



رابطه ابزار وجود با حرمت خود و تاب‌آوری

کاظم صابونی^۱، کبری نصرتی^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ابزار وجود با حرمت خود و تاب‌آوری است. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری مطالعه شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۹۷ بود. نمونه آماری نیز با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۷۰ نفر از دانشجویان انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه ابزار وجود (شرینگ، ۱۹۸۰)، حرمت خود (روزنبرگ، ۲۰۰۳) و تاب‌آوری (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) بودند. یافته‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون چند متغیره نشان داد که بین ابزار وجود با حرمت خود رابطه مثبت وجود دارد. بین ابزار وجود با تاب‌آوری رابطه مثبت وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین تاب‌آوری با حرمت خود رابطه مثبت وجود دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت حرمت خود و تاب‌آوری متغیرهای مرتبط با ابزار وجود در دانشجویان بودند و توانایی پیش‌بینی آن را دارند.

واژگان کلیدی: ابزار وجود، حرمت خود، تاب‌آوری

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران (نویسنده مسئول) Kazemsabooni@gmail.com

^۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران



مقدمه

با توجه به این که، ارتباط یکی از قدیمی ترین و مهم ترین دستاورد بشری و در عین حال عالی ترین رفتارهای بشر بوده است. که از طرف خدای بزرگ به عنوان یک موهبت الهی به انسان هدیه شده است. انسان برای برقراری رابطه با دیگران، روش های مختلفی را ایجاد، که شیوه های کلامی و غیرکلامی را شامل می شود (مالونی و مور^۱، ۲۰۲۰). امروزه با توجه به توسعه و پیشرفت صنعت در جهان و از سوی دیگر تغییر و تحولات فرهنگی، اجتماعی و سبک های زندگی، در جوامع بشری موجب شده است که بسیاری از افراد در زندگی فاقد توانایی ابراز وجود بوده، و در تعاملات اجتماعی و بین فردی خودشان دارای مشکلاتی باشند. مهارت ابراز وجود^۲ در اشخاص باعث می شود، که آن ها در ارتباط با دیگر انسان ها و محیط خانوادگی شان، سازگارانه عمل نموده و سلامت روانی خود را تأمین کنند (گولت^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). به طور کلی، ابراز وجود به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقه مندی ها و احساسات خود به نحوی شایسته و بدون اضطراب، شیوه مناسب و مستقیم و صادقانه است، به گونه ای که حقوق دیگران از بین نرود و همچنین رفتاری است، که شخص را قادر می سازد تا به نفع خود عمل کند، بدون هیچ گونه اضطرابی متکی به خود باشد. احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند، و با توجه به حقوق دیگران، حق خود را به دست آورد (مانیان و شت^۴، ۲۰۲۱). منظور از ابراز وجود رفتاری است، که شخص را قادر می سازد به نفع خود عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند، و با توجه نمودن به حقوق دیگران، حق خود را بگیرد (فیوراتی^۵ و همکاران، ۲۰۲۱). از طرفی رفتار ابراز وجود، منعکس کننده اعتماد و احترام هم برای خود و هم برای دیگران است. فرد کنترل خود دارد، مهربان و اصیل است (بایک^۶ و همکاران، ۲۰۲۲). بر طبق نظریه (بندورا^۷، ۱۹۷۷) می توان گفت که ابراز وجود نوعی روش ارتباطی است، که فرد را قادر می سازد، تا حرمت خود را حفظ کند. ابراز وجود از جمله متغیرهای روان شناسی است، که با عوامل و متغیرهای فراوانی در ارتباط است، که از جمله آن ها می توان، به حرمت خود و تاب آوری اشاره کرد.

در دیدگاه (مازلو^۸، ۱۹۷۰) روان شناس انسان گرا، معتقد است که یکی از نیازهای انسان حرمت خود و احترام به خود است. حرمت خود را می توان به عنوان حس پایدار خود ارزشمندی یا ارزشمند بودن (موکادا^۹ و همکاران، ۲۰۲۲) و یا تجربه لایق بودن برای مقابله با کشاکش های اساسی زندگی تعریف کرد (بارسالانی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۲). حرمت خود عبارت است از قضاوت درباره ارزش های شخصی خود. بنابراین مؤلفه اصلی حرمت خود، ارزیابی خود است، که از روند مقایسه و گفتگو بین خود ادراک شده و خود ایدئال ظهور می یابد (اورث و روبینز^{۱۱}، ۲۰۲۲). افرادی که، دارای اعتماد به نفس هستند. می توانند عقاید خود را باوجود مخالفان زیاد مطرح نمایند، بااراده هستند و می توانند تصمیم بگیرند، و برای شناخت خود و کاهش دادن نقاط ضعف خود انگیزه کافی دارند. حرمت خود را جزء نیازهای بنیادین روان شناختی دانسته و معتقدند کنش سازشی مهم، در بهزیستی

