تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و کاهش خشونت خانگی علیه زنان شهر گرگان

مرضیه لطیفی[۱]، محمد حسین تقدیسی[۲]، محمد اسحق افکاری[۳]، کمال اعظم[۴]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: نیاز به عزت نفس یکی از نیازهای روانی و طبیعی انسان است. آموزش مهارت‌های زندگی به زنان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند و بتوانند با رفتارهای خشونت‌آمیز علیه خود به درستی کنار آیند. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر گرگان در پیشگیری از خشونت خانگی در سال ۱۳۹۰ بود.

روش‌ها: مطالعه حاضر یک تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود که با حضور ۹۱ نفر از زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر گرگان در سال ۱۳۹۰ انجام شد. نمونه‌های پژوهش به صورت نمونه‌گیری تصادفی آسان انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه استاندارد عزت نفس Rosenberg و پرسش‌نامه دموگرافیک بود. مداخله آموزشی در ۳ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای با روش بحث گروهی و توزیع جزوه آموزشی برگزار شد. ۴۵ روز بعد از مداخله آموزشی، پس‌آزمون برگزار گردید و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS نسخه ۱۶ و روش‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین نمره عزت نفس زنان قبل آموزش از ۵/۲۹ به ۶/۶۶۴ بعد از مداخله آموزشی تغییر نمود، بدین معنی که آموزش اثر معنی‌داری بر ارتقای عزت نفس واحدهای مورد پژوهش داشت. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون Independent t روی تفاضل میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معنی‌داری بر افزایش نمره عزت نفس دارد ($P < ۰۰۱/$). با کمک آزمون رگرسیون خطی (Linear regression) ارتباط بین آموزش مهارت‌های زندگی و عزت نفس پس از مداخله آموزشی معنی‌دار بود و رابطه معنی‌دار و مستقیمی بین آن‌ها دیده شد. ارتباط بین میزان خشونت نیز قبل از مداخله آموزشی نسبت به بعد از مداخله معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقای سطح سلامت روانی و افزایش عزت نفس در زنان رسید. آموزش مهارت‌های زندگی سبب کسب تجربه، حل مسأله و ارتباط مؤثر در زنان می‌گردد که مانع از بروز رفتارهای منفی از جانب زن در منزل می‌شود و این خود افزایش اعتماد به نفس و کاهش خشونت را به همراه دارد.

واژه‌های کلیدی: عزت نفس، مهارت زندگی، خشونت زنان

ارجاع: لطیفی مرضیه، تقدیسی محمد حسین، افکاری محمد اسحق، اعظم کمال. **تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و کاهش خشونت خانگی علیه زنان شهر گرگان.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۱؛ ۸ (۶): ۱۰۴۹-۱۰۴۰.

دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۱۰/۱۸ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۸/۱۵

۱- کارشناسی ارشد، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۲- دانشیار، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران (نویسنده مسؤول)
Email: taghdisi.mh@gmail.com
۳- استادیار، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۴- استادیار، گروه آمار و اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

www.mui.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

مقدمه

خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی در جوامع انسانی است که تکوین و پرورش شخصیت افراد در آن شکل می‌گیرد. برای این که خانواده بتواند کارکردهای اصلی خود را به خوبی ایفا نماید، لازم است امنیت و آرامش در کانون آن رخنه کند (۱). در صورتی که افراد از حقوق و تکالیف خود در روابط اجتماعی آگاهی داشته باشند، با تلاش برای حفظ حقوق خود، نسبت به رعایت حقوق دیگران و انجام تکالیفی که جامعه بر عهده آن‌ها قرار داده است، احساس مسؤولیت می‌کنند و به این ترتیب جامعه مسؤولیت‌پذیر می‌گردد و هر فرد در هر جا و هر مقام به ایفای مسؤولیت خود می‌پردازد (۲). خشونت علیه زنان در تمام کشورهای جهان وجود دارد؛ به طوری که در سال ۲۰۰۰ سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization یا WHO) آن را به عنوان یک اولویت بهداشتی معرفی کرد (۳). در مطالعه‌ای که سازمان جهانی بهداشت در میزان خشونت خانگی در چندین کشور جهان انجام داده است، میزان شیوع آن بین ۱۳ تا ۷۱ درصد متغیر می‌باشد (۴)

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای عزت نفس مؤثر است. عزت نفس قابل تعریف و اثبات شدنی است و حوزه‌ای از باورهای فرد پیرامون توانمندی‌ها، ارزشمندی‌ها، تأیید یا عدم تأیید و مؤثر بودن را در برمی‌گیرد (۵). کانون شخصیت فرد را خودپنداره و نقشی که او در زندگی ایفا می‌کند، تشکیل می‌دهد (۶). احساس عزت نفس در فرد شایستگی و ارزشمند بودن را ایجاد می‌کند و در کل ارزشی است که جامعه برای فرد قایل می‌شود. عزت نفس سنجشی است از این که چه میزان خود و دیگران را دوست داریم و تأیید می‌کنیم (۷) و درجه و ارزشی است که یک فرد برای خود قایل است (۸) و یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی می‌باشد (۹).

