فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۳، زمستان ۱۴۰۲

رابطه ابزار وجود با حرمت خود و تاب‌آوری

کاظم صابونی [۱]، کبری نصرتی [۲]

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ابراز 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 ۹۷-۱۳۹۶ بود. نمونه آماری نیز با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۷۰ نفر از دانشجویان انتخاب شدند. ابزار مورداستفاده در این پژوهش پرسشنامه ابراز 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 ابراز 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: ابراز 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

مقدمه

با توجه به این‌که، ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و مهم‌ترین دستاورد بشری و در عین حال عالی‌ترین رفتارهای بشر بوده است. که از طرف خدای بزرگ به‌عنوان یک موهبت الهی به انسان هدیه شده است. انسان برای برقراری رابطه با دیگران، روش‌های مختلفی را ایجاد، که شیوه‌های کلامی و غیرکلامی را شامل می‌شود (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 سبک‌های 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 می‌شود، که آن‌ها در ارتباط با دیگر انسان‌ها و محیط خانوادگی‌شان، سازگارانه عمل نموده و سلامت روانی خود را تأمین کنند (گولت[۳] و همکاران، ۲۰۲۲). به‌طورکلی، ابراز وجود به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقه‌مندی‌ها و احساسات خود به نحوی شایسته و بدون اضطراب، شیوه مناسب و مستقیم و صادقانه است، به‌گونه‌ای که حقوق دیگران از بین نرود و هم‌چنین رفتاری است، که شخص را قادر می‌سازد تا به نفع خود عمل کند، بدون هیچ‌گونه اضطرابی متکی‌به‌خود باشد. احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند، و با توجه به حقوق دیگران، حق خود را به دست آورد (مانیان و شث[۴]، ۲۰۲۱). منظور از ابراز وجود رفتاری است، که شخص را قادر می‌سازد 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، منعکس‌کننده 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) می‌توان گفت که ابراز وجود نوعی روش ارتباطی است، که فرد را قادر می‌سازد، تا حرمت خود را حفظ کند. ابراز وجود ازجمله متغیرهای روان‌شناسی است، که با عوامل و متغیرهای فراوانی در ارتباط است، که ازجمله آن‌ها می‌توان، به حرمت خود و تاب‌آوری اشاره کرد.

در دیدگاه (مازلو[۸]، ۱۹۷۰) روان‌شناس انسان‌گرا، معتقد است که یکی از نیازهای انسان حرمت خود و احترام به خود است. حرمت خود را می‌توان به‌عنوان حس پایدار خود ارزشمندی یا ارزشمند بودن (موکادا[۹] و همکاران، ۲۰۲۲) و یا تجربه لایق بودن برای مقابله با کشاکش‌های اساسی زندگی تعریف کرد (بارسالانی[۱۰] و همکاران، ۲۰۲۲). حرمت خود عبارت است از قضاوت درباره ارزش‌های شخصی خود. بنابراین مؤلفه اصلی حرمت خود، ارزیابی خود است، که از روند مقایسه و گفتگو بین خود ادراک‌شده و خود ایدئال ظهور می‌یابد (اورث و روبینز[۱۱]، ۲۰۲۲). افرادی که، دارای اعتمادبه‌نفس هستند. می‌توانند عقاید خود را باوجود مخالفان زیاد مطرح نمایند، بااراده هستند و می‌توانند تصمیم بگیرند، و برای شناخت خود و کاهش دادن نقاط ضعف خود انگیزه کافی دارند. حرمت خود را جزء نیازهای بنیادین روان‌شناختی 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

افراد ایفا می‌کند (نیوایو[1] 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 شمارا 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[2]، ۲۰۲۲). ضمناً افراد واجد ابراز وجود، چند مزیت دارند، من‌جمله دارای احساس خود کارآمدی و کنترل درونی می‌باشند، و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتمادبه‌نفس و حرمت خود آنان را تقویت می‌کند (مونتوریو[3] 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[4] و همکاران، ۲۰۲۲). و ازآنجایی‌که 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[5] و همکاران، ۲۰۲۰).

