

## اثربخشی آموزش ابراز وجود بر اضطراب نوجوانان با خانواده‌های طلاق

### Effectiveness of self-assertive training on teenagers with divorced parents

کاظم ستاری سفیدان جدید (نویسنده مسئول)

**Kazem Sattari Sefidan Jadid**

Phd. Student In Psychology at Tehran University  
*Sattari.kazem1369@gmail.com*

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

دانشگاه تهران

**Marziye Sadat Rouholamini**

Master of Family Counseling,  
 Allameh Tabataba'i University

مرضیه سادات روح‌الامینی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه

طباطبایی

**Ali Zare-Moghaddam**

Instructor, Faculty Member of Islamic Azad University, Nehbandan Center

علی زارع مقدم

مربی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی،

مرکز نهبندان

### Abstract

The present study was done with the aim of reviewing the effectiveness of self-assertiveness training on amount of anxiety in teenagers with divorced parents. The sample was composed of 30 teenagers with divorced parents, situated randomly into two groups (a test group and a control group). The test group was offered self-assertiveness training in 10 session, each session was 90 minutes, and the control group received no training. According to statistical plan (pre-test, post-test with control group), before running the treatment program, two groups answered to Cattle Anxiety Questionnaire. To analyze the obtained data, the mean, standard deviation and variance analysis were used. The results showed that self-assertiveness had a significant effect

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان اضطراب در نوجوانان با خانواده‌های طلاق انجام شد. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از نوجوانان طلاق شهر کرمان بودند که به صورت تصادفی در دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) قرار گرفتند. به گروه آزمایشی، آموزش ابراز وجود در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شد و گروه کنترل برنامه‌ای دریافت نکردند. با توجه به طرح آماری (پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل)، از هر دو گروه قبل از اجرای برنامه درمانی پیش‌آزمون گرفته شد و پس از اجرای برنامه‌ی درمانی نیز، هر دو گروه به پرسشنامه اضطراب کتل پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از میانگین،

on teenagers' anxiety having divorced parents ( $P > 0.05$ ). self-assertiveness training with the emphasis on unique concepts and also the tasks in which references are given, has made effective steps towards impact on mind and thoughts of teenagers with divorced parents and therefore can have an important role on their anxiety. Thus, we can conclude that training of self-assertiveness can reduce anxiety of teenagers with divorced parents.

**Key words:** self-assertiveness, anxiety, teenagers with divorced parents

انحراف معیار و تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد ابراز وجود تأثیر معناداری بر اضطراب نوجوانان با خانواده‌های طلاق داشته است ( $P < 0.05$ ). آموزش ابراز وجود با تأکید بر مفاهیم منحصر به فردش و نیز تکلیف‌هایی که در آن به مراجع داده می‌شود، گام‌های مؤثری را در جهت اثرگذاری بر فکر و ذهن نوجوانان با خانواده‌های برداشته و لذا می‌تواند نقش مهمی را بر اضطراب آنان داشته باشد. بر این اساس می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش ابراز وجود می‌تواند اضطراب را در نوجوانان با خانواده‌های طلاق بهبود بخشد.

**واژگان کلیدی:** ابراز وجود، اضطراب، نوجوانان طلاق

## مقدمه

ازدواج منشأ ایجاد چرخه زندگی خانوادگی است (وارینگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). خانواده تنها نهاد اجتماعی است که در همه جوامع، اعم از مذهبی و غیرمذهبی، پذیرفته شده و توسعه یافته است. خانواده در جوامع مختلف از نقش، پایگاه و منزلت‌های گوناگون برخوردار بوده و با اینکه هسته‌های کوچک از اجتماع محسوب می‌شود، در حیات اجتماعی مردم تأثیری فوق‌العاده دارد (خارستانی و ویسی، ۱۳۹۳). روابط مطلوب میان اعضا در یک خانواده زمانی ایجاد می‌شود که اعضای خانواده نیازهای عاطفی یکدیگر را به‌خوبی برآورده کنند، روحیه و احساسات دیگر اعضای خانواده برایشان مهم باشد، یک گوش شنوا برای شنیدن درد و دل‌ها و دغدغه‌های روزمره یکدیگر داشته باشند و با لحن صمیمانه‌ای با یکدیگر صحبت کنند و به‌طور کلی عشق و محبت در بین آنان موج زند، موجب به وجود آمدن رضایت و آرامش در میان اعضای خانواده می‌گردد (هاشمی، اصغری ابراهیم‌آباد، ۱۳۹۵). همچنین وجود توانایی برای مدیریت و حل تعارض‌ها به شکل سازنده‌ی می‌تواند یک ارتباط قوی را در رابطه‌ی زوج شکل دهد و زوج‌ها را برای ایجاد یک رابطه‌ی صمیمی و نزدیک کمک کند (سامووانو، ۲۰۱۳). اما دلایل متفاوتی می‌توانند منجر به ازهم‌پاشیدگی

