

اثربخشی تکنیک‌های جرأت‌ورزی بر حرمت خود و کیفیت زندگی زنان بزه‌دیده شهر یزد

فرزانه هنربخش^۱

فاطمه السادات رباطی^{۲*}

تاریخ پذیرش : ۱۴۰۰/۷/۱۰

تاریخ دریافت : ۱۳۹۹/۱۱/۱۵

چکیده

زنان بزه‌دیده به مشکلاتی در زمینه حرمت نفس و کاهش کیفیت زندگی دچارند. هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی تکنیک‌های جرأت‌ورزی بر حرمت خود و کیفیت زندگی زنان بزه‌دیده شهر یزد است. طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری تمامی زنان بزه‌دیده شهر یزد به تعداد ۸۹ نفر در سال ۱۳۹۸ را شامل می‌شود. شرکت‌کنندگان داوطلبانه به پرسش‌نامه جرأت‌ورزی پاسخ دادند، تعداد ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمرات را داشتند به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل گمارده شدند. جلسات تکنیک‌های جرأت‌ورزی در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای آنها اجرا شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه حرمت خود (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷) و کیفیت زندگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS 21 و آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش تکنیک‌های جرأت‌ورزی می‌تواند موجب افزایش حرمت خود و کیفیت زندگی شود ($P < 0/001$). با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان برای افزایش حرمت خود و کیفیت زندگی زنان بزه‌دیده از تکنیک‌های جرأت‌ورزی استفاده کرد.

واژگان کلیدی: جرأت‌ورزی، حرمت خود، کیفیت زندگی، زنان بزه‌دیده.

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رفسنجان، رفسنجان، ایران.
۲. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رفسنجان، رفسنجان، ایران (نویسنده
مسئول)، robati.f@riau.ac.ir

مقدمه

تمامی انسان‌ها به‌صرف انسان بودن و صرف‌نظر از دین، مذهب، رنگ، نژاد و ملیت، در معرض اتهام بودن و ارتکاب یا عدم ارتکاب جرم، انسان بوده و باید از حقوق انسانی‌ای بهره‌مند شوند. بر این اساس هر جرمی که به نوعی بزه دیده را از جایگاه انسانی خود تنزل داده و ارزش آن را به اندازه یک کالا پایین آورد، از مصادیق جرائم علیه کرامت انسانی محسوب می‌شود. زمانی که جرم بر روی بانوان واقع شده و به بیان ساده‌تر، زنان بزه دیده جرائم باشند، اهمیت بیشتری خواهد یافت؛ زیرا زنان علاوه بر ایفای نقش کلیدی همسر بودن و مادر بودن از سوی ایشان، وضعیت جسمی و روحی زنان یا به عبارت بهتر آسیب‌پذیری قابل توجه آنان است که در تمامی ابعاد زندگی ایشان وجود داشته و به تبع آن بر نظام خانواده و به‌خصوص فرزندان تأثیر می‌گذارد (شاهرخی و میرزایی، ۱۳۹۷). زنان تربیت‌یافته، فرهیخته و آگاه سلامت جامعه را تأمین می‌نمایند و بالعکس. چنانچه زنان، از داشتن یک زندگی صحیح محروم مانده و امنیت آنان به مخاطره افتد، بی‌شک افراد جامعه نیز از نتایج این امر بی‌نصیب نخواهند بود. بزه‌دیدگی زنان یکی از آفاتی است که به علت ساختارهای زیستی - روانی و اجتماعی و فرهنگی حاکم بر زندگی زنان، کیفیت و شکل خاصی به خود می‌گیرد (داوودی، ۱۳۸۹).

یکی از عوامل روان‌شناختی مؤثر در زنان حرمت خود است که نقش ویژه‌ای در رفتار آنها دارد. حرمت خود یک عمل عاطفی و مجموعه‌ای از ارزش‌هایی است که ما در ارزیابی از خود به خویش اختصاص می‌دهیم (کالمی^۲، ۲۰۱۹). حرمت خود به‌عنوان شکلی از پذیرش خود، قدردانی شخصی و احترام ذهنی فرد نسبت به خود، خودپنداشت مثبت، تنش‌های ناشی از تعارضات موجود در زندگی فرد را کاهش داده و موجب هماهنگی فرد با خود و محیطش می‌شود (اندراینی، الیزامر و کارنلی^۳، ۲۰۱۹). حرمت خود مثبت عامل مهمی در سازگاری اجتماعی - عاطفی است. افراد با سطوح بالای حرمت خود می‌کوشند تا احساس ارزشمندی خود را به وسیله احراز کیفیت‌های با ارزش اجتماعی حفظ کنند و خواستار موفقیت‌اند (کوستا و گومز^۴، ۲۰۱۸). حرمت خود بالا با ویژگی‌های مثبت از قبیل، ابتکار، مهارت‌های مقابله‌ای قوی، استواری در برابر چالش‌ها، خشنودی و طول عمر مرتبط است. حرمت خود پایین با پیامدهای منفی زندگی از قبیل سوء‌مصرف مواد، تخلف، ناخشنودی، افسردگی، اختلالات خوردن، تأخیر در بهبود بیماری‌ها و اعتیاد در ارتباط است (چن و کین^۵، ۲۰۲۰). حرمت خود پایین نشانه رسمی چند اختلال در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی و بخشی از تصویر بالینی بسیاری از مراجعان و دلیل اصلی برای جستجوی کمک‌های روانپزشکی است. دلیل اصلی برای جستجوی کمک‌های

1. Self-esteem
2. Kalemi G
3. Andriani O, Alizamar A, Karneli Y
4. Costa E.C, Gomes S.C
5. Chen C, Qin J

روانپزشکی است. علاوه بر این، حرمت خود پایین یک عامل خطر برای توسعه و عود بسیاری از اختلالات است و خود-ارزیابی مثبت موجب بهبود افسردگی می‌شود (کینگ^۱، ۲۰۱۸).