تاب‌آوری[6] یکی از متغیرهای موردبررسی در این پژوهش است که می‌تواند محافظی برای افراد در برابر آسیب‌های روان‌شناختی در دانشجویان باشد. کانر[7] (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[8] 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 بهره برند (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. حال‌آنکه عملکرد برخی دیگر از این افراد، پس از رویارویی با ناکامی، مصیبت‌ها و دشواری‌ها نسبت به گذشته ارتقا پیدا می‌کنند (سیلوان-فرر[9] و همکاران، ۲۰۲۰). یافته‌ها نشان می‌دهد که ویژگی‌های تاب‌آوری در دانشجویان نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش هیجانات دارد (مک گوان[10] 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[11] و همکاران، ۲۰۱۷). ویژگی‌های تاب‌آوری، پیوندهای خانوادگی و شبکه اجتماعی را تقویت کرده و باعث ارتقاء مضاعف

1 . Niveau
2 . Utami & Wahyudin
3 . Monteiro
4 . Pop
5 . Rossi
6 . Resilience
7 . Connor
8 . psychological disorders
9 . Silván-Ferrero et al
10 . McGowan et al
11 . Ferrari et al

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

تاب‌آوری می‌شود (سمسری و سولیس[1]، ۲۰۱۹).

بنابراین همان‌طور که بیان شد، ابزار وجود به معنای احساس ارزشمندی و اهمیت نسبت به خود است. این مفهوم به‌شدت 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 به‌نوبه خود، منجر به افزایش تاب‌آوری آنان در مقابل مشکلات و فشارهای دوران نوجوانی می‌شود (مونتوریو و همکاران، ۲۰۲۲؛ پوپ و همکاران، ۲۰۲۲). از طرف دیگر، نوجوانانی که از احساس ارزشمندی کمتری برخوردارند، به‌طورمعمول 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 ابراز 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 ابراز وجود: پرسشنامه ابراز وجود شرینگ[2] (۱۹۸۰) برای سنجش میزان ابراز وجود ساخته‌شده است. این پرسشنامه یک نوع پرسشنامه ۵ گزینه‌ای است که دارای ۳۲ سؤال است و برای هر سؤال ۵ گزینه در نظر گرفته‌شده است. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌گیرد. ضریب همبستگی اعتبار در بازآزمایی[3] ۰/۸۸ به‌دست‌آمده است. بنابراین پرسشنامه مذکور ازنظر اعتبار در سطح بسیار مطلوبی قرار دارد و برای تعیین میزان ابراز وجود پرسشنامه مناسبی است. شرینگ (۱۹۸۰) روایی این پرسشنامه را از طریق ضریب آلفا و ضریب کورد ریچاردسون[4] ۰/۹۰ و از طریق باز آزمایی ۰/۷۷ گزارش کرده است (خلعتبری و همکاران، ۱۳۸۹).

ب) پرسش‌نامه حرمت خود: پرسشنامه حرمت خود روزنبرگ[5] (۲۰۰۳) برای سنجش میزان حرمت خود ساخته‌شده است. این پرسشنامه یک نوع پرسشنامه ۲ گزینه‌ای است که دارای ۱۰ سؤالی می‌باشد و برای هر سؤال ۵ گزینه در نظر گرفته‌شده است. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت[6] 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.

---

1 . Samsari & Soulis
2. Sharing assertive Questionnaire
3. Retest.
4. Coefficient Kulder Richardson
5. Rosenberg self-steam Questionnaire
6. Likert Scale

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

ج) پرسش‌نامه تاب‌آوری: پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون[1] (۲۰۰۳) برای سنجش میزان تاب‌آوری ساخته‌شده است. این پرسش‌نامه یک نوع پرسش‌نامه ۵ گزینه‌ای است که دارای ۲۵ سؤال است و برای هر سؤال ۵ گزینه در نظر گرفته‌شده است. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌گیرد. در پژوهش (کیهانی و دیگران، ۱۳۹۳) روایی پرسش‌نامه توسط متخصصان تأییدشده و مقدار آن ۰/۷۸ می‌باشد. هم‌چنین اعتبار پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ است. جهت تحلیل استنباطی داده‌ها از نرم‌افزارهای آماری SPSS ۲۴ استفاده گردید و به‌تناسب فرضیه‌های پژوهش، در صورت نرمال بودن داده‌ها، از پرسش‌نامه‌های ضریب همبستگی پیرسون[2] و رگرسیون[3] استفاده شد.

