

شناخت، رفتار، یادگیری

تدوین بسته عزت‌نفس‌افزایی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر نوجوان: رویکرد کیفی پدیدارشناسی

پرستو پرویزی^۱، محسن گل پرور^۲، مژگان عارفی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۲. استاد گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۳. استادیار گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: mgolparvar@khuif.ac.ir

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۱۱/۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۲۸

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۱/۰۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تدوین بسته عزت‌نفس‌افزایی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر نوجوان با رویکرد پدیدارشناسی بود. روش پژوهش، در راستای تدوین بسته آموزشی پدیداری عزت‌نفس‌افزایی روش کیفی به شیوه پدیدارشناسی با اتکا بر روش هفت مرحله‌ای کلایزی متمرکز بر تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه انجام شد. جامعه آماری در این پژوهش دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم در شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ و نمونه شامل ۲۳ نوجوان دختر در مقطع متوسطه دوم بودند. روش نمونه‌گیری، بر مبنای ملاک‌های ورود، به شیوه هدفمند و کفایت حجم نمونه بر اساس اشباع اطلاعاتی در راستای طیف راهبردهای عزت‌نفس‌افزایی بود. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از تحلیل مضمون پدیداری هفت مرحله‌ای کلایزی استفاده شد. یافته‌ها منجر به تهیه بسته عزت‌نفس‌افزایی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر نوجوان به‌صورت ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای با توافق تخصصی بین ارزیابان ۰/۸۸۵ شد. اجزا و ساختار این بسته آموزشی متشکل از فنون مختلف متناسب با تجارب زیسته دختران نوجوان در خصوص ارتقای عزت‌نفس شامل آموزش‌هایی در ارتباط با هشت مضمون اصلی به دست آمده بود. بسته آموزشی عزت‌نفس‌افزایی مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی می‌تواند به نوجوانان دختر در زمینه ارتقا عزت‌نفس باری رساند.

کلیدواژه‌گان: عزت‌نفس‌افزایی، تجارب زیسته، نوجوان، پدیدارشناسی.

© ۱۴۰۴ 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.



شیوه استناددهی: پرویزی، پرستو، گل پرور، محسن، و عارفی، مژگان. (۱۴۰۴). تدوین بسته عزت‌نفس‌افزایی مبتنی بر تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر نوجوان: رویکرد کیفی پدیدارشناسی. شناخت، رفتار، یادگیری، ۱۷(۱)، ۱-۱۷.

Cognition, Behavior, Learning

Developing a Self-Esteem Enhancement Package Based on the Lived Experiences of Adolescent Girls: A Qualitative Phenomenological Approach

Parasto Parvizi¹, Mohsen Golparvar^{2*}, Mozhgan Arefi³

1. PhD Student in Educational Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2. Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email: mgolparvar@khuif.ac.ir

Submit Date: 2024-01-22

Revise Date: 2024-01-30

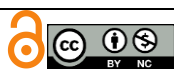
Accept Date: 2024-02-16

Publish Date: 2024-03-21

Abstract

The aim of the present study was to develop a self-esteem enhancement package based on the lived experiences of adolescent girls using a phenomenological approach. The research method for developing the self-esteem enhancement educational package was a qualitative phenomenological approach, relying on Colaizzi's seven-step method, focusing on the lived experiences of adolescent girls in the second level of secondary school. The statistical population in this study included secondary school girls in Isfahan during the 2021-2022 academic year, and the sample consisted of 23 adolescent girls in the second level of secondary school. The sampling method was purposive based on inclusion criteria, and the sample size was determined by data saturation in line with the spectrum of self-esteem enhancement strategies. For data analysis, Colaizzi's seven-step phenomenological thematic analysis was used. The findings led to the development of a self-esteem enhancement package based on the lived experiences of adolescent girls, consisting of eight 75-minute sessions, with an inter-rater agreement of 0.885 among experts. The components and structure of this educational package included various techniques compatible with the lived experiences of adolescent girls regarding self-esteem promotion, encompassing training related to eight main themes identified. The self-esteem enhancement educational package based on the phenomenological approach can assist adolescent girls in enhancing their self-esteem.

Keywords: *Self-esteem enhancement, lived experiences, adolescent, phenomenology.*



How to cite: Parvizi, P., Golparvar, M., & Arefi, M. (2025). Developing a Self-Esteem Enhancement Package Based on the Lived Experiences of Adolescent Girls: A Qualitative Phenomenological Approach. *Cognition, Behavior, Learning*, 2(1), 1-17.

© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

نوجوانان ۱۶ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند (UNICEF, 2019). نوجوانی یک مرحله رشد منحصر به فرد در نظر گرفته می‌شود (Szczęśniak et al., 2022) که با عدم قطعیت هویت (Greischel et al., 2018)، خودیابی (Antaramian et al., 2008)، افزایش خودمختاری (Daddis, 2011)، رشد سریع بیولوژیکی (Paschaleri et al., 2021) و اجتماعی (Crocetti, 2017) و تغییرات شناختی (Moksnes & Espnes, 2013) همراه است. نوجوانان یکی از مهم‌ترین اقشار جامعه را تشکیل می‌دهند و آینده یک جامعه و کشور در دست آن‌هاست. نوجوانی دوره‌ای است که طی آن فرد از کودکی به بزرگسالی گذر می‌کند (Eslami Hasanabad et al., 2023) و گاهی دوره‌ای از سرخوردگی‌ها، تردیدها، ترس‌ها و نگرانی‌هاست، نبردی بین نیاز به تثبیت خودپنداره و فشارها برای تبعیت، مبارزه بین اصالت و سازگاری در نظر گرفته می‌شود (Darjan et al., 2020).

این دوره یک دوره کلیدی فوق‌العاده برای شکل‌گیری خودآگاهی و خودپنداره محسوب می‌شود. در میان بسیاری از مفاهیم مرتبط با خود، شکل‌گیری عزت‌نفس اغلب در سطوح فیزیولوژیکی، روانی و بین فردی بر نوجوانان تأثیر زیادی دارد (Gurhan et al., 2012; Xu et al., 2018). عزت‌نفس به عنوان روشی تعریف می‌شود که فرد برای خود ارزش قائل است. بنابراین می‌توان آن را به عنوان یک سازه چند بعدی تعریف کرد که توسط عوامل شناختی، زیستی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری در تعامل با متغیرهای محیطی و ادراک فرد از این عوامل تشکیل شده است (Salavera et al., 2020). براندن (۱۹۹۴) اساس عزت‌نفس را رویه زندگی آگاهانه، عمل پذیرش خود، تمرین مسئولیت شخصی، تمرین ابراز وجود خود، تمرین زندگی هدفمند و عمل یکپارچگی شخصی معرفی کرده است (Branden, 1994).

فرد با عزت‌نفس بالا نسبت به خود احساس خوبی دارد و می‌تواند به‌طور موثرتری با چالش‌های زندگی روبرو شود. عزت‌نفس بالا زمینه موفقیت و کنار آمدن با زندگی روزمره در محیطی را فراهم می‌کند که به سرعت در حال تغییر است (Begum et al., 2023). دانش‌آموزانی که از عزت‌نفس بالایی برخوردار هستند، اعتماد به نفس، احساس اطمینان به توانایی‌های خود، احساس سودمندی و احساس نیاز به حضور آن‌ها در این جهان برانگیخته می‌شود. علاوه بر این، آن‌ها می‌توانند به دستاوردهایی برسند که خود و دیگران از آن‌ها انتظار دارند. در این مرحله، این باور باعث ایجاد انگیزه در این دانش‌آموزان می‌شود تا واقعاً به آرزوی خود برسند. در همین حال، نوجوانان دارای عزت‌نفس پایین در برابر رفتارهای منفی آسیب‌پذیرتر خواهند بود (Atkin et al., 2012; Pernama et al., 2019). نوجوانان با عزت‌نفس پایین مستعد شکست در جستجوی هویت و پیوند اجتماعی هستند. آن‌ها تمایل به انتقاد از خود، عدم اعتماد به نفس، ترس از ملاقات با افراد جدید، احساس ناامنی در روابط خانوادگی خود، احساس تنهایی به دلیل امتناع اجتماعی دارند. در مجموع، عزت‌نفس ضعیف با طیف وسیعی از اختلالات و مشکلات اجتماعی، از جمله اختلالات اضطرابی مرتبط است (Chen, 2019).