توجه به میزان سلامتی افراد و قدرت تأثیرگذاری بیماری‌های روانی و جسمی بر عملکرد روزانه موجب به وجود آمدن رویکرد جدیدی به نام کیفیت زندگی^۲ شده است. کیفیت زندگی یک مفهوم ذهنی است که دارای ابعاد گوناگون است و نخستین بار توسط پیگو در سال ۱۹۲۰ در مطرح شد (والزگومر و همکاران^۳، ۲۰۱۹). راهبردهای جدید سازمان بهداشت جهانی بیان می‌کند که کانون و تمرکز پژوهش‌ها باید چشم‌انداز سلامتی را مدنظر قرار دهد و بر افزایش کیفیت زندگی افراد تمرکز کند. زندگی خود شامل دو مؤلفه است؛ نخست، مؤلفه عاطفی است که به عواطف مثبت و منفی تقسیم می‌شود و دوم مؤلفه شناختی است که معمولاً به رضایت از زندگی اشاره دارد (شیخی، هومن و اسدی، ۱۳۸۹). طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی مفهومی چندبعدی شامل درک فرد از وضعیت زندگی با توجه به اهداف، انتظارات و استانداردها و اولویت‌های موردنظر است. از آنجایی که زنان از مهم‌ترین ارکان خانواده می‌باشند، بنابراین کیفیت زندگی این افراد نه تنها بر بقای آنها می‌تواند تأثیرگذار باشد، بلکه بر کیفیت زندگی و انسجام ساختار خانواده نیز تأثیرگذار است (فلاح زاده، ربیعی فرادنبه، فرات یزدی، ۱۳۸۹). کیفیت زندگی درک فرد از موقعیت زندگی شخصی، فرهنگ و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کند و اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌های ایشان تعریف شده است (ادن و واهونی^۴، ۲۰۲۰). کیفیت زندگی مفهومی کلی و ناشی از نحوه ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است. به همین علت، افراد دارای کیفیت زندگی بالا، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد می‌آورند و ارزیابی مثبتی از پیرامون خود دارند (بن و رزونکا^۵، ۲۰۱۷).

حرمت خود و کیفیت زندگی زنان مسأله‌ای بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا زنان قلب تپنده خانواده‌اند و روحیات و منش و ذهنیات آنان رابطه‌ای مستقیم با سایر اعضا خانواده اعم از همسر و فرزندان دارد. همچنین بررسی عوامل مرتبط با سلامت روان آنها و لزوم شناخت وضعیت روانی آنها به منظور انجام مداخلاتی در جهت کمک به آنها، بسیار حائز اهمیت و ضروری است. یکی از این مداخلات می‌تواند آموزش مهارت‌های زندگی از جمله جرأت‌ورزی یا ابراز وجود باشد. ابراز وجود به معنی ارائه پاسخ‌های مختلف و تصمیم‌گیری‌های انعطاف‌پذیر در

-
1. King A
 2. Quality of life
 3. Valles-Colomer M
 4. Aden K.A, Wahyuni C.U
 5. Bien A, Rzonca E

موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده در شرایطی است که باعث ایجاد تزلزل، تردید و اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود (هارگی^۱ و همکاران، ۲۰۰۸).

جرأت‌ورزی یا ابراز وجود یکی از مؤلفه‌های توانمندی اجتماعی است که به افراد کمک می‌کند تا بتوانند با دشواری‌های زندگی روزمره مقابله کنند و با موقعیت‌های مسأله‌زا کنار آیند. جرأت‌ورزی به افراد کمک می‌کند تا آزادانه و صادقانه بدون اضطراب و نگرانی بی‌مورد در عین حفظ حقوق دیگران، عقاید، نیازها و حقوق خود را بیان کنند (اسدی، نساعیان و پزشکی، ۱۳۹۴). یکی از مهارت‌های اجتماعی که به ما کمک می‌کند با دیگران ارتباط کارآمدی برقرار کنیم، مهارت جرأت‌مندی^۲ است. جرأت‌مندی یعنی اینکه پای حق خود محکم بایستید و اندیشه‌ها و احساسات خود را به‌گونه‌ای مستقیم، صادقانه و متناسب با اوضاع بیان کنید. حال آنکه افرادی که در اعمال و رفتار از خود جرأت‌مندی نشان می‌دهند، کسانی هستند که هم به حقوق خود احترام می‌گذارند و هم به حقوق دیگران. از یک سو حالت انفعالی نداشته و نمی‌گذارند دیگران از آنها سوءاستفاده کنند و از سوی دیگر نیازهای دیگران را درک می‌کنند و سعی می‌کنند خود را به نحوی معقول با آن تطبیق دهند؛ به عبارت دیگر افراد جرأت‌مند اصولی را بر رفتار خود حاکم می‌دانند که عبارت‌اند از: پسندیده بودن از نظر اجتماعی، در نظر گرفتن احساسات و حقوق خود و دیگران، بیان صادقانه و مستقیم افکار و احساسات خود است. اکثر اوقات وقتی صحبت از رفتار جرأت‌مندانه می‌شود مردم آن را با نه گفتن یکی می‌گیرند، حال آنکه «نه گفتن» فقط یکی از انواع رفتارهای جرأت‌مندانه است (امامی، ۱۳۹۴).

یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی سالم، داشتن مهارت ابراز وجود است. افراد با مهارت‌های ابراز وجود ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات عدیده‌ای به وجود می‌آورد. آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی یک شیوه مداخله‌ای ساختاریافته است که به منظور بهبود اثربخشی روابط اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد (خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۲). برنامه آموزشی جرات‌ورزی بدین منظور طراحی می‌شود تا عقاید و رفتارهای جرات‌مندانه افراد را بهبود بخشد؛ به طوری که آنها بتوانند با دیدی بهتر به خود نگرسته، به خود اعتمادی برسند، به‌طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند و در نتیجه روابط بین فردی مؤثرتری را با دیگران داشته باشند. در آموزش جرأت‌ورزی به فرد آموخته می‌شود که چگونه رفتار مبتنی بر جرأت و جسارت از خود نشان دهد. فرد با تلاش برای کشف و تعریف مشکل، پیگیری هدف‌های مورد نظر (همواره با رفتار توأم با جرأت)، تکرار نقش‌گذاری، واژگون‌سازی نقش و ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه‌های مناسب مبتنی بر جرأت را برای بیان خواسته‌های خود می‌آموزد (حسین‌خانزاده، رحیمی و استوی، ۱۳۹۵).

1. Hargie O

2. Assertiveness skill

پژوهشگران تأثیر آموزش تکنیک‌ها جرأت‌ورزی بر افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان (رزان و سسن، ۲۰۱۴) و ارتقاء عزت نفس (کینگ، ۲۰۲۰)، افزایش کیفیت زندگی (بدری گرگری و زمانلوی گرگری، ۱۳۹۵؛ اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۴)، کاهش اضطراب اجتماعی (چتر مهر و همکاران، ۱۳۹۴)، کاهش استرس، افسردگی (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۴) را نشان دادند. اهمیت‌ی که نهاد خانواده و در رأس آن نقش زن در پیشرفت و توسعه کشور دارد، بر کسی پوشیده نیست؛ بنابراین، پرداختن به پژوهش‌هایی که مؤلفه‌های تأثیرگذار بر کارکرد مثبت زنان را مورد بررسی قرار می‌دهند، هرچه بیشتر ضرورت می‌یابد. بنابراین هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش تکنیک‌های جرأت‌ورزی بر حرمت خود و کیفیت زندگی زنان بزه‌دیده بود.

روش پژوهش

روش پژوهش، جامعه و نمونه: این پژوهش به صورت نیمه‌آزمایشی است که از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان بزه‌دیده شهر یزد به تعداد ۸۹ نفر در سال ۱۳۹۸ بود. شیوه نمونه‌گیری پژوهش به این صورت بود که طی فراخوانی در زندان مرکزی شهر یزد، زنان مستقر در زندان به صورت داوطلبانه، پرسش‌نامه جرأت‌ورزی را تکمیل کردند، تعداد ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمرات را داشتند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل گمارده شدند. از تمامی آنها قبل از شروع درمان با پرسش‌نامه‌های حرمت خود و کیفیت زندگی، پیش‌آزمون و در پایان جلسات آموزشی نیز از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل سن ۲۰ تا ۴۰ سال، زنان بزه‌دیده، رضایت به شرکت در پژوهش، تحصیلات ابتدایی یا بالاتر و بومی و ساکن یزد بود. معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به شرکت در مطالعه، غیبت در بیش از سه جلسه در جلسات مشاوره و وجود بیماری‌های جسمانی یا روانی شدید یا ناتوان‌کننده که امکان حضور در برنامه را از فرد سلب می‌کند، بود. برخی از ملاحظات اخلاقی عبارت بود از: آزمودنی‌ها به صورت عادلانه انتخاب شدند، به‌گونه‌ای که احتمال قرار گرفتن هر یک از افراد جامعه در نمونه به یک نسبت بود. اخذ رضایت آگاهانه از آزمودنی‌هایی که در پژوهش شرکت کردند و این که در هر مرحله از پژوهش می‌توانستند از ادامه آن انصراف دهند. تضمین این که اطلاعاتی که از آزمودنی‌ها به دست می‌آید به صورت محرمانه باقی بماند و منتشر نشود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار SPSS 21 و روش‌های آمار توصیفی چون میانگین و انحراف معیار و برای آزمون فرضیه‌های پژوهش نیز از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه حرمت خود که توسط کوپر اسمیت^۱ در سال ۱۹۶۷ تهیه شده است (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷). کوپر اسمیت، مقیاس حرمت خود را بر اساس تجدیدنظری که روی مقیاس راجر و دیموند انجام داد، تهیه کرده است. فرم اصلی این پرسش‌نامه ۵۸ سؤال دارد که ۸ ماده آن، یعنی شماره‌های ۶ و ۵۵، ۴۸، ۴۱، ۳۴، ۲۷، ۲۰، ۱۳، دروغ‌سنج است. با تغییر عبارت‌ها برای سنین بالاتر نیز قابل اجراست. پنجاه ماده این آزمون، شامل چهار خرده مقیاس است که عبارت‌اند از: خود عمومی (کلی)، خود اجتماعی (همگنان)، خود خانوادگی (والدین)، خود مدرسه‌ای (تحصیلی). شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است؛ به این معنا که ماده‌های شماره ۲، ۴، ۵، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۶، ۴۵، ۴۷ و ۵۷ پاسخ بلی، یک نمره و پاسخ خیر، صفر می‌گیرد و بقیه پرسش‌ها به صورت معکوس است؛ یعنی پاسخ خیر آنها، یک نمره و پاسخ بلی، صفر می‌گیرد. بدیهی است که حداقل نمره‌هایی که یک فرد می‌تواند بگیرد صفر و حداکثر پنجاه، خواهد بود. چنانچه پاسخ‌دهنده از هشت ماده دروغ‌سنج، بیش از چهار نمره بیاورد، بدان معناست که اعتبار آزمون پایین بوده و آزمودنی سعی کرده است خود را بهتر از چیزی که هست جلوه دهد. کوپر اسمیت اعتبار این آزمون را ۰/۸۸ گزارش و روایی آن را تأیید کرد. در ایران نیز حسین خانزاده ضریب پایایی آلفای کرونباخ پرسش‌نامه را ۰/۸۵ و روایی آن را مطلوب گزارش کرد (حسین خانزاده و همکاران، ۱۳۹۵).