یافته‌ها

۷/۴ درصد از جامعه آماری را مردان و ۹۲/۶ درصد را زنان تشکیل می‌دهد. ۸۴/۸ ٪ جامعه آماری دارای مدرک لیسانس، ۱۵/۲٪ دارای فوق‌لیسانس را تشکیل می‌دهد که بیشترین درصد جامعه آماری دارای مدرک لیسانس و کمترین مقدار دارای مدرک فوق‌لیسانس می‌باشند. ۲۱,۷درصد 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 می‌باشند.

برای استفاده از تکنیک‌های آماری ابتدا باید مشخص شود که داده‌های جمع‌آوری شده از توزیع نرمال برخوردار است یا خیر؟ زیرا در صورت نرمال بودن توزیع داده‌های جمع‌آوری‌شده برای پرسشنامه فرضیه‌ها می‌توان از پرسشنامه‌های پارامتریک استفاده نمود و در صورت غیر نرمال بودن از پرسشنامه‌های 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 نمونه‌ای به مقایسه تابع توزیع تجمعی مشاهده‌شده با تابع توزیع تجمعی مورد انتظار در یک متغیر در سطح سنجش فاصله‌ای می‌پردازد. 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 به‌دست‌آمده توزیع نرمال است. اما چنانچه مقدار معنی‌داری از ۰/۰۵ کوچک‌تر باشد آنگاه توزیع مشاهده شده با توزیع مورد انتظار متفاوت است و توزیع فوق نرمال نخواهد بود.

[1]. Connor & Daividson resilienc Questionnaire
[2]. The correlation coefficient Pearson
[3]. The correlation coefficient Regression

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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

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

جدول ۱ میزان تأثیر سه متغیر یعنی ابراز وجود با حرمت خود و تاب‌آوری را نشان می‌دهد. طبق جدول فوق همان‌طوری که مشاهده می‌شود، $p<۰/۰۵$ یعنی مقدار p در هر سه متغیر کوچک‌تر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد، که همبستگی بالا است و بین ابراز وجود با حرمت خود و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد و طبق نتایج ضرایب رگرسیون مشخص شد، که متغیر ابراز وجود با حرمت خود و تاب‌آوری رابطه معناداری دارد یعنی فرض صفر رد و فرض یک تائید می‌گردد، و درنتیجه مشخص شد که کل کار طبق موضوع و فرضیات تحقیق مورد تائید واقع و قابل‌قبول می‌باشد.

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

متغیر	بتا	tآماره	سطح معناداری
مقدار ثابت	۱/۲۹۵	۱۰/۹۶۱	<۰/۰۰۱p
ابزار وجود	۰/۵۸۵	۱۴/۶۳۲	<۰/۰۰۱p

با توجه به جدول ۲ مقدار ثابت همان عرض از مبدأ است، و میزان متغیر وابسته را بدون دخالت متغیر مستقل نشان می‌دهد. با توجه به نتایج جدول ۴-۵ می‌توان گفت با ارتقا یک واحد از متغیر مستقل، به میزان ضریب بتا نوشته‌شده، متغیر وابسته ارتقا پیدا خواهد کرد. آماره t اهمیت نسبی حضور متغیر مستقل را در مدل نشان می‌دهد. با توجه به مقدار این آماره، و سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ می‌توان گفت، متغیر ابزار وجود تأثیر آماری معنی‌داری در تبیین تغییرات متغیر وابسته‌ی حرمت خود داشته است، که با توجه به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر ابراز وجود، تأثیر متغیر ابراز وجود بر حرمت خودمثبت ارزیابی می‌شود.

