مقاله
پژوهشی

اثر بخشی آموزش گروهی مهارت جرات ورزی بر عزت نفس و احساس تنهایی دانش آموزان دختر دارای والد معتاد

سیدکاوه حجت[1]، مریم ساجدی[2]، مهدی رضایی [3]، مینا نوروزی خلیلی [4]، احمد رحیمی[3]، الهه عین بیگی[5*]

[1]استادیار روانپزشکی، مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران
[2]کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران
[3]کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران
[4]گروه پزشکی اجتماعی و اخلاق، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران
[5]کارشناس روانشناسی بالینی، مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران
[*]**نویسنده مسئول:** کارشناس روانشناسی بالینی، مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران
پست الکترونیک: Elahe.beigi1371@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: *این پژوهش با هدف، تاثیر آموزش گروهی جرات ورزی بر عزت نفس و احساس تنهایی دخترانی که والدین وابسته به مواد مخدردارند مورد بررسی قرار گرفت.*

مواد و روش کار: *این مطالعه آزمایشی و طرح پژوهش پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی دارای والدین معتاد شهر بجنورد که در سال ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بوده اند. ۶۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. عزت نفس و احساس تنهایی آزمودنی ها در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد ارزیابی قرار گرفت و مهارت جرات ورزی بعنوان متغیر مستقل بر روی گروه آزمایش اعمال گردید (بصورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای).*

یافته ها: *تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گروه گواه وجود دارد، بدین معنا که آموزش مهارت جرات ورزی موجب تغییر معنادار در میانگین نمرات عزت نفس و احساس تنهایی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه گردید.*

نتیجه گیری: *آموزش مهارت جرات ورزی می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مفید برای مشکل عزت نفس و احساس تنهایی دانش‌آموزانی که والد معتاد دارند، به کار رود.*

واژه های کلیدی: *جرات ورزی، عزت نفس، احساس تنهایی، دانش آموزان*

وصول: ۹۵/۶/۱۴
اصلاح: ۹۵/۹/۱۵
پذیرش: ۹۵/۹/۲۸

DOI: *http://journal.nkums.ac.ir/article-1-1049-fa.html*
Cite this article as: *Hojjat S, Sajedi M, Rezaei M, Noruzi khalili M, Rahimi A, Ein beigi E. The effect of Assertiveness skill training on self-esteem and loneliness of female students with addicted parents. JNKUMS. 2017; 8 (4) :675-684*

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی سال ۹۵، دوره ۸ (۴):۶۸۴-۶۷۵
Journal of North Khorasan University of Medical sciences 2016;8(4):675-684

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

مقدمه

اعتیاد یک مشکل اجتماعی است که اثرات آسیب رسان و پایداری را به جامعه تحمیل می کند. هم اکنون در جهان ۳/۶ ٪-۶/۹٪ از بزرگسالان (۱۵ تا ۶۴ ساله) تحت تاثیر مواد مخدر می باشند [۱] از سال ۲۰۰۸ به شمار مصرف کنندگان مواد ۱۸٪ افزوده شده است. به نظر می رسد که رشد جمعیت و سهولت دسترسی دو دلیل محتمل برای این موضوع می باشد [۲]. استفاده از مخدرها تاریخچه ای طولانی در ایران دارد. در طی جنگ جهانی اول از میان ۲۵۰۰۰۰ نفر ساکن تهران ۲۵۰۰۰ نفر وابسته به مواد مخدر بودند [۳]. بیشترین اعتیاد جهان در ایران اعلان شده است، ۲/۸ درصد از جمعیت بالای ۱۵ سال معتاد می باشند و این درحالی است که نرخ جهانی در حدود ۰/۵ درصد می باشد [۴]. به میزان کسانی که در ایران وابستگی به مواد مخدر دارند از سال ۱۹۹۸ تا سال ۲۰۰۵ یک میلیون و هفتصد هزار نفر اضافه شده است [۵].