پژوهش‌های گذشته حاکی از این است که پسران عزت‌نفس بالاتر از دختران گزارش می‌کنند (Derdikman-Eiron et al., 2011). موکسنس و اسپنس (۲۰۱۳) نیز نشان دادند که تفاوت‌های جنسیتی در عزت‌نفس وجود دارد و پسران از عزت‌نفس بالاتر از دختران برخوردار هستند (Moksnes & Espnes, 2013). در پژوهش‌های داخلی نیز پژوهش بابائی و همکاران (۱۳۹۴) میان جنسیت و عزت‌نفس نوجوانان رابطه معنادار نشان دادند (Babaei et al., 2015). همچنین بالدوین و هافمن (۲۰۰۲) نشان دادند که عزت‌نفس دختران از ۱۲ سالگی به بعد کاهش یافته و تا ۱۷ سالگی بهبود نمی‌یابد (Baldwin & Hoffmann, 2002) ولی از طرف دیگر، عزت‌نفس پسران از ۱۴ سالگی (دو سال دیرتر از دختران) کاهش می‌یابد و شروع به بهبودی عزت‌نفس آن‌ها در ۱۶ سالگی (یک سال زودتر) است (Sánchez-Queija et al., 2016).

رویکردهای نظری و کاربردی مختلفی تاکنون برای عزت‌نفس‌افزایی مورد استفاده قرار گرفته است. رویکردهایی مانند رفتاردرمانی دیالکتیکی^۱ که در پژوهش یاس‌فرد، رنجگر و شیرزادی (۱۳۹۸) اثربخشی آن بر افزایش عزت‌نفس دختران نوجوان مورد تأیید قرار گرفته است (Yasfard

^۱ . Dialectical Behavior Therapy

(et al., 2019). آموزش ذهن‌آگاهی^۱ که در پژوهش ابوالفضل، طهماسبی‌پور و نصری (۱۳۹۹) که اثربخشی آن بر افزایش عزت‌نفس دختران نوجوان تأیید شده است (Abolfazli et al., 2020). آموزش مهارت‌های زندگی^۲ که آرام‌نیا و فغان‌پور (۱۳۹۹) اثربخشی آن بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر را نشان دادند (Aramnia & Faghanpour Ganji, 2020). درمان شناختی- رفتاری^۳ که اثربخشی آن در پژوهش‌هایی مانند آسترکی و همکاران (۱۴۰۱) و محمودی و همکاران (۱۳۹۹) بر عزت‌نفس دانش‌آموزان مورد تأیید قرار گرفته است (Astaraki et al., 2022; Mahmoudi et al., 2022). دیگر رویکردهای آموزشی مورد استفاده در پژوهش‌های چند سال اخیر بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان مورد آزمایش و تأیید قرار گرفته‌اند، می‌توان به آموزش حل مسئله بین فردی^۴ در پژوهش حکیمی‌راد و همکاران (۱۳۹۸)، کیفیت زندگی درمانی^۵ در پژوهش رضایی و فرهادی (۱۳۹۷)، آموزش مهارت‌های ارتباطی^۶ در پژوهش مظاهری و رضاخانی (۱۳۹۶) و آموزش مهارت‌های اجتماعی^۷ در پژوهش بهادری جهرمی و همکاران (۱۳۹۶) اشاره کرد (Bahadori Jahromi et al., 2017; Hakimi, 2018; Rad et al., 2019; Mazaheri & Rezakhani, 2017; Rezaei & Farhadi, 2018).

با توجه به اینکه رویکردهای مختلف ذکر شده برای افزایش عزت‌نفس از یک موضوع مهم یعنی عزت‌نفس از دیدگاه افراد نمونه تا حدودی غفلت نموده‌اند، اگر ارتقای عزت‌نفس از لحاظ محتوایی معطوف به تجربیات واقعی زندگی و تجربه زیسته نوجوانان و نیازها و مشکلات آن‌ها باشد، می‌تواند کمک شایانی برای افزایش عزت‌نفس دختران نوجوان ارائه دهد. پدیدارشناسی از دیدگاه واژگانی، مطالعه انواع پدیده‌ها و توصیف آن‌ها است. با توجه به اینکه آن‌ها چگونه خود را نشان می‌دهند، قبل از هر گونه ارزیابی، تفسیر یا قضاوت ارزشی. پدیدارشناسی اساساً مطالعه تجربه زیسته یا جهان حیات است. پدیدارشناسی به جهان آنگونه که یک فرد تجربه می‌کند توجه دارد، نه جهان یا واقعیت به عنوان چیزی جدا از انسان (Padilla-Díaz, 2015). در پژوهش پدیدارشناسی، تجربیات، برداشتها و احساسات افراد مورد مطالعه قرار می‌گیرد. پژوهش پدیدارشناختی توصیف معانی تجربی است که در زندگی پردازش می‌شوند (Adib Haj Bagheri et al., 2015).

حال به واسطه اهمیت عزت‌نفس در دوره نوجوانی و پیامدهای پایین بودن عزت‌نفس نوجوانان در زندگی تحصیلی و آینده آن‌ها و با توجه به این‌که افت یا تضعیف عزت‌نفس دختران در نوجوانی می‌تواند بر متغیرهای مختلف بسیار مهم زندگی آن‌ها در حال و آینده تأثیرات زیادی بگذارد، ضروری است تا برای ارتقاء و تحکیم عزت‌نفس در این دوره حساس تدابیری اندیشیده و اجرایی شود. از طرف دیگر، به واسطه نقش‌هایی که در آینده به‌عنوان همسر و مادر در جامعه در پیش خواهند گرفت، این ضعف احتمالی عزت‌نفس در صورتی که در نوجوانی مورد رسیدگی، تقویت و استحکام قرار نگیرد، می‌تواند در مواردی مسیر و آینده زندگی این نوجوانان دختر را با مشکل مواجه نماید. پس به واسطه شواهد موجود در دسترس در ایران، با توجه به نیاز بیشتر دختران نوجوان به مباحث عزت‌نفس افزایی، این مطالعه بر روی جامعه دختران دانش‌آموز متوسطه دوم تمرکز نموده تا بلکه در مسیر ارتقاء شاخص‌های سلامتی و بهزیستی این نوجوانان، برای آینده‌ای بهتر رویکردهای علمی برای استفاده در میان نوجوانان در حوزه عزت‌نفس افزایی به جامعه علمی و خانواده‌ها ارائه نماید. بنابراین تهیه و ارائه بسته عزت‌نفس افزایی برای دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم، ضرورت تمرکز بر نیازها، مسائل و تجارب زیسته نوجوانان را در تهیه محتواهای آموزشی و یاری‌رسان نظیر بسته‌ای که در این مطالعه تدوین و اعتبارسنجی شد را برای جامعه علمی و خانواده‌ها برجسته خواهد نمود. بر همین اساس، سؤال‌های اصلی پژوهش این بود که:

۱. تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای چه مضامینی می‌باشد؟

۲. ساختار و اجزاء بسته عزت‌نفس افزایی مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه چگونه است؟

1. Mindfulness training

2. Life Skills Training

3. cognitive behavioral therapy

4. Interpersonal problem solving training

5. Quality of Life Therapy

6. Communication skills training

7. Teaching social behaviors

روش‌شناسی

پژوهش حاضر به لحاظ فرایند یک پژوهش اکتشافی کیفی است. روش پژوهش، در راستای تدوین بسته آموزشی پدیداری عزت‌نفس‌افزایی روش کیفی به شیوه پدیدارشناسی توصیفی (تجربی، روان‌شناختی یا متعالی) با اتکا بر روش هفت مرحله‌ای کلایزی متمرکز بر تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه بود. جامعه آماری اول در این پژوهش دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم در شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. جامعه آماری دوم متخصصین ارزیابی آموزش عزت‌نفس‌افزایی در شهر اصفهان بودند. نمونه آماری در گزینش اولیه شامل ۲۳ نوجوان دختر در مقطع متوسطه دوم بود. روش نمونه‌گیری نمونه مورد اشاره، بر مبنای ملاک‌های ورود، به شیوه هدفمند و کفایت حجم نمونه بر اساس اشباع اطلاعاتی در راستای طیف راهبردهای عزت‌نفس‌افزایی بود. ملاک‌های ورود در این نمونه تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش؛ مؤنث بودن؛ اشتغال به تحصیل در دوره دوم متوسطه؛ دارا بودن سلامت جسمی و روانی و اخذ نمره ۸ تا ۱۰ از پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ بود. نمونه آماری دوم ۷ متخصص ارزیابی آموزش‌های روان‌شناختی برای ارزیابی محتوایی و علمی بسته آموزشی عزت‌نفس‌افزایی پدیداری بود. انتخاب متخصصین نمونه، به‌صورت هدفمند و تعداد آن‌ها بر پایه حداقل تعداد مورد نیاز برای ارزیابی محتوایی است. ابزار پژوهش حاضر شامل:

۱. فرم مصاحبه نیمه ساخت‌دار: این ابزار محقق ساخته، فرم مصاحبه نیمه‌ساختاریافته‌ای شامل پرسش‌های بازپاسخ با دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم با عزت‌نفس بالا بود. در این فرم مصاحبه سؤالات اصلی حول محور راهکارهای مورد استفاده جهت محافظت و افزایش عزت‌نفس آن‌ها بود.