پرسش‌نامه کیفیت زندگی که توسط سازمان بهداشت جهانی^۲ در سال ۱۹۹۶ تدوین شده است (بن و رزونکا، ۲۰۱۷). این پرسش‌نامه شامل ۲۶ ماده است که کیفیت زندگی را در چهار بعد سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیطی می‌سنجند. پاسخ‌ها بر روی یک طیف لیکرت از ۰ (اصلاً) تا ۲ (بی‌نهایت) نمره‌گذاری می‌شوند. به هر یک از ۲۶ سؤال، نمره ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. سؤالات ۳ و ۴ و ۲۶ به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. زیرمقیاس سلامت جسمی، از جمع نمرات سؤالات ۳-۴-۱۰-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸، زیرمقیاس سلامت روان، از جمع نمرات سؤالات ۵-۶-۷-۱۱-۱۹-۲۶، زیرمقیاس سلامت محیط، از جمع نمرات سؤالات ۸-۹-۱۲-۱۳-۱۴-۲۳-۲۴-۲۵ و کیفیت زندگی و سلامت عمومی کلی نیز از جمع نمرات سؤالات ۱ و ۲ به دست می‌آید. در پایایی در نسخه اصلی با روش آلفای کرونباخ ۰/۲۰ به دست آمد و روایی آن نیز تأیید شد. روایی و پایایی پرسش‌نامه توسط فلاح زاده و همکاران مورد بررسی قرار گرفت. که آلفا کرونباخ برای تمام ابعاد بین ۰/۶۳ تا ۰/۹۵ بوده است و روایی آن نیز مورد تأیید قرار گرفته است (فلاح زاده و همکاران، ۱۳۸۹).

1. Cooper Smith

2. World health organization quality of life questionnaire

در این پژوهش از بسته آموزشی ربیعی (۱۳۹۱) استفاده شد و به دانشجویان در گروه آزمایش آموزش داده شد. در اجرای جلسات آموزش تکنیک‌های جرأت‌ورزی، بر مشارکت فعال شرکت‌کنندگان تأکید شد و از روش بحث گروهی، سخنرانی، حل مسأله و تکالیف خانگی و همچنین از وسایل کمک‌آموزشی مانند پاورپوینت استفاده شد. ابتدای جلسات با بررسی و بحث گروهی تکالیف خانگی آغاز می‌شد و شرکت‌کنندگان با همدیگر به بحث و گفتگو درباره تکالیف خانگی (شامل تکمیل فرم‌ها، یادداشت روزانه و ...) که در انتهای جلسات قبل داده شده بود می‌پرداختند. تکالیف خانگی به جهت به کارگیری مطالب آموخته شده در بیرون از کلاس و تمرین عملی داده می‌شد.

جلسات	محتوا
اول	جلسه معارفه و بیان اهداف پژوهش، توصیف برنامه جرأت‌ورزی و اهمیت آن در زندگی روزمره بود. همچنین ارائه تکلیف در مورد یادآوری موقعیت‌هایی بود که فرد در آن، در مقوله جرأت‌ورزی با چالش روبه‌رو شده است و عکس‌العمل وی در آن موقعیت چه بوده است.
دوم	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پاسخ‌وراند، بحث در خصوص حقوق افراد و آشنا کردن دانش‌آموزان با حقوق خود (به‌عنوان نمونه، حق ابراز یا عدم ابراز وجود، حق ابراز عقیده و نظر، حق داشتن اطلاعات و غیره) و دادن تکلیف در مورد مواجه شدن با موقعیت‌های جدید و عکس‌العمل نسبت به آن موقعیت‌ها.
سوم	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پاسخ‌وراند، بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین (به‌عنوان نمونه، بحث در خصوص انواع مختلف رفتارها و روش‌های خاص کنار آمدن با تغییر) و دادن تکلیف در خصوص تشخیص رفتار جرأت‌ورزانه و غیر جرأت‌ورزانه (پرخاشگرانه و منفعل) بود.
چهارم	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پاسخ‌وراند، بحث در خصوص خصم، پیامدهای منفی و بازدارنده آن، شرح و توصیف برخی علایم خشم پنهانی و دادن تکلیف در خصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های مختلف.
پنجم	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پاسخ‌وراند، بحث در خصوص فواید خشم (به‌عنوان نمونه، تخلیه فشار روانی، رها کردن احساسات و دستیابی به اهداف)، شیوه‌های کنار آمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابراز خشم و تکلیف در زمینه کنار آمدن با خشم.
ششم	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پاسخ‌وراند، بحث در خصوص درخواست کردن و «بله» و «نه» گفتن، علل ناتوانی «بله» و «نه» گفتن و دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد بود.
هفتم	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پاسخ‌وراند، بحث در خصوص انتقاد، برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، کنار آمدن با انتقاد، فواید و مضرات انتقاد و دادن تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد.
هشتم	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پاسخ‌وراند، مروری بر مطالب ارائه‌شده در هفت جلسه قبل، تأکید بر هشتم ابراز عقیده، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم و برخورد با انتقاد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۳۰ نفر از زنان بزه‌دیده شهر یزد مورد مطالعه قرار گرفتند که میانگین و انحراف استاندارد سنی زنان در گروه آزمایش $39/38 \pm 2/121$ و در گروه کنترل $37/221 \pm 2/221$ بود. در گروه آزمایش ۷ نفر مجرد ($46/66$ درصد) و ۸ نفر متأهل ($53/34$ درصد) و در گروه گواه، ۷ نفر مجرد ($46/66$ درصد) و ۸ نفر متأهل ($53/34$ درصد) بودند. میانگین و انحراف استاندارد سابقه اعتیاد اعضای نمونه در گروه آزمایش $6/27 \pm 2/06$ و در گروه کنترل نیز $6/94 \pm 2/185$ بود. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
حرمت خود	آزمایش	۳۰/۲	۶/۲۹	۴۹/۲	۶/۸۴
	کنترل	۲۹/۲۹	۶/۲۵	۳۰/۸۴	۵/۳۴
کیفیت زندگی	آزمایش	۲۱/۸	۲/۷۸	۴۳/۲	۵/۲۵
	کنترل	۲۰/۷۸	۴/۷۴	۲۱/۲۵	۴/۵۷