اغلب افراد معتاد خانواده و اشخاص مهمی دارند که اعتیاد سلامت روانی و جسمانی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد [۶]. بر طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، اعضای خانواده که متاثر از مواد مخدر می باشند نزدیک به صد میلیون نفر هستند [۷] و شدت و میزان این تاثیرات آسیب زا اغلب مشخص نیست [۸]. بر طبق گزارشات، خانواده های معتادان میزان بالایی اضطراب و افسردگی و مشکلاتی نظیر عزت نفس پایین و احساس تنهایی را تجربه می کنند [۹]. احساس تنهایی حالتی ناراحت کننده است و زمانی به وجود می آید که بین روابط میان فردی که فرد تمایل دارد، داشته باشد و روابطی که او در حال حاضر دارد، فاصله وجود داشته باشد [۱۰]. همچنین بحری و همکاران (۲۰۰۸) احساس تنهایی را یک تجربه عاطفی ناراحت کننده می داند که به عنصر شناختی نیز تاکید دارد [۱۱]. به این صورت که احساس تنهایی ناشی از این ادراک است که ارتباطات اجتماعی فرد، برخی از انتظارات او را بر آورده نمی کند [۱۲]. احساس تنهایی، تجربه ای شایع در نوجوانان است اما وقتی این احساس به طور مکرر اتفاق می افتد، اثرات مخربی بر سلامت جسمی، روانی و عاطفی آنان می گزارد. نوجوانانی که احساس تنهایی شدیدتری می کنند، افسرده تر بوده و مشکلات عاطفی بیشتر و رضایت از زندگی پایین تری دارند [۱۳] احساس تنهایی موجب افزایش تنیدگی و اضطراب، رفتارهای پر خطر مانند کشیدن سیگار و سوئ استفاده از مواد، گریز از مدرسه، افسردگی، کمرویی و کاهش اعتماد به نفس شده و خطر خودکشی در نوجوانان را افزایش می دهد [۱۴] دوران نوجوانی، به دلیل تغییرات مهم فیزیکی و عاطفی، یک دوره حساس و مهم در تکامل اعتماد به نفس محسوب می شود. عزت نفس، احساس ارزش، درجه تصویب، تاکید و پذیرش است که شخص نسبت به خویشتن دارد.

اهمیت عزت نفس همواره مورد توجه روان شناسان و محققان آموزش و پرورش بوده است. عزت نفس یکی از ساز و کارهای اساسی رشد شخصیت هر فرد است و از تفاوت بین خود پنداره (نظر عینی از خود) و خود آرمانی (آنچه که شخص می خواهد داشته باشد) نشات می گیرد [۱۵] کوپر اسمیت عزت نفس را به منزله متغیری آستانه ای در نظر می گیرد که پایین بودن آن تاثیری بازدارنده بر پشتکار، اعتماد و کارکرد تحصیلی دارد. عزت نفس پایین در بسیاری افراد با کاهش روابط بین فردی مرتبط است و این موجب می شود تا فردی که عزت نفس پایینی دارد احساس تنهایی بیشتری را تجربه کند. در بسیاری از پژوهش ها نشان داده شده است که مشکلات عزت نفس پایین و احساس تنهایی در بین دختر ها به طور معناداری بیشتر از پسرها وجود دارد.

با توجه به مطالبی که در بالا اشاره شد عزت نفس پایین و احساس تنهایی دو مشکل عمده در بین نوجوانان است که این دو مشکل در بین نوجوانانی که والدین آن ها وابسته به مواد مخدر می باشند بغرنج تر و نیازمند رسیدگی سریعتر هستند. کارشناسان بهداشت روان به شیوه های مختلف سعی نموده اند تا این دو مشکل را در افراد واجد آن برطرف نمایند. یکی از روش هایی که با استفاده از آن سعی در اصلاح عزت نفس پایین و احساس تنهایی شده است آموزش مهارت جرات ورزی می باشد. جرات ورزی مهارتی است در راه خودکارآمدی و خود کنترلی در افراد که اعتماد به نفس و عزت نفس آنها را تقویت می کند. این مهارت که جزء مهارت های مقابله با خشم و هم چنین بهترین روش ارتباط رضایت بخش با دیگران است،

