, stress management, patience, trust in God, forgiveness, emotional regulation, and self-management.

The Parent-Adolescent Communication Inventory (PACHIQ-R) and Ryff's Psychological Well-Being Scale (18-item version) were used for pretest and posttest assessments. Data were analyzed using paired-sample t-tests and multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Findings

Descriptive statistics showed that the average age of mothers was 41.25 years (SD = 4.72), and the average age of

daughters was 13.65 years (SD = 0.67). All participants were female, and the majority were in the 7th and 8th grades.

Shapiro-Wilk tests confirmed that the distribution of scores for all variables was normal. Mean pretest and posttest scores for the parent-child interaction and psychological well-being variables showed improvements for both mothers and daughters.

Paired-Sample t-Test Results:

- Mothers showed significant improvement in:
  - Parent-child interaction: Mean difference = -9.60, $t(19) = -6.66$, $p < .001$
  - Psychological well-being: Mean difference = -12.10, $t(19) = -6.63$, $p < .001$
- Daughters showed significant improvement in:
  - Parent-child interaction: Mean difference = -6.60, $t(19) = -4.32$, $p < .001$
  - Psychological well-being: Mean difference = -5.75, $t(19) = -3.56$, $p = .002$

MANCOVA Results:

- Levene's test and Box's M test confirmed the assumptions of equal variances and covariance.
- Wilks' Lambda for group effect was not significant: $F(2, 37) = 2.12$, $p > .05$.
- Therefore, while individual groups improved significantly, there was no statistically significant difference in treatment effect between mothers and daughters.

Discussion and Conclusion

Life skills are indispensable for navigating modern life's complexities. Integrating such skills into educational settings addresses the emotional and behavioral challenges of adolescents while equipping parents with tools for more effective parenting. This study demonstrated that NAMAD promotion skills training significantly enhanced both psychological well-being and parent-child interactions in participating mother-daughter pairs.

Despite the absence of a control group, the pre-post design provides compelling preliminary evidence for the program's effectiveness. Improvements observed in both psychological functioning and relational quality underscore the potential of structured school-based interventions.

Given that NAMAD is a relatively new national initiative, these findings are timely and relevant. The results are consistent with prior international research emphasizing the utility of life skills training in reducing adolescent aggression, improving emotional regulation, and fostering family cohesion.

Importantly, the program's modular approach—targeting emotional, spiritual, and behavioral competencies—proved beneficial for both generations. For daughters, enhanced communication skills and psychological resilience are vital for academic and social success. For mothers, these trainings likely offered strategies to mitigate stress and strengthen emotional bonds.

Nonetheless, limitations should be acknowledged. The sample was drawn using voluntary recruitment, which may introduce selection bias. Additionally, the study focused only on female students and their mothers in a specific geographic region. Future research should incorporate randomized designs, include diverse demographic groups, and consider long-term follow-up assessments.

In conclusion, the NAMAD life skills training program holds considerable promise as a scalable and culturally tailored intervention. It addresses crucial gaps in mental health support within educational settings and fosters healthier family dynamics. With appropriate modifications and broader implementation, this initiative could contribute significantly to the holistic development of Iranian youth and their families.