<sup>1</sup>. Waring

نظام خانواده و طلاق شوند که از جمله آزار و اذیت فیزیکی و روحی توسط شوهر، تسلط مردان، رابطه نامشروع، عدم وفاداری، عقده حقارت، دخالت والدین، انتظارات غیرمنطقی، فقدان صمیمیت فیزیکی، غفلت از مسئولیت، کمبود زمان، بی‌نظمی (کوماری<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵)، ناراضی‌تی رابطه جنسی، سردی احساسی، خیانت زناشویی، اعتیاد، بیماری‌های روانی، عدم مهارت دانش‌زندی، عدم توانمندسازی زنان، ازدواج در سن کمتر اشاره کرد (شریف‌زاده و نخعی، ۲۰۱۶). طلاق یکی از پدیده‌های مهم اجتماعی است در واقع طلاق به معنای پایان قانونی ازدواج و جدا شدن همسران از یکدیگر است که در پی آن حقوق و تکالیف متقابلی از میان می‌رود که بین زوجین هنگام ازدواج وجود داشته است. طلاق معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که استحکام رابطه زناشویی از بین می‌رود و میان زوجین اختلاف و درگیری به وجود آید. معمولاً زنان بیش از مردان در معرض آسیب‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی طلاق قرار می‌گیرند که می‌توان به تن دادن به ازدواج موقت، سرخوردگی، خودکشی، اعتیاد، انحرافات جنسی و... اشاره کرد. به‌طورکلی مردان نیز از طلاق زیان می‌بینند؛ به همین سبب است که در اسلام، طلاق منفورترین حلال شناخته شده و در روایات آمده است که از این واقعه عرش الهی به لرزه درمی‌آید (فلاحی و دلدار، ۱۳۹۵). طلاق والدین مجموعه وسیعی از تغییرات و سازمان‌دهی‌های مجدد را در خانواده ایجاد می‌کند که در طول زمان بر سازگاری کودک تأثیر می‌گذارند. این تغییرات شامل تغییر محل سکونت، روابط خانوادگی و استانداردهای زندگی می‌شود که نه تنها سازگاری زوجین بلکه تعادل روانی فرزندان و اطرافیان را نیز به خطر می‌اندازد. در این میان یکی از اصلی‌ترین قربانیان این تصمیم والدین کودکان هستند (جرمی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵) طلاق همچنین در بسیاری از موارد مشکل‌های اقتصادی، اجتماعی و روانی به همراه دارد. چنین تغییراتی باعث می‌شود کودکان احساس خشم، گناه، ناراحتی، ترس و مشکلات انطباقی را تجربه کنند (حسینی یزدی، مشهدی، کیمیایی و عاصمی، ۱۳۹۴). از طرفی دیگر، یکی از بزرگ‌ترین و مخرب‌ترین پیامدهای طلاق بر روی فرزندان، اضطراب ناشی از شرایط به وجود آمده در زندگی آن‌ها است (جیاسلان و مانوسوامی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). اضطراب یک پاسخ طبیعی به موقعیت‌های زندگی است، همچون از دست دادن یک فرد محبوب، تجربه‌ی طلاق والدین، آغاز به تحصیل در یک مدرسه‌ی جدید، امتحان دادن و... همگی سطوح طبیعی اضطراب