مقایسه میانگین‌های درج‌شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که در پس‌آزمون میانگین نمرات حرمت خود و کیفیت زندگی گروه‌های آزمایشی از گروه کنترل افزایش یافته است. اما معناداری این افزایش باید از طریق آزمون آماری تحلیل کواریانس یک‌راهه بررسی شود. قبل از اجرای آزمون تحلیل کواریانس چند راهه ابتدا باید پیش‌فرض‌های مربوط به آن (علاوه بر فاصله‌ای بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرها، آزمون باکس و آزمون لوین جهت بررسی برابری واریانس‌ها) رعایت شده باشند.

جدول ۲: نتایج آزمون باکس جهت برابری ماتریس‌های کوواریانس

متغیر	آماره	F	Df1	Df2	سطح معناداری
حرمت خود	۵۱/۳۸	۰/۹۸	۳۶	۲۶۳۸/۰۵	۰/۵۱
کیفیت زندگی	۴۳/۲۵	۰/۸۳	۳۶	۲۴۷۱/۰۵	۰/۶۱

بر اساس نتایج جدول ۲ نشان، معناداری آزمون که بیشتر از $0/05$ است نشان می‌دهد که از مفروضه یکسانی ماتریس واریانس کوواریانس تخطی نشده است

جدول ۳: آزمون لوین جهت سنجش برابری واریانس مؤلفه‌ها

متغیر	آماره لوین	Df1	Df2	سطح معناداری
حرمت خود	۰/۶	۱	۲۸	۰/۴۴
کیفیت زندگی	۲/۲۸	۱	۲۸	۰/۱۴

با توجه به نتایج جدول ۳ و با توجه به سطح معناداری هر متغیر مشخص شد که هر دو متغیر وابسته دارای واریانس برابر در دو گروه کنترل و آزمایش هستند.

جدول ۴: آزمون‌های چند متغیره (تحلیل واریانس یک‌راهه) برای مؤلفه‌ها

نام آزمون	مقدار	F	فرضیه df	خطا df	سطح معناداری	مجذور اتا
لامبدای ویلکز	۰/۰۹	۱۶/۱۴	۸	۱۳	۰/۰۰۱	۰/۹

در جدول ۴ آماره F، درجه آزادی فرضیه و خطای توزیع نشان داده شده است. برای تفسیر معنی‌داری آزمون لامبدای ویلکز از مقدار سطح معناداری (Sig.) استفاده می‌شود. اگر مقدار سطح معناداری اثر مورد آزمون کوچک‌تر از سطح خطای ۵ درصد باشد، در این صورت می‌توان نتیجه گرفت که آن اثر معنی‌دار است و در مدل نقش دارد. با توجه به نتایج جدول مقدار معناداری برای این آزمون کمتر از سطح خطا بود. بنابراین بین دو گروه کنترل و آزمایش حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کوواریانس یک‌راهه انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس مانکوا برای متغیرهای وابسته

مؤلفه‌ها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig.
حرمت خود	پیش‌آزمون	۵/۷۸	۱	۵/۷۸	۱/۰۵	۰/۳۲
	گروه	۹۳/۶۹	۱	۹۳/۶۹	۳۷/۳۲	۰/۰۰۱
	خطا	۷۰/۲۸	۲۸	۲/۵۱		
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۲۱/۰۱	۱	۲۱/۰۱	۳/۸	۰/۰۶
	گروه	۴۹/۹۲	۱	۴۹/۹۲	۱۱/۱۳	۰/۰۰۳
	خطا	۱۲۵/۴۴	۲۸	۴/۴۸		

با توجه به نتایج جدول ۵، حرمت خود و کیفیت زندگی به خاطر سطح خطای کمتر از ۵ درصد در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری با هم دارند؛ بدین معنا که آموزش تکنیک‌های جرأت ورزی بر حرمت خود و کیفیت زندگی تأثیر داشته و باعث بهبود آن می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی تکنیک‌های جرات‌ورزی بر حرمت خود و کیفیت زندگی بود. پس از بررسی فرضیه اول نتایج نشان داد آموزش تکنیک‌های جرات‌ورزی می‌تواند موجب افزایش حرمت خود شود ($P < 0/001$). این یافته با نتایج پژوهش حسین‌خانزاده و همکاران (۱۳۹۵) و حجت و همکاران (۱۳۹۵) که نشان دادند تکنیک‌های جرات‌ورزی می‌تواند موجب افزایش حرمت خود شود، همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت در آغاز هزاره سوم، بزهکاری و بزه‌دیدگی به‌عنوان یکی از جدی‌ترین چالش‌های دستگاه عدالت کیفری مطرح شده است. مطالعات بزه‌دیده‌شناسی، نشان می‌دهد که زنان، از جمله «آسیب‌پذیرترین اقشار» هستند. لذا اتخاذ تدابیر مناسب برای مقابله و حذف عوامل جرم‌زا، ضروری است (حاجی‌ده و همکاران، ۱۳۹۶). عدم توجه به حقوق فردی و نشان ندادن قاطعیت در تعاملات بین فردی، انسان را گرفتار بیماری‌های جسمی و روانی و روابط اجتماعی ناسالم می‌کند. بسیاری از بزهکاری‌ها و رفتارهای منحرف به این دلیل به وجود می‌آید که افراد قدرت «نه گفتن» را در جای مناسب ندارند. آموزش تکنیک‌های جرات‌ورزی، رویکردی رفتاری است که امروزه رواج بسیاری یافته است. این آموزش به‌خصوص برای افرادی مفید است که مشکلات بین فردی دارند. آموزش جرات‌ورزی به زنان بزه‌دیده، آنها را قادر می‌شود که مشکلاتشان را حل کنند، اهداف را دسته‌بندی کنند و از سیستم‌های حمایتی در جامعه بهتر استفاده کنند. (اسلامی، ۱۳۹۴).

