اثربخشی آموزش ابراز وجود فرهنگ‌محور بر عزت‌نفس فرزندان طلاق

احمد برجعلی[1]

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۵/۷ _ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۹/۱۰

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود فرهنگ محور بر عزت‌نفس فرزندان طلاق بود. **روش:** طرح پژوهش آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را فرزندان خانواده‌های طلاق ساکن در مراکز بهزیستی شهر تهران در سال ۱۳۹۵تشکیل می‌داد. حجم نمونه شامل ۳۰ نوجوان ساکن در یکی از مراکز بهزیستی با نمونه‌گیری از طریق فراخوان در محل و بصورت تصادفی از بین ٤٧ داوطلب انتخاب شده بود و سپس در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر)جایگزین شده بودند. میزان عزت‌نفس شرکت‌کنندگان در این پژوهش توسط پرسشنامه‌ی عزت‌نفس کوپر اسمیت در پیش‌آزمون و پس‌آزمون سنجیده شد. گروه آزمایش در ۸ جلسه‌ی آموزش ابراز وجودفرهنگ محور شرکت نمودند در حالی‌که گروه کنترل آموزشی در آن دوره دریافت نکردند. **یافته‌ها:** اجرای تحلیل کوواریانس بر روی داده‌ها نشان داد که جلسات آموزشی تأثیر معناداری بر عزت‌نفس گروه آزمایش داشته است ($p< 0/05$). **نتیجه‌گیری:** به طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجودفرهنگ محور یک روش مداخله‌ای مناسب برای بهبود عزت نفس در نوجوانان طلاق است.

واژه‌های کلیدی: ابراز وجود فرهنگ محور، عزت‌نفس، فرزند طلاق

مقدمه

عزت‌نفس اشاره به دیدگاه شخصی فرد نسبت به خویشتن، احساسات و ارزش‌های مثبت و منفی خود دارد و می‌توان آن را حس روان‌شناختی فرد از سلامتی تعریف کرد

۱. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

http://borjali@atu.ac.ir

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

که بر اساس آن فرد از خود و ایده‌هایش آگاه می‌شود (چاوز، سیمائو، اولیویرا، سوزا و اینس[۱] ۲۰۱۳). جامعه مدرن، عزت‌نفس رابه عنوان ارزیابی ذهنی فرد از خویشتن به مثابه‌ی یک انسان ارزشمند مورد مطالعه قرارمی‌دهد (ارث و رابینس[۲] ۲۰۱٤).

عزت‌نفس یکی ازاجزاء مهم و اساسی در حفظ و نگهداری سلامت روان به حساب می‌آید. از این حیث، افرادی که دارای حس مثبتی از عزت‌نفس هستند انعطاف پذیر و قادر به پذیرفتن نقاط قوت و ضعف خود هستند. آنها به دیگران وابستگی کمتری دارند و از اقتدارلازم برای مواجهه با مسائل زندگی برخوردار هستند (لاکابوچی، دالی و لیندل[۳] ۲۰۱۲).

پژوهش‌ها نشانگر این است که عزت نفس تحت تأثیر عوامل بسیاری از جمله طرد، سرزنش، ناکامی‌ها، تعارضات، درگیری‌ها و طلاق در خانواده است. طلاق، از جمله رخدادهای استرس‌زایی است که کودکان و نوجوانان با آن مواجه شده و در پی آن دچار مشکلات رفتاری متعددی می‌شوند. ازجمله آثار طلاق، علایم ناسازگاری روان‌شناختی است که شامل شکست تحصیلی، مشکلات اجتماعی، اعتمادبه‌نفس پایین و سایرمشکلات رفتاری می‌شود (مک کلین، روزنفلد و بریتبالد[٤] ۲۰۰۳).

نوجوانانی که والدینشان طلاق گرفته‌اند بر اساس پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت در مقیاس‌ها و ملاک‌های سلامت روان در قیاس با سایر همسالان خودنمره پایین‌تری دریافت می‌کنند.عزت‌نفس دراین دسته ازنوجوانان پایین تر و ناسازگاری روان‌شناختی به وضوح نمایان تر است. بنابراین یکی از پیامدهای آثار طلاق بر نوجوانان کاهش سطح عزت‌نفس آن‌ها است (بریور[٥] ۲۰۱۰).