---

<sup>1</sup> Kumari

<sup>2</sup> Jeremy

<sup>3</sup> Jeyaseelan & Munuswamy

و واکنش‌های طبیعی به آن را در فرد برمی‌انگیزاند. در تعریف اضطراب به شکل عام باید گفت، اضطراب، احساسی ناراحتی و یا نگرانی است که ممکن است با علائم بدنی چون افزایش ضربان قلب، احساس ضعف و یا لرزش همراه باشد. این علائم ممکن است ناشی از یک واکنش طبیعی به موقعیت استرس‌آور یا نگران‌کننده بوده و یا بخشی از یک مسئله‌ی بزرگ‌تر باشد (موسوی، ۱۳۹۳). پژوهش‌ها حاکی از آن است که اضطراب در ابتدای نوجوانی می‌تواند آثار مخرب بسیاری را برای فرد به همراه داشته باشد. این امر منجر به بروز حساسیت در روابط بین فردی و کاهش سازگاری می‌شود. نوجوان مضطرب مشکلات روان‌شناختی بیشتری را نسبت به گروه همسالان خود تجربه می‌کند (پیاستینی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴).

از سوی دیگر ابراز وجود یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که تعاریف گوناگونی از آن ارائه شده است. ابراز وجود به مسیری اطلاق می‌شود که افراد برای ابراز خود یا دفاع از خود و حقوقشان به‌عنوان یک فرد در پیش می‌گیرند. افراد با درجات بالای ابراز وجود تمایل دارند که ایستادگی کنند و به دیگران اجازه سوءاستفاده از خود را نمی‌دهند. در نتیجه این امر فرد به سطح بالاتری از سازگاری در تعامل اجتماعی دست پیدا می‌کند (جانسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد، 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 (تاپر، املکامپ و ایهرینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). در رابطه با مهارت ابراز وجود این نکته قابل توجه است که رفتار فرد جرأت‌ورز پرخاشگرانه نیست؛ بلکه فرد همواره در رسیدن به حق خودش ایستادگی می‌کند اما او هیچ‌گاه به حقوق سایر افراد جامعه تعرض نمی‌کند (ویلسون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش‌های بسیاری از نقش مثبت ابراز وجود بر مؤلفه‌های گوناگون پرده برداشته‌اند. کبیا، شعبانی، قدسی و مدانلو (۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت‌نفس دانش‌آموزان به این نتیجه رسیدند که بین عزت‌نفس دانش‌آموزان گروه مداخله که مهارت ابراز وجود را آموزش دیده بودند و دانش‌آموزانی که این آموزش را ندیده بودند تفاوت آماری معنی‌داری وجود دارد. مطالعه اسلامی و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که انجام ابراز وجود در دانش‌آموزان دبیرستانی موجب کاهش اضطراب، استرس، و افسردگی آن‌ها می‌شود. همچنین

1. Piacentini

2. Johnston

3. Topper, Emmelkamp, Ehrling

4. Wilson

یافته‌های کیا و همکاران (۲۰۱۵) نیز تأیید می‌کند که آموزش مهارت ابراز وجود به شیوه کارگاهی، منجر به بهبود مهارت‌های زندگی و همچنین کاهش اضطراب دانش آموزان شده بود. با توجه به نقش و اهمیت جرأت‌ورزی در دوران نوجوانی و توجه به این مسئله که درصد بیشتری از جمعیت جامعه‌های توسعه‌یافته را نوجوانان تشکیل می‌دهند و نقش بسیار مهمی که نوجوانان در ساختن آینده فردی شغلی و اجتماعی خود دارند و از طرف دیگر تمام امیدها و آمال و آرزوهای اجتماعی و اقتصادی فرهنگی و سیاسی جامعه به نوجوانان برمی‌گردد پرداختن به سلامت روانی دانش آموزان نوجوان یکی از محورهای مهم و پایه برای بهداشت و سلامت روانی جامعه است. مطالعات نشان می‌دهد که اگر دانش‌آموز مشکلات و تضادهای روانی داشته باشد، قدرت سازگاری با محیط مدرسه، معلمان، دوستان، خانواده و جامعه را نخواهد داشت و مشکلات او روزبه‌روز گسترده‌تر می‌شود (حبیب زاده، ۱۳۹۳). با توجه به آنچه گفته شد، پژوهشگر در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که: آیا آموزش مهارت ابراز وجود می‌تواند بر اضطراب نوجوانان طلاق مؤثر باشد؟