برنامه آموزشی جرات‌ورزی بدین منظور طرح‌ریزی می‌شود تا عقاید و رفتارهای جراتمندانه افراد را بهبود بخشد؛ به طوری که آنها بتوانند با دیدی بهتر به خود نگریسته، به خود اعتمادی برسند، به طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند و در نتیجه روابط بین فردی مؤثرتری را با دیگران داشته باشند. اهمیت مهارت جرات‌ورزی در روابط اجتماعی به اندازه‌ای است که می‌توان کم‌جراتی را یک معلولیت اجتماعی دانست (کینگ، ۲۰۲۰). آنچه به اهمیت آموزش مهارت جرات‌ورزی می‌افزاید این است که در سطح فردی منجر به ارتقاء قابلیت‌های فردی و افزایش ظرفیت روانی - اجتماعی افراد شده و در سطح اجتماعی آنان را به عنوان افرادی مسئول، فعال و انتخاب‌گر پرورش می‌دهد. در مقابل نداشتن مهارت جرات‌ورزی پیامدهایی چون عدم کارایی و درنهایت عدم موفقیت در امور را به همراه دارد (چن، ۲۰۲۰).

کمبود حرمت خود و وجود اضطراب در افراد منجر به اختلال در عملکرد آنها، تخریب توانایی‌های هوشی و یادگیری، کاهش تفکر انتزاعی شده و همچنین با ایجاد معضلات اقتصادی، آثار زیانباری برای فرد، خانواده و اجتماع به بار خواهد آورد. آموزش برنامه جرات‌ورزی یکی از مهارت‌های زندگی است که به عنوان یک شیوه مداخله ساخت‌یافته برابری در ارتباطات انسانی را ارتقا می‌بخشد، فرد را قادر می‌سازد تا طبق علایق خود عمل کند، برای خواسته‌های خود بدون اضطراب ایستادگی کند، احساسات صادقانه خود را ابراز

کند و از حقوق شخصی خود بدون نادیده گرفتن حقوق دیگران استفاده کند (اندراینی و همکاران، ۲۰۱۹). افراد درمی‌یابد که با به‌کارگیری مهارت‌های جرأت‌ورزی، به‌خصوص احساسات مثبت، احساسات منفی و انتقاد سازنده می‌تواند بر محیط خود کنترل داشته باشد و خود به‌صورت فعالانه در محیط، دخل و تصرف کند؛ بنابراین، با به‌کارگیری رفتار جرأت‌مند و دوری از رفتارهای پرخاشگرانه و منفعلانه، خود را خوب ارزیابی می‌کند و احتمال اینکه خودپندارهٔ نیرومندی پیدا کند، افزایش می‌یابد و نگرش او نسبت به آینده مثبت و خوش‌بین می‌شود. او درمی‌یابد که با به‌کارگیری مهارت انتقاد سازنده و احساسات منفی بهتر و سازنده‌تر می‌تواند با دیگران برخورد کند، بدون آنکه احساس گناه داشته باشد (چن، ۲۰۲۰). از آنجاکه آموزش جرأت‌ورزی روشی است که در آن رفتارهای مناسب اجتماعی برای ابراز وجود، بیان احساسات، نگرش‌ها، آرزوها، نقطه نظرات و علایق به افراد یاد داده می‌شود تا بتوانند به‌راحتی و بدون ترس و نگرانی، عقاید، باورها، احساسات و عواطف خود را ابراز کنند؛ به عنوان یک درمان رفتاری و غیردارویی در کاهش اضطراب و افزایش جرأت‌ورزی زنان بزه دیده مفید است زیرا که آنها را قادر می‌سازد تا به خود اطمینان داشته باشند، از زندگی لذت ببرند، بدون علت دچار احساس نگران نشوند، صحبت کردن در مقابل دیگران برایشان دشوار نباشد، در مورد مسائل مختلف بتوانند بدون دشواری تصمیم بگیرند، زود عصبانی نشوند و راحت‌تر بتوانند که با شرایط جدید سازگار شوند (کالمی و همکاران، ۲۰۱۹).