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

بسان سایر مهارت های ارتباطی نیازمند دانش، تدبیر و مذاکره و انعطاف پذیری است [۱۶]. پژوهشگران با استفاده از مهارت جرات ورزی سعی در اصلاح مشکلات روانی در گروه های مختلف اجتماعی نموده اند در تحقیقی پژوهشگران به بررسی تاثیر آموزش جرات ورزی بر اضطراب و خودکارآمدی دانش آموزان دختر پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد آموزش جرات ورزی در کاهش اضطراب و افزایش خود کارآمدی دانش آموزان موثر بوده است [۱۷]. آموزش جرات ورزی بر عزت نفس و جرات ورزی پسران تاثیر گذاشته و به طور معناداری جرات ورزی و عزت نفس آنها را افزایش داده است [۱۸]. آموزش جرات ورزی همانند آموزش سایر مهارت های زندگی به دو شیوه فردی و گروهی صورت می گیرد. درمان های گروهی یا آموزش های گروهی به نسبت شیوه فردی دارای مزایایی می باشد من جمله اینکه تعاملات گروهی باعث می شود تا مطالب به صورت عملی تر به کار گرفته شود و روابط بین فردی در گروه تقویت می گردد. از سویی همدلی در افراد بیشتر می شود و موجب احساس بهتر به خود می شود [۱۹] با توجه به مطالبی که در فوق بیان شد و با هدف کمک به فرزندانی که والدین معتاد دارند و دچار مشکلات عزت نفس و احساس تنهایی می باشند در این پژوهش تاثیر آموزش گروهی جرات ورزی بر عزت نفس و احساس تنهایی دخترانی که والدین وابسته به مواد مخدردارند مورد بررسی قرار گیرد.

روش کار

شیوه این مطالعه آزمایشی و طرح پژوهش پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی دارای والدین معتاد شهر بجنورد که در سال ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بوده اند.

۶۰ نفر از جامعه مورد پژوهش بعنوان آزمودنی های گروه نمونه، بصورت تصادفی ساده انتخاب شدند. و به دو گروه شاهد (۳۰ نفر) و مداخله (۳۰ نفر) به صورت تصادفی، تقسیم گردیدند که ۵ نفر از گروه مداخله در جریان مداخله، به دلایل شخصی از ادامه جلسات مشاوره انصراف نمودند. از هر دو گروه تست عزت نفس کوپر اسمیت و احساس تنهایی آشر گرفته شد و سپس گروه مداخله تحت آموزش گروهی جرات ورزی به مدت ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای قرار گرفتند، علاوه بر این باید ذکر کرد که هر دو گروه آزمایش و کنترل تحت خدمات روانشناختی مشاور مدرسه قرار می گرفتند. این خدمات شامل انجام تست های روانشناسی و برگزاری جلسات برنامه ریزی تحصیلی می شد که هدف آن ارتقای وضعیت تحصیلی دانش آموزان بود. بعد از اتمام جلسات آموزشی، پس آزمون از هر دو گروه شاهد و مداخله به عمل آمد و اطلاعات بین دو گروه مورد تحلیل آماری قرار گرفت. اعضای هر دو گروه فرم رضایت نامه شخصی جهت شرکت در پژوهش را تکمیل نمودند و با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت کردند. با آنها این اجازه داده شده بود که در هر مرحله از پژوهش که رغبتی به ادامه نداشته باشند می توانند از ادامه انصراف دهند. ابزارهای به کار رفته در این مطالعه پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت و پرسش نامه احساس تنهایی آشر و هایمل و رنشاو بود.

۱-پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت: کوپر اسمیت مقیاس عزت نفس خود را بر اساس تجدید نظری که بر روی مقیاس راجرز (۱۹۵۴) انجام داد، تهیه و تدوین کرد و عزت نفس کودکان و نوجوانان را در چهار زمینه ی اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و عمومی ارزیابی کرد. این پرسش نامه دارای ۵۸ ماده است. به منظور برآورد ضریب پایایی پرسش نامه در ایران از روش دو نیمه کردن استفاده شده است. میزان ضریب پایایی بدست آمده با این روش برابر با ۰/۸۳ بوده که از نظر آماری معنادار است. در پژوهش دیگری ضریب پایایی با روش همبستگی درونی آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمد که از نظر آماری معنادار بود و پس از اجرای پژوهش برای کل نمونه نیز ضریب پایایی محاسبه شده برابر با ۰/۷۹ بود [۲۰].