مقدمه

وزارت آموزش و پرورش مهم‌ترین نهاد تعلیم و تربیت رسمی عمومی، متولی فرایند تعلیم و تربیت در همه ساحت‌های تعلیم و تربیت، قوام بخش فرهنگ عمومی و تعالی بخش جامعه اسلامی بر اساس نظام معیار اسلامی است. تحقق ارزش‌ها و آرمان‌های متعالی انقلاب اسلامی مستلزم تلاش همه جانبه در ابعاد فرهنگی، علمی، اجتماعی و سیاسی و اقتصادی است. عرصه تعلیم و تربیت از مهم‌ترین زیرساخت‌های تعالی همه جانبه کشور و ابزار جدی برای ارتقای سرمایه انسانی شایسته کشور در عرصه‌های مختلف است. تحقق این هدف نیازمند ترسیم نقشه راهی است که در آن نحوه طی مسیر، منابع و امکانات لازم، تقسیم کار در سطح ملی و الزامات در این مسیر به صورت شفاف و دقیق مشخص شده باشد(سند تحول بنیادین). شورای عالی رفاه و تامین اجتماعی در جلسه مورخه ۱۳۹۴/۰۹/۱۶ در اجرای رهنمودهای مقام معظم رهبری«مدظله العالی» و به منظور حمایت اجتماعی، تحقق پیشگیری رشدمدار و تکامل یکپارچه دانش آموزان «سند ائتلاف ملی نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان(نماد)» که با مشارکت وزارتخانه‌های آموزش و پرورش؛ تعاون، کار و رفاه اجتماعی؛ بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ معاونت حمایت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضائیه؛ سازمان بهزیستی کشور؛ نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران؛ ستاد اجرایی فرمان حضرت امام«ره»؛ کمیته امداد امام خمینی«ره» و سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور؛ با رویکرد توانمندسازی و همکاری بین بخشی با محوریت مدرسه و بر اساس سطح بندی خدمات و نظام ارجاع، تهیه شده است را تصویب نمود(مصوبه شورای عالی رفاه و تامین اجتماعی به شماره ۱۴۳۴۱). در سند ائتلاف نماد مجموعه نظام یافته‌ای از خدمات و برنامه‌ها شامل غربالگری، آموزش و توانمندسازی و حمایت‌های روانی-اجتماعی به منظور مراقبت دانش آموزان در برابر رفتارهای پرخطر، آسیب‌های اجتماعی و جرائم از طریق مداخله موثر تهیه و تدوین شده است. منظور از آموزش و توانمندسازی، آموزش‌های ارتقایی با هدف بالا بردن سطح دانش و مهارت دانش آموزان، خانواده و مدرسه است و در مدرسه شامل برگزاری کارگاه‌های آموزشی می‌شود(شیوه نامه اجرایی طرح راهبردی و تحولی نظام مراقبت‌های روانی اجتماعی دانش آموزان«نماد»).

آموزش مهارت‌های زندگی افراد را در مسیری تحولی قرار میدهد که به شکل قابل توجهی بر سلامت روان آن‌ها اثر دارد. این مسیر آموزشی با تمرکز بر ارتقاء مهارت‌های زندگی، افزایش انعطاف پذیری، و توسعه توانایی‌های مدیریتی، به افراد کمک میکند تا در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای زندگی، سازگاری بهتری داشته باشند. آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها به فرد در مواجهه با چالش‌ها کمک میکند، بلکه به جوامع نیز کمک میکند تا افراد با سلامت روانی بهتر و توانمندتر پرورش یابند (Babaei, 2023). سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۴) سلامتی را بهزیستی جسمانی، روانی و اجتماعی تعریف کرده و معتقد است از این عناصر، بهزیستی روان‌شناختی به طور غلط فهمیده شده و اغلب فراموش شده است. در حال حاضر سلامت روان به عنوان یک اولویت در برنامه‌های توسعه و سلامت بین المللی رتبه بندی می‌شود. این سازمان سلامت روانی را به عنوان حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانمندی‌های خود را شناخته، از آن‌ها به نحو مؤثر و مولد استفاده کرده و برای اجتماع خویش مفید باشد، تعریف می‌کند (World Health Organization, 2004). از طرفی، ریف و کیز (۱۹۹۵،۱۹۸۹) یک مدل نظری از بهزیستی روان شناختی[1] ارائه داده اند که شامل ۶ بعد متمایز از سلامتی است که عبارتند از : خودمختاری[2]، تسلط بر محیط[3]، رشد شخصی[4]،

[1]. psychological well-being
[2]. autonomy
[3]. environmental mastery
[4]. personal growth

رابطه مثبت با دیگران[1]، هدفمندی در زندگی[2] و پذیرش خود[3]. رابطه مثبت با دیگران به عنوان یکی از ابعاد بهزیستی روان شناختی از مهم‌ترین عوامل جهت کاهش تعارضات بین فردی به خصوص در ارتباط با اعضای خانواده است (Ryff & Keyes, 1995). از مهم‌ترین حیطه‌های تعارض بین اعضای خانواده، تعارضات ایجاد شده میان والد و فرزند به خصوص در سنین نوجوانی است. پژوهش‌های متعدد نشان دهنده نقش غیرقابل انکار کیفیت رابطه والد–فرزندی بر کاهش پرخاشگری، کاهش احتمال ابتلا به اختلالات رفتاری، بهبود تعاملات، پیشگیری از بحران هویت در نوجوانان، کاهش گرایش به استفاده از شبکه‌های اجتماعی، افزایش سلامت روان و... می‌باشد (Alikhani et al., 2022; Alizadeh et al., 2019; Jafari et al., 2024; Karimi & Fatemi Aqda, 2018; Nematzadeh et al., 2018; Sharifi, 2024). آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند باعث افزایش عزت نفس در دانش آموزان شود به طوری که اضطراب احساس شده در دانش آموزان کاهش یابد (Winarsunu et al., 2023).