۲. فرم ثبت نتایج تحلیل مضمون استقرایی پیشینه محور: این فرم بر پایه مضامین مطرح بر پایه رویکرد کلایزی برای انجام تحلیل مضمون مربوط به اجزاء و ساختار بسته آموزشی عزت‌نفس‌افزایی استفاده شد. این فرم در مرحله دوم پژوهش حاضر استفاده شد و روایی آن از نظر محتوایی با تحلیل پدیداری هفت مرحله‌ای کلایزی تطابق کامل دارد.

۳. فرم ارزیابی محتوایی بسته آموزشی تدوین شده توسط متخصصان: این فرم در مرحله ارزیابی محتوایی و تخصصی بسته تدوین شده پس از تدوین بسته استفاده شد. شامل پنج سوال در حوزه تطابق محتوایی جلسات تنظیم شده با فرایند آموزش عزت‌نفس‌افزایی، تناسب جلسات با ساختار و گام‌های مورد نیاز در آموزش عزت‌نفس‌افزایی، کفایت زمان اختصاص یافته برای هر یک از گام‌ها و مهارت‌های آموزش عزت‌نفس‌افزایی، کفایت بسته آموزشی آموزش عزت‌نفس‌افزایی برای اجرا و ارزیابی کلی بسته آموزش عزت‌نفس‌افزایی همراه با قسمتی برای ثبت نظرات پیشنهادی و تخصصی ارزیابان استفاده شد. مقیاس پاسخگویی در این فرم پنج درجه‌ای در قالب ضعیف=۱ تا عالی=۵ است. متخصصان با مطالعه بسته آموزشی تدوین شده، بر اساس محتوای بسته به هر یک از پنج سؤال پاسخ دادند. امتیازات ارائه شده برای فرایند، محتوا، کفایت زمانی، کفایت اجرایی و کفایت کلی بسته آموزشی برای محاسبه ضریب توافق بین داوران بر روی بسته استفاده شد. میزان توافق بین ارزیابان به شرح جدول (۱) بود.

در پژوهش حاضر با مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه در خصوص تجارب زیسته آن‌ها در مورد عزت‌نفس و راه‌های افزایش آن، پیاده‌سازی مصاحبه‌ها و استخراج مفاهیم با روش پدیدارشناسی به تدوین بسته پدیداری عزت‌نفس‌افزایی پدیداری پرداخته شد. سپس بسته مورد نظر در اختیار ۷ نفر از متخصصان مربوطه (دارای درجه دکتری و تخصص روانشناسی و روانشناسی تربیتی، استاد دانشگاه، سابقه آموزش و درمان بیش از ۱۵ سال و دارای فعالیت و تجربه با نوجوانان) قرار گرفت و نظرات اصلاحی این داوران در بسته عزت‌نفس‌افزایی اجرا و توافق بین ارزیاب‌ها محاسبه شد. بعد از نهایی سازی بسته آموزشی برای دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه، جهت بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی، از توافق تخصصی داوران در مورد فرآیند و ساختار بسته آموزشی با به‌کار بردن فرم ارزیابی از روش تحلیل توافق بین ارزیابان با نقطه برش حداقل برابر با ۰/۸ استفاده شد.

جدول ۱. نتیجه بررسی توافق داوران در مورد بسته نهایی عزت نفس افزایی مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی

ردیف	موضوع توافق	داوران							میانگین توافق کلی
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
۱	تطابق محتوایی جلسات تنظیم شده با فرایند آموزش عزت نفس افزایی	۵	۵	۵	۵	۴	۴	۵	۰/۹۴۳
۲	تناسب جلسات با ساختار و گام‌های مورد نیاز در آموزش عزت نفس افزایی	۵	۵	۴	۵	۴	۴	۴	۰/۸۸۵
۳	کفایت زمان اختصاص یافته برای هر یک از گام‌ها و مهارت‌های آموزش عزت نفس افزایی	۴	۲	۴	۵	۵	۵	۵	۰/۸۵۷
۴	کفایت بسته آموزشی عزت نفس افزایی برای اجرا	۴	۴	۴	۵	۴	۴	۴	۰/۸۵۷
۵	ارزیابی کلی بسته آموزش عزت نفس افزایی	۴	۴	۵	۵	۵	۴	۴	۰/۸۸۵

یافته‌ها

توسط متخصصین کدگذاری‌هایی بر روی واحدهای معنایی، صورت گرفت. نتایج جزئیات مضامین مرتبط با افزایش عزت نفس مستخرج از تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه در جدول (۲) آورده شده است.

جدول ۲. مضامین مرتبط با افزایش عزت نفس مستخرج از تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه

کدهای باز	مضامین فرعی	مضامین اصلی
حس وجود خدا	حس وجود خدا و عبادت	معنویت
عبادت و گوش دادن و خواندن قرآن		
شکرگزاری	شکرگزاری و آشنایی با کائنات	
آشنایی با کائنات		
خودگویی تو می‌توانی	صحبت‌های درونی انگیزشی	خودگویی مؤثر
گفتن جملات انگیزشی به خود		
خودگویی مبنی بر تلاش		
خودگویی مثبت	خودگویی مثبت	
خودگویی اهمیت کارها		
خودگویی عدم کارهای غلط	خودگویی مبنی بر عدم انجام برخی کارها	
مقصر ندانستن خود		
خواندن کتاب	خواندن کتاب‌های مفید	استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب
خواندن کتاب‌های مفید		
خواندن کتاب‌های روانشناسی	خواندن کتاب‌های روانشناسی و عزت نفس	
خواندن کتاب‌های عزت نفس		
خواندن کتاب‌های انگیزشی	خواندن کتاب‌های انگیزشی	
خواندن متن‌های انگیزشی		
گوش دادن به فایل‌های صوتی انگیزشی	گوش دادن مطالب انگیزشی	
گوش دادن به کتاب‌های انگیزشی		
چسباندن جملات انگیزشی بر دیوار	استفاده از جملات انگیزشی	
تماشای فیلم‌های انگیزشی	تماشای فیلم‌های انگیزشی و مفید	
تماشای فیلم‌های مفید		
استفاده از پیچ‌های روانشناسی و عزت نفس	استفاده مرتبط از فضای مجازی	
دیدن پست‌های مناسب اینستاگرامی		

خواندن، شنیدن یا دیدن زندگی‌نامه افراد موفق	الگو گرفتن از شخصیت‌های موفق	الگو گرفتن از زندگی‌نامه افراد موفق
گوش دادن موزیک برای تخلیه هیجان	تخلیه هیجانی با دوش آب سر	تخلیه هیجانی با دوش آب سر
گریه کردن برای تخلیه هیجان	آرام‌سازی خود با رفت و آمدهای مناسب	آرام‌سازی خود پس از تنش‌ها
استفاده از مدیتیشن برای آرامش داشتن	حمایت خانواده	حمایت خانواده، مشاور و دوستان
حمایت خانواده	دوستی با خانواده	دوستی با خانواده
صحبت‌های انگیزشی خانواده	مشاوره	مشاوره
مشورت گرفتن از دیگران	مشاوره با روانشناس و افراد آگاه	مشاوره با روانشناس و افراد آگاه
حمایت دوستان	حمایت دوستان	حمایت دوستان
حذف افراد سمی زندگی	حذف افراد سمی زندگی	حذف افراد سمی زندگی
الگوبرداری از افراد دارای عزت نفس	یادآوری نقاط و موفقیت‌های گذشته	یادآوری نقاط و موفقیت‌های گذشته
شناسایی توانمندی‌های خود	شناسایی نقاط قوت و ضعف	شناسایی نقاط قوت و ضعف
باور به توانایی‌های خود	باور به توانایی‌های خود	باور به توانایی‌های خود
خودباوری	خودباوری	خودباوری
بالا بردن اطلاعات و توانمندی‌های خود	بالا بردن اطلاعات و توانمندی‌های خود	بالا بردن اطلاعات و توانمندی‌های خود
کار کردن روی توانمندی‌های خود	کار کردن روی توانمندی‌های خود	کار کردن روی توانمندی‌های خود
دوست داشتن خود	دوست داشتن خود	دوست داشتن خود
اهمیت دادن به خود	اهمیت دادن به خود	اهمیت دادن به خود
ارزش‌های شخصی خوب	ارزش‌های شخصی خوب	ارزش‌های شخصی خوب
ارزش‌های خوب داشتن	ارزش‌های خوب داشتن	ارزش‌های خوب داشتن
احترام قائل شدن برای خود	احترام قائل شدن برای خود	احترام قائل شدن برای خود
احترام به دیگران برای دریافت احترام	احترام به دیگران برای دریافت احترام	احترام به دیگران برای دریافت احترام
نامید نشدن در زمان مشکلات	نامید نشدن در زمان مشکلات	نامید نشدن در زمان مشکلات
حل منطقی مشکلات	حل منطقی مشکلات	حل منطقی مشکلات
امتحان عزت‌نفس در جوامع کوچک	امتحان عزت‌نفس در جوامع کوچک	امتحان عزت‌نفس در جوامع کوچک
تقطیع اهداف و احساس موفقیت	تقطیع اهداف و احساس موفقیت	تقطیع اهداف و احساس موفقیت
صحبت در جمع	صحبت در جمع	صحبت در جمع
شروع از کارهای مورد علاقه	شروع از کارهای مورد علاقه	شروع از کارهای مورد علاقه
انجام کارهای سخت و موفقیت در آنها	انجام کارهای سخت و موفقیت در آنها	انجام کارهای سخت و موفقیت در آنها
عضویت در کانون پرورش فکری	عضویت در کانون پرورش فکری	عضویت در کانون پرورش فکری
عضویت در گروه فانوس	عضویت در گروه فانوس	عضویت در گروه فانوس