عزت نفس از مهم‌ترین عوامل تعدیل کننده فشار روانی- اجتماعی بوده و بر زمینه‌های روابط خانوادگی، تعاملات اجتماعی، موفقیت تحصیلی، تصور بدنی و احساس خودارزشمندی کلی مبتنی است و میزان اهمیت این زمینه‌ها با توجه به تفاوت‌های فردی و رشد فرد تغییر می‌کند (۱۰).

عزت نفس پدیده‌ای روان شناختی است که تأثیر قطعی بر ابعاد عاطفی و شناختی انسان دارد (۱۱). احساسی ارزشمند و به طور کل ارزیابی که فرد از خودپنداره خودش بر حسب ارزش کلی آن دارد (۱۲). زنان با عزت نفس پایین احساس خوبی در مورد خود و نقش‌های اجتماعی و خانوادگی خود ندارند و همچنین خودپنداره پایینی دارند (۱۳). هر گاه فرد ارزیابی مثبتی از عملکرد خود داشته باشد، باعث افزایش عزت نفس وی می‌شود؛ در حالی که اگر فرد ارزیابی منفی از عملکرد خود داشته باشد، عزت نفس او کاهش می‌یابد (۱۴). محققان عزت نفس را به عنوان یک امر لازم هیجانی، مولفه‌ای که برای بقای روانی ضروری است، توصیف کرده‌اند. آنان اظهار می‌دارند که بدون ارزش گذاشتن به وجود خود، بسیاری از نیازهای اساسی انسان برآورده نمی‌شوند (۱۵). قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، نوآوری و خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد (۱۶).

به نظر می‌رسد که قاطعیت سبب افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس، کامل شدن شخصیت، ارتباطات بین فردی و کنترل درونی می‌شود (۱۷) و همچنین باعث دستیابی به خواسته‌های فرد می‌گردد (۱۸). مطالعات تجربی در ۱۵ سال گذشته نشانگر این نکته است که عزت نفس یک عامل روان‌شناختی مهم و اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی به شمار می‌رود. با افزایش عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود می‌آید و تغییرات مثبت مانند افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس بالا، بلند همت بودن و تمایل به داشتن سلامت بهتر در فرد پدیدار می‌شود. پیامدهای عزت نفس منفی اغلب منجر به نگرش مخرب، آسیب‌پذیری روان‌پزشکی، مشکلات اجتماعی و رفتارهای پرخطر می‌شود (۱۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عزت نفس پایین موجب اختلالات روان‌تنی، اضطراب، افسردگی، مصرف مواد مخدر، ارتباط جنسی ناسالم، بزهکاری، عدم موفقیت و اختلال در خوردن می‌شود (۲۱، ۲۰)

با توجه به اهمیت و ارزش آموزش مهارت‌های اجتماعی با اهداف پیشگیرانه و ارتقای سطح سلامت روان، فقدان این

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

مهارت باعث کاهش ارزشمندی در وجود فرد خواهد شد. مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روان خود را تأمین نماید (۲۲). آموزش چنین مهارت‌هایی در زنان باعث احساس کفایت، توانایی مؤثر بودن، غلبه کردن بر مشکل یا سازگاری با ناکامی و افزایش عزت نفس، توانایی برنامه‌ریزی و رفتار هدفمند و یا تغییر اهداف مواجه شده با ناکامی و متناسب با مشکل می‌شود. ابراز نکردن خود و عدم توجه به حقوق فردی و نشان ندادن قاطعیت در تعاملات، انسان را گرفتار سستی و بیماری‌های جسمی- روانی و روابط ناسالم می‌کند و باعث می‌شود فرد در هر کاری قدرت نه گفتن نداشته باشد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی- اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد موثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (۲۳).

امروزه آموزش مهارت‌های زندگی که رویکردی رفتاری است، رواج بسیاری یافته و برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود خود در موقعیت‌های بین فردی دارند، مفید است، اما با این وجود، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند برای همه افراد مناسب باشد؛ چرا که همه افراد در ابراز وجود خود در موقعیت‌های معینی مشکل دارند (۲۴). آموزش مهارت‌های زندگی به انسان احساس خودکارامدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس را تقویت می‌کند (۲۵). آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش عزت نفس، بیان منطقی افکار و احساسات، کاهش اضطراب، بهبود مهارت‌های ارتباطی- اجتماعی و ملاحظه حقوق دیگران و در عین حال، گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی و شادکامی می‌شود (۲۴).

بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کمتر کسی قادر است بدون کسب مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود، زندگی رضایت‌بخشی داشته باشد. تأثیر آموزش این مهارت‌ها بر موفقیت در زندگی امکان‌پذیر است و زنان را قادر می‌سازد تا با اندیشه و تحلیل موقعیت به رفتارهای سازگارانه روی آورند (۲۶). در نتیجه، با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از رفتارهای خشونت‌آمیز و منفی قابل پیشگیری می‌باشد. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌ها و بالا بردن عزت نفس آن‌ها با آموختن مهارت‌های حل مسأله و ارتباط مؤثر و رفتارهای جرأت‌مندانه در مقابل رفتارهای خشونت‌آمیز همسرانشان امری واجب است که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت جسمانی و روانی و مقابله با فشارهای محیطی مثل اضطراب، افسردگی و ... مؤثر است (۲۷).

روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه تجربی با طرح پیش‌آمون- پس‌آزمون و بدون گروه گواه بود. جامعه آماری مطالعه ۹۱ نفر از زنان همسردار دارای یک فرزند تحت پوشش کمیته امداد شهرستان گرگان (در زمستان سال ۱۳۹۰) بودند که از میان ۲۴۴ نفر جمعیت کل زنان دارای این خصوصیت بر طبق فرمول حجم نمونه انتخاب شد. این تعداد از طریق نمونه‌گیری تصادفی آسان انتخاب شدند. جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسش‌نامه بود. حجم نمونه با توان آزمون ۸۰ درصد و سطح اطمینان ۹۵ درصد برابر ۱۲۶ نفر برآورد گردید. با در نظر گرفتن ۱۵ درصد ریزش نمونه، حجم نمونه به تعداد ۱۴۵ نفر افزایش یافت. همچنین با توجه به محدود بودن جامعه مورد مطالعه (۲۴۴ نفر کلیه افراد همسردار دارای حداقل یک فرزند تحت پوشش کمیته امداد) تعدیل نمونه به حداقل ۹۱ نفر تغییر یافت و با خطای ۱۵ درصد جمعیت برابر ۱۴۵ نفر گردید و با فرمول زیر حجم نمونه به دست آمد:

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

$$n = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}} = \frac{۱۴۵}{۱ + \frac{۱۴۵}{۲۴۴}} \sim ۹۱$$

معیارهای ورود به مطالعه شامل: همسردار بودن، داشتن حداقل یک فرزند، ایرانی بودن و حداقل یک سال تحت پوشش کمیته امداد بودن و معیارهای خروج از مطالعه شامل: شرکت نکردن در ۲ جلسه آموزشی، مهاجرت از گرگان و عدم تمایل به ادامه همکاری بود. برای جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش از پرسش‌نامه استاندارد عزت نفس Rosenberg شامل ۱۰ سؤال با مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای که اعتبار و پایایی آن در سال ۲۰۰۳ توسط Greenberger و همکاران (۲۸) و در ایران توسط ظهیری و رجبی اعتبارسنجی شده بود، استفاده گردید (۲۹). به سؤالات موافق و کاملاً موافق امتیاز یک داده می‌شد و به سؤالات مخالف و کاملاً مخالف امتیازی تعلق نمی‌گرفت. روایی و پایایی پرسش‌نامه مهارت‌های زندگی با روش آزمون مجدد به میزان P = ۰/۰۰۱، R = ۰/۳۳ و ضریب همبستگی آن ۰/۸۸۳ به دست آمد. پس از دعوت از افراد مورد مطالعه، در جلسه اول پیش‌آزمون برگزار گردید. طبق برنامه زنان بر اساس سن و میزان تحصیلات به ۲ گروه ۳۰ نفره و یک گروه ۳۱ نفره تقسیم شدند. طی ۳ جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه برای هر گروه جلسات آموزشی بر پایه آموزش مهارت‌های زندگی جهت بالا بردن عزت نفس زنان و آموزش چگونگی برخورد با رفتارهای خشونت‌آمیز همسرانشان برگزار گردید. پس از گذشت مدت ۴۵ روز پس‌آزمون برگزار شد. سپس پرسش‌نامه‌های قبلی با رعایت دقت در کد پرسش‌نامه، بین هر کدام از افراد توزیع شد. پرسش‌نامه‌ها بی‌نام و با کد تهیه شده بود و برای هر یک از شرکت کنندگان در مطالعه رضایت کتبی مبنی بر تمایل شرکت در مطالعه تهیه شد و افراد مجاز بودند در هر مقطع از زمان در صورت تمایل از مطالعه خارج شوند. روش‌های آموزشی ترکیبی در این پژوهش استفاده شد. در جلسه دوم آموزش، جزوه‌هایی در اختیار افراد شرکت کننده قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ (version 16, SPSS Inc., Chicago, IL)، آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (Paired t، χ^2) انجام شد (جدول ۱).

جدول ۱: توزیع فراوانی پاسخ واحدهای مورد پژوهش به گویه‌های پرسش‌نامه عزت نفس قبل از مداخله آموزشی