از سوی دیگر، نوجوانی یک دوره حیاتی از رشد است که با افزایش توانایی‌های فکری، فیزیکی، اجتماعی و عاطفی مشخص می‌شود. بسیاری از نوجوانان به دلیل مسائل نوظهور و فشارهای اجتماعی برای به حداکثر رساندن این توانایی‌ها تلاش می‌کنند. آموزش مهارت‌های زندگی شکاف و فاصله بین عملکرد و توانایی را پر می‌کند، آموزشی که به داشتن زندگی بهتر کمک می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی بخشی ضروری از آموزش است، زیرا دانش آموزان را به دانش و توانایی‌هایی مجهز می‌کند که آن‌ها برای موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی خود به آن نیاز دارند (Shekofteh & Shahnaz, 2024).

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را اینگونه تعریف کرده است: «توانایی‌هایی برای رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند». همچنین، یونیسف مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «یک تغییر رفتار یا رویکرد توسعه رفتار که برای رسیدن به تعادل بین سه حوزه: دانش، نگرش و مهارت طراحی شده است.» این مهارت‌ها به افراد برای مدیریت موثر چالش‌های زندگی، تصمیم گیری بهتر و ایجاد روابط موثرتر و سالم‌تر کمک می‌کنند. مهارت‌های زندگی اساسا توانایی‌هایی هستند که به ارتقای بهزیستی روان شناختی و احساس شایستگی منجر می‌شوند (Shekofteh & Shahnaz, 2024). یونیسف، یونسکو و سازمان جهانی بهداشت ده تکنیک اصلی مهارت‌های زندگی را فهرست کرده اند: مهارت حل مسئله، تفکر انتقادی، مهارت‌های ارتباط موثر، تصمیم گیری، تفکر خلاق، مهارت‌های ارتباط بین فردی، مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، مقابله با استرس و مقابله هیجانات.

آموزش مهارت‌های زندگی برای آماده سازی نوجوانان و به طور کلی افراد برای عبور از پیچیدگی‌های زندگی مدرن ضروری است. همانطور که قبلا گفته شد طرح نماد نیز به منظور مراقبت از دانش آموزان در برابر آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر، آموزش‌های ارتقایی را با محوریت آموزش مهارت‌های زندگی در دستور کار خود قرار داده است. با وجود انجام پژوهش‌های متعدد در خصوص آموزش مهارت‌های زندگی و تاثیر آن بر متغیرهای گوناگون، پژوهشی که به بررسی اثربخشی آموزش‌های ارتقایی طرح نماد پرداخته باشد یافت نشد. در حالیکه می‌توان با اجرای درست و به موقع این طرح و ارائه آموزش‌های تعیین شده در مدارس کمک شایانی به دانش آموزان و والدین به منظور مقابله با چالش‌ها و پیچیدگی‌های زندگی در عصر حاضر نمود. این پژوهش با در نظر گرفتن اهمیت این موضوع، به بررسی