¹ . Maloney & Moore

² . assertive

³ . Goulet

⁴ . Manian & Sheth

⁵ . Fioratti

⁶ . Baek

⁷ . Bandura

⁸ . Maslow

⁹ . Moncada

¹⁰ . Barsalani

¹¹ . Orth & Robins



افراد ایفا می‌کند (نیویو^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). افرادی که، دارای حرمت خود بالا هستند، توجه به نقاط قوت خود و نادیده گرفتن نقاط ضعف خود دارند. این افراد، آمادگی بیشتری برای پذیرش ارزیابی‌های مثبت از خود دارند. (ستایشگر، ۱۳۹۴). در ارتباط با ابراز وجود و حرمت خود می‌توان اظهار نمود، ابراز وجود یکی از مهارت‌های لازم، برای ایجاد روابط بین فردی است. این رفتارهای کلامی و غیرکلامی شما را قادر می‌سازد، که احترام خود را حفظ کنید. نیازهایتان را ارضاء کنید، و بدون توسل به فریبکاری یا تقلب، سوءاستفاده و یا کنترل افراد دیگر از حقوق خود دفاع کنید (آلتامی و واهیودین^۲، ۲۰۲۲). ضمناً افراد واجد ابراز وجود، چند مزیت دارند، من جمله دارای احساس خود کارآمدی و کنترل درونی می‌باشند، و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و حرمت خود آنان را تقویت می‌کند (مونته‌یو^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). از طرفی افزایش حرمت خود در فعالیت هر انسان اغلب نیازمند روش‌های ارتباطی مبتنی بر ابراز وجود است، و این خود عامل تقویت نیرومندی است (پوپ^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). و از آنجایی که این نوع اشخاص مستلزم تدبیر و مذاکره هستند، لازم است که انعطاف‌پذیر باشند، و داشتن خود کارآمدی، موجب پایداری و استقامت و تاب‌آوری در آن‌ها می‌شود، لذا به‌سادگی تسلیم نمی‌شوند (بندورا، ۱۹۷۷). مطالعات انجام‌شده در ارتباط با ابراز وجود و تاب‌آوری نشان می‌دهد، یکی از ویژگی افراد تاب آور آن است که دارای مهارت ابراز وجود هستند (روسی^۵ و همکاران، ۲۰۲۰).

تاب‌آوری^۶ یکی از متغیرهای موردبررسی در این پژوهش است که می‌تواند محافظی برای افراد در برابر آسیب‌های روان‌شناختی در دانشجویان باشد. کانر^۷ (۲۰۰۶) تاب‌آوری را به‌عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و عواملی که سلامت روانی فرد را تهدید می‌کند، تعریف کرده است. تاب‌آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلالات روان‌شناختی^۸ نمی‌شوند. تاب‌آوری باعث می‌شود که افراد در شرایط دشوار و باوجود عوامل خطر، از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش‌ها و آزمون‌ها به‌عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌برند (رمضان زاده، و همکاران، ۱۳۹۵). پژوهش‌های انجام‌شده حاکی از آن است که برخی افراد تاب آور، پس از رؤیایی با موقعیت‌های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد بازمی‌گردند. حال آنکه عملکرد برخی دیگر از این افراد، پس از رویارویی با ناکامی، مصیبت‌ها و دشواری‌ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می‌کنند (سیلوان-فرر^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). یافته‌ها نشان می‌دهد که ویژگی‌های تاب‌آوری در دانشجویان نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش هیجانات دارد (مک گوان^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۸). با ارتقای تاب‌آوری در دانشجویان، می‌توان در برابر عوامل استرس‌زا، اضطراب‌آور و همچنین عواملی که مسبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی می‌شود، از خود مقاومت نشان داده و بر آن‌ها غلبه کرد (فراری^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۷). ویژگی‌های تاب‌آوری، پیوندهای خانوادگی و شبکه اجتماعی را تقویت کرده و باعث ارتقاء مضاعف

^۱ . Niveau

^۲ . Utami & Wahyudin

^۳ . Monteiro

^۴ . Pop

^۵ . Rossi

^۶ . Resilience

^۷ . Connor

^۸ . psychological disorders

^۹ . Silván-Ferrero et al

^{۱۰} . McGowan et al

^{۱۱} . Ferrari et al



تاب‌آوری می‌شود (سمسری و سولیس^۱، ۲۰۱۹).

بنابراین همان‌طور که بیان شد، ابزار وجود به معنای احساس ارزشمندی و اهمیت نسبت به خود است. این مفهوم به شدت بر حرمت خود و توانایی فرد برای مقابله با چالش‌ها و سازگاری با شرایط دشوار (تاب‌آوری) تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان داده‌اند که نوجوانانی که از احساس ارزشمندی و ابزار وجود بالاتری برخوردارند، معمولاً دارای حرمت خود بیشتری هستند. این امر به نوبه خود، منجر به افزایش تاب‌آوری آنان در مقابل مشکلات و فشارهای دوران نوجوانی می‌شود (مونتریو و همکاران، ۲۰۲۲؛ پوپ و همکاران، ۲۰۲۲). از طرف دیگر، نوجوانانی که از احساس ارزشمندی کمتری برخوردارند، به‌طور معمول حرمت خود پایین‌تری دارند که این مسئله می‌تواند تأثیر منفی بر توانایی‌های مقابله‌ای و سازگاری آنان داشته باشد. بنابراین، ارتقای ابزار وجود در نوجوانان می‌تواند نقش مهمی در بهبود حرمت خود و تاب‌آوری این افراد ایفا کند. شناسایی و به‌کارگیری راهکارهای مؤثر برای افزایش احساس ارزشمندی نوجوانان، یکی از چالش‌های مهم در زمینه سلامت روان این گروه سنی است. بنابراین با توجه به مطالب مطرح‌شده، در این پژوهش، ارتباط میان ابزار وجود با حرمت خود و تاب‌آوری بررسی می‌شود.