کمبود عزتِ نفس در نوجوانانِ خانواده‌های طلاق، سازوکارهای مقابله‌سازگارانه

۱ Chaves, T.P., Simão, I.S., Oliveira, I.P., Souza, D.H., Iunes, D.A.

۲ Orth, U., & Robins, R.W.

۳ Lacobucci, B.J., Daly, D., Lindell, M.Q.

٤ McClain,C,S.,Rosenfeld,B.,&Breitbart, W

٥ Brever, M.M

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

برای مقابله با احساس ضعف، ناامید و شکستگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لذا آنها به آمادگی‌هایی نیاز دارند که آنان را برای مقابله با این نقاط ضعف تجهیز نماید. از جمله مداخلاتی که در افزایش عزت نفس مؤثر تشخیص داده شده، آموزش ابراز وجود است.

نوجوانانی که از عزت‌نفس پایین رنج می‌برند احساس ضعف، ناتوانی، نا امیدی، شکنندگی وبی ارزشی می‌کنند. آن‌ها دارای افکار منفی و تشخیص نادرست در نقاط قوت خود هستند، دچار ترس در پذیرفتن مسئولیت و انتخاب هستند ، در ابراز دیدگاه‌های خود دچار مشکل می‌شوند و خود را منفی ارزیابی می‌نمایند (یاداو[۱] ۲۰۱۵).

ابراز وجود سازو کار مقابله‌ی سازگارانه و مداخله‌جویانه ساختاریافته‌ای است افراد را جهت بیان و ابراز احساسات و ایده‌های خویش به شیوه مناسب آماده می‌کند و در نتیجه موجب تغییر تصور فرد از خود می‌شود (گانداگدو[۲] ۲۰۱۲؛ کیوتلو[۳] ۲۰۰۹).

مفهوم ابراز وجود به توانایی ابراز احساسات، عقاید، باورها و نیازهای خود، به صورت آشکار و واضح، مستقیم و صادقانه، بدون اتخاذ لحن تهاجمی و با احساساتی که اضطراب را برانگیخته نمی‌کند یا حقوق دیگران را نقض می‌کند، اشاره دارد. ابراز وجود باعث می‌شود فرد افکار و باورهای خود را بدون احساس گناه و نگرانی ابراز کند و روابط متعادل با دیگران برقرار کند (ربیعی، اسلامی، افضلی، مسعودی و سلحشوری، ۱۳۹۱).

آموزش ابراز وجود افراد را به حق دفاع از خود در برابر رفتارهای پرخاشگرانه دیگران آگاه می‌کند و در عین حال آنها رابا مهارتهای اجتماعی، بین شخصی و حل

۱ Yadav, B
۲ Gündoğdu, R
۳ Kutlu, Y

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

تعارض آشنا می‌سازد (خاور و مالیک[۱] ۲۰۱۶).

پژوهشهای مرتبط با آموزش ابراز وجود نشان می‌دهد هر چند به افراد کمک میکند بدون پرخاشگری به بیان احساسات و اعتقادات خود بپردازند و بهبود تعاملات اجتماعی و اعتماد بنفس فرد را بطور مشخص مورد بحث قرار می‌دهد (یاداو، ۲۰۱۵)، اما تفاوت اثرگذاری آن در فرهنگهای مختلف متفاوت است. پژوهشها نشان می‌دهد که آموزش ابراز استقلال یا به بیان دیگر ابراز وجوددر قالب برنامه‌های غربی که فرد گرا هستند در فرهنگهای شرقی مثل چین ، ژاپن که دارای ساختار سلسله مراتبی انسجام درونی بالا و جمع گرا هستند به عنوان شکلی از تهدید برای اطرافیان به حساب آید و روابط آنها را تحت تأثیر قرار دهد (چانگ[۲] ۲۰۰۷؛ باکی و استرم و استروم[۳] ۲۰۰۳؛ ری و چانگ و ری[۴] ۲۰۰۳).