پس از اجرای تحلیل مضمون، مطابق با نظر کریپندورف (۱۳۷۸) فراوانی مضامین فرعی برای هر یک از مضامین اصلی، به‌عنوان یکی از متداول‌ترین معیارها برای تعیین نحوه زمان قابل اختصاص به هر یک از مضامین اصلی در بسته آموزشی مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۳. فراوانی و درصد فراوانی مضامین فرعی مربوط به مضامین اصلی

ردیف	عنوان ابعاد	فراوانی	درصد فراوانی
۱	معنویت	۲	۶/۶۷
۲	خودگویی موثر	۳	۱۰
۳	استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب	۸	۲۶/۶۷
۴	تخلیه هیجانی صحیح و خودآرام سازی	۲	۶/۶۷
۵	حمایت (خانواده، مشاور و دوستان)	۳	۱۰
۶	شناسایی، باور و افزایش توانمندی خود	۳	۱۰
۷	ارزشمند دانستن خود	۳	۱۰
۸	داشتن روشهای شخصی عزت نفس افزایی	۶	۲۰
	مجموع	۳۰	۱۰۰

با توجه به فراوانی هر یک از ابعاد هشت گانه مورد نیاز در آموزش عزت نفس افزایی، برای تعیین تفاوت معنادار بین فراوانی مضامین فرعی مربوط به هر یک از مضامین اصلی هشت گانه، آزمون خی دو (کای اسکور) انجام و نتایج نشان داد تفاوت بین فراوانی مضامین فرعی مربوط به مضامین اصلی هشت گانه با یکدیگر دارای تفاوت معنادار نیست (خی دو محاسبه شده برابر با $۸/۹۹$ به دست آمد، که از خی دو جدول در درجه آزادی ۷ و در سطح $۰/۰۵$ کوچکتر بود). بر همین اساس صرفاً برای دو مضمون استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب و داشتن روشهای شخصی عزت نفس افزایی به ترتیب ۳۰ و ۲۰ درصد زمان و برای ۶ مضمون اصلی دیگر هر یک معادل $۸/۳۳$ درصد به طور مساوی زمان آموزش اختصاص داده شد. بر پایه ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای، اختصاص جلسات به آموزش عزت نفس افزایی برای هر یک از مضامین اصلی هشت گانه در جدول (۴) در نظر گرفته شد.

جدول ۴. جدول جلسات و زمان اختصاص یافته به ابعاد آموزش عزت نفس افزایی

ردیف	عنوان ابعاد	تعداد جلسه اختصاص یافته	زمان (دقیقه)
۱	معنویت	$۸/۳۳ \times ۸ = ۰/۶۶۶$	۵۰ دقیقه
۲	خودگویی موثر	$۸/۳۳ \times ۸ = ۰/۶۶۶$	۵۰ دقیقه
۳	استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب	$۳۰ \times ۸ = ۲/۴$	۱۸۰ دقیقه
۴	تخلیه هیجانی صحیح و خودآرام سازی	$۸/۳۳ \times ۸ = ۰/۶۶۶$	۵۰ دقیقه
۵	حمایت (خانواده، مشاور و دوستان)	$۸/۳۳ \times ۸ = ۰/۶۶۶$	۵۰ دقیقه
۶	شناسایی، باور و افزایش توانمندی خود	$۸/۳۳ \times ۸ = ۰/۶۶۶$	۵۰ دقیقه
۷	ارزشمند دانستن خود	$۸/۳۳ \times ۸ = ۰/۶۶۶$	۵۰ دقیقه
۸	داشتن روشهای شخصی عزت نفس افزایی	$۲۰ \times ۸ = ۱/۶$	۱۲۰ دقیقه
۹	مجموع	۸ جلسه	۶۰۰ دقیقه

نکته حائز اهمیت در تدوین نهایی بسته آموزشی عزت نفس افزایی، ارائه ترتیب جلسات آموزش برای ۸ مضمون اصلی مطرح شده است. بر پایه نظر سه داور و ارزیاب متخصص در مورد ترتیب جلسات آموزش عزت نفس افزایی و با ضریب توافق ۸۰ درصد، ترتیب جلسات آموزش به شرح جدول (۵) در نظر گرفته شد.

جدول ۵. ماتریس اختصاص جلسات آموزش عزت نفس افزایشی برای هر یک از مضامین هشتگانه

جلسات آموزش	محورهای آموزش ارتقاء عزت نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
اول	شناسایی، باور و افزایش توانمندی خود، و شروع آموزش تخلیه هیجانی صحیح و خودآرام سازی	۱							
دوم	ادامه آموزش تخلیه هیجانی صحیح و خودآرام سازی؛ آموزش ارزشمند دانستن خود		۲						
سوم	شروع استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب			۳					
چهارم	ادامه آموزش استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب				۴				
پنجم	ادامه آموزش استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب و شروع خودگویی مؤثر					۵			
ششم	ادامه خودگویی مؤثر، آموزش معنویت، شروع آموزش داشتن روش‌های شخصی عزت نفس افزایشی						۶		
هفتم	ادامه آموزش داشتن روش‌های شخصی عزت نفس افزایشی							۷	
هشتم	ادامه داشتن روش‌های شخصی عزت نفس افزایشی و آموزش حمایت خانواده								۸

لازم به ذکر است که جلسه اول و هشتم با توجه به اجرای پیش‌آزمون در جلسه اول و اجرای پس‌آزمون در جلسه هشتم همراه با جمع‌بندی مطالب دوره آموزشی، هر یک ۱۲۰ دقیقه در نظر گرفته شده‌اند و بقیه جلسات همگی ۷۵ دقیقه‌ای هستند. پس از تهیه جلسات اختصاص یافته به هر یک از مضامین اصلی برای تعیین نهایی فنون و تکنیک‌های قابل‌جایابی در بسته مداخله‌ای از طریق تحلیل متون بر پایه اصطلاحات کلیدی مرتبط اقدام به استخراج فنون درمانی مورد نیاز و مناسب در بسته عزت‌نفس افزایشی دختران نوجوان گردید. در جدول شماره ۶ خلاصه جلسات آموزش عزت‌نفس افزایشی مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی ارائه شده است.

جدول ۶. خلاصه جلسات آموزش عزت‌نفس افزایشی مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی

جلسه	اهداف جلسات	توصیف کوتاه جلسات آموزشی
۱	آشنایی و معارفه؛ آموزش شناسایی، باور و افزایش توانمندی خود، و شروع آموزش تخلیه هیجانی صحیح و خودآرام سازی	(۱) آشنایی و شناخت اعضا؛ (۲) تکنیک شناخت خود و توانایی‌های کسب مهارت خودآگاهی؛ (۳) تکنیک افزایش خودباوری؛ (۴) تکنیک مهارت حل مسئله؛ (۵) ایجاد آرمیدگی جسمانی از طریق آموزش تن‌آرامی (ریلاکسیشن) به روش جاکوبسن
۲	ادامه آموزش تخلیه هیجانی صحیح و خودآرام سازی و آموزش ارزشمند دانستن خود	(۱) تکنیک تمرکز بر تنفس و آگاهی از تنفس سه‌دقیقه‌ای؛ (۲) تکنیک تخلیه هیجانی؛ (۳) اصول ثابت پنج‌گانه هوارد برای درک خودارزشمندی؛ (۴) تمرین‌های با خود مهربان بودن؛ (۵) ارزش‌های شخصی؛ (۶) افزایش حرمت خود
۳	شروع استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب	(۱) آشنایی با مفهوم انگیزه و انواع آن؛ (۲) افزایش انگیزه درونی؛ (۳) جملات انگیزشی؛ (۴) معرفی کتاب‌های انگیزشی و خودیاری مناسب
۴	ادامه استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب	(۱) آشنایی با قانون ۲۰/۸۰؛ (۲) معرفی کتاب‌های روانشناسی و عزت‌نفس؛ (۳) معرفی فیلم‌های انگیزشی
۵	ادامه استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب و شروع خودگویی مؤثر	(۱) معرفی فیلم‌های انگیزشی؛ (۲) جمع‌بندی مطالب مربوط به انگیزش؛ (۳) تکنیک خودگویی درونی و تأثیر مستقیم آن بر افکار، رفتار و احساسات؛ (۴) تعریف تفکر مطلق‌گرایی؛ (۵) آشنایی با تفکر متعادل و مثبت و خودگویی مثبت؛ (۶) تکنیک عدم خودگویی منفی؛ (۷) آشنایی با باورهای غیرمنطقی و توضیح ارتباط آن با سازگاری افراد
۶	آموزش معنویت، شروع آموزش داشتن روش‌های شخصی عزت‌نفس افزایشی	(۱) آشنایی با مفهوم معنویت و ارتباط با خدا؛ (۲) تمرینات معنوی؛ (۳) آموزش قدردانی و شکرگزاری؛ (۴) حل مشکلات به روش‌های منطقی؛ (۵) موفقیت‌های کوچک
۷	ادامه آموزش داشتن روش‌های شخصی عزت‌نفس افزایشی	(۱) تمرین ابراز خود با صحبت در جمع؛ (۲) تمرین خودابرازی با شروع از علاقه؛ (۳) آشنایی با تأثیر موفقیت در کارهای دشوار؛ (۴) آشنایی با تأثیر عضویت در گروه‌های مناسب؛ (۵) بحث با دانش‌آموزان درباره راهکارهای شخصی
۸	ادامه آموزش داشتن روش‌های شخصی عزت‌نفس افزایشی، آموزش جلب حمایت (خانواده، مشاور و دوستان)	(۱) ارائه روش‌های شخصی افزایش عزت نفس توسط دانش‌آموزان؛ (۲) آموزش مهارت ارتباط مؤثر در راستای جلب حمایت؛ (۳) جمع‌بندی مباحث جلسات