سؤالات عزت نفس		قبل آموزش								میانگین و انحراف معیار
		کاملاً موافقم		موافقم		مخالفم		کاملاً مخالفم		
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
۱	روی هم رفته از خودم راضی هستم.	۶	۶/۶۰	۳۳	۳۶/۳	۵۰	۵۴/۹	۲	۲/۲	۲/۵۳ ± ۰/۶۵
۲	بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم خیلی خوبم.	۸	۸/۸۰	۴۹	۵۳/۸	۳۲	۳۵/۲	۲	۲/۲	۲/۳۱ ± ۰/۶۶
۳	احساس می‌کنم دارای بعضی از صفات خوب هستم.	۱۲	۲/۱۳	۴۳	۴۷/۳	۳۳	۳۶/۳	۳	۳/۳	۲/۳ ± ۰/۷۳
۴	قادرم کارها را به خوبی انسان‌های دیگر انجام دهم.	۷	۷/۷۰	۴۲	۴۶/۲	۳۹	۴۲/۹	۳	۳/۳	۲/۴۲ ± ۰/۶۸
۵	احساس می‌کنم توانمندی زیادی دارم که به آن افتخار می‌کنم.	۱۲	۱۳/۲۰	۴۰	۴۴/۰	۳۶	۳۹/۶	۳	۳/۳	۲/۳۳ ± ۰/۷۴
۶	واقعاً احساس می‌کنم در بعضی مواقع سودمندم.	۱۳	۱۴/۳۰	۴۲	۴۶/۲	۳۴	۳۷/۴	۲	۲/۲	۲/۲۷ ± ۰/۷۳
۷	احساس می‌کنم که یک انسان ارزشمندم یا حداقل از لحاظ ارزشمندی معادل با دیگرانم.	۱۱	۱۲/۱۰	۳۹	۴۲/۹	۴۰	۴۴	۱	۱/۱	۲/۳۴ ± ۰/۷۰
۸	فکر می‌کنم که برای خودم احترام قایلم.	۱۳	۱۴/۳۰	۵۰	۵۴/۹	۲۷	۲۹/۷	۱	۱/۱	۲/۱۸ ± ۰/۶۷
۹	در کل مایلم احساس کنم که ناتوان نیستم.	۱۸	۱۹/۸۰	۵۹	۶۴/۸	۱۳	۱۴/۳	۱	۱/۱	۱/۹۷ ± ۰/۶۲
۱۰	نگرش مثبتی نسبت به خود دارم.	۴	۴/۴۰	۲۷	۲۹/۷	۴۴	۴۸/۴	۱۶	۱۷/۶	۲/۷۹ ± ۰/۷۸

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

یافته‌ها

۷ نفر از افراد مورد پژوهش به دلیل داشتن معیارهای خروج، از مطالعه خارج شدند و نتایج بر طبق ۸۴ نفر تجزیه و تحلیل گردید. این افراد در رده سنی ۷۱-۱۶ سال قرار داشتند و دارای میانگین سنی ۱۲/۱۳ ± ۳۷/۳۷ سال و حدود ۹۱/۲ درصد از این افراد خانه‌دار و ۸/۸ درصد شاغل بودند. از لحاظ سواد و تحصیلات نیز بیشترین تعداد یعنی ۳۵ درصد بی‌سواد و فقط ۱۴/۴ درصد دارای مدرک تحصیلی دیپلم و بالاتر بودند و میانگین سطح سواد همسرانشان در حد راهنمایی بود. ۵۶ درصد آن‌ها در روستا زندگی می‌کردند و ۶۸/۱ درصد منزل ملکی داشتند. ۸ /۴۱ درصد با خانواده همسر زندگی می‌کردند و جنسیت فرزندان ۱۷/۶ درصد آن‌ها فقط دختر بود.

در جداول ۲ و ۳ مقایسه نتایج عزت نفس افراد شرکت کننده در مطالعه قبل و بعد از مداخله آموزشی به تفکیک سؤالات پرسش‌نامه آورده شده است که نشان می‌دهد، عزت نفس افراد پس از مداخله نسبت به قبل از مداخله به طور چشمگیری افزایش یافته است.

جدول ۳ (آزمون Paired t) نشان می‌دهد که میانگین نمره عزت نفس زنان قبل آموزش از ۵/۲۹ به ۶/۶۴ بعد از مداخله آموزشی تغییر یافته و بدین معنی است که آموزش اثر معنی‌داری بر ارتقای عزت نفس واحدهای مورد پژوهش داشته است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که وضعیت عزت نفس خوب پس از آموزش از ۲۶ نفر (۲۸/۶ درصد) به ۴۶ نفر (۵۰/۵ درصد) افزایش یافت و وضعیت عزت نفس ضعیف از ۴۶ نفر (۵۰/۵ درصد) به ۱۵ نفر (۱۶/۵ درصد) کاهش یافت. در تفسیر نمرات عزت نفس در مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای تا چارک اول (نمرات زیر ۴) کل جواب‌های صحیح به عنوان عزت نفس ضعیف، چارک دوم تا سوم به عنوان عزت نفس متوسط (نمرات بین ۴ تا ۶) و از چارک سوم به بالا به عنوان عزت نفس خوب (نمرات ۷ به بالا) در نظر گرفته شد. نتایج آزمون χ^2 بیانگر این بود که رابطه تغییر نمرات عزت نفس قبل و بعد از آموزش معنی‌دار است ($P < ۰/۰۰۱$).

جدول ۵ حاصل نتایج آزمون Paired t نشان می‌دهد که بین خشونت قبل علیه زنان ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۲: توزیع فراوانی پاسخ واحدهای مورد پژوهش به گویه‌های پرسش‌نامه عزت نفس بعد از مداخله آموزشی