به این ترتیب هرچند آموزش جرات ورزی با افزایش عزت نفس در ارتباط است (بولا مکینده[۵]، ۲۰۱۳؛ الما پاگادون[۶] ۲۰۱۷؛ ویلیامال و کاتیاینی[۷] ۲۰۱۷؛ تلما، ماریا، ماریا و تورچیوا[۸] ۲۰۱۷، اسکین[۹] ۲۰۰۳) اما می‌تواند مشکلاتی را در منظومه خانواده و یا جامعه ایجاد کند. به نظر می‌رسد آموزش جرات ورزی نیز مانند همه مداخلات روان‌شناختی نیازمند انطباق فرهنگی و زمینه‌ای است. لذا پژوهش حاضر تأثیر آموزش جرات ورزی معیار محور را مورد آزمون قرار داد. در این الگوی آموزشی آزمودنیها با تاکید بر اخلاق دگر پیرو و ویژگیهای جمع‌گرایی می‌آموزندکه ضمن حق دفاع از خود

۱ Khawar, R., & Malik, F.

۲ Chang,M

۳ Buki, L.P., Ma, T.C., & Strom, R.D., Strom, S.K.

٤ Rhee, S., Chang, J., & Rhee, J.

٥ Bola O. Makinde& Akin Akinteye, J.

٦ Elma S. Pagaduan

۷ Valliammal S &Kathyayini, B.V

۸ Thelma R-M, Maria A. A, Maria A. H and Torchiva, M

۹ Eskin, M.

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

در برابر رفتارهای پرخاشگرانه دیگران حریم و حق سنین مختلف از جمله حق والدین، همسایگان، ضعیف ترها، کوچکترها، بزرگترها، اولیا مدرسه و ناظمان اجتماع مثل پلیس را با توجه به نقشهای متفاوتشان در نظر داشته باشند. در این الگو همراه با آموزش مهارتهای اجتماعی، بین شخصی و حل تعارض، آزمودنی یاد می‌گیرد که در فضایی چند وجهی و چند نقشی به گونه‌ای عمل کند که ضمن ابراز حق خود ارتباط با دیگران را خدشه دار ننماید. لذا در این پژوهش به دنبال پاسخ این سوال بود که میزان تأثیرآموزش ابراز وجود فرهنگ محور بر عزت‌نفس فرزندان طلاق چقدر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی با روش نیمه آزمایشی پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را، نوجوانان طلاق ساکن در مراکز بهزیستی سال ۱۳۹۵ تشکیل می‌دهند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی انجام شد به این صورت که از میان مراکزحمایت کننده از فرزئدان طلاق ، یک مرکز انتخاب شد. معیارهای ورود به پژوهش رضایت و تمایل به خودافشایی ، ارایه اطلاعات و تجربیات خود، سن بین ۱۲-۱۵در نظرگرفته شده بود. حجم نمونه شامل ۳۰ نوجوان ساکن در یکی از مراکز بهزیستی با نمونه‌گیری از طریق فراخوان در محل و بصورت تصادفی از بین ٤٧ داوطلب که پایین ترین نمره را در عزت نفس داشتند انتخاب شد و سپس در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر)جایگزین شد . گروه آزمایشی تحت آموزش ابراز وجود فرهنگ‌محور در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای گروهی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار ماند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه کوپر اسمیت

پرسشنامه عزت‌نفس کوپر اسمیت ۱۹٦۷ تهیه و تدوین شد.این پرسشنامه دارای ۵۸

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

ماده است که ۸ ماده آن دروغ سنج است. در مجموع ۵۰ ماده آن به ٤ مقیاس عزت‌نفس خود، عزت‌نفس اجتماعی، عزت‌نفس خانواده و عزت‌نفس مدرسه تقسیم میشود. این مقیاس علاوه بر ٤ خرده مقیاس، یک نمره کلی به دست میدهد. در پژوهش‌های مختلفی روایی و اعتبار پرسشنامه کوپراسمیت بررسی شده است.در پژوهش وجدانی ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ٦٧ /۰ بدست آمد. همچنین پور فرجی (۱۳۸۰) ضرایب پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ، ۰/۵۲ گزارش کرد. در پژوهش دیگری غباری بناب و حجازی (۱۳۸٦) در پژوهش خود آلفای کرونباخ این پرسشنامه را۰/۸۷ گزارش کردند.

