

## تعیین تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس زنان مطلقه شهر تهران

مریم هاشمی<sup>۱</sup> ، پریناز بنیسی<sup>۲</sup> ، مرضیه سادات رضوی<sup>۳</sup>

۱. گروه روانشناسی ، دانشکده علوم انسانی و روانشناسی، واحد تهران غرب ، دانشگاه آزاد اسلامی ، تهران ، ایران.
۲. گروه روانشناسی ، دانشکده علوم انسانی و روانشناسی ، واحد تهران غرب ، دانشگاه آزاد اسلامی ، تهران ، ایران.
۳. گروه روانشناسی ، دانشکده علوم انسانی و روانشناسی ، واحد تهران غرب ، دانشگاه آزاد اسلامی ، تهران ، ایران.

### چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر تعیین تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس زنان مطلقه شهر تهران بود.

**روش:** روش این پژوهش با توجه به ماهیت موضوع، مطالعات آزمایشی با طرح نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه مراجعه کننده به مراکز بهداشتی و درمانی شهر تهران در نیمه دوم سال ۱۳۹۶ بوده است. که از این میان ۳۰ نفر از زنان مطلقه مراجعه کننده به مراکز بهداشتی و درمانی شهر تهران در نیمه دوم سال ۱۳۹۶ به روش هدفمند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه آموزش مهارت های زندگی را دریافت نمود. هر دو گروه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه عزت نفس (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده به وسیله آزمون کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۰ تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته ها:** یافته های پژوهش نشان از آن داشت در مرحله پس آزمون بین میانگین خودکارآمدی و عزت نفس دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس زنان مطلقه تاثیر داشته است.

**واژگان کلیدی:** آموزش، مهارت های زندگی، عزت نفس، زنان مطلقه.