۲--پرسش نامه احساس تنهایی آشر و هایمل و رنشاو (۱۹۸۴) : این مقیاس احساس فرد از تنهایی و نارضایتی اجتماعی وی را ارزیابی می کند. شامل ۲۴ ماده است. پژوهشی که به وسیله تهیه کننده های این مقیاس بر روی ۵۲۲ نوجوان بهنجار ۱۲ ساله انجام گرفت (۱۹۸۴) نشان داد که نمره های این مقیاس همبستگی معنی داری با نمره های ارزیابی همسالان نسبت به وی و نیز سایر روش های گروه سنجی داشت. ضریب پایایی این آزمون با

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

استفاده از روش دو نیمه کردن r=۰/۸۳ بود و با استفاده از روش اسپیرمن-براون ضریب پایایی ۰/۹۱ و همچنین با استفاده از روش دو نیمه کردن گاتمن ۹۱/ ۰=r بود [۲۱]. ضریب پایایی بدست آمده با روش بازآزمایی با فاصله زمانی ۲۵ روز بر روی ۴۱ دانش آموز یک مدرسه راهنمایی دخترانه r=۰/۴۹ بود. این آزمون مقیاس خوبی برای اندازه گیری و ارزیابی میزان تنهایی و نیز گوشه گیری و نارضایتی از موقعیت های اجتماعی است. پایایی ایرانی: در محاسبات مربوط به پایایی [۲۲] مشخص شد که مقیاس مورد بحث از ثبات درونی اساسی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۱ است و نیز همسانی درونی آن با توجه به همبستگی ۰/۶۶ بین دو نیمه آزمون و با استفاده از روش تنصیف، در سطح قابل قبولی است که این مقدار پس از اصلاح به روش اسپیرمن-براون، برای محاسبه ضریب پایایی کل مقیاس، برابر با ۰/۷۹ است. ضریب پایایی گاتمن نیز ۰/۷۹ بدست آمده که همه در سطح قابل قبول و گویای پایایی مناسب است. روایی ایرانی: برای تعیین روایی سازه ای مقیاس احساس تنهایی، تحلیل عاملی با استفاده از روش مولفه های اصلی و چرخش واریماکس انجام شد. مقدار ضریب KMO برابر با ۰/۸۰ و مقدار عددی آزمون کرویت با رتلت برابر ۱۷۴۲/۱ بود که در سطح ۱٪ معنی دار است. پس از آن بر اساس نمودار مقدار عددی آیگن (نموداری اسکری) و استفاده از روش مایل، یک عامل اصلی بدست آمد که با توجه به عبارات تحت پوشش آن (۱۶ عبارت مربوط به احساس تنهایی) به عنوان عامل احساس تنهایی مشخص شد [۲۳]. هر جلسه با اهداف خاص وشرایط متناسب با هدف اجرا گردید که در زیر به شرح اهداف جلسات پرداخته می شود. جلسه اول: مباحثی در مورد جرات ورزی، اینکه جرات ورزی چیست؟ چرا ما جراتمند نیستیم؟ و چرا جرات ورزی مایه ی دردسر می شود؟ جلسه دوم: ماهیت جرات ورزی که شامل ارزیابی مشکلات اعضای گروه، سلسله مراتب مشکلات شخصی آنها و تعیین اهداف می باشد. جلسه سوم: در این جلسه به شناخت حقوق فرد جرات ورز پرداخته شد. جلسه چهارم: تقویت هنر مثبت بودن در گروه. جلسه پنجم: مهارت های اساسی ابراز وجود (سماجت، پافشاری و مذاکره). جلسه ششم: مهارت های حفاظت از خود که شامل کنار آمدن با تحقیر شدن، کنار آمدن با تحقیر و انتقاد از خود و دیگران بود. جلسه هفتم: تکنیک های دریافت انتقاد که شامل جرات ورزی منفی، فاگینگ و وارسی منفی می باشد. جلسه هشتم: راه های مبارزه با افکار منفی در این پژوهش از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (آزمون تی وابسته و تحلیل کواریانس) استفاده شد و برای تحلیل داده ها از نرم افزار آماری 16 SPSS استفاده شد.

یافته ها

در این مطالعه ۵۵ نوجوان دختر مورد بررسی قرار گرفت (۵ نفر از اعضای گروه مداخله از ادامه پروسه درمان انصراف دادند). ۲۵ نفر در گروه که تحت آموزش گروهی جرات ورزی قرار گرفتند و ۳۰ نفر در گروه شاهد جایگزین شدند. دو گروه از نظر سنی، تحصیلات، شغل پدر، شغل مادر و همچنین نسبت اعتیاد پدران و مادران مورد مقایسه قرار گرفتند از نظر این متغیر ها تفاوت معنی داری نداشتند (جدول ۱).