	سؤالات عزت نفس	بعد آموزش								میانگین و انحراف معیار
		کاملاً موافقم		موافقم		مخالفم		کاملاً مخالفم		
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
۱	روی هم رفته از خودم راضی هستم.	۸	۸/۸	۴۰	۴۴/۰	۳۶	۳۹/۶	۰	۰	۲/۳۳ ± ۰/۶۴
۲	بعضی وقتها فکر می‌کنم خیلی خوبم.	۹	۹/۹	۵۵	۶۰/۴	۲۰	۲۲/۰	۰	۰	۲/۱۳ ± ۰/۵۷
۳	احساس می‌کنم دارای بعضی از صفات خوب هستم.	۱۵	۱۶/۵	۴۸	۵۲/۷	۲۱	۲۳/۱	۰	۰	۲/۰۷ ± ۰/۶۵
۴	قادرم کارها را به خوبی انسان‌های دیگر انجام دهم.	۷	۷/۷	۵۵	۶۰/۴	۲۲	۲۴/۲	۰	۰	۲/۱۸ ± ۰/۵۶
۵	احساس می‌کنم توانمندی زیادی دارم که به آن افتخار می‌کنم.	۱۴	۱۵/۴	۵۰	۵۴/۹	۱۹	۲۰/۹	۱	۱/۱	۲/۰۸ ± ۰/۶۶
۶	واقعاً احساس می‌کنم در بعضی مواقع سودمندم.	۱۷	۱۸/۷	۴۶	۵۰/۵	۲۱	۲۳/۱	۰	۰	۲/۰۵ ± ۰/۶۷
۷	احساس می‌کنم که یک انسان ارزشمندم یا حداقل از لحاظ ارزشمندی معادل با دیگرانم.	۱۴	۱۵/۴	۴۶	۵۰/۵	۲۴	۲۶/۴	۰	۰	۲/۱۲ ± ۰/۶۶
۸	فکر می‌کنم که برای خودم احترام قایلم.	۱۴	۱۵/۴	۴۷	۵۱/۶	۲۳	۲۵/۳	۰	۰	۲/۱۱ ± ۰/۶۵
۹	در کل مایلم احساس کنم که ناتوان نیستم.	۲۰	۲۲	۵۳	۵۸/۲	۱۱	۱۲/۱	۰	۰	۱/۸۹ ± ۰/۶۰
۱۰	نگرش مثبتی نسبت به خود دارم.	۵	۵/۵	۳۵	۳۸/۵	۳۹	۴۲/۹	۱۰	۱۱	۲/۶۰ ± ۰/۷۶

www.mui.ac.ir
[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

جدول ۳: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس واحدهای مورد پژوهش قبل و بعد از آموزش

عزت نفس	آزمون Paired t		
	میانگین	انحراف معیار	P
عزت نفس قبل مداخله	۵/۲۹	۱/۹۲	۰/۰۰۱
عزت نفس بعد مداخله	۶/۶۴	۱/۳۹	
تفاضل عزت نفس قبل و بعد مداخله	-۱/۳۹	۱/۲۶	

جدول ۴: توزیع وضعیت عزت نفس افراد مورد پژوهش قبل و بعد از آموزش

	عزت نفس قبل از مداخله		عزت نفس بعد از مداخله		نتایج آزمون χ^2
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
ضعیف	۴۶	۵۰/۵	۱۵	۱۶/۵	P < ۰/۰۰۱
متوسط	۱۹	۲۰/۹	۲۳	۲۵/۳	
خوب	۲۶	۲۸/۶	۴۶	۵۰/۵	
جمع	۹۱	۱۰۰/۰	۸۴	۹۲/۳	

جدول ۵: توزیع وضعیت میانگین و انحراف معیار فراوانی خشونت قبل و بعد از مداخله آموزشی

	قبل آموزش		بعد آموزش		P
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
خشونت دارد	۵۰	۵۴/۹	۷۲	۷۹/۱	۰/۰۰۱
خشونت ندارد	۴۱	۴۵/۱	۱۲	۱۳/۲	
جمع	۹۱	۱۰۰/۰	۸۴	۹۲/۳	

بحث

انسان همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی را برای تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب کند و این باعث تکامل شخصیت او می‌گردد. کسب مهارت‌های ارتباطی سبب افزایش تعاملات زنان با دنیای خارج از منزل آنان می‌شود. با آموزش زنان می‌توان آن‌ها را توانمند نمود و راه را برای حضور آن‌ها در جامعه هموار کرد. حضور زنان در جامعه اثر مثبتی بر روند خانواده می‌گذارد. طبق یافته‌های مطالعه اخیر، بین آموزش مهارت‌های زندگی و کنترل خشم و ارتقای نمره عزت نفس ارتباط معنی‌داری وجود دارد. تجزیه و تحلیل یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث ارتقای عزت نفس واحدهای مورد پژوهش می‌شود. نتایج آزمون Paired t نشان می‌دهد، نمره عزت نفس زنانی که مهارت‌های زندگی و مهارت‌های کنترل خشم را آموزش دیده‌اند، نسبت به قبل از آموزش افزایش یافته است (میانگین نمرات عزت نفس قبل از آموزش ۱/۹۲ ± ۵/۲۹ به ۱/۳۹ ± ۶/۶۴ ارتقا یافت) و از نظر عزت نفس تفاوت معنی‌داری بین قبل و بعد از مداخله وجود دارد (P < ۰/۰۰۱).

بین آموزش مهارت‌های زندگی و عزت نفس (R = ۰/۳۳ و P = ۰/۰۰۲) ارتباط مستقیم و معنی‌داری به دست آمد. نتایج به دست آمده در مطالعه اخیر با نتایج پژوهش یادآوری با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس و خودابرازی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه اهواز» همسو بود. در مطالعه یادآوری نشان داده شد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته و موجب معنی‌داری متغیرها شده بود (۳۰). همچنین مطالعه حقیقی و همکاران با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه» نشان داده شد که آموزش مهارت‌های زندگی، موجب افزایش سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر می‌شود (۳۱). در مطالعه محمدی و همکاران با عنوان «نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش‌آموزان» نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث ارتقای عزت نفس آن‌ها می‌شود (۳۲).