[1]. positive relations with others
[2]. purpose in life
[3]. self-acceptance

تاثیر آموزش‌های ارتقایی طرح نماد بر بهزیستی روان شناختی و تعامل والد-فرزندی مادران و دختران مقطع متوسطه اول پرداخته و به دنبال پاسخگویی به این سئوال است که آیا آموزش‌های ارتقایی طرح نماد بر بهزیستی روان شناختی و تعامل والد-فرزندی مادران و دختران مقطع متوسطه اول تاثیر دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح پژوهش، طرح پیش آزمون-پس آزمون است. از بین مدارس دخترانه مقطع متوسطه اول شهرستان گالیکش از توابع استان گلستان در سال تحصیلی ۴۰۳-۴۰۲، یک مدرسه به طور تصادفی انتخاب و بعد از اعلام فراخوان اجرای طرح در مدرسه، تعداد ۷۰ والد جهت شرکت در طرح اعلام آمادگی نمودند و از بین متقاضیان تعداد ۲۴ نفر به صورت تصادفی در گروه آزمایش مادران جایگزین شده و دختران همین افراد نیز در گروه آزمایش دختران قرار گرفتند. سپس طرح آموزشی مهارت‌های ارتقایی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک بار با موضوعات حل مسئله معنوی، خودآگاهی، مدیریت استرس، صبر، توکل بر خداوند، بخشایشگری، مدیریت هیجان و مدیریت خود به گروه‌های آزمایش به صورت مجزا ارائه شد. هر دو گروه یک بار قبل از مداخلات آموزشی و یک بار بعد از اتمام مداخلات، پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۹) و پرسشنامه تعامل والد-فرزندی لانگ را تکمیل کردند.

جامعه آماری این پژوهش شامل مادران و دختران مقطع متوسطه اول شهرستان گالیکش از توابع استان گلستان بود که از میان مدارس در سال تحصلی ۴۰۳-۴۰۲، یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از طریق فراخوان اجرای طرح به اطلاع خانواده‌ها و دانش آموزان رسید. از ۱۹۴ دانش آموز محصل در آن مدرسه، تعداد ۷۰ والد و دانش آموز جهت شرکت در طرح اعلام علاقمندی نمودند. در نهایت ۲۴ نفر از ۷۰ متقاضی به صورت تصادفی در گروه آزمایش مادران قرار گرفته و دختران همین گروه نیز در گروه آزمایش دختران جایگزین شدند. سایر افراد متقاضی جهت دریافت برنامه آموزشی در لیست انتظار قرار گرفتند. در نهایت با افت آزمودنی ها، تعداد گروه آزمایش مادران به ۲۰ نفر رسید و در گروه آزمایش دختران، آموزش برای تمامی ۲۴ نفر ارائه گردید اما در نهایت پرسشنامه ۲۰ نفر که مادرشان حضور کامل در جلسات داشتند ملاک تحلیل و ارزیابی قرار گرفت.

در این پژوهش برای اندازه گیری بهزیستی روان‌شناختی، از پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف استفاده شده است. این پرسشنامه را ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی کرده است. در این پژوهش از فرم ۱۸ سئوالی آن استفاده شده است. در این مقیاس پاسخ به هر سئوال روی یک طیف ۶ درجه‌ای از کاملا مخالف تا کاملا موافق مشخص می‌گردد. این مقیاس شامل ۶ خرده مقیاس پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است. حداقل نمره در این مقیاس ۱۸ و حداکثر ۱۰۸ است. ریف (۱۹۸۹) ضریب پایایی درونی (آلفای کرونباخ) خرده مقیاس‌ها را اینگونه گزارش کرده است: پذیرش خود ۰/۹۳؛ رابطه مثبت با دیگران ۰/۹۱؛ خومختاری ۰/۸۶؛ تسلط بر محیط ۰/۹۰؛ هدفمندی در زندگی ۰/۹۰؛ رشد شخصی ۰/۸۷. همچنین در سال ۲۰۱۲ کلانتر کوشه و نواربافی در جمعیت ۸۶۰ نفری پرسشنامه روانشناختی ریف را هنجاریابی نمودند که آلفای گزارش شده برای کل ۹۲/ ۰ گزارش شد (Qanavatian et al., 2021).

همچنین برای سنجش تعامل والد-فرزندی از پرسشنامه PACHIQ-R لانگ استفاده شده است که دارای دو فرم والد و فرزند به صورت مجزاست. فرم والد آن شامل ۲۱ عبارت و فرم فرزند آن شامل ۲۵ عبارت است. به طور کلی این پرسشنامه دارای ۲ خرده مقیاس حل تعارض و پذیرش می‌باشد. در این پرسشنامه پاسخ به هر سئوال روی یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز تا همیشه نمره گذاری می‌شود. عیسی نژاد، قاسمی و خندان در سال ۱۳۹۶

این پرسشنامه را بر روی جمعیت ۴۰۰ نفری از دانش آموزان و والدین در مدارس متوسطه اجرا کرده و پایایی آن را بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۷ گزارش کرده اند (Sharifi, 2024).