جدول ۳. نتایج آزمون رگرسیون بین ابراز وجود با تاب‌آوری

متغیر	بتا	tآماره	سطح معناداری
مقدار ثابت	۰/۸۰۹	۵/۲۱۷	<۰/۰۰۱p
ابراز وجود	۰/۷۲۷	۱۴/۲۱۳	<۰/۰۰۱p

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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

خطای کمتر از ۰/۰۵ می‌توان گفت، متغیر ابزار وجود تأثیر آماری معنی‌داری در تبیین تغییرات متغیر وابسته‌ی تاب‌آوری داشته است، که با توجه به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر ابراز وجود، تأثیر متغیر ابراز وجود بر تاب‌آوری مثبت ارزیابی می‌شود.

جدول ۴. نتایج آزمون رگرسیون بین تاب‌آوری با حرمت خود

متغیر	بتا	tآماره	سطح معناداری
مقدار ثابت	۱/۰۸۲	۷/۰۹۱	<۰/۰۰۱
تاب‌آوری	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 می‌دهد. با توجه به نتایج جدول ۴-۱۳ می‌توان گفت با ارتقا یک واحد از متغیر مستقل به میزان ضریب بتا نوشته‌شده، متغیر وابسته ارتقا پیدا خواهد کرد. آماره t اهمیت نسبی حضور متغیر مستقل را در مدل نشان می‌دهد. با توجه به مقدار این آماره، و سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ می‌توان گفت تاب‌آوری تأثیر آماری معنی‌داری در تبیین تغییرات متغیر وابسته‌ی حرمت خود داشته است، که با توجه به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر تاب‌آوری، تأثیر تاب‌آوری بر حرمت خودمثبت ارزیابی می‌شود

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه ابزار وجود با حرمت خود و تاب‌آوری بین دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد که متغیر ابراز 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 ابراز وجود تأثیر ابراز وجود بر حرمت خودمثبت ارزیابی می‌شود درنتیجه فرضیه پژوهش مورد تائید واقع می‌شود. بااین‌وجود ارتباط مثبت ابراز وجود، به‌عنوان متغیر پیش‌بین و حرمت خود به‌عنوان 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 ذکرشده در فصل دوم، همسو می‌باشد. و جهت تبیین فرضیه‌ی موردنظر می‌توان اظهار داشت شایان‌ذکر است ما تعداد بسیار زیادی از روابط خودمان را در زندگی تجربه می‌کنیم برای بسیاری از ما مهم‌ترین و اولین نوع رابطه واقعی با والدین و دیگر بستگان نزدیک است. ولی بعد که بزرگ می‌شویم روابط ما بیشتر می‌شود و تعامل بین فردی بیشتر بر کیفیت زندگی ما تأثیر می‌گذارد. که وجود مهارت ابراز وجود در افراد موجب می‌گردد بتوانند، عواطف، احساسات، تفکرات، عقاید خود را صادقانه و صریح و به‌صورت مناسب ابراز در ضمن خود را اجتماعی‌تر و کارایی خود را افزایش بدهند. ابراز وجود یک شیوه ارتباطی است که بر حقوق فرد به طریقی قابل‌احترام تأکید می‌کند و فرد به‌طور صریح و قابل‌قبول‌تر حرف‌هایش را ابراز می‌کند به‌طوری‌که دیگران بهتر آن‌ها را می‌فهمند و درنتیجه کمک بیشتری برای رسیدن به گفته‌هایش دریافت می‌کند (ستایشگر، ۱۳۹۴). ابراز وجود نوعی روش ارتباطی است که فرد را قادر می‌سازد تا حرمت خود را حفظ کند. حرمتِ 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 می‌پذیرد. بنابراین با ارائه این توصیفات مطرح‌شده فوق می‌توان فرضیه اول را مورد تائید قرارداد. نتایج نشان داد که متغیر ابراز وجود تأثیر آماری معناداری در تبیین متغیر وابسته تاب‌آوری داشته و از سوی دیگر با توجه به مثبت بودن ضریب بتا برای متغیر ابراز وجود، اثر ابراز وجود بر تاب‌آوری مثبت ارزیابی می‌شود با این توصیف می‌توان فرضیه پژوهش را مورد تائید قرارداد، ضمناً باید یادآور شد که ارتباط ابراز وجود به‌عنوان متغیر پیش‌بین و تاب‌آوری به‌عنوان متغیر ملاک با نتایج پژوهش نصیری و حمیدی (۱۳۹۵) و توکلی و اندیشمند (۱۳۹۵)، قربانی (۱۳۹۴)، نصیری و حمیدی (۱۳۹۵)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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 تائید 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 ازنظر اصطلاحی عبارت است از میزان ارزشی که فرد برای خود قائل است. حرمتِ 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، حرمتِ 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 تاب آور 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 ازآنجایی‌که 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 ایمان‌دارند 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