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر در راستای هدف کلی پژوهش به دو سؤال پاسخ داد. در پاسخ به سؤال اول که تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارای چه مضامینی می‌باشد؟ تحلیل مضمون انجام شده حاکی از مضمون نهایی شامل عزت‌نفس افزایی و مضامین اصلی شامل معنویت، خودگویی موثر، استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب، تخلیه هیجانی صحیح و خودآرام‌سازی، حمایت (خانواده، مشاور و دوستان)، شناسایی، باور و افزایش توانمندی خود، ارزشمند دانستن خود و داشتن روشهای شخصی عزت‌نفس‌افزایی بودند. ساختار و اجزاء بسته عزت‌نفس افزایی مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه چگونه است؟ اجزاء و ساختار بسته عزت‌نفس افزایی مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی، متشکل از فنون مختلف متناسب با تجارب زیسته دختران نوجوان در خصوص ارتقای عزت‌نفس شامل آموزش‌هایی در ارتباط با هشت مضمون اصلی به‌دست آمد.

در جستجوی منابع داخلی و خارجی مطالعه‌ای یافت نشد که به تدوین بسته عزت‌نفس‌افزایی برای دختران نوجوان پرداخته باشد. البته در حوزه ارتقای عزت‌نفس و مخصوصاً در زنان، دختران و نوجوانان پژوهش‌هایی صورت گرفته است که از فنونی مشابه برخی از فنون به‌کار رفته در بسته آموزشی حاضر در آن‌ها استفاده شده است.

یکی از آموزش‌های پژوهش حاضر، آموزش شناسایی، باور و افزایش توانمندی خود است که با آموزش تکنیک‌های شناخت خود و توانایی‌های کسب مهارت خودآگاهی، افزایش خودباوری و تکنیک مهارت حل مسئله اجرا شد. در این راستا پژوهش‌های رضایی و همکاران (۱۴۰۱) اثربخشی الگوی توانمندسازی مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان ۶ تا ۱۲ سال (Rezaei et al., 2022)؛ رفیعی و قدرتی (۱۴۰۰) اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر عزت‌نفس دختران ۷ تا ۹ سال (Rafiei & Ghodrati, 2021)، آرام‌نیا و فغان‌پور گنجی (۱۳۹۹) اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر ۹ تا ۱۱ سال (Aramnia & Faghanpour Ganji, 2020)، حکیمی راد، کاشانی‌وحید و آساره (۱۳۹۸) اثربخشی آموزش حل مسئله بین‌فردی بر عزت‌نفس دختران نوجوانان آهسته گام (Hakimi Rad et al., 2019) و حسن‌زاده (۱۳۹۵) اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس نوجوانان دختر را نشان داده‌اند (Hasanzadeh, 2016). یادگیری خودآگاهی دانش‌آموزان را از نقاط قوت و ضعف خود آگاه می‌کند و ضمن پذیرش نقاط ضعف، سعی در بهبود نقاط ضعف خود از طریق نقاط قوت خود می‌کند (Ashrafi et al., 2014). رشد خودآگاهی در دانش‌آموز به او احساس قوی اعتماد به نفس و کارآمدی، عاملیت و خودحمایی می‌دهد و با تجربه موفقیت، عزت‌نفس در او پرورش می‌یابد (Rafiei & Ghodrati, 2021). همچنین آموزش مهارت‌های حل مسئله، نگرش فرد در رابطه با مدیریت مسائل را تغییر می‌دهد (Mehri Nezhad et al., 2019). بنابراین فراگیری آموزش‌های هدفمند در بین دانش‌آموزان باعث افزایش آگاهی و در نتیجه تسهیل در شکل‌گیری مهارت‌ها می‌شود و نتیجه این آموزش‌ها منجر به تغییر نگرش و سپس تغییر رفتار و در نهایت عملکرد بهتر خواهد شد. عملکرد بهتر منجر به بازخورد تقویت درونی (خود فرد) و بیرونی (از دیگران) می‌شود و عزت‌نفس فرد به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد (Aramnia & Faghanpour Ganji, 2020).

یکی دیگر از آموزش‌ها، آموزش تخلیه هیجانی صحیح و خودآرام‌سازی است که با آموزش‌های آرمیدگی جسمانی از طریق آموزش تن‌آرامی (ریلکسیشن) به روش جاکوبسن، تکنیک تمرکز بر تنفس و آگاهی از تنفس سه‌دقیقه‌ای و تکنیک تخلیه هیجانی اجرا شد. در این راستا پژوهش‌های سادات موسوی (۱۴۰۱) اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر عزت‌نفس دانش‌آموزان (Sadat Mousavi, 2022) و نجات بخش اصفهانی و گرجی (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر عزت‌نفس نوجوانان دختر دارای افسردگی شهر اصفهان را نشان داده‌اند (Najat Bakhsh Esfahani & Gorji, 2017). تنظیم هیجان انطباقی به افراد اجازه می‌دهد تا تحمل وضعیت‌های درمانده‌کننده افزایش یابد (Mir Bolook Bazaragi et al., 2019). عزت‌نفس نقش اساسی در خود‌مدیریتی حالات هیجانی دارد و تنظیم مؤثر هیجانات می‌تواند عزت‌نفس را تقویت کند (Faghih & Bakhshpour Rodsari, 2023). در نتیجه افراد با عزت‌نفس بالا نسبت به افراد با عزت‌نفس پایین از راهبردهای خودتنظیمی سازگارتر استفاده می‌کنند (Mir Bolook Bazaragi et al., 2019).

دیگر آموزش، آموزش ارزشمند دانستن خود است که با آموزش‌های اصول ثابت پنج‌گانه هووارد برای درک خودارزشمندی، تمرین‌های با خود مهربان بودن، ارزش‌های شخصی و افزایش حرمت خود اجرا شد. در این راستا پژوهش حیدری‌زاده و جانبرزگی (۱۴۰۱) اثربخشی بسته آموزش حرمت خود در دانش‌آموزان دبستان را نشان داده است (Heydari Zad & Janbazargi, 2022). حرمت خود درجه تأیید ارزشی است که شخص نسبت به خود احساس می‌کند یا قضاوتی است که فرد نسبت به ارزشمند بودن خود دارد (Smith et al., 2002) و عزت‌نفس احساس ارزشمند بودن است، این احساس ناشی از افکار، احساسات، عواطف و تجربیات در طول زندگی است (Sadegh Zadeh Bilil et al., 2023). بنابراین با آموزش احساس ارزشمند بودن فرد احساس مثبتی نسبت به خود و زندگی خود داشته و با فراگیری حرمت قائل شدن برای خود، خود را انسان دارای ارزش و قابل احترامی دانسته و با مهربانی نسبت به خود اعتماد و احترامش به خودش افزایش یافته و عزت‌نفس بالاتری پیدا می‌کند.