پس از بررسی فرضیه دوم نتایج نشان داد آموزش تکنیک‌های جرأت‌ورزی می‌تواند موجب افزایش کیفیت زندگی شود ($P < 0/001$). این یافته با پژوهش بدری گرگری و زمانلوی گرگری (۱۳۹۵)، چترمه‌ر و همکاران (۱۳۹۴) و اسماعیلی و همکاران (۱۳۹۴) که نشان دادند تکنیک‌های جرأت‌ورزی می‌تواند موجب افزایش کیفیت زندگی شود، همخوان بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ابراز وجود، از جمله رفتارهای کلامی و غیرکلامی آن، باعث می‌شود ارتباطات افراد لذتبخش‌تر شود؛ زیرا افراد پس از دریافت آموزش مهارت ابراز وجود، راحت‌تر می‌توانند درخواست‌های خود را به صورت کلمات و عبارات مناسب مطرح کنند و به موقعیت‌ها با صراحت بیشتری بله یا نه بگویند. افرادی که این آموزش‌ها را دریافت کرده‌اند، روش در ست ابراز احساسات منفی و مثبت را می‌آموزند و هم به‌صورت کلامی و هم غیرکلامی و عملی، با انتقادات بهتر و سازنده‌تر مقابله می‌کنند. به‌طورکلی این عوامل موجب می‌شود تا افرادی که تکنیک‌های جرأت‌ورزی را آموخته‌اند احساس نمایند تا اطرافیان به‌خصوص خانواده بیشتر آنها را درک می‌نمایند، اغلب به احساساتش توجه می‌کنند، قادر به انجام کارها به بهترین وجه می‌باشند، لذا آدم با استعدادی هستند و لیاقت ارتقا در شغل و کارهایشان را دارند (کوستا و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین می‌توان گفت آموزش تکنیک‌های جرأت‌ورزی بر حرمت خود زنان بزه دیده شهر یزد تأثیر دارد.

همچنین هدف آموزش برنامه جرات ورزی این است که به افراد کمک کند تا دیدشان را نسبت (کالمی، ۲۰۱۹) به خود تغییر دهند، ابراز وجودشان را افزایش دهند، به طور معقولی خلق و خو و افکارشان را بیان کنند و از این طریق بر اعتماد به نفس خود بیفزایند. همچنین باعث افزایش عزت نفس، بیان منطقی افکار و احساسات، کاهش اضطراب، استرس و افسردگی، بهبود مهارت‌های ارتباطی-اجتماعی، ملاحظه حقوق دیگران و درعین حال گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی و شادکامی می‌شود (اسلامی، ۱۳۹۴). آموزش تکنیک‌های جرات ورزی این باور را در فرد تقویت می‌کند که او می‌تواند از پس کارها برآید. همچنین، با واداشتن فرد به تلاش بیشتر و ناامید نشدن انگیزه وی را بالا می‌برد. در کنار اینها، با هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی به فرد کمک می‌کند تمام توانایی‌ها و تلاش‌هایش را برای رسیدن این هدف دنبال کند و به فرد یادآوری می‌کند که او می‌تواند با افزایش تلاشش در جهت مناسب، پیامد رفتارش را پیش‌بینی و کنترل نماید (ادن و همکاران، ۲۰۲۰). به‌علاوه بهره‌گیری از تکنیک‌های جرات ورزی قدرت مقاومت در مورد تمایلات افراد در هر شرایطی و مخالفت در قبال تقاضای غیرمنطقی دیگران و توانایی شنیدن تعریف و تمجید آنها را افزایش می‌دهد، اگر کسی کار منصفانه‌ای در مورد آنها انجام دهد، به‌خوبی می‌توانند احساسات خود را بیان نمایند، گفتگو با کسانی که نظر موافق با آنها را ندارد را ادامه دهند و با اعتماد به دیگران و به‌کارگیری درخواست‌های به‌موقع و مناسب، از تعاملات اجتماعی لذت می‌برند (بین، ۲۰۱۷). لذا می‌توان گفت که آموزش تکنیک‌های جرات ورزی بر کیفیت زندگی زنان بزه دیده شهر یزد تأثیر دارد.

این پژوهش، با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود از جمله این که نمونه پژوهش محدود به زنان بزه‌دیده شهر یزد بود؛ بنابراین نمی‌توانیم ادعا کنیم که یافته‌های ما قابل‌تعمیم به سایر جوامع با زمینه‌های گوناگون است. انجام پژوهش‌های دیگر به‌خصوص در جوامع دیگر از جمله، مردان پیشنهاد می‌شود. یافته‌های حاصل از خودگزارشی طبیعتاً مقطعی است. هرچند، روش‌های خودگزارشی در کشف ارزش‌ها و نیازهای ادراک‌شده توجیه‌پذیر هستند، اما همراه بودن مشاهدات رفتاری، عملکرد و پیامدهای انطباقی تبیین کامل‌تری از این ساختارها و شیوه عملکرد آنها فراهم می‌نماید. از این رو، پژوهش‌های طولی و همچنین اتکا به اطلاعات چندگانه که متغیرهای موردنظر را از چشم‌اندازی پویاتر مورد مطالعه قرار دهد می‌تواند مفید واقع شود. عدم پیگیری تأثیرات آموزش در دوره‌های چندماهه از دیگر محدودیت‌های این پژوهش است.

پیشنهاد می‌شود مشاوران و روان‌درمانگران و نهادهای مرتبط با زنان بزه‌دیده از این برنامه آموزشی استفاده نمایند و با برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی و فراهم کردن شرایط برگزاری این دوره‌ها، به سلامت روانی و ارتقاء زنان بزه‌دیده کمک نمایند.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد رفسنجان است. از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش و همچنین اساتید محترم که صبورانه در این مطالعه یاری رساندند، سپاسگزاری می‌شود.