در پژوهشی مشابه با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و مسؤولیت‌پذیری دختران سال اول متوسطه اهواز» که توسط وردی انجام شد، نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و مسؤولیت‌پذیری تأثیر مثبتی داشته و موجب افزایش معنی‌دار هر کدام از متغیرها شده است (۳۳). همچنین در مطالعه ساجدی و همکاران (۳۴)، Albertyn و همکاران (۳۵) و Pick و همکاران (۳۶) نیز نتایج مشابه با این مطالعه به دست آمد. بنابراین با توجه به پایین بودن عزت نفس مطلوب در جامعه مورد بررسی و مشکلات حادی که می‌تواند از عزت نفس

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

پایین ایجاد شود، لزوم توجه بیشتر به آموزش احساس می‌گردد. عزت نفس ضعیف به طور مستقیم بر ارتباط زنان با دیگران تأثیر می‌گذارد و با اختلالات روانی و عدم ارتباط با دنیای خارج رابطه دارد و مهارت‌های زندگی و مهارت‌های فردی (مهارت حل مسأله، مهارت نه گفتن، ابراز وجود، کنترل خشم و ...) را افزایش می‌دهد و فرد را توانمند می‌کند تا دانش، نگرش و ارزش‌هایش را به فعلیت برساند و او را قادر می‌سازد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشد.

با وجود مطالعات زیادی که در زمینه بروز، شیوع و علل خشونت خانگی در کشور ما صورت گرفته، اما متأسفانه مطالعه‌ای مبنی بر آموزش مهارت کنترل خشم انجام نشده است تا تأثیر آن را بر کاهش خشونت خانگی بسنجد. با توجه به نتایج مطالعه حاضر، آموزش مهارت کنترل خشم و خشونت باعث کاهش میزان خشونت بعد از مداخله آموزشی در میان افراد مورد پژوهش شد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که پس از مداخله تفاوت معنی‌داری در کاهش خشونت علیه زنان نسبت به قبل آموزش به وجود آمد و بیانگر این امر است که آموزش مهارت‌های زندگی و کنترل خشم در افراد مورد پژوهش، به طور معنی‌داری باعث کاهش خشونت خانگی علیه آن‌ها شده است که این مؤید تأثیر آموزش بر کاهش خشونت علیه افراد مورد پژوهش می‌باشد. نتایج مطالعه Kim و Kim که بر روی ۳۳ نفر از زنان خشونت دیده در دو پناهگاه در کره انجام شد، نشان دهنده این امر بود که مداخلات آموزش گروهی، استراتژی‌های مدیریت استرس، تشخیص ویژگی‌های فرد خشونت‌ورز و خودشناسی باعث کاهش معنی‌دار در عزت نفس و کاهش خشونت علیه آن‌ها می‌شود (۳۷).

در مطالعه McFarlane و همکاران که بر روی ۳۲۹ نفر زن اسپانیایی باردار انجام شده بود، نشان داد که مداخلات آموزشی و جزوه‌های آموزشی در رابطه با خشونت خانگی علیه زنان، باعث کاهش خشونت همسران علیه زنان شده است (۳۸) که نتایج دو مطالعه فوق مؤید نتایج مطالعه حاضر مبنی بر تأثیر آموزش بر کاهش خشونت خانگی علیه زنان می‌باشد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد، با آموزش زنان و شناخت راه‌های کنترل خشم، آگاهی از مهارت‌های ارتباطی و افزایش اعتماد به نفس، خشونت علیه زنان را کاهش دهیم. آموزش مهارت‌های زندگی و کنترل خشم برای ارتقای عزت نفس و پیشگیری از خشونت خانگی بر این فرض استوار است که افرادی که عزت نفس پایین دارند به راحتی خشونت همسر را تحمل می‌نمایند و این یک نقص در کارکرد درون فردی و بین فردی این افراد است که شامل نداشتن مهارت‌هایی از قبیل حل مسأله، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و قدرت نه گفتن می‌باشد. بنابراین هدف از آموزش مهارت‌های کنترل خشم، آموزش و افزایش کارکردهای درون فردی و بین فردی برای اداره و حل مشکلات زندگی است. افرادی که ارتباطات و مهارت‌های اجتماعی کمی دارند تنها، منزوی و مضطرب با روحیه کم‌رویی و عزت نفس پایین هستند، بنابراین نیاز به آموزش مهارت‌های زندگی و کنترل خشم به زنان به عنوان یکی از ارکان اصلی خانواده ضروری به نظر می‌رسد. آموزش مهارت‌های زندگی و کنترل خشم سبب کسب تجربه، حل مسأله، ارتباط مؤثر و رفتار جرأت‌مندانه زنان می‌گردد که همگی مانع از بروز رفتارهای منفی از جانب زن در منزل می‌شود و این خود باعث افزایش اعتماد به نفس آن‌ها و جلوگیری از بروز رفتارهای خشونت‌آمیز همسرانشان نسبت به آن‌ها می‌شود.