آموزش دیگر، آموزش استفاده از انواع مطالب انگیزشی و مناسب است که با آموزش‌های آشنایی با مفهوم انگیزه و انواع آن، افزایش انگیزه درونی، جملات انگیزشی، معرفی کتاب‌های انگیزشی و خودیاری مناسب، آشنایی با قانون ۲۰/۸۰، معرفی کتاب‌های روانشناسی و عزت‌نفس و معرفی فیلم‌های انگیزشی اجرا شد. در این راستا پژوهش فاطمی‌پناه (۱۴۰۱) رابطه عزت‌نفس و انگیزش تحصیلی دانشجویان (Fatemi Panah, 2022) و مرادی و رضایی دهنوی (۱۳۹۱) اثربخشی آموزش گروهی انگیزش پیشرفت بر عزت‌نفس زنان با معلولیت جسمی - حرکتی را نشان دادند (Moradi & Rezaei Dehnavi, 2012). انگیزه ذاتاً دارای نیروی کافی برای تحریک فعالیت است، یعنی شخص را به خودی خود حرکت می‌دهد، اما جهت حرکت را تعیین نمی‌کند. تعیین جهت حرکت را باید آموخت. با یادگیری هدف انگیزه‌ها مشخص می‌شود که می‌تواند عزت‌نفس دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد (Fatemi Panah, 2022). در واقع دانش‌آموزانی که انگیزه تحصیلی قوی دارند از نظر تحصیلی موفق می‌شوند و استعداد‌های خود را شکوفا می‌کنند. بنابراین تشویق دانش‌آموزان به یادگیری در کلاس و ایجاد انگیزه در آن‌ها به حفظ یادگیری کمک می‌کند و این‌گونه دانش‌آموزان همیشه انگیزه خود را بالا نگه می‌دارند که نتیجه آن افزایش عزت‌نفس در بین دانش‌آموزان است (Farshad et al., 2015).

آموزش معنویت نیز یکی دیگر از آموزش‌هاست که با آموزش آشنایی با مفهوم معنویت و ارتباط با خدا، تمرینات معنوی و آموزش قدردانی و شکرگزاری اجرا شد. در این راستا پژوهش سلطانی و همکاران (۱۳۹۷) اثربخشی آموزش معنویت بر عزت‌نفس زنان سرپرست خانوار را نشان داد (Soltani et al., 2018) و اسمیت (۲۰۱۱) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که رابطه مثبتی بین معنویت و عزت‌نفس وجود دارد. آموزش معنویت یکی از راه‌های اساسی و مهمی است که انسان می‌تواند از بیماری‌های جسمی، روانی و اجتماعی پیشگیری کند (Smith, 2011). معنویت می‌تواند افراد را به انتخاب‌های سالم و رفتار مناسب در طول زندگی خود سوق دهد که به بهبود سلامت روان افراد نیز منجر می‌شود (Nemati Sogoli Tapeh, 2018). این آموزش، تفکر فرد را اصلاح می‌کند، فرد یاد می‌گیرد موفقیت و احساس آسودگی در زندگی و پشت سر گذاشتن سختی‌های آن در گرو شناخت واقعی از دنیاست. با آموزش معنویت افراد با اکتساب بینش و معرفت عملی با ارتقای پیوند بین خود و خداوند و توکل و شکرگذاری از او رابطه خود با دیگران و جهان هستی را تقویت کرده و اضطراب را در خود کاهش می‌دهند که همین آرامش آن‌ها را به سمت فضیلت شجاعت سوق می‌دهد و پایه‌های عزت‌نفس را در فرد تقویت می‌نماید (Soltani et al., 2018).

آموزش خودگویی مؤثر هم از آموزش‌های بسته حاضر است که با آموزش تکنیک خودگویی درونی و تأثیر مستقیم آن بر افکار، رفتار و احساسات؛ آشنایی با تفکر مطلق‌گرایی و تفکر متعادل و مثبت و خودگویی مثبت؛ تکنیک عدم خودگویی منفی و آشنا کردن دانش‌آموزان با باورهای غیرمنطقی و توضیح ارتباط آن با سازگاری افراد اجرا شد. در این راستا پژوهش دانا و شمس (۱۴۰۲) رابطه مثبت بین عزت‌نفس و خودگویی مثبت را نشان دادند (Dana & Shams, 2022). یکی از مؤثرترین و قدرتمندترین تأثیرات بر نگرش و شخصیت هر فرد مربوط به سخنانی است که به خود می‌گوید (Kamal Khani et al., 2023). خودگویی مثبت، مکالمه درونی فرد است که ممکن است با صدای آهسته یا حتی بلند باشد و از طریق آن فرد می‌تواند افکار، احساسات و رفتارهای خود را تعبیر و تفسیر کند و به این ترتیب فرد می‌تواند ارزیابی‌ها و

باورهای خود را تغییر دهد، خود را تقویت کرده و آموزش دهد (Maykenbam, 2020). گفتگوی درونی می‌تواند نقش مثبتی در نحوه درک ما از خود و تعامل با جهان داشته باشد. با تسلط بر خودگویی مثبت، می‌توان احساسات و عواطف خود را شکل داده یا تقویت کرد. خودگویی مثبت باعث ایجاد عزت‌نفس و بهبود روابط سازنده با دیگران می‌شود (Dana & Shams, 2022).

آموزش جلب حمایت اطرافیان هم از جمله آموزش‌های پژوهش حاضر است که با آموزش مهارت ارتباط مؤثر در راستای جلب حمایت برای دانش‌آموزان اجرا شد. در این راستا پژوهش ذوالفقاری و همکاران (۱۴۰۳) رابطه مستقیم و معناداری میان حمایت اجتماعی کل، حمایت اجتماعی خانواده و دوستان با عزت‌نفس نشان داده‌اند. به نظر می‌رسد که مقدار و کیفیت عزت‌نفس وابستگی زیادی به ارتباط با دیگران دارد (Zolfaghari et al., 2024). به این معنی که عزت‌نفس با حمایت اجتماعی ادراک شده چه از سوی خانواده و چه از سوی دوستان و یا افراد دیگر رابطه نزدیک و همسویی دارد (Ikiz & Cakar, 2010). در واقع جامعه و حمایت اطرافیان فرد می‌تواند بر دیدگاه افراد در مورد این که چقدر برای خود ارزش قائل هستند، تأثیر بگذارد (Kong et al., 2015). افراد با سطح بالایی از حمایت اجتماعی تمایل دارند دارای عزت‌نفس بالایی باشند (Rueger et al., 2010) و در مقابل، کاهش حمایت اجتماعی سبب احساس بی‌ارزشی در اشخاص می‌شود (Leary, 1999).

در پایان باید گفت آموزش داشتن روش‌های شخصی عزت‌نفس‌افزایی نیز از دیگر آموزش‌های این بسته آموزشی است که با تمرین ابراز خود با صحبت در جمع؛ تمرین خودابرازی با شروع از علائق؛ آشنایی با تأثیر موفقیت در کارهای دشوار؛ آشنایی با تأثیر عضویت در گروه‌های مناسب و بحث با دانش‌آموزان درباره راهکارهای شخصی اجرا شد. در رابطه با آموزش داشتن روش‌های شخصی عزت‌نفس به دانش‌آموزان می‌توان گفت که همانگونه که هر شخص روش‌های شخصی برای یادگیری دارد، می‌تواند با داشتن روش‌های شخصی عزت‌نفس‌افزایی در مواقعی که عزت‌نفسش مورد تهدید قرار می‌گیرد به سرعت عزت‌نفس خود را باسازی نماید که همین امر می‌تواند نشان‌دهنده تأثیر این آموزش‌ها بر افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان باشد.

بنابراین با توجه به این موضوع که مهمترین محدودیت پژوهش حاضر، محدود بودن نمونه پژوهش به نوجوانان دختر در مقطع متوسطه دوم بود، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگری با احتساب محدودیت ذکر شده اجرا شود. همچنین با توجه به این که کاهش عزت‌نفس در نوجوانی مخصوصاً در دختران نوجوان یکی از دغدغه‌های مدارس، خانواده‌ها و آموزش و پرورش است، لذا به مشاوران و مدیران مدارس پیشنهاد می‌شود آموزش‌های دوره‌ای عزت‌نفس برای این دانش‌آموزان برگزار نمایند و در این راستا از بسته آموزشی پژوهش حاضر بهره ببرند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Adolescents constitute 16% of the world's population (UNICEF, 2019). Adolescence is considered a unique stage of development (Szcześniak et al., 2022), marked by identity uncertainty (Greischel et al., 2018), self-discovery (Antaramian et al., 2008), increased autonomy (Daddis, 2011), rapid biological (Paschaleri et al., 2021) and social growth (Crocetti, 2017), and cognitive changes (Moksnes & Espnes, 2013). Adolescents are a significant segment of society, holding the future of a community and nation in their hands. This period is a key transitional phase from childhood to adulthood (Eslami Hasanabad et al., 2023), often accompanied by frustrations, doubts, fears, and anxieties, and represents a struggle between the need to establish self-concept