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را نوجوانان با خانواده‌های طلاق ساکن در پرورشگاه‌های شهر کرمان تشکیل می‌دهند. نمونه موردبررسی عبارت بودند از ۳۰ نوجوان با خانواده‌های طلاق. این افراد به صورت تصادفی در دو گروه - گروه آزمایش و گروه کنترل- قرار گرفتند. به گروه آزمایش آموزش ابراز وجود در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شد و گروه کنترل برنامه‌ای دریافت نکرد. خلاصه جلسات آموزش ابراز وجود در جدول زیر آمده است:

طرح کلی جلسات آموزش ابراز وجود به این صورت بود:

این دوره آموزشی شامل ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته هست. جلسه ابتدایی صرف آشنایی اولیه، برقراری رابطه با آزمودنی‌ها، آشنایی با کلاس و قوانین آن و گرفتن پس‌آزمون شد. آموزش بسته آموزشی مهارت‌های ابراز وجود در طی ۸ جلسه آموزش داده شد. جلسه پایانی نیز به گرفتن پس‌آزمون اختصاص داده شد. در اینجا به مرور عناوین کلی مطرح‌شده در ۱۰ جلسه آموزش می‌پردازیم. طرح کلی جلسات آموزش مهارت‌های ابراز به این صورت بود:

**جلسه اول و دوم:** برقراری رابطه، تعیین اهداف و قوانین گروه، آشنایی افراد با مفهوم جرأت-ورزی و مزایای رفتار مبتنی بر ابراز وجود و معایب و پیامدهای عدم جرأت ورزی، آشنایی با موانع احتمالی موجود بر سر راه جرات ورزی. ایفای نقش به‌منظور درک بهتر رفتار مبتنی بر ابراز وجود. ارائه تکلیف.

**جلسه سوم و چهارم:** بررسی تکالیف، آشنایی بیشتر با انواع رفتار اعم از رفتارهای پرخاشگرانه، منفعلانه و رفتار مبتنی ابراز وجود. طراحی موقعیت‌های فرضی و ایفای نقش و بررسی رفتار فرد در قالب انواع رفتارها. ارائه تکلیف.

**جلسه پنجم و ششم:** بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بررسی افکار و احساسات زیربنایی رفتار و پیش‌فرض‌های ذهنی در حین نشان دادن هر یک از انواع رفتار، ایفای نقش برای بررسی عمیق‌تر احساسات و افکار و پیش‌فرض‌های ذهنی. ارائه تکلیف.

**جلسه هفتم:** بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بحث و گفتگو پیرامون روش‌های دستیابی به رفتار مبتنی بر ابراز وجود. طراحی موقعیت‌های فرضی و درخواست از افراد برای تفکر در مورد چگونگی رفتار در آن موقعیت. ارائه تکلیف.

**جلسه هشتم:** بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بحث و گفتگو پیرامون روش‌ها و فنون مناسب برای خود ابرازی مثبت و مبارزه با افکار منفی، ایفای نقش در موقعیت‌های فرضی. ارائه تکلیف.

**جلسه نهم:** بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بحث و گفتگو پیرامون روش‌های روبرویی و پاسخ به انتقاد صحیح. تمرین موقعیت فوق با ایفای نقش در موقعیت‌های فرضی. ارائه تکلیف.

**جلسه دهم:** بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، ایفای نقش در مورد چند موقعیت واقعی در زندگی افراد و بحث و گفتگو پیرامون چگونگی رفتار در این موقعیت‌ها. مرور کلی از مطالب گفته‌شده در این کلاس، اجرای پس‌آزمون.