در این قسمت نمرات میانگین گروه های مداخله و شاهد در متغیرهای عزت نفس و احساس تنهایی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد مقایسه قرار گرفتند (جدول ۲).

در مرحله پیش آزمون میانگین های دو گروه در متغیرهای عزت نفس و احساس تنهایی نزدیک بهم بود و از لحاظ آماری تفاوتی نداشت، ولی در مرحله پس آزمون میانگین گروه مداخله در متغیرهای عزت نفس و احساس تنهایی با میانگین گروه شاهد متفاوت بود. برای تعیین معنادار بودن تفاوت و اینکه آیا این تفاوت ناشی از بکار گیری متغیر مستقل (آموزش گروهی جرات ورزی) است، از آزمون آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت دو گروه از نظر آماری معنی دار می باشد، به عبارتی نشان دهنده این است که آموزش صورت گرفته به صورت معنی داری بر افزایش عزت نفس کل و کاهش احساس تنهایی موثر بوده است و فرضیه اثربخش بودن آموزش گروهی جرات ورزی بر عزت نفس و احساس تنهایی تایید شد.

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

جدول ۱: ویژگی های دموگرافیک آزمودنی ها در گروه های مداخله و شاهد

		مداخله	شاهد	p-value
سن		۱۳/۶۰±۰/۵۰	۱۳/۶۳±۰/۴۹	۰/۸۰۴
وضعیت تحصیلی	پایه هفتم	۱۲(٪۴۸)	۱۱(٪۳۶/۷)	۰/۳۹۵
	پایه هشتم	۱۳(٪۵۲)	۱۹(٪۶۳/۳)	
وضعیت شغلی پدر	کارمند	۳(٪۱۲)	۴(٪۱۳/۳)	۰/۹۲۳
	کارگر	۶(٪۲۴)	۶(٪۲۰)	
	آزاد	۱۶(٪۶۴)	۲۰(٪۶۶/۷)	
وضعیت شغلی مادر	خانه دار	۱۷(۶۸%)	۲۶(۷۶/۷%)	۰/۲۶۳
	کارمند	۱(٪۴)	۱(٪۳/۳)	
	کارگر	۱(٪۴)	۱(٪۳/۳)	
نسبت اعتیاد	آزاد	۶(٪۲۴)	۲(٪۲۴)	۱
	پدر	۲۰(٪۲۰)	۲۴(٪۸۰)	
	مادر	۵(٪۲۰)	۶(٪۸۰)	

جدول ۲: تحلیل متغیر های عزت نفس و احساس تنهایی در گروه های مداخله و شاهد

		مداخله	شاهد	F	P
عزت نفس کل	پیش آزمون	۴/۱۷±۲۳/۴۴	۳/۳۹±۲۳/۶۳	۵۷/۲	<۰/۰۰۱
	پس آزمون	۳/۲۲±۲۸/۹۶	۳/۳۰±۲۳/۲۳		
احساس تنهایی	پیش آزمون	۵/۱۲±۴۹/۱۳	۴/۵۴±۴۹/۰۱	۱۷۲/۸	<۰/۰۰۱
	پس آزمون	۴/۳۱±۳۷/۸۸	۳/۷۷±۵۱/۰۴		