پروتکل مداخله شامل هشت جلسه آموزشی مبتنی بر مهارت‌های ارتقایی طرح نماد بود که به‌صورت هفتگی برای مادران و دختران به‌صورت جداگانه برگزار شد. در جلسه اول، مهارت «حل مسئله معنوی» آموزش داده شد که شامل مباحثی چون تعریف و مراحل حل مسئله، آمادگی، شناسایی و تعریف مسئله، تعیین اهداف، تولید راه‌حل‌ها، انتخاب و اجرای بهترین راه‌حل و ارزیابی نتایج بود. جلسه دوم به موضوع «خودآگاهی» اختصاص داشت و به اهمیت و انواع خودآگاهی، عوامل مؤثر بر آن، آموزش پنجره جوهری و شناخت ویژگی‌های فردی پرداخته شد. در جلسه سوم، موضوع «مدیریت استرس» شامل تعریف استرس، علائم و عوامل ایجادکننده آن، راهکارهای کنترل و فنون آرام‌سازی آموزش داده شد. جلسه چهارم به «صبر» از دیدگاه روان‌شناختی و دینی، تفاوت آن با انفعال، و راه‌های تقویت و حفظ رفتارهای صبورانه اختصاص یافت. در جلسه پنجم، مهارت «توکل به خداوند» بررسی شد که شامل تعریف توکل، درک نادرست از آن، اعتماد به خداوند به‌عنوان پایگاه ایمن و پیامدهای آن بود. جلسه ششم به «بخشایشگری» پرداخت و شامل تعریف، مزایا، مواجهه با خشم، تصمیم‌گیری و تعهد به بخشایش و طلب آن بود. جلسه هفتم بر «مدیریت هیجانات» متمرکز بود و به شناخت هیجانات، هوش هیجانی، آثار مثبت و منفی هیجانات و راهبردهای تنظیم آن‌ها پرداخت. سرانجام، در جلسه هشتم، مهارت «مدیریت خود» شامل مفهوم و عوامل مؤثر بر آن، مدیریت تغییر، خودکنترلی و قاطعیت‌ورزی مورد آموزش قرار گرفت.

داده‌ها با استفاده از آزمون t وابسته و روش تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میانگین سن و انحراف استاندارد مادران به ترتیب ۴۱/۲۵ و ۴/۷۲ است. همه آن‌ها (۱۰۰ درصد) متأهل بودند. تحصیلات ۳ (۱۵ درصد)، ۲ (۱۰ درصد)، ۸ (۴۰ درصد) و ۷ (۳۵ درصد) نفر از مادران به ترتیب ابتدایی، سیکل، دیپلم و کارشناسی بود. میانگین سن و انحراف استاندارد فرزندان به ترتیب ۱۳/۶۵ و ۰/۶۷ است. همه آن‌ها (۱۰۰ درصد) دختر بودند. پایه تحصیلی ۹ (۴۵ درصد)، ۹ (۴۵ درصد) و ۲ (۱۰ درصد) نفر از فرزندان به ترتیب هفتم، هشتم و نهم بود. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی و همچنین نتایج مربوط به هنجار بودن متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	شاپیرو-ویلک
تعامل والد-فرزندی	پیش‌آزمون	مادران	۸۲/۷۵	۷/۸۵	۰/۵۱
		فرزندان	۷۹/۶۵	۹/۶۳	۰/۸۳
	پس‌آزمون	مادران	۸۹/۳۵	۵/۳۶	۰/۲۷
		فرزندان	۸۹/۲۵	۷/۳۲	۰/۷۸
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	مادران	۷۹/۳۵	۵/۸۴	۰/۱۳
		فرزندان	۷۴/۴۰	۱۴/۹۰	۰/۱۰
	پس‌آزمون	مادران	۸۵/۱۰	۷/۹۱	۰/۰۸
		فرزندان	۸۶/۵۰	۱۰/۰۷	۰/۱۰

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که توزیع متغیرهای پژوهش بهنجار می‌باشند. برای مقایسه تغییرات پیش‌آزمون به پس‌آزمون هر یک از گروه‌های مادران و فرزندان از آزمون t وابسته استفاده شد (جدول ۲).