and external pressures for conformity, as well as a battle between authenticity and adaptability (Darjan et al., 2020). Adolescence is a crucial period for the development of self-awareness and self-concept, with self-esteem formation impacting adolescents physiologically, psychologically, and interpersonally (Gurhan et al., 2012; Xu et al., 2018). Self-esteem is defined as the value an individual places on themselves, forming a multidimensional construct influenced by cognitive, biological, emotional, social, and behavioral factors in interaction with environmental variables and individual perceptions (Salavera et al., 2020). Branden (1994) identified the foundations of self-esteem as conscious living, self-acceptance, personal responsibility, self-assertiveness, purposeful living, and personal integrity (Branden, 1994). High self-esteem fosters a positive self-perception, enabling individuals to cope more effectively with life challenges and fostering success in a rapidly changing environment (Begum et al., 2023). Students with high self-esteem exhibit confidence, a sense of competence, usefulness, and a perceived need for their presence in the world, motivating them to achieve their aspirations, whereas low self-esteem in adolescents increases vulnerability to negative behaviors (Atkin et al., 2012; Pernama et al., 2019). Research indicates gender differences in self-esteem, with boys generally reporting higher levels than girls (Babaei et al., 2015; Baldwin & Hoffmann, 2002; Derdikman-Eiron et al., 2011; Moksnes & Espnes, 2013; Sánchez-Queija et al., 2016). Various approaches, including dialectical behavior therapy (Yasfard et al., 2019), mindfulness training (Abolfazli et al., 2020), life skills education (Aramnia & Faghanpour Ganji, 2020), and cognitive-behavioral therapy (Astaraki et al., 2022; Mahmoudi et al., 2022), have been utilized for self-esteem enhancement, yet many have overlooked the importance of incorporating adolescents' lived experiences. Phenomenology, focusing on the study and description of lived experiences, emphasizes understanding phenomena as experienced by individuals (Adib Haj Bagheri et al., 2015; Padilla-Díaz, 2015). Given the significance of self-esteem in adolescence and its impact on academic and future life, particularly for girls who may face self-esteem challenges, this study aims to develop a self-esteem enhancement package tailored to the lived experiences of adolescent girls in secondary school, highlighting their needs and challenges for both the academic community and families.

Methods and Materials

The study employed a qualitative exploratory design using a descriptive phenomenological method based on Colaizzi's seven-step process, focusing on the lived experiences of adolescent girls in the second level of secondary school. The statistical population consisted of secondary school girls in Isfahan during the 2021-2022 academic year, with an initial sample of 23 girls selected through purposive sampling based on inclusion criteria, ensuring data saturation within the spectrum of self-esteem enhancement strategies. Inclusion criteria included willingness and informed consent to participate, female gender, enrollment in secondary school, physical and psychological health, and a Rosenberg Self-Esteem Scale score of 8-10. A secondary sample of seven experts in psychological education and adolescent development, all holding doctoral degrees with over 15 years of experience, evaluated the content validity of the developed package. Data collection tools included a semi-structured interview form with open-ended questions on self-esteem enhancement strategies, an inductive thematic analysis form aligned with Colaizzi's method, and a content evaluation form completed by experts using a five-point Likert scale. Interviews were conducted, transcribed, and analyzed using phenomenological thematic analysis, leading to the development of the educational package. Expert evaluations ensured content validity, with an inter-rater agreement of 0.885.

Findings

Data analysis revealed key themes related to self-esteem enhancement from the lived experiences of adolescent girls. These themes included spirituality, effective self-talk, the use of motivational materials, proper emotional discharge and self-soothing, support from family, counselors, and friends, identification and enhancement of personal strengths, self-valuation, and personal self-esteem enhancement strategies. Each theme was represented by several sub-themes, such as practicing gratitude, reading motivational literature, engaging in

meditation, and seeking social support. Thematic frequency analysis indicated that the most frequently cited strategies were the use of motivational materials (26.67%) and personal self-esteem enhancement methods (20%), with other themes equally represented at 8.33% each. A chi-square test showed no significant difference in thematic frequencies, leading to the allocation of training time accordingly: 30% for motivational materials, 20% for personal strategies, and 8.33% each for the remaining themes. The final package consisted of eight 75-minute sessions, except for the first and last sessions, which were 120 minutes long, covering all identified themes through specific techniques such as relaxation training, motivational self-talk, and effective communication skills.

The developed self-esteem enhancement package was structured around eight main themes derived from the lived experiences of adolescent girls. The first session introduced self-awareness and self-efficacy techniques, including relaxation methods and problem-solving skills. Subsequent sessions covered emotional regulation, self-valuation, motivational resources, positive self-talk, spirituality, and personal self-esteem strategies, culminating in the final session focused on social support and effective communication. Each session incorporated practical exercises, such as breathing techniques, mindfulness practices, and group discussions, ensuring that the content was directly relevant to the participants' experiences. The package aimed to foster self-awareness, resilience, and a positive self-image among adolescent girls, addressing their specific needs and challenges through a phenomenological lens.

Discussion and Conclusion

This study contributes to the existing literature by presenting a self-esteem enhancement package grounded in the lived experiences of adolescent girls, offering practical techniques that are both relevant and effective. The findings align with previous studies highlighting the importance of self-awareness, emotional regulation, and social support in adolescent development. The package's emphasis on motivational resources and personal strategies is particularly noteworthy, as these elements have been shown to significantly impact adolescents' self-esteem and overall well-being. While previous research has explored various self-esteem enhancement methods, this study uniquely integrates phenomenological insights, providing a comprehensive and tailored approach to adolescent self-esteem development. The educational package serves as a valuable resource for schools, counselors, and families, promoting adolescents' psychological well-being and preparing them for future challenges.

The primary limitation of this study is its focus on a specific population of adolescent girls in secondary school, suggesting the need for further research with more diverse samples. Future studies should explore the applicability of this package across different age groups and educational settings to enhance its generalizability. Additionally, given the growing concern about adolescent self-esteem, particularly among girls, schools and educational authorities are encouraged to implement periodic self-esteem training programs using the developed package to support students' psychological development and academic success.

References

- Abolfazli, P., Tahmasebi Pour, N., & Nasri, S. (2020). The Effectiveness of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Academic Resilience and Self-Esteem in Female High School Students. *Journal of Research in Educational Systems*, 14(Special Issue), 383-397.
- Adib Haj Bagheri, M., Parvizi, S., & Salsali, M. (2015). *Qualitative research methods*. Tehran, publishing and human propaganda.
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Appl. Psychol*, 57, 112-126. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>
- Aramnia, E., & Faghanpour Ganji, M. (2020). Comparing the Effectiveness of Teaching Positive Thinking Skills and Life Skills on Self-Esteem in Students. *Journal of Modern Advances in Psychological Science*, 5(50), 34-39.
- Ashrafi, S., Haddadi, M., Nashiba, N., & Ghasemzadeh, A. R. (2014). The Effectiveness of Teaching Self-Awareness Skills on Academic Motivation and Aggression in Students. *Journal of Development of Education*, 5(1), 45-51.