#### ابزار پژوهش

**پرسشنامه اضطراب کتل:** این پرسشنامه ۴۰ سؤال دارد و می‌توان نمره نهایی آزمودنی را از بین سه نوع نمره انتخاب کرد: ۱. فقط یک نمره که نمره اضطراب کل است ۲. تمایز بین دو نمره اضطراب پنهان و آشکار و ۳. تمایز بین پنج نمره‌ای که با ساخت‌های شخصیتی که در اضطراب

مداخله دارند، مطابقت می‌نماید (گرایش به گناهکاری، گرایش پارانویایی، تحول هشیاری نسبت به خود، نیروی من، گرایش به استرس و تنش) که در این پژوهش نمره کل اضطراب مدنظر است. ۲۰ سؤال اول به اضطراب پنهان و ۲۰ سؤال به حدی به اضطراب آشکار اختصاص دارد که مجموع نمرات ۴۰ سؤال اضطراب کلی را منعکس می‌کند (کتل، ۱۹۵۸؛ به نقل از کاظمیان، ۱۳۹۱). اسماعیلی (۱۳۷۸) در پژوهشی که در شهر تهران بر روی نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله انجام داده، آزمون اضطراب کتل را هنجاریابی کرده است. وی در این پژوهش ضریب اعتبار را از طریق آزمون مجدد ۰/۸۶ و روایی را از طریق همبستگی زیر مقیاس‌ها با کل آزمون ۰/۶۷ گزارش کرده است (به نقل از کاظمیان، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر، ضریب پایایی کل مقیاس با روش آلفای کرونباخ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبولی برای این پرسشنامه بود.

### یافته‌ها

نتایج عملکرد دو گروه آزمایشی و کنترل بر اساس میانگین و انحراف معیار در اضطراب در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار اضطراب در دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	شاخص آماری	آزمون	گروه‌ها
اضطراب	میانگین	پیش آزمون	
۳۱/۲۰			
۶/۷۱	انحراف استاندارد		
۲۱/۴۷	میانگین	پس آزمون	آزمایش
۲۱/۲۹	میانگین تعدیل شده		
۸/۲۶	انحراف استاندارد		
۲۹/۸۷	میانگین	پیش آزمون	
۴/۷۳	انحراف استاندارد		کنترل
۳۳/۲۷	میانگین	پس آزمون	
۳۳/۴۴	میانگین تعدیل شده		
۵/۱۶	انحراف استاندارد		

اثربخشی آموزش ابراز وجود بر اضطراب نوجوانان با خانواده‌های طلاق  
Effectiveness of self-assertive training on teenagers with divorced parents

همان‌طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود نمرات میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش در اضطراب در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تغییر چشمگیری کرده است. تحلیل کوواریانس در واقع نوعی تحلیل رگرسیون سلسله مراتبی است که هدف آن حذف اثر بعضی از متغیرها از متغیر وابسته و سپس تحلیل واریانس نمره‌های مانده است (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۹۵). در این پژوهش، با کنترل آماری پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر تصادفی کمکی یا همپراش (کواریت)، میانگین نمره‌های پس‌آزمون دو گروه تعدیل می‌شوند. نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایشی و کنترل در متغیر اضطراب در جدول (۲) نشان داده شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری بر روی نمرات تعدیل‌شده متغیر اضطراب

بین دو گروه						
شاخص	مجموع	درجه	F	سطح	اندازه اثر	توان آزمون
آماري	مجذورات	آزادي		معناداري		
پیش‌آزمون	۶۴/۶۸	۱	۰/۳۵	۰/۵۵	۰/۰۱۳	۰/۰۸۸
گروه	۱۰۹۱/۵۷	۱	۵/۹۲	۰/۰۲۲	۰/۱۸	۰/۶۵۰
خطا	۴۹۷۷/۹۷	۲۷				
کل	۲۸۵۵۵/۰۰	۳۰				

با توجه به جدول (۲) در متغیر اضطراب ملاحظه می‌شود که مقدار اثر پیش‌آزمون با نسبت  $F_{1,27} = 5/92$ ، در سطح معناداری  $P < 0/05$ ، معنادار است، یعنی هر دو گروه از نظر اضطراب تا اندازه‌ای متفاوت بوده‌اند که به‌وسیله تحلیل کوواریانس، معنادار بودن تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون اضطراب هر دو گروه آزمایشی و کنترل را پس از لحاظ کردن تفاوت اولیه بین دو گروه در پیش‌آزمون آزمودیم و به این نتیجه رسیدیم که دو گروه در پس‌آزمون با نسبت  $F_{1,27} = 5/92$ ، در سطح معناداری  $P < 0/05$ ، با هم تفاوت معنی‌داری داشته‌اند؛ یعنی پس از آموزش ابراز وجود به نوجوانان، گروه آزمایش به‌طور معناداری بیش از گروه گواه به سؤالات آزمون اضطراب پاسخ دادند. پس فرضیه پژوهش حاضر که بر نقش مثبت ابراز وجود بر کاهش اضطراب اشاره دارد، در سطح معناداری  $P < 0/05$ ، مورد قبول واقع شد.



## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی آموزش ابراز وجود بر اضطراب نوجوانان با خانواده‌های طلاق انجام شد. نتایج نشان داد که کاربست فوق می‌تواند اضطراب را در این نوجوانان کاهش دهد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس نشان داد که اثربخشی روش مذکور در اضطراب نوجوانان با خانواده‌های طلاق در سطح معناداری  $P < 0/05$  تأیید می‌شود و تفاوت معناداری در نتایج نمرات نوجوانان دو گروه در اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقیاس اضطراب کتل مشاهده شد.

فرضیه پژوهش مبنی بر این‌که آموزش مهارت ابراز وجود بر اضطراب نوجوانان با خانواده‌های طلاق مؤثر است، به لحاظ آماری معنادار می‌باشد. این نتیجه با یافته پژوهش‌های احمدی، شریفی در آمدی، اسدی سامانی، گیوتاج و محمودیان سانی (۲۰۱۷)، اسلامی، ربانی، محمد افضل، حمیدی زاده و مسعودی (۲۰۱۶)، جیاسلان و مانوسوامی (۲۰۱۶)، سعیدمنش و همکاران (۲۰۱۵)، موسوی زاده، تورانی و سهرابی (۱۳۹۲) و خدابخشی کولایی، مهرآرا، نویدیان و مصلی نژاد (۱۳۹۲) همسو می‌باشد. نتایج حاصل از مطالعه اسلامی و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که انجام ابراز وجود در دانش‌آموزان دبیرستانی اضطراب، استرس، و افسردگی کاهش می‌یابد. همچنین یافته‌های کیا و همکاران (۲۰۱۵) نیز تأیید می‌کند که آموزش مهارت ابراز وجود به شیوه کارگاهی، منجر به بهبود مهارت‌های زندگی و همچنین کاهش اضطراب دانش‌آموزان شده بود.

در تبیین تأثیر آموزش ابراز وجود بر کاهش میزان اضطراب این‌گونه می‌توان گفت که ابراز وجود محور رفتارهای بین فردی، و نیز اصل مهمی در برقراری رابطه انسانی با دیگران است. به نظر می‌رسد افرادی که در رفتار ابراز وجود دچار نقص هستند نمی‌توانند با اطرافیان خود به صورت مثبت تعامل داشته باشند و در روابط اجتماعی خود با دیگران احساسات گناه، بی‌اعتمادی و سلطه‌پذیری را تجربه می‌کنند و از خود ترس، اضطراب نشان می‌دهند. آن‌ها تمایل ندارند به راحتی احساسات، افکار و رفتار خود را نشان دهند که می‌توان دلیل آن را ترس و اضطراب ناخودآگاه از این موضوع دانست که ممکن است سایرین رفتار و احساسات آن‌ها را تأیید نکنند و حتی اگر رفتار، افکار و احساسات خود را بروز دهند نیز واقعیت آن‌ها را آشکار ننمایند؛ بلکه تنها به دنبال جلب تأیید دیگران هستند. فردی که ابراز وجود می‌کند، مسؤولیت رفتارها و انتخاب‌های خود را می‌پذیرد، دارای عزت‌نفس کافی است، احساس، افکار و نگرشی مثبت نسبت

به خود و دیگران دارد و رفتارش با خود و دیگران صریح و صادقانه است. بنابراین، آموزش تکنیک‌های مربوط به این نوع رفتار و نیز تکرار و تمرین آن‌ها می‌تواند باعث بهبود تعاملات اجتماعی و در نتیجه، سلامت روان و کاهش اضطراب و افسردگی در فرد شود. به عبارتی، فرد می‌تواند احساسات خود را بیان کند و در این بین، احساسات دیگران را نیز در نظر داشته باشد (نادری نویندگان و مؤمنی جاوید، ۱۳۹۴) و به دنبال آن اضطراب ناشی از عدم توانایی در برقراری رابطه و یا برقراری روابط نامطلوب کاهش می‌یابد.