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

بحث

هدف این مطالعه بررسی اثر بخشی آموزش گروهی جرات ورزی بر عزت نفس و احساس تنهایی دانش آموزان دختر دارای والد معتاد بود، نتیجه این مطالعه نشان داد که آموزش گروهی جرات ورزی به دانش آموزان دارای والد معتاد می تواند بر عزت نفس و احساس تنهایی آنها موثر باشد. اثربخشی آموزش جرات ورزی بر عزت نفس کلی مورد ارزیابی قرار گرفت که یافته ها حاکی از اثربخشی مهارت جرات ورزی بر عزت نفس کلی بود. نتایج مطالعه ما با پژوهش های بحری (۱۳۸۸) عباس نیا (۱۳۷۸) یادآوری (۱۳۸۳) شیمونز[1] و همکاران (۲۰۰۴) و تمپل و رابسون[2] (۱۹۹۱) همسو بود [۲۴-۲۵]. در این پژوهش ها تاثیر مهارت جرات ورزی بر عزت نفس در گروه های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. بحری (۱۳۸۸) به بررسی تاثیر آموزش جرات ورزی بر عزت نفس دانش آموزان دختر پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. اما جامعه های مورد بررسی در مطالعه ما با مطالعه بحری از لحاظ سنی متفاوت است علاوه بر این در پژوهش بحری دانش آموزانی مورد بررسی قرار گرفتند که والدین بهنجاری داشتند [۱۱]. ولمن[3] و همکاران (۲۰۱۰) پژوهشی تحت عنوان " بررسی ارتباط بین عزت نفس و آموزش ابراز وجود بر پرستاران ژاپنی " انجام دادند که نتایج ان حاکی از اثربخشی آموزش جرات ورزی بر عزت نفس پرستاران بود، این پژوهش نیز از لحاظ جامعه مورد پژوهش با مطالعه ما متفاوت بود [۲۶].

نتایج این مطالعات نشان می دهد که آموزش جرات ورزی در گروه های مختلف باعث رشد عزت نفس می شود که یکی از این گروه ها دانش آموزان دختر دارای والد معتاد است. می توان تاثیر آموزش جرات ورزی بر عزت نفس را با توجه به این مطلب تبیین نمود که افراد در جلسات آموزشی جرات ورزی می آموزند که حقوق خود را بشناسند و از آن ها به طرق گوناگون دفاع کنند. تمرین این مهارت موجب می شود که فرد در روابط بین فردی جرات بیشتری کسب کند و به تبع آن عزت نفس وی نیز رشد خواهد نمود.

از سوی دیگر اثربخشی آموزش جرات ورزی بر احساس تنهایی مورد ارزیابی قرار گرفت که یافته ها حاکی از اثربخشی مهارت جرات ورزی بر احساس تنهایی بود. پژوهشی که اثربخشی آموزش جرات ورزی بر احساس تنهایی را نشان دهد یافت نشد اما در پژوهش هایی رابطه عزت نفس و احساس تنهایی نشان داده شده است و این پژوهش ها موید این نکته می باشند که هر چه سطح عزت نفس فرد بالاتر باشد میزان احساس تنهایی وی کاهش خواهد یافت [۲۶]. در پژوهشی به بررسی ارتباط ساده و چندگانه عزت نفس، احساس تنهایی و ابراز وجود با کمرویی پرداختند. جامعه آماری این تحقیق دانشجویان دانشگاه آزاد که در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ مشغول تحصیل بودند. نمونه آماری این تحقیق ۲۲۵ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز بودند (۹۷ پسر و ۱۲۸ دختر) که از بین دانشجویان آن دانشگاه انتخاب شدند. نتایج نشان داد که بین متغیرهای عزت نفس و احساس تنهایی همبستگی منفی معنی دار وجود دارد [۲۷]. وثوقی و همکاران (۲۰۰۵) طی مطالعه ای نشان دادند که بین مهارتهای اجتماعی ضعیف و احساس تنهایی و ارتباطات درون فردی ضعیف و عزت نفس پایین ارتباط وجود دارد [۲۷]. احدی (۱۳۸۸) به بررسی رابطه احساس تنهایی و عزت نفس دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی با سبک های دل بستگی آنها پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که هرچه سطح عزت نفس فرد افزایش یابد میزان احساس تنهایی وی کاهش خواهد یافت [۳].

یکی از محدودیت هایی که در این پژوهش وجود داشت استفاده از نمونه های دختر بود که باعث می شد نتوانیم نتایج را به تمام دانش آموزان تعمیم دهیم بهتر است در پژوهش های آینده از دانش آموزان هر دو جنس استفاده شود. محدودیت دیگر مطالعه ما استفاده از تنها دانش آموزان بود که این هم باعث می شد تا نتوانیم نتایج را به تمامی نوجوانانی که در این سنین هستند تعمیم دهیم. بهتر است در پژوهش های آتی علاوه بر گروه دانش آموزان از گروه های غیر دانش آموز نیز بهره برده شود. محدودیت سوم که در این پژوهش وجود داشت این بود

1-Shimouzo
2-Temple, Rubson
3-Velleman

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

که تنها دانش آموزان دارای والد معتاد در جامعه گنجانده شده بودند که موجب می شود نتوانید نتایج را به جامعه نرمال تعمیم دهیم. برای رفع این مشکل بهتر است در پژوهش های آینده از دانش آموزان با والد نرمال استفاده شود.