در بررسی روایی آزمون کوپر اسمیت، ثابت (۱۳۷۵) و نایبی فرد (۱۳۸۲) روایی همگرای مثبت بالای ۰/٦۰ را گزارش دادند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ پرسشنامه مذکور ۰/۸۵ به دست آمد.مداخله تنظیم شده شامل جلساتی است که در جدول زیر به آن اشاره شده است:

جدول ۱. شرح جلسات مداخله

جلسه	موضوع
۱	تعیین اهداف و قوانین و هنجارهای گروه، آشنایی اعضای گروه با رهبر گروه، ارائه منشور گروه و قرار داد درمانی و اجرای پیش‌آزمون، بررسی مفهوم نقد و انتقادگری:
۲	بررسی فهم بیان احساسات و اثر آن بر دیگران، مضرات عدم بیان احساسات، بر رسی تجربه‌های ابراز وجود تحلیل نقاط قوت و ضعف جرات‌ورزی تکلیف: مرور خاطرات ابراز وجود بصورت دو بدو در طول هفته
۳	بحث گروهی درباره تفاوت ابراز وجود با انواع رفتارهای دیگر، رفتارهای انفعالی، پرخاشگرانه و مبتنی بر ابراز وجود، تفاوت ابراز وجود با انواع رفتارهای دیگر.تکلیف: مرور جاهایی که ابراز وجود موجب آزار اطرافیان شده است
٤	بر رسی نقاط ضعف افراد در بیان سازنده و چگونگی فرضهای چند گانه درباره اثر نحوه‌های ابراز وجود. تکلیف: تمرین برای بیان یک خواسته بدون ایجاد تعارض
۵	تمرین خوب گفتن و خوب گوش کردن . بیان درخواست خود به شکل محترمانه . بیان ناراحتی ازیک موقعیت به گونه‌ای که در تغییر رفتار فرد مقابل مؤثر واقع شود و رابطه را به نفع هر دو تغییر دهد. تکلیف (تمرین آموخته‌ها در موقعیت و بر رسی موارد موفق و شکست بصورت دو به دو)

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

جلسه	موضوع
٦	استفاده از تصدیق به عنوان پاسخی به انتقاد صحیح، استفاده از سه مولفه مهارت ابراز وجود هاله‌ای به عنوان پاسخی به انتقاد غیر سازنده و با قصد دخل و تصرف. (گزارش چگونگی حل عذاب وجدان) تکلیف: تهیه یک گزارش از مشاهده رفتار ارتباطی دیگران و تعیین نقاط ضعف و قوت
۷	مهارت جستجو، مهارت چرخش از محتوا به فرآیند، فن استراحت، مهارت آهسته تر کردن تعامل در هنگام رویارویی با انتقاد تکلیف: بیان حقوق افراد اطراف مثل همسایه دوست والدین کوچکتر بزرگتر ضعیف تر قوی تردر مباحث دویه دو
۸	اظهارات از موضع ابراز وجود، ٤ مولفه رفتارهایی که می‌توانیم از موضع ابراز وجود نشان دهیم، عبارتند از: ۱. توصیف موقعیت از دیدگاه خود و طرف مقابل و ناظر بیرونی ۲. توصیف احساسات خود طرف مقابل و ناظر بیرونی ۳. توصیف خواسته‌ها و توصیف نظر طرف مقابل و ناظر بیرونی ٤. توصیف تقویت جهت برانگیختن همکاری یا پیامدهای عدم همکاری. تکلیف:جمع کردن نظر یک نفر از طرف‌های مقابل در مورد یک تجربه درخواست
۹	بررسی تفاوت‌های رفتاری و نگرشی آزمودنی‌ها و بحث و نقد و مشارکت در بحث به عنوان حامی و اصلاح گر مهربان تکلیف: جمع بندی و نمره دهی به خود و یکدیگر در تغییرات انجام شده به صورت دو بدو
۱۰	حل مشکل با جرات (مبتنی بر ابراز وجود معیارمحور)، حل مشکل مبتنی بر ابراز وجود در ۵ مرحله صورت می‌گیرد: ۱. تعریف مشکل از دید خود طرف مقابل و ناظر بیرونی ۲. لیست کردن راه حل‌های ممکن بر اساس احساسات و خواسته‌های خود ، طرف مقابل و ناظر بیرونی ۳. بازنگری و حذف راه حل‌های غیر قابل تحمل برای خود و طرف مقابل و ناظر بیرونی ٤. انتخاب راه حل بینابین قابل پذیرش برای هر سه جزء پذیرش و یک طرح حمایتی ۵. ارزیابی موفقیت‌ها آموزش مهارت‌های نگهداری و تداوم صحبت در مورد آموخته‌های گروه و نحوهی به کارگیری آن در زندگی، خلاصه و جمع‌بندی جلسات و اختتام و در نهایت اجرای پس‌آزمون

یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی صورت می‌گیرد. در سطح آمار توصیفی با استفاده از مشخصه‌های آماری نظیر فراوانی، درصد، میانگین، و انحراف استاندارد به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته و در سطح آمار استنباطی متناسب با سطح سنجش داده‌ها و رعایت پیش فرضها از آزمون تحلیل

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

کواریانس به منظور بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود فرهنگ محور بر عزت‌نفس فرزندان نوجوان خانواده‌های طلاق استفاده شد.