روش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این تحقیق دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند می‌باشد که تعداد آن‌ها ۹۱۰ نفر می‌باشد. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده و حجم نمونه بر اساس فرمول کلاین ۲۷۰ نفر انتخاب شد.

ابزارهای پژوهش:

(الف) پرسش‌نامه ابزار وجود: پرسشنامه ابزار وجود شرینگ^۲ (۱۹۸۰) برای سنجش میزان ابزار وجود ساخته شده است. این پرسشنامه یک نوع پرسشنامه ۵ گزینه‌ای است که دارای ۳۲ سؤال است و برای هر سؤال ۵ گزینه در نظر گرفته شده است. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌گیرد. ضریب همبستگی اعتبار در بازآزمایی^۳ ۰/۸۸ به دست آمده است. بنابراین پرسشنامه مذکور از نظر اعتبار در سطح بسیار مطلوبی قرار دارد و برای تعیین میزان ابزار وجود پرسشنامه مناسبی است. شرینگ (۱۹۸۰) روایی این پرسشنامه را از طریق ضریب آلفا و ضریب کورد ریچاردسون^۴ ۰/۹۰ و از طریق باز آزمایی ۰/۷۷ گزارش کرده است (خلعتبری و همکاران، ۱۳۸۹).

(ب) پرسش‌نامه حرمت خود: پرسشنامه حرمت خود روزنبرگ^۵ (۲۰۰۳) برای سنجش میزان حرمت خود ساخته شده است. این پرسشنامه یک نوع پرسشنامه ۲ گزینه‌ای است که دارای ۱۰ سؤالی می‌باشد و برای هر سؤال ۵ گزینه در نظر گرفته شده است. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت^۶ انجام می‌گیرد. روزنبرگ باز آزمایی مقیاس را ۰/۹۰ و مقیاس‌پذیری آن را ۰/۷۰ گزارش کرده است. این مقیاس از روایی رضایت‌بخش ۰/۷۰ برخوردار است. اعتبار پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ است.

۱. Samsari & Soulis

۲. Sharing assertive Questionnaire

۳. Retest.

۴. Coefficient Kulder Richardson

۵. Rosenberg self-esteem Questionnaire

۶. Likert Scale



ج) پرسش نامه تاب آوری: پرسش نامه تاب آوری کانر و دیویدسون^۱ (۲۰۰۳) برای سنجش میزان تاب آوری ساخته شده است. این پرسش نامه یک نوع پرسش نامه ۵ گزینه ای است که دارای ۲۵ سؤال است و برای هر سؤال ۵ گزینه در نظر گرفته شده است. نمره گذاری این پرسش نامه بر اساس مقیاس لیکرت انجام می گیرد. در پژوهش (کیهانی و دیگران، ۱۳۹۳) روایی پرسش نامه توسط متخصصان تأیید شده و مقدار آن ۰/۷۸ می باشد. همچنین اعتبار پرسش نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ است. جهت تحلیل استنباطی داده ها از نرم افزارهای آماری SPSS ۲۴ استفاده گردید و به تناسب فرضیه های پژوهش، در صورت نرمال بودن داده ها، از پرسش نامه های ضریب همبستگی پیرسون^۲ و رگرسیون^۳ استفاده شد.

یافته ها

۷/۴ درصد از جامعه آماری را مردان و ۹۲/۶ درصد را زنان تشکیل می دهد. ۸۴/۸٪ جامعه آماری دارای مدرک لیسانس، ۱۵/۲٪ دارای فوق لیسانس را تشکیل می دهد که بیشترین درصد جامعه آماری دارای مدرک لیسانس و کمترین مقدار دارای مدرک فوق لیسانس می باشند. ۲۱،۷ درصد ۱۸ تا ۲۰ سال، ۳۸،۸ درصد ۲۰ تا ۲۲ سال، ۸،۱ درصد ۲۲ تا ۲۴ سال، ۵،۱ درصد ۲۴ تا ۲۶ سال و ۲۶،۳ درصد ۲۶ سال بالاتر سن داشتند، که بیشترین تعداد با ۳۸،۸ درصد در رده سنی ۲۰ تا ۲۲ سال و کمترین تعداد ۵،۱ درصد در رده سنی ۲۴ تا ۲۶ سال می باشند.