جدول ۲. مقایسه گروه‌های پژوهش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون

گروه	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین خطا	t	df	سطح معنی‌داری
مادران	تعامل والد-فرزندی	-۹/۶۰	۶/۴۴	۱/۴۴	-۶/۶۶	۱۹	۰/۰۰۰۱
	بهزیستی روان‌شناختی	-۱۲/۱۰	۸/۱۵	۱/۸۲	-۶/۶۳	۱۹	۰/۰۰۰۱
فرزندان	تعامل والد-فرزندی	-۶/۶۰	۶/۸۲	۱/۵۲	-۴/۳۲	۱۹	۰/۰۰۰۱
	بهزیستی روان‌شناختی	-۵/۷۵	۷/۲۱	۱/۶۱	-۳/۵۶	۱۹	۰/۰۰۲

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون مادران در متغیرهای تعامل والد-فرزندی (t= -۶/۶۶، p<۰/۰۱) و بهزیستی روان‌شناختی (t= -۶/۶۳، p<۰/۰۱) تفاوت معنی‌دار وجود دارد. همچنین بین نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون فرزندان در متغیرهای تعامل والد-فرزندی (t= -۴/۳۲، p<۰/۰۱) و بهزیستی روان‌شناختی (t= -۳/۵۶، p<۰/۰۱) تفاوت معنی‌دار وجود دارد. برای بررسی مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتقایی طرح نماد (مهارت‌های زندگی) بر تعامل والد-فرزندی و بهزیستی روان‌شناختی مادران و فرزندان از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج آزمون لون نشان داد که واریانس متغیرهای تعامل والد-فرزندی (F= ۰/۱۳، p= ۰/۷۱) و بهزیستی روان‌شناختی (F= ۲/۳۲، p= ۰/۱۳) بین گروه‌ها برابر است و با یکدیگر تفاوت معنی‌دار ندارند (p>۰/۰۵)، لذا فرض برابری واریانس‌ها تائید شد. نتایج آزمون باکس نشان داد که این پیش‌فرض برقرار است (Box= ۳/۰۵، F= ۰/۹۶، df_1= ۳، df_2= ۲۵۹۹۲۰، p= ۰/۴۱). پیش‌فرض یکسانی شیب‌خط رگرسیون برای هر دو گروه در متغیر تعامل والد-فرزندی (p=۰/۵۲، F=۰/۶۶) و بهزیستی روان‌شناختی (p<۰/۱۲، ۲/۲۳ =F) برقرار است. با توجه به نتایج فوق از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان داد که اثر کلی متغیر گروه معنی‌دار نیست (F=۲/۱۲،p>۰/۱۳)؛ لذا بین میانگین نمره تعامل والد-فرزندی و بهزیستی روان‌شناختی مادران و فرزندان تفاوت معنی‌دار وجود ندارد (جدول ۳). نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتقایی طرح نماد (مهارت‌های زندگی) هم بر تعامل والد-فرزندی و بهزیستی روان‌شناختی مادران و هم فرزندان اثر دارد؛ باوجوداین تفاوت معنی‌داری در تأثیر آن بر این دو گروه وجود ندارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره مربوط به دو گروه مادران و فرزندان در متغیرهای متغیر تعامل والد-فرزندی و بهزیستی روان‌شناختی

منبع تغییرات		مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
تعامل والد-فرزندی	گروه	۲۳/۸۳	۱	۲۳/۸۳	۰/۹۸	۰/۳۲	۰/۰۲
	خطا	۸۷۱/۳۱	۳۶	۲۴/۲۰			
	کل	۳۲۰۵۴۶	۴۰				
بهزیستی روان‌شناختی	گروه	۱۴۶/۸۷	۱	۱۴۶/۸۷	۴/۰۹	۰/۰۵	۰/۱۰
	خطا	۱۲۹۱/۳۶	۳۶	۳۵/۸۷			
	کل	۲۹۷۶۰۲	۴۰				