- Astaraki, M. A., Izadi, M., Mardani Rad, M., & Zare Bahram Abadi, M. (2022). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Counseling on Resilience, Motivation, and Academic Emotions in Students with Academic Failure. *Journal of Islamic Lifestyle with a Focus on Health*, 6(4), 228-236.
- Atkin, A. J., Gorely, T., Clemes, S. A., Yates, T., Edwardson, C., Brage, S., Salmon, J., Marshall, S. J., & Biddle, S. J. H. (2012). Methods of Measurement in epidemiology: Sedentary Behaviour. *International Journal Epidemiology*, 41(5), 1460-1471. <https://doi.org/10.1093/ije/dys118>
- Babaei, M., Fadakar Soghe, R., Sheikh al-Islami, F., & Kazem Nezhad Lilayi, E. (2015). Investigating the Level of Self-Esteem and Related Factors in High School Students in Rasht. *Journal of Comprehensive Nursing and Midwifery*, 25(77), 1-8.
- Bahadori Jahromi, M., Mahdipour Pilehroud, B., Sar Cheshmeh, M., & Azizi Bajnordi, M. (2017). The Effect of Teaching Social Skills on Improving Self-Esteem and Social Skills in Slow-Learning Adolescents. *Journal of Empowering Exceptional Children*, 8(3), 55-65.
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of youth and adolescence*, 31(2), 101-113. <https://doi.org/10.1023/A:1014065825598>
- Begum, N., Pathath, A. W., & Irshad, S. (2023). Efficacy of CBT In Maintaining Self Esteem Among Obese. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 1-10.
- Branden, N. (1994). *Six Pillars of Self-Esteem*. New York: Bantan Books.
- Chen, K. H. (2019). Self-identity and self-esteem during different stages of adolescence: The function of identity importance and identity firmness. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 55, 27-56.
- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Dev. Persp*, 11, 145-150. <https://doi.org/10.1111/cdep.12226>
- Daddis, C. (2011). Desire for increased autonomy and adolescents' perceptions of peer autonomy: "Everyone else can; why can't I?". *Child Dev*, 82, 1310-1326. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01587.x>
- Dana, A., & Shams, A. (2022). The Structural Relationship between Coaching Behaviors, Self-Esteem, and Personality Traits with Self-Talk in Young Elite Athletes. *Journal of Sports Psychology*. <https://doi.org/10.29252/mbbsp.2023.230072.1183>
- Darjan, I., Negru, M., & Ilie, D. (2020). Self-esteem - the Decisive Difference between Bullying and Assertiveness in Adolescence? *Journal of Educational Sciences*, 1(41), 19-34. <https://doi.org/10.35923/JES.2020.1.02>
- Derdikman-Eiron, R., Indredavik, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J., & Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: findings from the Nord-Trøndelag Health Study. *National Library of Medicine*, 52(3), 261-267. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00859.x>
- Eslami Hasanabad, F., Mahdian, H., & Eslami, M. (2023). The Comparison of Reality Therapy and Cognitive Therapy Based Positive Self-Talking on Interpersonal Sensitivity of adolescents. *Journal of Quran and Medicine*, 7(5), 34-41.
- Faghieh, H., & Bakhshpour Rodsari, A. (2023). Investigating the Relationship between Emotional Regulation and Resilience in Students: The Mediating Role of Self-Esteem. *Journal of Modern Advances in Psychological Science*, 61, 1-11.
- Farshad, M. R., Soleymani Bajestani, H., Esmaeili, K., & Habibi, Y. (2015). The Direct and Indirect Effects of Parent-Child Relationship Quality, Achievement Motivation, and Academic Motivation on Self-Esteem in Students. *Journal of Educational Psychology*, 11(36), 1-16.
- Fatemi Panah, M. (2022). The Relationship between Self-Esteem and Academic Motivation in Students. *Journal of Accounting and Management Perspective*, 5(66), 42-53.
- Greischel, H., Noack, P., & Neyer, F. J. (2018). Oh, the places you'll go! How international mobility challenges identity development in adolescence. *Dev. Psychol*, 54, 2152. <https://doi.org/10.1037/dev0000595>
- Gurhan, N., Ozbas, A. A., Dogan, H., & Nese Ugurlu, E. K. (2012). Self-esteem and Psychological symptoms for the students of vocational high school of health services. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 2237-2242. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.979>
- Hakimi Rad, E., Kashani Vahid, L., & Asareh, K. (2019). The Effectiveness of Teaching Interpersonal Problem-Solving Skills on Social Skills and Self-Esteem in Slow-Learning Adolescents. *Journal of Empowering Exceptional Children*, 10(4), 75-87.
- Hasanzadeh, A. (2016). The Effect of Teaching Life Skills on Mental Health and Self-Esteem in Foster Children under the Care of the Welfare Organization in Kerman. 2nd International Congress on Empowering Society in the Field of Educational Sciences and Social and Cultural Studies,
- Heydari Zad, M., & Janbazargi, M. (2022). Investigating the Effectiveness of a Self-Respect Training Package on Students. *Journal of Islamic Education*, 17(42), 1-17.
- Ikiz, F. E., & Cakar, F. S. (2010). Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5(12), 2338-2342. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.460>

- Kamal Khani, S., Naseri, F., & Armand, M. (2023). The Effect of Positive Self-Talk on Self-Efficacy in Female Elementary School Students. *Journal of Moral Research*, 13(3), 185-198.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *J Happ Stud*, 16(2), 477-489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 32-35. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00008>
- Mahmoudi, A., Mashayekh, M., Zam, F., Shah Nazari, M., & Peymani, J. (2022). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Anxiety and Social Skills in Deaf Students. *Journal of Alborz University of Medical Sciences*, 12(1), 23-34. <https://doi.org/10.61186/aums.12.1.23>
- Maykenbam, D. (2020). *Stress Inoculation Training: A Manual for Developing Safety against Stress*. Tehran: Roshd.
- Mazaheri, A., & Rezakhani, S. D. (2017). The Effectiveness of Teaching Communication Skills on Increasing Self-Esteem and Reducing Parent-Child Conflicts in Female High School Students. *Journal of Research in Educational Systems*, 11(37), 131-149.
- Mehri Nezhad, S. A., Sadri, N., Ramazan Saatchi, L., & Ghaffari, Z. (2019). The Effectiveness of Teaching Life Skills on Self-Esteem and Parent-Adolescent Conflict in Female Middle School Students in Tehran. *Journal of New Thoughts in Education*, 15(1), 187-205.
- Mir Bolook Bazaragi, A., Asadi Majreh, S., Abedini, M., & Avirideh, S. (2019). Evaluating the Mindfulness Model of Happiness through the Role of Self-Compassion, Self-Esteem, and Emotional Regulation in Students. *Journal of Modern Advances in Psychological Science*, 14(56), 271-292.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Qual. Life Res*, 22, 2921-2928. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>
- Moradi, A., & Rezaei Dehnavi, S. (2012). Comparing the Effectiveness of Group Training of Self-Esteem, Self-Efficacy, and Achievement Motivation on Self-Esteem in Physically Disabled Women. *Journal of Exceptional Children*, 2(5), 65-98.
- Najat Bakhsh Esfahani, L., & Gorji, Y. (2017). The Effectiveness of Emotional Regulation Training on Self-Esteem in Depressed Female Adolescents in Isfahan. International Congress on Mental Health and Psychological Sciences,
- Nemati Sogoli Tapeh, F. (2018). The Effect of Spirituality Therapy with an Emphasis on Islamic Teachings on Self-Esteem and Resilience in Addicts. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 16(1), 62-69.
- Padilla-Díaz, M. (2015). Philosophical Science? *Int J Educ Excell*, 1(2), 101-110. <https://doi.org/10.18562/IJEE.2015.0009>
- Paschaleri, Z., Arabatzi, F., & Christou, E. A. (2021). Postural control in adolescent boys and girls before the age of peak height velocity: Effects of task difficulty. *Gait Posture*, 24, 461-466. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2021.12.018>
- Pernama, A., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2019). Efficacy of counseling cognitive behavior group to enhance students self-esteem social media user. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 37-43.
- Rafiei, M., & Ghodrati, S. (2021). The Effectiveness of Teaching Self-Awareness Skills on Self-Esteem and Emotional Self-Regulation in Children. *Journal of Psychological Research*, 13(39), 64-76.
- Rezaei, G., Goudarzi, & Ali, M. (2022). The Effectiveness of Teaching Life Skills Empowerment Model on Increasing Self-Esteem and Social Problem-Solving in Children under the Care of Residential Centers (Aged 6-12) in Kermanshah. *Journal of Empowering Exceptional Children*, 13(3), 34-43.
- Rezaei, S., & Farhadi, H. (2018). Investigating the Effectiveness of Quality of Life Therapy on Loneliness and Self-Esteem in Female High School Students with Internet Addiction. *Journal of Applied Psychology*, 19(1), 37-49.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of youth and adolescence*, 39(1), 47-61. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>
- Sadat Mousavi, S. (2022). The Effectiveness of Teaching Emotional Regulation Strategies on Self-Esteem and Courage in Students. 6th National Conference on Psychology (Life Science),
- Sadegh Zadeh Bilil, N., Shahreki, N., Shafiei, A., & Rahmani, M. (2023). The Relationship between Self-Confidence and Self-Esteem with Divorce in Men and Women (A Cross-Sectional Study in 2022-2023). *Journal of Payeshahr*, 52, 246-257.
- Salavera, C., Usán, P., & Teruel, P. (2020). The Mediating Role of Positive and Negative Affects in the Relationship Between Self-Esteem and Happiness. *Psychology research and behavior management*, 13, 355-361. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S240917>
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A., & Jiménez, A. P. (2016). Stability, change, and determinants of self-esteem during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(8), 1277-1294. <https://doi.org/10.1177/0265407516674831>

- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., & Loftus, G. (2002). *Atkinson and Hilgard's Introduction to Psychology*. New York: Wadsworth Publishing.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the Contribution of Interpretive Phenomenological Analysis. *Health Psychology Review*, 5, 9-27. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659>
- Soltani, R., Vahabi Hemabadi, J., & Khalighipour, S. (2018). The Effectiveness of Spirituality Training on Resilience, Self-Esteem, and Self-Efficacy in Divorced Women. *Journal of Women and Culture*, 10(37), 41-54.
- Szczęśniak, M., Bajkowska, I., Czprowska, A., & Silenska, A. (2022). Adolescents' Self-Esteem and Life Satisfaction: Communication with Peers as a Mediator. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 7(19), 3777. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073777>
- UNICEF. (2019). Investing in a Safe, Healthy and Productive Transition from Childhood to Adulthood is Critical.
- Xu, H., Qiao, Y., & Xue, R. (2018). Review on Self-Esteem of Vocational College Students. *Abnormal Psychology and Clinical Psychiatry*, 1(1), 1-4.
- Yasfard, G., Ranjgar, B. A., & Shirzadi, A. R. (2019). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Self-Esteem, Cognitive Emotion Regulation, and Non-Suicidal Self-Injury in Adolescent Girls. *Journal of Thought and Behavior*, 5(14), 47-56.
- Zolfaghari, M., Hosseini Abadi, R., Galehdar, N., & Mohammadi, R. (2024). Investigating the Relationship between Perceived Social Support and Self-Esteem in Elderly People Living in Khorramabad City in 2022. *Journal of Health Research*, 10(2), 39-49.