جدول۲. نمرات عزت نفس افراد شرکت‌کننده در پژوهش

گروهها	آزمون	شاخص آماری	متغیر عزت نفس
آزمایش	پیش آزمون	میانگین	۲۹/٤۰
		انحراف استاندارد	۷/٤٤
	پس آزمون	میانگین	۳۰/۲۰
		میانگین تعدیل شده	۲۹/۰۷
		انحراف استاندارد	۵/۰۷
کنترل	پیش آزمون	میانگین	۲۲/۹۳
		انحراف استاندارد	۵/۹۰
	پس آزمون	میانگین	۲۳/۸۷
		میانگین تعدیل شده	۲۲/۱۸
		انحراف استاندارد	۹ /٦۸

همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین وانحراف معیار عزت نفس به ترتیب در پیش آزمون گروهآزمایش ٤۰/ ۲۹ و ۷/٤٤ وگروه کنترل۲۲/۹۳ و ۵/۹۰ شد. میانگین وانحراف معیار این متغیر در پس آزمون گروه آزمایش ۳۰/۲۰ و۵/۰۷ و۲۳/۸۷ و ۹/٦۷ در گروه کنترل شد. همانطور که ملاحظه می‌شود میانگین در پس آزمون گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

مفروضه‌ی نرمال بودن در متغیر عزت‌نفس در دو گروه با سطح معناداری ($p< 0/05$) مورد تایید قرار گرفت. آزمون لوین برای بررسی مفروضه‌ی یکسانی واریانس‌ها در دو

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

گروه در متغیر عزت‌نفس انجام شد و با ۳/۱۵ =F ۲۸/۱ و سطح معناداری ۰/۰۸۷ تأیید شد (p< 0/05) . آزمون واریانس برای بررسی شیب رگرسیون در متغیر عزت‌نفس در دو گروه با ۰/۰۰٦ =(F(۲٦/۱ و سطح معناداری ۰/۹۳ تأیید شد (p< 0/05).

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری بر روی نمرات تعدیل شده‌ی متغیر عزت‌نفس بین دو گروه کنترل و آزمایش

شاخص آماری متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	$\mathcal{F}$	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش‌آزمون	٥۲/۰٤	۱	۰/۷٦	۰/۳۸	۰/۰۲	۰/۱۳
گروه	۳۰۸/۰٤	۱	٥٤/۸	۰/۰٤۲	۰/۱٤	۰/٥۳
خطا	۱۸۲/۲٥	۲۷				
کل	۲۲۹/۰۰	۳۰				

با توجه به جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری بین دو گروه بر روی نمرات تعدیل شده‌ی متغیر عزت‌نفس با F=٥٤/۸ و سطح معناداری ۰/۰٤۲ تفاوت معناداری را بین دو گروه در سطح ۹۵ در صد اطمینان نشان می‌دهد (p< 0/05). یعنی آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش عزت‌نفس نوجوانان طلاق مراکز بهزیستی مؤثر بوده است. پس فرض صفر رد و فرض پژوهشی تأیید شد. میانگین تعدیل شده‌ی گروه آزمایش در این متغیر ۲۹/۰۷ و در گروه کنترل ۲۲/۱۸ بوده است که میانگین گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد، آموزش ابراز وجود فرهنگ محور بر عزت‌نفس نوجوانان مراکز بهزیستی متعلق به خانواده‌های طلاق مؤثر است و عزت‌نفس گروه آزمایش، بعد از آموزش ابراز وجود فرهنگ محور افزایش یافت.