بحث و نتیجه‌گیری

مهارت‌های زندگی یکی از پارامترهای اساسی است که برای موفقیت در زندگی لازم است. آموزش این مهارت‌ها در دوران تحصیلی، به عنوان یکی از ابعاد حیاتی و مهم آموزشی، اهمیت زیادی دارد. این مهارت‌ها به منظور کمک به افراد برای انجام وظایف زندگی روزمره و موفقیت در زندگی است. بدون شک، این مهارت‌ها به دانش آموزان کمک می‌کند تا با مسائل مختلف زندگی بهتر برخورد کنند، ارتباطات موثری را برقرار کنند و به عنوان افراد موثر، در جامعه موفق باشند(فرامرزی کتلر، عابدی، جنیده، و رمضانی، ۱۴۰۲). نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتقایی طرح نماد باعث افزایش بهزیستی روان شناختی مادران و دختران می‌شود و منجر به بهبود تعامل مادر و فرزند می‌گردد. از آنجایی که طرح نماد، طرحی نوپا و ملی است پژوهشی که به این موضوع پرداخته باشد یافت نشد، اما با توجه به اینکه آموزش‌های ارتقایی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی هستند، نتایج این پژوهش همسو با نتایج مطالعات دیگر بود (Babaei, 2023; Jafari et al., 2024; Kaur & Kaur, 2022; Ramala & Madhumathi, 2023; Shekofteh & Shahnaz, 2024; Winarsunu et al., 2023).

آموزش مهارت‌های زندگی نقش بسزایی در بهبود سلامت کلی و کیفیت زندگی دارد. دانش آموزان همیشه باید عزت نفس خوبی داشته باشند. با این حال، مشکلات روانی، مانند اضطراب بیش از حد، باعث ناراحتی و پریشانی، دوری از موقعیت‌های اجتماعی و تداخل در زندگی روزمره می‌شود و باعث می‌شود آن‌ها احساس بی‌ارزشی کنند (Winarsunu et al., 2023). آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک راهبرد مداخله روانی اجتماعی مؤثر برای ارتقای سلامت اجتماعی و روانی دانش‌آموزان شناخته شده‌اند (Sharma, 2021). مطالعه‌ای نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدرسه بر عملکرد اجتماعی–عاطفی دانش آموزان تأثیر داشته و به ویژه، رفتارهای سلوک و مقابله‌ای بهبود یافته‌اند (Surendran et al., 2023). با افزایش مهارت‌های زندگی پرخاشگری و اضطراب اجتماعی کاهش مییابد و نیز با افزایش پرخاشگری، اضطراب اجتماعی افزایش پیدا میکند. با در نظر گرفتن نتایج این پژوهش و اهمیت مهارت‌های زندگی، توجه به این مهارت‌ها یک ضرورت اجتماعی است که از طریق آن میتوان پرخاشگری و اضطراب اجتماعی نوجوانان را کاهش داد (Mirzalu, 2022). همچنین آموزش مهارت‌های زندگی به مادران نیز نشان دهنده افزایش بهزیستی روان شناختی، بهبود روابط بین فردی و کاهش استرس در فرزندان می‌شود (Atash Sokhan et al., 2023; Qanavatian et al., 2021). این مهارت‌ها فرد را در تعامل با دیگران، درک درست از حقوق و وظایف اجتماعی، و توانایی حل اختلافات و مذاکره تقویت میکنند (Moradian et al., 2023).

با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتقایی طرح نماد شیوه مناسبی برای افزایش بهزیستی روان شناختی و بهبود روابط والد–فرزندی مادران و دختران است. هر چند باید دقت داشت به منظور ارائه آموزش، از منابع معتبر ارائه شده توسط وزارت آموزش و پروش استفاده کرد و از ارائه نظر شخصی خودداری نمود.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، روش نمونه گیری بود که به صورت داوطلبانه انجام شد. همچنین جامعه آماری این پژوهش محدود به مدارس دخترانه متوسطه اول و مادران آنهاست. بنابراین توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش نمونه گیری تصادفی استفاده نموده و اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتقایی در سایر مقاطع تحصیلی نیز بررسی شود.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به حاضر یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

Alikhani, M., Shoa Kazemi, M., & Khalatbari, J. (2022). Predicting the impact of parent-child relationship on behavioral disorders through happiness in adolescents. *Razi Journal of Medical Sciences*, *29*(7), 43-53. https://www.sid.ir/paper/1123291/en