برای استفاده از تکنیک های آماری ابتدا باید مشخص شود که داده های جمع آوری شده از توزیع نرمال برخوردار است یا خیر؟ زیرا در صورت نرمال بودن توزیع داده های جمع آوری شده برای پرسشنامه فرضیه ها می توان از پرسشنامه های پارامتریک استفاده نمود و در صورت غیر نرمال بودن از پرسشنامه های ناپارامتریک استفاده کرد. برای این منظور در این پژوهش از پرسشنامه معتبر کولموگروف- اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای اصلی استفاده شد. این پرسشنامه در حالت تک نمونه ای به مقایسه تابع توزیع تجمعی مشاهده شده با تابع توزیع تجمعی مورد انتظار در یک متغیر در سطح سنجش فاصله ای می پردازد. در تفسیر نتایج پرسشنامه، چنانچه مقدار سطح خطای مشاهده شده از ۰/۰۵ بیشتر باشد، در آن صورت توزیع مشاهده شده با توزیع نظری یکسان است و تفاوتی بین این دو وجود ندارد. یعنی توزیع به دست آمده توزیع نرمال است. اما چنانچه مقدار معنی داری از ۰/۰۵ کوچک تر باشد آنگاه توزیع مشاهده شده با توزیع مورد انتظار متفاوت است و توزیع فوق نرمال خواهد بود.

¹. Connor & Davidson resilienc Questionnaire

². The correlation coefficient Pearson

³. The correlation coefficient Regression



جدول ۱. ضرایب همبستگی پیرسون بین ابراز وجود با حرمت خود و تاب آوری

تاب آوری	حرمت خود	ابراز وجود	
۰,۴۰۸	۰,۴۴۴	۱	ضریب پیرسون
۰,۰۰۰	۰,۰۰۰		سطح معناداری
۲۷۰	۲۷۰	۲۷۰	تعداد
۰,۵۰۱	۱	۰,۴۴۴	ضریب پیرسون
۰,۰۰۰	۰,۰۰۰		سطح معناداری
۲۷۰	۲۷۰	۲۷۰	تعداد
۱	۰,۵۰۱	۴۰۸	ضریب پیرسون
	۰,۰۰۰		سطح معناداری
	۰,۰۰۰	۰,۰۰۰	تعداد
۲۷۰	۲۷۰	۲۷۰	تعداد

جدول ۱ میزان تأثیر سه متغیر یعنی ابراز وجود با حرمت خود و تاب آوری را نشان می دهد. طبق جدول فوق همان طوری که مشاهده می شود، $p < 0/05$ یعنی مقدار p در هر سه متغیر کوچک تر از $0/05$ است؛ بنابراین ضریب همبستگی پیرسون نشان می دهد، که همبستگی بالا است و بین ابراز وجود با حرمت خود و تاب آوری رابطه معناداری وجود دارد و طبق نتایج ضرایب رگرسیون مشخص شد، که متغیر ابراز وجود با حرمت خود و تاب آوری رابطه معناداری دارد یعنی فرض صفر رد و فرض یک تأیید می گردد، و در نتیجه مشخص شد که کل کار طبق موضوع و فرضیات تحقیق مورد تأیید واقع و قابل قبول می باشد.

جدول ۲. نتایج آزمون رگرسیون بین ابراز وجود با حرمت خود

متغیر	بتا	t آماره	سطح معناداری
مقدار ثابت	۱/۲۹۵	۱۰/۹۶۱	$< 0/001p$
ابزار وجود	۰/۵۸۵	۱۴/۶۳۲	$< 0/001p$

با توجه به جدول ۲ مقدار ثابت همان عرض از مبدأ است، و میزان متغیر وابسته را بدون دخالت متغیر مستقل نشان می دهد. با توجه به نتایج جدول ۴-۵ می توان گفت با ارتقا یک واحد از متغیر مستقل، به میزان ضریب بتا نوشته شده، متغیر وابسته ارتقا پیدا خواهد کرد. آماره t اهمیت نسبی حضور متغیر مستقل را در مدل نشان می دهد. با توجه به مقدار این آماره، و سطح خطای کمتر از $0/05$ می توان گفت، متغیر ابزار وجود تأثیر آماری معنی داری در تبیین تغییرات متغیر وابسته حرمت خود داشته است، که با توجه به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر ابراز وجود، تأثیر متغیر ابراز وجود بر حرمت خود مثبت ارزیابی می شود.