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

بنابراین نتایج پژوهش از جهت آماری معنادار بود و هر چند این الگو برای اولین بار در این شکل و محتوی ارایه شده است و مستقیماً نمی‌توان نتایج آن را با موارد کاملا مشابه مقایسه کرد ولی لااقل در بعضی از بخشها با پژوهشهای ذیل هم آهنگی و انطباق دارد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های مطالعه نیوشا فرقدانی و سفری[۱](۲۰۱۲)، آنیامن و چینیولا[۲](۲۰۱۵)، ساکان، تاران، پپی و دوگان[۳](۲۰۱۵)، محمد و ماهروس[٤] (۲۰۱٦) همسو است. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که در ابراز افکار، عقاید و احساسات خویش در موقعیت‌های مختلفی با ناکامی روبرو می‌شوند و در بسیاری از مواقع با شکست روبرو می‌شوند و به این ترتیب عزت‌نفس پایین در آن‌ها شکل می‌گیردو این شکست‌های پیاپی به استرس، انزوا و خود کم بینی آن‌ها را در محیط‌های تعاملی منجر می‌شود.

همچنین یافته‌های پژوهش کیا و همکاران (۱۳۹۵) نیز نشان داد افرادی که تحت آموزش ابراز وجود قرار می‌گیرند علاوه بر آنکه عزت‌نفس افراد تحت آموزش افزایش می‌یابد همچنین افزایش دانش، بهبود مهارهای زندگی و ارتقا سلامت روان آنان منجر می‌شود.

مانش، فلاح‌زاده، کوچه‌بیوکی و عربی و سهامی[۵](۲۰۱۵) نیز بیان می‌کنند که آموزش ابراز وجود موجب می‌شود قاطعیت و مهارت‌های اجتماعی فرد افزایش یابد و اضطراب اجتماعی فرد کاهش پیدا کند که بدنبال آن عزت‌نفس فرد افزایش می‌یابد. با توجه به مولفه‌های ابرز وجود که در آن به افراد کمک می‌کند که احساساتی که بگونه‌ای مستقیم انکار شده‌اند، تجربه شوند. بر پایه مهارت ابراز وجود فرهنگ محور فرد ارزش‌های فرهنگی را درونی می‌کند که می‌خواهد با آن زندگی کند و وقتی فرد

۱ Niusha B, Farghadani A, Safari N.

۲ Anyamene, A.A &Chinyelu, N

۳ Sucan,S.Turan,M.B.Pepe,O. Dogan,D.

٤ Mohamed,M,M and Mahrous, D

۵ Manesh RS, Fallahzadeh S, Panah MSE, Koochehbiuki N, Arabi A, Sahami MA.

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

نسبت به خواست‌های محیط خود همراه با خواست‌های شخصی خود آگاه می‌شود در پویایی‌های ارتباطی توانایی‌های فرد در حل مسایل زندگی افزایش می‌یابد. در این الگو نگاه انتقادی و نگاه چند وجهی به هر مساله‌ای در برقراری ارتباط سازگارانه مؤثر است. در این اموزش فرد می‌آموزد در کنار حقوق او حق‌های دیگری وجود دارد و برای زندکی مصلحانه همه‌ی اینها باید در یک فضای مشترک فرهنگی معنا شود.به این ترتیب فرد در بیان خواست‌های خود به شیوه‌ای سازگارانه با محیط مهارت می‌یابد.

در این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌هایی که در حوزه‌ی علوم رفتاری انجام می‌شود، محددودیت‌هایی وجود داشت از جمله میتوان به این اشاره کرد که چون گروه نمونه این پژوهش نوجوانان ساکن در مراکز بهزیستی بوده است و افراد ساکن در این مراکز معمولاً از طبقات خاص اقتصادی فرهنگی است تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر باید با احتیاط صورت بگیرد . با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر بصورت کیفی و عمیقتر بررسی شود تا مشخص شود چه عوامل دیگری عزت‌نفس را با چالش روبرو می‌کند به طور مثال نقش مربی، مشاور، مسئول مراکز بهزیستی بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود میزان اثر گذاری الگوی فرهنگ محور و الگوهای بومی نشده مقایسه شود.

منابع

- کیا، سهراب ؛شعبانی، حامد؛ احقر، قادر و مدانلو، مهدی. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس دانش‌آموزان. *نشریه تخصصی روان پرستاری*، ٤ (۱) ، ٤٥-۳۹.
- ربیعی، لاله؛اسلامی، امیر؛مسعودی، راحله و سلحشوری، آمنه. (۱۳۹۱). اثربخشی برنامه جرات ورزی بر میزان استرس، اضطراب، و افسردگی دانش‌آموزان دبیرستانی. *فصل نامه تحقیقات نظام سلامت*، ۸ (۵)، ۸۵٦-۸٤٤.