نظر به این که در نتایج مطالعه حاضر آموزش مهارت‌های زندگی روش مؤثری بر افزایش عزت نفس زنان است و افزایش عزت نفس با کاهش رفتارهای خشونت‌آمیز علیه زنان ارتباط دارد، بنابراین پیشنهاد می‌شود با صرف وقت بیشتر و پیگیری‌های لازم آموزش مهارت‌های زندگی در هر سطحی برای زنان خانه‌دار –که کمتر با دنیای خارج از خانه ارتباط دارند– و همچنین دانش‌آموزان و دانشجویان دختر در مدارس و دانشگاه‌ها اجرا شود. امید است در آینده با انجام تحقیقات جامع‌تر بتوانیم در زمینه توانمند سازی زنان به خصوص زنان طبقه پایین جامعه گام‌های مؤثرتری برداریم.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از طرح شماره ۱۶۴۱۸ مصوب دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران در سال ۱۳۹۰ می‌باشد

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

که با حمایت مرکز مبتنی بر مشارکت جامعه اجرا شد. لازم است از کلیه عزیزانی که در پیشبرد این پژوهش به ما کمک نمودند، به ویژه ریاست محترم کمیته امداد امام خمینی استان گلستان، شهرستان گرگان و علی‌آباد کتول و همچنین افراد شرکت کننده در مطالعه –که اگر حضور این عزیزان نبود این مطالعه به نتیجه نمی‌رسید– تقدیر و تشکر فراوان داشته باشم.

References

1. Ritzer G. Handbook of Social Problems: A Comparative International Perspective. London, UK: SAGE; 2003.
2. Mahdavi MS, Mirzapour F. Review of the sociological factors of social rights and legal awareness of women in Ahwaz city. Social Sciences Bulletin 2009; 3(2). [In Persian].
3. Fourozan AS, Dejman M, Baradaran-Eftekhari M, Bagheri-Yazdi A. A study on direct costs of domestic violence against women in legal medicine centers of Tehran (2002). Arch Iran Med 2007; 10(3): 295-300. [In Persian].
4. Jafarnejad F, Moghadam Hoseini V, Soltanifar A, Ebrahimzadeh S. Study of the Relationship between Domestic Violence Intensity during Pregnancy and Mother-Infant Attachment. J Mazandaran Univ Med Sci 2009; 16(1): 35-42. [In Persian].
5. Sabet M. Review the feasibility, reliability and validity and Bobby Esteem Test branches in 19 districts of Tehran [MSc Thesis]. Alameh Tabatabaei University; 1996. [In Persian].
6. Navabi Nejad Sh. Characteristics of gender and self-esteem. Journal of Research of Women Studies 2008; 2(3): 4-13.
7. Senford L, Donova M. Self-esteem [Online]. 1995; Available from: URL: http://www.Fullerton.ed/ Self-esteem-htm/
8. Mohr WK. Johnson's psychiatric-mental health nursing. 5th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2003.
9. Kooshan N, Vagheie S. Psycho-nursing of mental health. 1st ed. Tehran, Iran: Andisheh Rafie Publication; 2007. [In Persian].
10. Baumeister RF. Self-esteem: the puzzle of low self-regard. New York, NY: Plenum Press; 1993.
11. Amin Shokravi F, Memarian R, Hajizadeh E, Moshki M. The roll of Enhancing self esteem educational program on self -esteem promotion of the girl students in Tehran Primary Schools. Ofogh-e- Danesh 2007; 13(4): 74-81. [In Persian].
12. Chedraui P, Perez-Lopez FR, Mendoza M, Leimberg ML, Martinez MA, Vallarino V, et al. Assessment of self-esteem in mid-aged women. Maturitas 2010; 66(1): 77-82.
13. Franzoi S. Social Psychology. Trans Firozbakht M. 4th ed. Tehran, Iran: Rasa Publication; 2001. p. 121-6. [In Persian].
14. Lawrence J, Ashford K, Dent P. Gender Differences in Coping Strategies of Undergraduate Students and Their Impact on Self-Esteem and Attainment. Active Learning in Higher Education 2006; 7(3): 273-81.
15. Townsend MC. Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice. 5th ed. Philadelphia, PA: F.A. Davis Company Pub; 2006.
16. Zeinivand A. Investigation of the relationship among the self-esteem and social support with scholastic progression of second year high school students [Thesis]. Tehran, Iran: Tarbiat Modares University; 2006.
17. Shimizu T, Kubota S, Mishima N, Nagata S. Relationship between self-esteem and assertiveness training among Japanese hospital nurses. J Occup Health 2004; 46(4): 296-8.
18. Kususanto P, Chua M. Prihadi K,Chua M.students self-esteem at school: the risk ,the Challenge and the cure. Journal of Education and Learning 2012; 6(1): 1-14.
19. Mann M, Hosman CM, Schaalma HP, de Vries NK. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. Health Educ Res 2004; 19(4): 357-72.
20. O'Farrell A, Flanagan E, Bedford D, James D, Howell F. Factors associated with self-reported depression and self-esteem among school-going adolescents from a geographically defined region in Ireland. Ir J Med Sci 2005; 174(4): 17-22.
21. Adewuya AO, Ologun YA. Factors associated with depressive symptoms in Nigerian adolescents. J Adolesc Health 2006; 39(1): 105-10.
22. Klynkeh K. Life skills. Trans. Mohammadkhani Sh, Abedi Gh. Tehran, Iran: Toloe Danesh; 2005. p. 20-34. [In Persian].
23. Nasseri H, Mohammadkhani P, Noghrechi H. Guide to Life Skills Training Program (instructor manual). Tehran, Iran: Department of Cultural Affairs and the Prevention of Welfare Organization; 2005. [In Persian].