جدول ۳. نتایج آزمون رگرسیون بین ابراز وجود با تاب آوری

متغیر	بتا	t آماره	سطح معناداری
مقدار ثابت	۰/۸۰۹	۵/۲۱۷	$< 0/001p$
ابراز وجود	۰/۷۲۷	۱۴/۲۱۳	$< 0/001p$

با توجه به جدول ۳ مقدار ثابت همان عرض از مبدأ است، و میزان متغیر وابسته را بدون دخالت متغیر مستقل نشان می دهد. با توجه به نتایج جدول ۴-۹ می توان گفت با ارتقا یک واحد از متغیر مستقل به میزان ضریب بتا نوشته شده، متغیر وابسته ارتقا پیدا خواهد کرد. آماره t اهمیت نسبی حضور متغیر مستقل، را در مدل نشان می دهد. با توجه به مقدار این آماره، و سطح



خطای کمتر از ۰/۰۵ می توان گفت، متغیر ابزار وجود تأثیر آماری معنی داری در تبیین تغییرات متغیر وابسته ی تاب آوری داشته است، که با توجه به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر ابزار وجود، تأثیر متغیر ابزار وجود بر تاب آوری مثبت ارزیابی می شود.

جدول ۴. نتایج آزمون رگرسیون بین تاب آوری با حرمت خود

متغیر	بتا	t آماره	سطح معناداری
مقدار ثابت	۱/۰۸۲	۷/۰۹۱	<۰/۰۰۱
تاب آوری	۰/۵۸۸	۱۴/۱۳۶	<۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۴ مقدار ثابت همان عرض از مبدأ است، و میزان متغیر وابسته را بدون دخالت متغیر مستقل نشان می دهد. با توجه به نتایج جدول ۴-۱۳ می توان گفت با ارتقا یک واحد از متغیر مستقل به میزان ضریب بتا نوشته شده، متغیر وابسته ارتقا پیدا خواهد کرد. آماره t اهمیت نسبی حضور متغیر مستقل را در مدل نشان می دهد. با توجه به مقدار این آماره، و سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ می توان گفت تاب آوری تأثیر آماری معنی داری در تبیین تغییرات متغیر وابسته ی حرمت خود داشته است، که با توجه به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر تاب آوری، تأثیر تاب آوری بر حرمت خود مثبت ارزیابی می شود

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه ابزار وجود با حرمت خود و تاب آوری بین دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که متغیر ابزار وجود تأثیر آماری معناداری در تبیین تغییرات متغیر وابسته حرمت خود داشته است و از طرف دیگر با عنایت به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر ابزار وجود تأثیر ابزار وجود بر حرمت خود مثبت ارزیابی می شود در نتیجه فرضیه پژوهش مورد تأیید واقع می شود. با این وجود ارتباط مثبت ابزار وجود، به عنوان متغیر پیش بین و حرمت خود به عنوان متغیر ملاک با نتایج پژوهش های بابک (۲۰۱۴)، ابوترابی و بیات (۲۰۱۰)، ساجدی و همکاران (۱۳۸۸)، پاییزی (۱۳۸۵)، نوتا و سورسی (۲۰۱۲)، رنجبر (۱۳۸۹)، نادری (۱۳۹۲)، کرد (۱۳۹۲)، خانزاده (۱۳۹۵)، که با مبانی و ادبیات ذکر شده در فصل دوم، همسو می باشد. و جهت تبیین فرضیه ی مورد نظر می توان اظهار داشت شایان ذکر است ما تعداد بسیار زیادی از روابط خودمان را در زندگی تجربه می کنیم برای بسیاری از ما مهم ترین و اولین نوع رابطه واقعی با والدین و دیگر بستگان نزدیک است. ولی بعد که بزرگ می شویم روابط ما بیشتر می شود و تعامل بین فردی بیشتر بر کیفیت زندگی ما تأثیر می گذارد. که وجود مهارت ابزار وجود در افراد موجب می گردد بتوانند، عواطف، احساسات، تفکرات، عقاید خود را صادقانه و صریح و به صورت مناسب ابزار در ضمن خود را اجتماعی تر و کارایی خود را افزایش بدهند. ابزار وجود یک شیوه ارتباطی است که بر حقوق فرد به طریقی قابل احترام تأکید می کند و فرد به طور صریح و قابل قبول تر حرف هایش را ابزار می کند به طوری که دیگران بهتر آن ها را می فهمند و در نتیجه کمک بیشتری برای رسیدن به گفته هایش دریافت می کند (ستایشگر، ۱۳۹۴). ابزار وجود نوعی روش ارتباطی است که فرد را قادر می سازد تا حرمت خود را حفظ کند. حرمت خود نیز یک نوع احساس ارزشمند مثبت از خود است. به این معنا که فرد خود را ارزشمند ارزیابی کند و برای خود ارزش مثبت قائل باشد و از سوی دیگر یک نوع احساس ارزشمند مثبت است که فرد در درون خود که همان حرمت خود است ایجاد و آن را می پذیرد. بنابراین با ارائه این توصیفات مطرح شده فوق می توان فرضیه اول را مورد تأیید قرارداد. نتایج نشان داد که متغیر ابزار وجود تأثیر آماری معناداری در تبیین متغیر وابسته تاب آوری داشته و از سوی دیگر با توجه به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر ابزار وجود، اثر ابزار وجود بر تاب آوری مثبت ارزیابی می شود با این توصیف می توان فرضیه پژوهش را مورد تأیید قرارداد، ضمناً باید یادآور شد که ارتباط ابزار وجود به عنوان متغیر پیش بین و تاب آوری به عنوان متغیر ملاک با نتایج پژوهش نصیری و حمیدی (۱۳۹۵) و توکلی و اندیشمند (۱۳۹۵)، قربانی (۱۳۹۴)، نصیری و حمیدی (۱۳۹۵)