ارتباطات ضعیف می‌تواند به روابط ناسالم منجر شود و فشار روانی را افزایش دهد. یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی سالم، داشتن مهارت ابراز وجود می‌باشد. افراد با مهارت‌های ابراز وجود ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات عدیده‌ای به وجود می‌آورد. آموزش مهارت‌های جرأت ورزی یک شیوه مداخله‌ای ساختاریافته است که به منظور بهبود اثربخشی روابط اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد (خدابخشی کولایی، مهرآرا، نویدیان و مصلی نژاد، ۱۳۹۲). در واقع ابراز وجود احساس ارزشمندی و خودباوری و آرامش درونی را برای فرد به همراه داشته و اضطراب را در وی کاهش دهد (روح‌الامینی، کالانتراکوشه و شریفی، ۲۰۱۶).

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم آزمون پیگیری جهت سنجش دقیق‌تر از اثربخشی کاربست و جامعه آماری و نیز داده‌های آن اشاره نمود که بر اساس داده‌های خودگزارش-دهی می‌باشد و همین ویژگی، زمینه سوگیری را فراهم می‌نماید. جهت رفع این نقص بهتر است از مصاحبه‌های بالینی ساختاریافته، درجه‌بندی به وسیله‌ی مسئولان پرورشگاه و هم‌سالان استفاده گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد تحقیقات آینده، تأثیر این رویکرد را بر سایر سازه‌ها و متغیرهای بالینی نظیر افسردگی، پرخاشگری، ناسازگاری، اضطراب بررسی نمایند تا تبیین جامع‌تری از ادغام این رویکرد فراهم شود.

## منابع

حبیب زاده، عباس. (۱۳۹۳). بررسی وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان قم. *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۵(۳)، ۱۱۷-۱۰۸.

<sup>1</sup>. Rouholamini, Kalantarkousheh, Sharifi

حسینی یزدی، سیده عاطفه؛ مشهدی، علی؛ کیمیایی؛ سید علی و عاصمی، زهرا (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه مداخله‌ای ویژه کودکان طلاق بر مشکلات برونی‌سازی و درونی‌سازی شده کودکان طلاق. *روانشناسی خانواده*، ۲(۱). ۳-۱۴.

خارستانی، اسماعیل و سیفی، فاطمه. (۱۳۹۳). موانع و راهکارهای تحکیم نهاد خانواده از منظر سیره و آموزه‌های رضوی. *فصلنامه فرهنگ رضوی*، ۲(۷)، ۱۰۷-۱۴۴.

خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ مهرآرا، مراد؛ نویدیان، علی و مصلی نژاد، لیلی. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های جرات ورزی بر فاکتورهای مرتبط با بهداشت روانی دانش آموزان. *نشریه روان پرستاری*، ۱(۴)، ۷۴-۸۵.

سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس و حجازی، الهه. (۱۳۹۵). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*. چاپ سوم. تهران: نشر آگه. صدرااشرفی، مسعود؛ خنکدار طارسی، معصومه؛ شمشانی، آذر و یوسفی افراشته، مجید. (۱۳۹۱). آسیب‌شناسی طلاق (علل و عوامل) و راهکارهای پیشگیری از آن. *فصلنامه مهندسی فرهنگی*، ۷ (۷۳ و ۷۴)، ۲۶-۵۳.

فلاحی، محمدعلی و دلدار، فائزه (۱۳۹۵). بررسی عوامل مؤثر بر طلاق در استان‌های ایران با تأکید بر عوامل اقتصادی. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*. ۱۰(۳۴)، ۱۵۴-۱۳۵.

کاظمیان، سمیه. (۱۳۹۱). تأثیر روش درمان مرور زندگی بر میزان اضطراب دختران نوجوان خانواده‌های طلاق. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳، ۱، ۱۱-۱۷.

کیاء، سیما؛ شعبانی، حسن؛ احقر، قدسی و مدانلو، مهناز (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان. *نشریه روان پرستاری*، ۴(۱)، ۳۸-۴۶.

گوریان، میشل؛ استونس، کنی و دانلیس، پگی (۱۳۹۳). *دختران و پسران متفاوت یاد می‌گیرند*. ترجمه سیده فاطمه موسوی، تهران: انتشارات پرکاسی.