Alizadeh, T., Gholamali Lavasani, M., & Madani, Y. (2019). The effectiveness of group transactional analysis training on parent-child conflicts in high school freshmen. *Family and Research*, *16*(4), 7-22. https://qjfr.ir/article-1-1325-en.html

Atash Sokhan, M., Abolmaali Alhosseini, K., & Bagheri, N. (2023). The effectiveness of parent-adolescent relationship training for mothers and daughters on communication patterns, stress, and academic performance in junior high school girls in Tehran. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences Faculty of Medicine*, *66*(6), 1006-1018. https://mjms.mums.ac.ir/article_24871.html?lang=en

Babaei, T. (2023). The effect of life skills training on students' mental health. *Strategic Research in Education and Training*, *7*, 691-705. https://en.civilica.com/doc/1900470/

Jafari, R., Akrami, N., & Mehrabi, H. (2024). Developing a model based on parent relationship quality and parent-child relationship with identity crisis in adolescents, considering the mediating role of self-esteem, interpersonal problems, and differentiation. *Achievements in Clinical Psychology*, *10*(3), 65-78. https://jacp.scu.ac.ir/article_19353.html?lang=en

Karimi, M., & Fatemi Aqda, N. (2018). The relationship between parent-child interaction quality and critical thinking tendencies and mental health components in adolescent female students. *Counseling Research (New Developments in Counseling)*, *17*(68), 192-210. https://irancounseling.ir/journal/article-1-882-en.html

Kaur, J., & Kaur, M. (2022). A Life Skills Intervention for Enhancing Psychological Well-Being of Secondary School Students. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, 285-300. https://doi.org/10.52634/mier/2022/v12/i2/2263

Mirzalu, F. (2022). Investigating the relationship between life skills and aggression with the mediation of social anxiety. *Islamic and Humanities Sciences*, *11*(4), 160-186. https://journals.icscr.ir/?p=3141

Moradian, B., Alimirzaei, N., Alimirzaei, M., & Pahlavannezhad, R. (2023). The necessity of life skills education for students' personal and social success. *Strategic Research in Education and Training*, *3*(1), 469-488. https://en.civilica.com/doc/1830731/

Nematzadeh, A., Bagheri, F., & Abolmaali, K. (2018). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between parent-child relationship and aggression. *Journal of Psychological Sciences*, *17*(68), 453-462. https://psychologicalscience.ir/article-1-181-en.html

Qanavatian, M., Mehdad, A., & Abolmaali Alhosseini, K. (2021). Comparing the effectiveness of self-management training, emotion management training, and combined training for mothers on school belonging and comprehensive well-being (psychological, emotional, sociological) in adolescent girls in Tehran. *Islamic lifestyle with a focus on health*, *5*(4), 53-64. https://www.sid.ir/paper/985261/en

Ramala, V., & Madhumathi, P. (2023). Competency and Importance of Life Skills for the Psychological Well-Being of Vocational Students. *The Online Journal of Distance Education and E-Learning*, *11*(4). https://tojdel.net/journals/tojdel/articles/v11i04/v11i04-05.pdf

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*, 719. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sharifi, H. (2024). Investigating the relationship between parent-child relationship quality and family life satisfaction with the tendency of high school girls toward social networks in Shiraz. Conference on Management and Educational Research in Education, https://en.civilica.com/doc/2039597/

Sharma, K. (2021). Inculcation and promotion of values through life skills education at the school level. *MIER Journal of Educational Studies Trends and Practices*, 93-101. https://doi.org/10.52634/mier/2021/v11/i1(a)SPL/1948

Shekofteh, M., & Shahnaz, R. (2024). Life Skills and its Impact on Personality Development. *International Journal for Multidisciplinary Research*, *6*(3). https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.22834

Surendran, G., Sarkar, S., Kandasamy, P., Rehman, T., Eliyas, S., & Sakthivel, M. (2023). 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*, *12*(1), 250. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_434_22

Winarsunu, T., Azizaha, B. S. I., Fasikha, S. S., & Anwar, Z. (2023). Life skills training: Can it increase self-esteem and reduce student anxiety? *Heliyon*, *9*(4). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15232

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report*. World Health Organization.

https://www.unicef.org/azerbaijan/media/1541/file/basic%20life%20skills