که با ادبیات و مبانی هم‌راستا می‌باشد. به‌منظور تبیین فرضیه یادشده فوق می‌توان اذعان داشت که ابراز وجود رفتاری است که حقوق فرد با شأن و احترام رعایت می‌شود و ابراز وجود او از طریق کلمات، رفتار و عکس‌العمل‌های فرد مشاهده می‌شود. توجه خالصانه به افکار و نقطه نظرات و احساسات خود با نشان دادن احترام و توجه به دیگران، انقلابی برای ابراز وجود است (ستایشگر، ۱۳۹۴). یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور دانستن مهارت ابراز وجود است. تاب‌آوری نیز، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک است. بنابراین مهارت ابراز وجود می‌تواند تاب‌آوری را افزایش دهد، و از این طریق با تاب‌آوری در ارتباط است. بر این اساس با توجه به توصیفات فوق فرضیه بالا مورد تأیید است.

نتایج نشان داد که رابطه مثبت تاب‌آوری به‌عنوان متغیر پیش‌بین و حرمت خود به‌عنوان متغیر ملاک وجود دارد که با نتایج پژوهش (شفیع‌زاده، ۱۳۹۱)، (مرادی، ۱۳۹۵)، هم‌خوان می‌باشد. جهت تبیین فرضیه موردنظر می‌توان گفت حرمت خود از نظر اصطلاحی عبارت است از میزان ارزشی که فرد برای خود قائل است. حرمت خود نوعی درجه ارزیابی است، که فرد از خود دارد و بازخوردی از موردقبول بودن یا نبودن است؛ گستره‌ای که فرد خود را در آن پهنه توانا، مهم، موفق و باارزش می‌داند. به عقیده کوپر اسمیت، حرمت خود به‌منزله مجموعه بازخوردها و عقایدی است که افراد در روابط خویشتن با دنیای بیرون ابراز می‌کنند. علاوه بر این پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که افراد تاب‌آور دارای مسند مهارگری درونی و خوش‌بینی‌اند، شایستگی فردی دارند، متعهدند و خود و زندگی‌شان را می‌پذیرند (تیان‌کینگ و همکاران، ۲۰۱۵). بر این اساس افراد بهره‌مند از تاب‌آوری به علت دارا بودن ویژگی خوش‌بینی و بازخورد مثبت به خود، در ارزش‌گذاری بالابر خویشتن که اساس حرمت خود است، موفق‌ترند ضمناً یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور داشتن مهارت ابراز وجود است و از سوی دیگر شاخص‌های مهم تاب‌آوری در فرد من‌جمله، کنترل درونی، توانایی برقراری روابط بین فردی (ابراز وجود)، داشتن هدف و معنا و زندگی، حرمت خود را می‌توان نام برد. بدین لحاظ ارتباط بین تاب‌آوری با حرمت خود طبیعی به نظر می‌رسد. هم‌چنین یافته‌های پژوهشی نشان دادند که تاب‌آوری با حرمت خود رابطه مثبت معنادار دارد.

هم‌چنین در تبیین نتایج به‌دست‌آمده می‌توان چنین گفت که مهارت‌های ابراز وجود یکی از ابزارهای ارتباطی پایه و ضروری برای روابط انسانی اثربخش و در حقیقت پایه‌های اصلی این روابطاند و در سال‌های اخیر، مردم به سمت برنامه‌هایی هجوم آورده‌اند، که به رشد ابراز وجود کمک می‌کنند، توسعه و ایجاد مهارت نیاز به تمرکز قوی دارد که همان تمرکز انرژی است. و از آنجایی که برخی افراد از ابراز وجود کمتری برخوردار هستند به منزوی و کارایی کم دچار می‌شوند. و از طرفی هر فردی در هر نقطه‌ای از این دنیا در خانواده و جامعه معطوف به خودش زندگی می‌نماید، بدین لحاظ با عوامل مؤثر متعددی اعم از درونی و بیرونی نظیر فطرت، محیط خانواده، موقعیت‌های اجتماعی، فرهنگ، باورهای خودش و نوع جنسیت، مهارت‌های لازم را با توجه به‌نوعی سبک پاسخ‌دهی، من‌جمله پرخاشگری، منفعلانه و یا ابراز جود را کسب می‌نماید (جولایی، ۱۳۹۳). و چنانچه فردی فاقد توانایی در ابراز وجود باشد، ریشه‌اش به ساخت و تاریخچه یادگیری او مربوط می‌شود، و منجر به رفتارها و عکس‌العمل‌های متفاوت اعم از گوشه‌گیری و یا عصبانیت می‌شود. بنابراین بر این اساس می‌توان اظهار داشت افرادی که از مهارت‌های ابراز وجود برخوردار هستند از کارایی بالایی بهره می‌برند لذا این‌گونه افراد می‌توانند بر افکار، انگیزه، خلق خود تأثیر بگذارند بدین معنی که اهداف معنی‌داری را در زندگی خود دنبال می‌کنند زیرا ایمان دارند و به دلیل انگیزه، پایداری و استقامت را در خود خلق می‌کنند، و در اثر تأثیرگذاری بر خلق خود، می‌توانند در صورت شکست و ناکامی، به‌سادگی تسلیم نمی‌شوند زیرا نقاط قوت و ضعف خود را می‌دانند و بر این اساس به دنبال راه‌حل‌های مناسب هستند. و این‌که توانایی ابراز وجود در فرد، احساس خود-ارزشمندی را برای او به ارمغان می‌آورد. هم‌چنین تحقیقات انجام‌گرفته در این زمینه به اثبات رسانده است که یادگیری پاسخ‌های