- Anyamene, A.A &Chinyelu, N. (2016). Effects of Assertive Training on the Low Self-Esteem of Secondary School Students. American Research Institute for Policy Development, 4 (1), 65-78.
- Bola O. Makinde& Akin Akinteye, J. (2013). Effects of Mentoring and Assertiveness Training on Adolescents' Self-Esteem in Lagos State Secondary Schools, International Journal of Social Science Studies, Vol. 2, No. 3

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

- Brever, M.M. (2010).The effects of child gender and child age at the time of parental divorce on the development. COLLEGE OF SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES, Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Psychology Educational Track.
- Buki, L.P., Ma, T.C., & Strom, R.D., Strom, S.K. (2003). Chinese immigrant mothers of adolescents: Self-Perceptions of acculturation effects on parenting
- Chang,M. (2007).Cultural differences in parenting styles and their effects on teens' self-esteem, perceived parental relationship satisfaction, and self-satisfaction
- Chaves, T.P., Simão, I.S., Oliveira, I.P., Souza, D.H., Iunes, D.A. (2013), Nogueira*Assessment of nursing students' self-esteem at a university in the South of Minas Gerais (Brazil)* Invest. Educ. Enferm., 31 (2) 261-269.
- Elma S. Pagaduan (2017). Assertiveness, Self-Esteem and Academic Performance in Speech and Oral Communication of Filipino Junior Secondary Teacher Education Students, Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research Vol. 5 No.3, 36-42
- Eskin, M. (2003). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. Scandinavian Journal of Psychology,44, 7–12
- Gündoğdu, R. (2012). Effect of the creative drama-based assertiveness programon the assertiveness skill of psychological counsellor candidates. Educational Sciences. Theoryand Practice, 12 (2), 677–۶۹۳.
- Khawar, R., & Malik, F. (2016). Bullying behavior of pakistani pre-adolescents: Findingsbased on Olweus questionnaire. Pakistan Journal of Psychological Research, 31, 23–43.
- Kutlu, Y. (2009). *The effect of assertiveness training in a group of nursing students. Maltepe University* J. Nurs. Sci. Art, 2 (3), 3-1۱
- Lacobucci, B.J., Daly, D., Lindell, M.Q. (2012). Griffin*Professional values, self-esteem, and ethical confidence of baccalaureate nursing students*Nurs. Ethics, 20 (4), 479-490.
- Manesh RS, Fallahzadeh S, Panah MSE, Koochehbiuki N, Arabi A, Sahami MA. (2015). The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers of Yazd. Psychology. 6 (6): 782.
- McClain,C,S.,Rosenfeld,B.,&Breitbart, W. (2003).Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminallay-ill cancer patients.The Lancet, 361, 1603-۱۶۰۷.
- Mohamed,M,M and Mahrous, D. (2016). *Effect of Assertive Training Program on Social Interaction Anxiety and Self - Esteem of Institutionalized Patients with Chronic Schizophrenia. IOSR Journal of Nursing a nd Health Science), 36-4٤*
- -Niusha B, Farghadani A, Safari N. (2012). Effects of assertiveness training on

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]

test anxiety of girl students in first grade of guidance school. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 46: 1385-9.

- Orth, U., & Robins, R.W. (2014). The Development of Self-Esteem, Current Directions in Psychological Science,23 (5) 381-3۸۷.
- Rhee, S., Chang, J., & Rhee, J. (2003). Acculturation, communication patterns, and self-esteem among Asian and Caucasian American adolescents. Adolescence, 38. 768-749.
- -Sucan,S. Turan,M.B.Pepe,O. Dogan,D. (2015).The Relationship with Self Esteem Between Assertiveness Levels of Sub-Elite In-Door Soccer Players, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS) 3 (3), 156-162.
- Thelma R-M, Maria A. A, Maria A. H and Torchiva, M. (2017). Gaining Self-Protective Knowledge and Self-Assertiveness Skills in Kindergarten, Research Congress
- Valliammal S &Kathyayini, B.V. (2017). Assertiveness and Self-Esteem in Indian Adolescents Galore International Journal of Health Sciences and Research, Vol.2; Issue: 4
- Yadav, B. (2015). Efficacy of Social Skills Training in Schizophrenia: A Nursing Review. Current Nursing Journal, 2 (1), 25-3٤.

[Downloaded from irancounseling.ir on 2026-11-01]