ابراز وجود به‌طورقطع می‌تواند اضطراب و تنش را که پیش از آن در موقعیت خاصی تجربه می‌شدند کاهش دهد.وقتی فرد دارای مهارت‌های ابراز وجود می‌باشد به شکلی فزاینده، درمی‌یابد که می‌تواند به ارضای نیازهای خود نائل‌آمده و از خود دفاع کند. مع‌الوصف می‌توان اظهار داشت که با بررسی‌های صورت گرفته، مشخص شد که تحقیق حاضر تائید و موردقبول می‌باشد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم مهار سایر متغیرهای دخیل در مخدوش کردن نتایج مطالعه شامل تفاوت‌های جمعیت شناختی دانشجویان و عدم توانایی نتیجه‌گیری در این زمینه اشاره کرد. مشاوران و روان شناسان می‌توانند با برگزاری کارگاه‌های مهارتی، شیوه افزایش تاب‌آوری و مراقب خود بودن را که شاخص مهمی از تاب‌آوری ا ست به دان شجویان مهارت دهند چراکه بر اساس نتایج مطالعه حاضر تاب‌آوری با ابراز وجود دانشجویان رابطه معناداری دارد. ازآنجاکه افراد کمرو و دارای حرمت خود پایین فاقد مهارت‌های اجتماعی مؤثر هستند، باید کارگاه‌های 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، دانش‌آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی، دبیرستان‌های تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌معلم.

توکلی، م و اندیشمند، و. (۱۳۹۵). رابطه ناگویی خلقی و ابراز وجود با تاب‌آوری در دانشجویان رشته روان‌شناسی. اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی، 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 مهارت‌های 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). پیش‌بینی سطح تاب‌آوری دانشجویان بر اساس مراحل تغییر رفتار تمرینی و خودکارآمدی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۷ (۳)، ۹۸-۸۳.

رنجبر کهن، ز و سجادی نژاد، م. (۱۳۸۹). مهارت ابزار وجود بر حرمت خود در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند،۱۷ (۴)، ۸-۱.

ساجدی، ل.، آتش‌پور.، س. ج.، کامکار، م و صمصام شریعت. م. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی حرمت خود و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی.

ستایشگر، ا. (۱۳۹۴). رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و تنظیم شناختی هیجان با حرمت خود در زنان متقاضی جراحی زیبایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

شفیع‌زاده، ر. (۱۳۹۱). رابطه تاب‌آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۳ (۳)، ۹۵-۱۰۰.

قربانی، ز.، باوی، س و نظرزاده، ب. (۱۳۹۵). بررسی مهارت مدیریت خشم و ابراز وجود بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی افراد شهرآبادان ۹۴. سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، موسسه آموزش عالی نیکان.

کرد، م. م (۱۳۹۲). بررسی مهارت‌های ارتباطی بر افزایش ابراز وجود و هویت خود افراد نوجوان مذکر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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 to11 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-steam 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

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.

Silván-Ferrero, P., Recio, P., Molero, F., & Nouvilas-Pallejà, 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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۳، زمستان ۱۴۰۲

The Relationship of Assertive with Self-Steam 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

[1] Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)
[2] Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-16]