نتیجه گیری

نتایج مطالعه ما نشان داد که بین عزت نفس و احساس تنهایی رابطه ای معکوس وجود دارد به گونه ای که هر چه میزان عزت نفس فرد رشد یابد میزان احساس تنهایی وی کاهش خواهد یافت و بالعکس. علاوه بر این می توان اشاره کرد که با آموزش گروهی جرات ورزی سطح عزت نفس فرد بالاتر رفته است و با بالاتر رفتن سطح عزت نفس میزان احساس تنهایی کاهش یافته است. از طرفی تجربه احساس تنهایی در بسیاری افراد به علت فقدان مهارت های اجتماعی می باشد که با یادگیری مهارت جرات ورزی و جرات مند شدن آزمودنی ها احساس تنهایی به طور معناداری کاهش یافته است.

تشکر و قدردانی

این پژوهش حاصل طرح پژوهش مصوب معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با کد طرح ۷۲۶پ۹۲ می باشد.

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

References

1. Afkhami AA, From punishment to harm reduction: resecularization of addiction in contemporary Iran, In: Gheissari A, editor, Contemporary Iran: Economy, Society, Politics, New York, NY, USA: Oxford University Press 2009. pp. 194–210[Persian].
2. Aflatoonian m Sharifi I , Hakimi Parizi M, Fekri A , Aflatoonian B, Khosravi A , Khamesipour A, Prospective Cohort Study of Cutaneous Leishmaniasis Risk and Opium Addiction in South Eastern Iran, Journal List ,PLoS One ,v.9(2); 2014,PMC3930687
3. Ahadi A, (2008) investigated the relationship between loneliness and self-esteem of students, researchers Ardabil University, No. 13, pp. 31-22[Persian].
4. Anari A, Effectiveness of drama therapy in reducingloneliness and social dissatisfaction, Journal of IranianPsychologists 2009; 5(18):111-7 [Persian].
5. Afruz V, (1993) .rvan of shyness and treatment methods; Avlyly publications and coaches Chary,MH, White, M. (2001) Evaluation of the efficiency of a scale to assess loneliness in students / view / fa / articlepage / 2455/50 / text.
6. Abbas Nia M, (1998) , Effect of assertiveness training to students with low self-esteem with a district middle school boys city of Qom.
7. Biyabangard I,(1993) , increase of self-esteem in children Vnvjvanan.antsharat PTA
8. Fears, (1994), Clinical psychology, concepts and methods, (Fyrvzbkht, M), Tehran: growt
9. Borna M, savari K, (2009), Its simple and multiple self-esteem, loneliness, assertiveness, shyness, new findings in psychology magazine Issue 17, Pages 62-53
10. Brennan T, (1982),Loneliness at adolescence, In L. A. Peplau& D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy (pp. 269-290). New York: Wiley.
11. Bahri N, (2008) The effect of assertiveness training on self-esteem of female students, Press PNU Tehran, 41-54
12. Corey G (2009), the theory and practice of counseling and psychotherapy (SM John) Tehran: Fancy lantern
13. Durak Batigun A, [Suicide probability: an assessment.terms of reasons for living, hopelessness and loneliness], Turk Psikiyatri Derg 2005; 16(1): 29-39.
14. Jafari S., Rahimi Movaghar A., Craib K., Baharlou S., Mathias R,(2009), Socio-cultural Factors Associated with the Initiation of Opium Use in Darab, Iran, Int J Ment Health Addiction 7, 376-388.
15. Jordan AH, Monin B, Dweck CS, Lovett BJ, John OP,Gross JJ, Misery has more company than people think:underestimating the prevalence of others' negativeemotions, Pers Soc Psychol Bull 2011; 37(1): 120-135.
16. Khani Sh, (2003), Assertiveness skills. Office cultural planning and counseling, Tehran: Sunrise knowledge.
17. Korkland A, Tellen M, Denis H, Hemarta G, Poor social skills and interpersonal ties between loneliness and low self-esteem. Health Qual Life Outcomes 2005; 4: 39
18. Marine N., (2008), assertiveness training on self-esteem of female students, the journal Payam Noor University, Tehran, No. 22, pp. 61-51 Orford,
19. J. Velleman,R. Natera,G Templeton,L. CopelloA . Addiction in the family is a major but neglected contributor to the global burden of adult ill-health,Social Science & Medicine,Volume 78, February 2013, Pages 70–77
20. Rogers C,(1954) theory of psychotherapy (SM John) Tehran: Arasbaran
21. Peplau L. A., Perlman D. (1982),Perspectives on Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy (pp. 1e18). New York: Wiley.
22. Pourmovahed Z, Yassini M ,Dehghan H. Askari J, Factors Responsible for Addiction from The Viewpoint of Wives of Addicts, Procedia - Social and Behavioral Sciences 8 4 (2 0 1 3) 7 1 9 – 7 2 2
23. Qualter P, Brown SL, Munn P, Rotenberg KJ, Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study, Eur Child Adolesc Psychiatry 2010; 19(6): 493-501.
24. Shimouzo P, White SL, Munn P, Jackson KJ, The relationship between self-esteem and assertiveness training on Japanese nurse, Eur Child Adolesc Psychiatry 2004; 19(6): 493-501.