موسوی زاده، سیده آزاده، تورانی، سمیه، سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان رضایت زنانوی دانشجویان زن. *فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات روان‌شناختی*، ۹(۲)، ۱۳۱-۱۵۲.

نادری نوبندگانی، زهرا و مؤمنی جاوید، مهرآور (۱۳۹۴). تأثیر آموزش رفتار جرأت‌مندانه بر کیفیت زندگی در مدرسه و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر. *رویکردهای نوین آموزشی*، ۱۰(۱)، ۱۱۶-۱۰۱.

Ahmad Ali Eslami,1 Leili Rabiei,1 Seyed Mohammad Afzali,2 Saeed Hamidizadeh,3 and Reza Masoudi (2016). The Effectiveness of Assertiveness Training on the Levels of Stress, Anxiety, and Depression of High School Students. *Iran Red Crescent Med J*. 2016 January; 18(1): e21096.

Hamed Ahmadi, Parviz Sharifi Daramadi, Majid Asadi-Samani, Hamed givtaj, Mohammad Reza Mahmoudian Sani (2017). Effectiveness of Group Training of Assertiveness on Social Anxiety among Deaf and Hard of Hearing Adolescents. *International Tinnitus Journal*. 2017;21(1):13-19.

Jeremy, A. (2015). The temporal effects of divorces and separations on children's academic achievement and problem behavior. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56, 25- 42.

Johnston, A.I. (2013). How new and assertive is China's new assertiveness?. *International Security*, 37(4), 7-48.

Kumari. A (2015). Increasing Rate of Divorce: A Social Stigma. *International Journal of Social Science and Humanities Research* Vol. 4, Issue 1, pp: 235-240.

- M Jeyaseelan and Latha Munuswamy (2016). Parental separation and anxiety among adolescent girls. *International Journal of Applied Research* 2016; 2(8): 572-575.
- Piacentini, J., Bennett, S., Compton, S. N., Kendall, P. C., Birmaher, B., Albano, A. M., & Walkup, J. (2014). 24-and 36-week outcomes for the Child/Adolescent Anxiety Multimodal Study (CAMS). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(3), 297-310.
- Raziyeh Saeed Manesh<sup>1</sup>, Sedigheh Fallahzadeh<sup>2\*</sup>, Mohammad Sadegh Eshagh Panah<sup>2</sup>, Naser Koochehbiuki<sup>3</sup>, Azam Arabi<sup>1</sup>, Mohamad Ali Sahami (2015). The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers of Yazd. *Psychology*, 2015, 6, 782-787 Published Online May 2015 in SciRes. <http://www.scirp.org/journal/psych> <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.66077>
- Rouholamini, M., Kalantarkousheh, S. M., & Sharifi, E. (2016). Effectiveness of Spiritual Components Training on Life Satisfaction of Persian Orphan Adolescents. *Journal of religion and health*, 1-8.
- Safzadeh M. & Nakhaee N (2016). Causes of Increasing Trend of Divorce in Iranian Community: What Do the Experts Think?. *Journal of Family Medicine*. ; 3(4): 1064.
- Somohano, V. C. (2013). *Mindfulness, attachment style and conflict resolution behaviors in romantic relationships* (Doctoral dissertation, Humboldt State University).
- Tavakoli, S., Lumley, M. A., Hijazi, A. M., Slavin-Spenny, O. M., & Parris, G. P. (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: A randomized trial. *Journal of counseling psychology*, 56(4), 590.
- Topper, M., Emmelkamp, PG., & Ehring, T. (2010). Improving prevention of depression and anxiety disorders: Repetitive negative thinking as a promising target. *Applied and Preventive Psychology*. 14(1-4), 57-71.
- Waring, E. M. (2013). *Enhancing Marital Intimacy through Facilitating Cognitive Self Disclosure*. Routledge.
- Wilson, V., Lefevre, C. E., Morton, F. B., Brosnan, S. F., Paukner, A., & Bates, T. C. (2014). Personality and facial morphology: Links to assertiveness and neuroticism in capuchins (*Sapajus [Cebus] apella*). *Personality and individual differences*, 58, 89-94.