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

24. Hashemi F. Effects of self expression training on guidance school female student's happiness in Rey city [Thesis]. Tehran, Iran: School of Training Sciences, Allame Tabatabaei University; 2007. [In Persian].
25. Paiezi M. Effects of self expression training on life improving and educational progress of second year female high school student [Thesis]. Tehran, Iran: Tarbiat Moalem University; 2006. [In Persian].
26. Mangrulkar L, Whitman C, Posner M. Life skills approach to child and adolescent human development.. Washington,DC: Pan American Health Organization; 2001.
27. Iranzanan. Declaration of a group of women on the occasion of the thirtieth year of the Islamic Revolution [Online]. 2009; Available from: URL: http:// www.iranzanan.com/ point_of_view /cat_7/000145.php/
28. Greenberger E, Chen C, Dmitrieva J, Farruggia SP. Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: do they matter? Personality and individual differences 2003: 35(6): 1241-54.
29. Zahiri Naw B, Rajabi S. The Study of Variables Reducing Academic Motivation of Persian Language and Literature Students. Daneshvar Raftar 2009; 16(36): 69-80. [In Persian].
30. Yadavari M. Impact on public health education, life skills, self-esteem and high school students in Ahwaz city [MSc Thesis]. Ahvaz, Iran: University of Azad University; 2006. [In Persian].
31. Haghighi J, Mousavi M, Mehrabi Zadehonarmend M, Beshlideh Q. Effect of training on mental health and self-esteem and life skills to first year high school students. Journal of Education and Psychology, Shahid Chamran University 2006; 3(13): 61-78. [In Persian].
32. Mohammadi M, Shaghaghi F, Zare H. The impact of life skills training on knowledge towards drug-abue and self-esteem of students. Peak Noor 2008; 8(1): 66-83. [In Persian].
33. Verdi M. Effect of assertiveness training, life skills, self esteem and responsibility, the students' first year of secondary education in a region of Ahwaz [MSc Thesis]. Ahvaz, Iran: Research Council of Education Organization in Khuzestan Province; 2005.
34. Sajedi S, Atashpour H, KamkarM, Samsam S. The Effect of Life Skills Training on Interpersonal Relationship, Self Esteem and Assertiveness of Blind Girls in the Fatemeh Zahra Institute of Isfahan. Knowledge and Research in Applied Psychology 2009; 11(39): 15-26. [In Persian].
35. Albertyn RM, Kapp CA, Groenewald CJ. Patterns of Empowerment in Individuals through the Course of a Life-Skills Programme in South Africa. Studies in the Education of Adults 2001; 33(2): 180-200.
36. Pick S, Givaudan M, Poortinga YH. Sexuality and life skills education. A multistrategy intervention in Mexico. Am Psychol 2003; 58(3): 230-4.
37. Kim S, Kim J. The effects of group intervention for battered women in Korea. Arch Psychiatr Nurs 2001; 15(6): 257-64.
38. McFarlane J, Parker B, Soeken K, Silva C, Reel S. Safety behaviors of abused women after an intervention during pregnancy. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs 1998; 27(1): 64-9.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]

Effect of Life Skills Training on Self-Esteem and Decreasing Violence against Women

Marzieh Latifi[1], Mohammad Hossein Taghdisi[2], Mohammad Eshagh Afkari[3], Kamal Azam[4]

Original Article

Abstract

Background: The need for self-esteem is one of the natural human psychological needs. In life skills training it is aimed to help women for better understanding and properly being able to cope with violent behavior against them. This study examined the impact of life skills training on self-esteem of women for the prevention of domestic violence.

Methods: This was a semi-experimental study with pre-test and post-test design. It was performed on 91 women covered by Imam Khomeini Relief Committee in Gorgan, Iran, in 2011. The subjects were randomly selected. The data collection tools included demographic data and Rosenberg's self-esteem questionnaires. Educational intervention was designed as three educational sessions lasting 120 minutes each. 45 days after the intervention, the secondary test was done.

Findings: Before the intervention, mean scores of self-esteem was 5.29, which significantly increased to 6.64 after the intervention ($P < 0.001$). The linear regression test showed a significant relationship between life skills training and self-esteem after the educational program. There was a significant relationship between the level of violence before the intervention and after the intervention ($P < 0.001$).

Conclusion: Self-esteem can be increased with life skills training, which leads to problem solving and effective communication in women. It can prevent negative behaviors at home and will increase confidence and reduce violence.

Key words: Self-Esteem, Life Skills, Violence against Women

Citation: Latifi M, Taghdisi MH, Afkari ME, Azam K. **Effect of Life Skills Training on Self-Esteem and Decreasing Violence against Women.** J Health Syst Res 2013; 8(6): 1040-49.

Received date: 08/01/2012 Accept date: 05/11/2012

1- Department of Health Education and Promotion, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
2- Associate Professor, Department of Health Education and Promotion, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran (Corresponding Author) Email: taghdisi.mh@gmail.com
3- Assistant Professor, Department of Health Education and Promotion, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
4- Assistant Professor, Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-09-08]