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

25.Temple P, Rubson SL, Zoyt P, Jackson KJ, self-esteem and assertiveness training on students, Pers Soc Psychol Bull 2011; 37(1): 120-135.
26.Velleman R, The policy context: reversing a state of neglect, Drugs: Education, Prevention & Policy, 17 (Suppl. 1) (2010), pp. 8–35
27.Vosoughi, pour Sharifi, Lilo, Assertiveness Training, Allameh Tabatabai University (2010) 12: 24-18[Persian].
28. Robson, Mertens JR, Weisner C, The excess medical cost and health problems of family members of persons diagnosed with alcohol or drug problems, Med Care. 2007 Feb ; 45(2):116-22

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]

Original Article

The effect of Assertiveness skill training on self-esteem and loneliness of female students with addicted parents

*Hojjat SK[1], Sajedi M[2], Rezaei M[3], Noruzi khalili M[4], Rahimi A[3], Ein beigi E[5]**

[1]Assistant professor of psychiatry in North Khorasan University of medical sciences. Addiction and behavioral sciences research center, Bojnurd, Iran
[2]MA of Counseling, Quchan Branch Islamic Azad University, Quchan, Iran
[3]MA of psychology clinical, Addiction and Behavioral Sciences Research Center, North Khorasan University of MEdical Sciences, Bojnurd, Iran
[4]MD, Department of Community Medicine and Ethics, Faculty of Medicine, North Khorasan University of Medical Sciences, Bojnurd, Iran
[5]BSc of psychology clinical, Addiction and Behavioral Sciences Research Center, North Khorasan University of medical sciences,Bojnurd, Iran.
***Corresponding Author:** Addiction and Behavioral Sciences Research Center , North Khorasan University of medical sciences,Bojnurd, Iran.
Email: Elahe.beigi1371@gmail.com

Abstract

Background & Objectives: *In the present study role of assertiveness training on self-esteem and loneliness was examined in female students with addicted parents.*

Material & Methods: *The method of this study was experimental and design of study was pretest-post-test with control group. The population of this study consisted of female students with addicted parents who were studying in Bojnurd middle schools between 2012-2013. Sixty cases were selected by convenience sampling and randomly divided into control and experimental groups. Self-esteem and loneliness of subjects in both pre-test and post-test were evaluated. Assertiveness skills were applied as the independent variable on the experimental group (8 sessions of 90 minutes).*

Results: *The results showed that there were significant differences between the experimental group and the control group. This means that assertiveness skill training caused significant changes in mean scores for self-esteem and loneliness of the experimental group compared to the control group.*

Conclusion: *Assertiveness skills can be a useful intervention for addicted parent's students with self-esteem and loneliness problems.*

Key words: *Assertiveness, self-steam, loneliness, students*

Journal of North Khorasan University of Medical sciences 2016;8(4):675-684

Received: 4 Sep 2016
Revised: 5 Dec 2016
Accepted: 18 Dec 2016

[Downloaded from journal.nkums.ac.ir on 2026-10-06]