ابراز وجود به طور قطع می تواند اضطراب و تنش را که پیش از آن در موقعیت خاصی تجربه می شدند کاهش دهد. وقتی فرد دارای مهارت های ابراز وجود می باشد به شکلی فزاینده، درمی یابد که می تواند به ارضای نیازهای خود نائل آمده و از خود دفاع کند. معالوف می توان اظهار داشت که با بررسی های صورت گرفته، مشخص شد که تحقیق حاضر تائید و مورد قبول می باشد. از محدودیت های این پژوهش می توان به عدم مهارت سایر متغیرهای دخیل در مخدوش کردن نتایج مطالعه شامل تفاوت های جمعیت شناختی دانشجویان و عدم توانایی نتیجه گیری در این زمینه اشاره کرد. مشاوران و روان شناسان می توانند با برگزاری کارگاه های مهارتی، شیوه افزایش تاب آوری و مراقب خود بودن را که شاخص مهمی از تاب آوری است به دانشجویان مهارت دهند چراکه بر اساس نتایج مطالعه حاضر تاب آوری با ابراز وجود دانشجویان رابطه معناداری دارد. از آنجاکه افراد کمرو و دارای حرمت خود پایین فاقد مهارت های اجتماعی مؤثر هستند، باید کارگاه های ارتباط مؤثر، برای دانشجویان برگزار شود، تا به ایجاد و حفظ ارتباط مؤثر و کاهش تنهایی آنان کمک شود، چراکه بر اساس نتایج مطالعه حاضر حرمت خود با ابراز وجود دانشجویان رابطه معناداری دارد.

منابع

- پاییزی، م. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی، دبیرستان های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- توکلی، م و اندیشمند، و. (۱۳۹۵). رابطه ناگویی خلقی و ابراز وجود با تاب آوری در دانشجویان رشته روان شناسی. اولین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در روان شناسی، مشاوره و علوم تربیتی. اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شادگان.
- جولایی، م. (۱۳۹۳). رازها و نیازهای موفقیت ایرانی، تهران: نگاه.
- خانزاده، ع، رحیمی، ا و استوی، ا. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت های ابراز وجود بر بهبود روابط بین همسالان و حرمت خود دانش آموزان، فصلنامه افراد استثنایی، ۲۱، ۲۲-۱.
- رمضان زاده، حسن؛ عبدلی، بهروز و عرب نرمی، بتول. (۱۳۹۵). پیش بینی سطح تاب آوری دانشجویان بر اساس مراحل تغییر رفتار تمرینی و خودکارآمدی. فصلنامه مطالعات روان شناسی ورزشی، ۱۷ (۳)، ۹۸-۸۳.
- رنجبر کهن، ز و سجادی نژاد، م. (۱۳۸۹). مهارت ابراز وجود بر حرمت خود در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۱۷ (۴)، ۸-۱.
- ساجدی، ل، آتش پور، س. ج، کامکار، م و صمصام شریعت. م. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی حرمت خود و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی.
- ستایشگر، ا. (۱۳۹۴). رابطه بین ویژگی های شخصیتی و تنظیم شناختی هیجان با حرمت خود در زنان متقاضی جراحی زیبایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- شفیع زاده، ر. (۱۳۹۱). رابطه تاب آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۳ (۳)، ۹۵-۱۰.
- قربانی، ز، باوی، س و نظرزاده، ب. (۱۳۹۵). بررسی مهارت مدیریت خشم و ابراز وجود بر تاب آوری و سازگاری اجتماعی افراد شهرآبادان ۹۴. سومین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روان شناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، موسسه آموزش عالی نیکان.
- کرد، م. م (۱۳۹۲). بررسی مهارت های ارتباطی بر افزایش ابراز وجود و هویت خود افراد نوجوان مذکر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

مرادی، م.، باقر پور، م.، رضا پور، م. و شهاب زاده، ص. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای حرمت خود و عواطف مثبت و منفی در رابطه بین تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۲ (۲۸۹)، ۳۰۱-۴۷.
نادری، س. (۱۳۹۲). بررسی مهارت‌های حرمت خود بر ابراز وجود خود پنداره و بحران هویت افراد مؤنث، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

نصیری، م. و حمیدی، ف. (۱۳۹۵). مهارت ابراز وجود بر تاب‌آوری دانش آموزان متوسطه. سومین کنفرانس ملی روان‌شناسی و علوم تربیتی اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شادگان.