References

- Asadi R, Nesaiean A, Pezeshk S, Hashemiazar J, Sarami G, Sina M. (2015). The effect of role playing training on social skills in student with mild intellectualDisability. *Psychology of Exceptional Individuals*, 5(18): 136-155. [In Persian]
- Andriani O, Alizamar A, Karneli Y. (2019). The Contribution of Self-Esteem and Parenting towards Aggressive Behavior of Child Victims' Domestic Violence. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(1):21-27.
- Aden K.A, Wahyuni C.U, Prasetyo B, Winarno D.D. (2020). Recovery time period and quality of life after hysterectomy. *Journal of Public Health Research*, 9(2): 20-27.
- Bien A, Rzonca E, Iwanowicz-Palus G, Lecyk U, Bojar I. (2017). The quality of life and satisfaction with life of women who are childless by choice. *Ann Agric Environ Med*, 24(2):250-3.
- Badri Gargari R,Zamanloyeh Gargari S. (2017). The effectiveness of assertive training on improving the quality of life in Girls who are victims of violence. *Woman and Study of Family*, 9(14): 7-26. [In Persian]
- Costa E.C, Gomes S.C. (2018). Social support and self-esteem moderate the relation between intimate partner violence and depression and anxiety symptoms among Portuguese women. *Journal of family violence*, 33(5):355-68.
- Chen C, Qin J. (2020). Childhood Physical Maltreatment and Aggression among Chinese Young Adults: The Roles of Resilience and Self-Esteem. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 9(1):1-20.
- Coopersmith, S.A. (1967).*The Antecedents of self Esteem*, Sanfrancisco, CA: W. H. freeman.
- Chatrmehr S, Hosseinkhanzadeh A A, Shakerinia I, Baradran M. (2016). Effectiveness of Assertiveness Skills Training on Decreasing Social Anxiety of Children with Stuttering. *mejds*, 6:164-170. [In Persian]

Davoodi, H. (2009). Women Victomology and Effective Ways. *Biannual Journal of Family Law and Jurisprudence*, 14(50): 89-107. [In Persian]

Eslami AA, Rabiei L, Afzali SM, Hamidizadeh S, Masoudi R. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(1): 7-13. [In Persian]

Emami N. (2015) *Communications*. Tehran: Honar abi Press. [In Persian]

fallahzadeh H, rabie faranobeh M, forat yazdi M, abedi kooshki S, eidy F. (2019). Quality of life and the related factors in patients with breast cancer in Yazd city in 2016. *Nurs Midwifery Journal*, 17 (8):667-673. [In Persian]

Hojjat S.K., Sajedi M, Rezaei M, Noruzi Khalili M, Rahimi A, Ein beigi E. (2016). The effect of assertiveness skill training on self-esteem and loneliness of female students with addicted parents. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 8(4): 675-684. [In Persian]

Haji Deh Abadi M.A. Salimi E. (2018). The Etiology of Women's Victimization in Social Networks. *Quarterly Journal of Woman and Society*, 9(35): 117-142. [In Persian]

Hargie O, Dickson D, Mallett J, Stringer M. (2008). Communicating Social Identity a Study of Catholics and Protestants in Northern Ireland. *Communication Research*, 35(6): 792-821.

Hosseinkhanzadeh A, Rahimi E, Ostavi E. (2016). The Effectiveness of Assertiveness Skills Training in Improving Self-Esteem and Peer Relationships of Slow Learner Students. *Psychology of Exceptional Individuals*, 6(21): 1-22.

khodabakhshi kolaee A, mehrara M, navidian A, mosalanejhad L. (2014). The effectiveness assertiveness skills training on students' mental health-related factors. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 1 (4):74-85. [In Persian]

Kalemi G, Michopoulos I, Efstathiou V, Tzeferakos G, Gkioka S, Gournellis R, Douzenis A. (2019). Self-esteem and aggression in women: differences between female prisoners and women without criminal records. *Women and Health*, 59(10):1199-1211.

Sheikhi M. Human H.A, Ahadi H, Sepah Mansour M. (2011). Psychometric Characteristics of Life Satisfaction Scale Thought & Behavior in Clinical Psychology, 5(19): 17-29. [In Persian]

Rabiee L, Eslami A, Masoudi R, Salahshouri A. Assessing the Effectiveness of Assertiveness Program on Depression, Anxiety and

Stress among High School Students. 3. 2012; 8 (5):844-856. [In Persian]

Rezan, A. Cecen, R. (2014). Assertive behavior, therapy. Research and training Rutledge, London/New York

King A. (2020) 'Chick Crack': Self-Esteem, Science and Women's Dating Advice. Society, 18(1):-1-12.

Shahrokhi T, Mirzaei F. (2018). Status of Supporting Victims of Women in Crimes against Human Dignity in the Process of Criminal Justice. Journal of Studies in Islamic Law and Jurisprudence, 10(18): 231-254. [In Persian]

Valles-Colomer M, Falony G, Darzi Y, Tigchelaar E.F, Wang J, Tito R.Y, Schiweck C, Kurilshikov A, Joossens M, Wijmenga C, Claes S. (2019). The neuroactive potential of the human gut microbiota in quality of life and depression. Nature microbiology, 4(4):623-632.

The effectiveness of assertiveness skills on the self-esteem and quality of life of ABUSED WOMEN in Yazd*Farzaneh Honarbakhsh¹**Fatemeh-Sadat Robati^{2*}***Abstract**

Have problems with self-esteem and reduced quality of life. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of assertiveness skills on the self-esteem and quality of life of abused women in Yazd. The research design was quasi-experimental with pre-test-post-test and control group a control group. The statistical population of this study included all 89 in Yazd in 2019. 30 female victims were randomly selected as a sample and randomly divided into experimental and control groups (15 people in each group). assertiveness techniques sessions were performed in 8 sessions of 60 minutes for them. But the control group did not receive any intervention. The research instruments included the Self-Esteem (Cooper Smith, 1967) and the Quality-of-Life Questionnaire (WHO, 1996). SPSS 21 software and analysis of covariance were used to analyze the data. The results showed that training in assertiveness techniques can increase self-esteem and quality of life ($P < 0.001$). According to the obtained results, assertive skills can be used to increase the self-esteem and quality of life of injured women.

Keywords: assertiveness skills, self-esteem, quality of life, victim's women.

¹. Master of General Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Rafsanjan Branch, Rafsanjan, Iran

². Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Literature, Islamic Azad University, Rafsanjan Branch, Rafsanjan, Iran (Corresponding Author).
robati.f@riau.ac.ir