Abootorabi Kashani, P., & Bayat, M. (2010). The effect of social skills training (assertiveness) on assertiveness and self-esteem increase of 9 to 11 year-old female students in Tehran, Iran. *World Applied Sciences Journal*, 9, 1028-1032.

Baek, T. H., Kim, S., Yoon, S., Choi, Y. K., Choi, D., & Bang, H. (2022). Emojis and assertive environmental messages in social media campaigns. *Internet Research*, 32(3), 988-1002.

Barsalani, N., Ebrahimi Alaviklaei, S., Sadeghi, J., & Mohammadzadeh, R. A. (2022). Relationship between behavioral activation/inhibition systems with Academic Self-Efficacy in students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 19(46), 13-1.

Buback, D., (2014). Assertiveness training to prevent verbal abuse in the change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Ferrari, L., Sgaramella, T. M., Santilli, S., & Di Maggio, I. (2017). Career adaptability and career resilience: The roadmap to work inclusion for individuals experiencing disability. In *Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience* (pp. 415-431). Springer, Cham.

Fioratti, I., Fernandes, L. G., Reis, F. J., & Saragiotto, B. T. (2021). Strategies for a safe and assertive telerehabilitation practice. *Brazilian journal of physical therapy*, 25(2), 113.

Goulet, M. H., Dellazizzo, L., Lessard-Deschenes, C., Lesage, A., Crocker, A. G., & Dumais, A. (2022). Effectiveness of forensic assertive community treatment on forensic and health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Criminal Justice and Behavior*, 49(6), 838-852.

Maloney, M. E., & Moore, P. (2020). From aggressive to assertive☆. *International journal of women's dermatology*, 6(1), 46-49.

Manian, S., & Sheth, K. (2021). Follow my lead: Assertive cheap talk and the gender gap. *Management Science*, 67(11), 6880-6896.

McGowan, J. A., Brown, J., Lampe, F. C., Lipman, M., Smith, C., & Rodger, A. (2018). Resilience and physical and mental well-being in adults with and without HIV. *AIDS and Behavior*, 22(5), 1688-1698.

Moncada, C. O., Moncada, H. O., Barrero, B. R. P., & Lahens, M. A. (2022). Self-esteem in elderly adults assisted in Dentistry. *Medimay*, 29(1), 95-103.

Monteiro, R. P., Coelho, G. L. D. H., Hanel, P. H., de Medeiros, E. D., & da Silva, P. D. G. (2022). The efficient assessment of self-esteem: proposing the brief rosenberg self-esteem scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931-947.

- Niveau, N., New, B., & Beaudoin, M. (2021). Self-esteem interventions in adults—a systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131.
- Nota, L., Soresi, S. (2012). An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian University. *Career Development Quarterly*. 51(4): 335-46
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American psychologist*, 77(1), 5.
- Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5064.
- Rossi, A., Panzeri, A., Pietrabissa, G., Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., & Mannarini, S. (2020). The anxiety-buffer hypothesis in the time of COVID-19: when self-esteem protects from the impact of loneliness and fear on anxiety and depression. *Frontiers in psychology*, 11, 2177.
- Samsari, E. P., & Soulis, S. G. (2019). Problem Solving and Resilience Self-Efficacy as Factors of Subjective Well-Being in Greek Individuals with and without Physical Disabilities. *International Journal of Special Education*, 33(4), 938-953.
- Silvn-Ferrero, P., Recio, P., Molero, F., & Nouvilas-Pallej, E. (2020). Psychological Quality of Life in People with Physical Disability: The Effect of Internalized Stigma, Collective Action and Resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1802.
- Utami, B. R., & Wahyudin, A. Y. (2022). Does Self-Esteem Influence Student English Proficiency Test Scores?. *Journal of English Language Teaching and Learning*, 3(2), 16-20.

The Relationship of Assertive with Self-Steem and Resilience

Kazem Sabooni^۱, Kobra Nosrati^۲

Abstract

The purpose of the present study is to investigate the relationship between self-expression and self-respect and resilience. The method of this research was descriptive correlation type. The statistical population of the study included all students of the Islamic Azad University, Tehran branch, south of Tehran, in the academic year of 2016-2017. A statistical sample of 270 students was selected using available sampling method. The tools used in this research were self-expression questionnaire (Shering, 1980), self-respect (Rosenberg, 2003) and resilience (Connor and Davidson, 2003). Findings using Pearson's correlation method and multivariate regression model showed that there is a positive relationship between means of existence and self-esteem. There is a positive relationship between self-expression and resilience. Also, the results showed that there is a positive relationship between resilience and self-esteem. Therefore, it can be concluded that self-esteem and resilience are the variables related to the tool of existence in students and they have the ability to predict it.

Key words: Self-Expression, Self-Respect, Resilience

^۱ Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)

^۲ Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran