

## تأثیر آموزش ابراز وجود بر احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر با اختلال فوبی تلفن همراه

بهاره جانجانی\*<sup>۱</sup>، سما جدیدی<sup>۲</sup>، محبوبه وحیدی‌فرد<sup>۳</sup>، آمنه

تاجی‌پور<sup>۴</sup> و مرجان عموخلیلی<sup>۵</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر با اختلال فوبی تلفن همراه انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را همه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرج در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل دادند. به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه سوم دوره دوم متوسطه که از نظر این اختلال دارای نمرات بالاتر از نمره برش (۶۰) بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. افراد گروه آزمایش برنامه آموزشی ابراز وجود را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت ۲ جلسه هفتگی و گروهی دریافت کردند؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی دی‌توماسو و همکاران، هراس اجتماعی کانور و همکاران و فوبی تلفن همراه بلدیریم و کوریا، استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد تفاوت معناداری در میانگین نمرات مؤلفه‌های احساس تنهایی (شامل: تنهایی رمانتیک، تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی) و مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی (شامل: ترس، اجتناب، ناراحتی فیزیولوژیک) افراد گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون وجود داشت. با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود تا روان‌شناسان و مشاوران از نتایج این مطالعه در جهت کاهش احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان بهره ببرند.

**کلید واژه‌ها:** ابراز وجود، اضطراب، تنهایی، دانش‌آموزان، فوبی تلفن

۱. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان، همدان، ایران.  
B\_j1986@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران. samajdd@yahoo.com

۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میبد، یزد، ایران.  
mvf1397@gmail.com

۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، ایران.  
amenehtajipoor@gmail.com

۵. استادیار، گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، تهران، ایران. m.khalili@riau.ac.ir

تاریخ ارسال: ۱۵-۰۵-۱۳۹۸ تاریخ پذیرش: ۲۵-۱۲-۱۳۹۸

## مقدمه

رشد روز افزون تلفن همراه نگرانی‌های بسیاری را در بین اندیشمندان به وجود آورده و اثرات مخرب آن باعث هشدارهای زیادی شده است. از مشکلاتی که ممکن است توسط گوشی‌های هوشمند ایجاد شود، فوبی تلفن همراه (نوموفوبیا) <sup>۱</sup> است (پناهی قشه توتی، خسروی و فرح بیجاری، ۱۳۹۷). نتایج مطالعات نشان داده است که استفاده افراطی و نادرست از تلفن همراه در برخی از موارد در امور زندگی عادی فرد و حتی حالات و روحیات وی تداخل و به هم ریختگی ایجاد می‌کند و می‌تواند به گوشه‌گیری، کاهش روابط بین‌فردی و تعاملات اجتماعی و اضطراب منجر شود (جین و پارک <sup>۲</sup>، ۲۰۱۵).

نتایج پژوهش‌های انجام شده در این حوزه نشان می‌دهد که اضطراب اجتماعی <sup>۳</sup> قادر به پیش‌بینی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی است (کریم‌پور، نجفی، یگانه و حسنی، ۱۳۹۷)؛ که عموم این ارتباطات نیز از طریق تلفن همراه انجام می‌شود. اوپرست، وگمن، استود، برنت و چامارو <sup>۴</sup> (۲۰۱۷) و جزگین، شاین، یلدریم <sup>۵</sup> (۲۰۱۷) در مطالعات خود نشان دادند که وابستگی شدید به رسانه‌های اجتماعی می‌تواند نتیجه مشکلات روانی نظیر اضطراب، احساس تنهایی و ترس باشد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهند استفاده افراطی و نادرست از تلفن همراه می‌تواند در حالات و روحیات فرد تداخل و به هم‌ریختگی ایجاد کند و به گوشه‌گیری، کاهش روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی، پرخاشگری و احساس تنهایی <sup>۶</sup> منجر شود (پونتز، کاپلان و گریفیث <sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). پناهی قشه توتی و همکاران (۱۳۹۷) ضمن مطالعه‌ای بیان داشتند انزوای اجتماعی سبب می‌شود که تلاش فرد برای برقراری روابط با دیگران را در دنیای واقعی کاهش یافته و در عوض به خاطر انگیزه افراد برای حفظ و ارتقاء روابط اجتماعی و رفع احساس تنهایی به استفاده مفرط از تلفن همراه روی می‌آورند. گوئیرز-پورتاز، ورونیکا، مارکوئز-هرناندزب،

- 
1. nomophobia (no mobile phobia)
  2. Jin and Park
  3. social anxiety
  4. Oberst, Wegmann, Stodt, Brand and Chamarro
  5. Gezgin, Şahin and Yıldırım
  6. Loneliness
  7. Pontes, Caplan and Griffiths

روماتوپریوتوک<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹) و کاس<sup>۲</sup> و گریفیث (۲۰۱۷)، احساس تنهایی را عاملی برای روی آوردن به استفاده از تلفن همراه می‌دانند. جین و پارک (۲۰۱۵) دریافته‌اند که تعاملات رودررو با سطح پایین احساس تنهایی و ارتباط از طریق تلفن با سطح بالای احساس تنهایی ارتباط دارد.

بنابراین، ضروری به نظر می‌رسد تا با انجام مداخلاتی مناسب و با آموزش مهارت‌های روابط بین‌فردی، از اضطراب، ترس و انزوای اجتماعی دانش‌آموزان دارای این اختلال کاست؛ بالطبع از میزان فوبی تلفن همراه آن‌ها نیز کاسته خواهد شد. در این رابطه، آموزش ابراز وجود به مثابه یک رویکرد درمانی برای افرادی پیشنهاد شده است که در موقعیت‌های بین‌فردی اضطراب دارند و احساس تنهایی می‌کنند (پاشا، ۱۳۹۷). بر اساس دیدگاه آلبرتی و ایمونز<sup>۳</sup> (۱۹۷۵) ابراز وجود، یک مهارت و کفایت در ارتباط‌های بین‌فردی تلقی می‌شود که فرد می‌تواند ارتباط صمیمانه و نزدیک با دیگران برقرار کند و در این ارتباط ضمن احترام به حریم و حقوق دیگران، خود را از سوء استفاده آن‌ها مصون نگه دارد. شایان ذکر است که آموزش ابراز وجود یک روش چند محتوایی رفتار است و اجزای درمانی آن عبارتند از: راهنمایی، ایفای نقش، الگوسازی، پس‌خوراند، تمرین و مرور رفتاری به صورت تجسمی و عینی (اسچن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷). برنامه آموزش ابراز وجود می‌تواند اطلاعات، باورها و رفتارهای عزت‌نفس، خودکارآمدی، سلامت عمومی و جرأت‌ورزی را بهبود بخشد؛ به طوری که افراد بتوانند دیدگاه خود را تغییر داده و روابط بین‌فردی ایجاد کنند (کلیات، توتولیو، دالیمبا و ارواتی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). نتایج مطالعات نشان داده است که آموزش ابراز وجود بر افزایش قدرت تصمیم‌گیری، ابتکار و سلامت روان (خاور و مالیک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶؛ اکبری کلور، ۱۳۹۸) دانش‌آموزان تأثیر دارد. فاسپیتا، سوسانتی و پاتری<sup>۷</sup> (۲۰۱۸) و اوسرا و آلکایا<sup>۸</sup> (۲۰۱۷) و اسحق تیموری (۱۳۹۸)، در مطالعات

- 
1. Gutiérrez-Puertasa, Verónica, Márquez-Hernándezb and Romão Pretoc
  2. Kuss
  3. Alberti and Immunes
  4. Aschen
  5. Keliat, Tololiu, Daulima and Erawati
  6. Khawar and Malik
  7. Fuspita, Susanti and Putri
  8. Avşar and Alkaya

خود بیان داشتند که آموزش ابراز وجود می‌تواند بر کاهش کمرویی و احساس تنهایی دانش‌آموزان و افزایش روابط بین‌فردی مؤثر باشد. کیا، شعبانی، احقر و مدانلو (۱۳۹۵) و پاشا (۱۳۹۷) در مطالعات خود نشان دادند که آموزش ابراز وجود بر افزایش عزت‌نفس، کاهش اضطراب اجتماعی و همچنین افزایش قاطعیت دانش‌آموزان مؤثر است.

بر اساس آنچه بیان شد و با توجه به اهمیت دوره نوجوانی و آثار نامطلوب وابستگی شدید به تلفن همراه بر حالات درون فردی و رفتارهای بین‌فردی افراد به‌عنوان یک عامل ایجادکننده اضطراب اجتماعی و احساس تنهایی و با در نظر گرفتن این مسأله که درصد بالایی از نوجوانان، در زمینه ابراز وجود مشکل دارند و از آنجایی که آموزش ابراز وجود به مثابه یک رویکرد درمانی برای افرادی پیشنهاد شده است که در موقعیت‌های بین‌فردی اضطراب دارند و احساس تنهایی می‌کنند (پاشا، ۱۳۹۷) و از پشتوانه تجربی خوبی در افزایش تعاملات بین‌فردی افراد برخوردار بوده است، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر با اختلال فوبی تلفن همراه انجام شد.

فرضیه‌های زیر در این پژوهش بررسی شد:

آموزش ابراز وجود بر مؤلفه‌های احساس تنهایی دانش‌آموزان دختر با اختلال فوبی تلفن همراه تأثیر دارد.

آموزش ابراز وجود بر مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر با اختلال فوبی تلفن همراه تأثیر دارد.

## روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را همه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر کرج در نیم سال اول سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ تشکیل دادند. روش انتخاب نمونه پژوهش به این صورت بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، از بین نواحی شهر کرج، ۲ ناحیه (نواحی ۳ و ۵) و از بین مدارس این نواحی، ۲ مدرسه برای هر ناحیه و در هر مدرسه نیز، ۲ کلاس در پایه تحصیلی سوم دوره متوسطه دوم انتخاب شدند؛ همه مراحل به صورت تصادفی بود. سپس پرسشنامه فوبی تلفن همراه در بین دانش‌آموزان هر ۸ کلاس (۱۷۲ نفر) اجرا و سپس تعداد ۳۰ نفر از

دانش‌آموزانی که از نظر اختلال نوموفوبیا دارای نمرات بالاتر از نمره برش (۶۰) بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفره و گروه کنترل ۱۵ نفره گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: کسب نمره بالاتر از نمره برش در آزمون نوموفوبیا و توانایی و تمایل به شرکت در جلسات. ملاک خروج نیز شامل غیبت بیش از ۲ جلسه بود.

ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

الف) مقیاس احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی بزرگسالان (SELSA-S): این پرسشنامه را دی‌توماسو، برانن و بست<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، بر اساس تقسیم‌بندی ویس طراحی شد و شامل ۱۴ گویه و سه زیر مقیاس است: ۱) تنهایی رمانتیک<sup>۳</sup>، ۲) تنهایی خانوادگی<sup>۴</sup> و ۳) تنهایی اجتماعی<sup>۵</sup>. دامنه پاسخ به هر گویه، ۵ درجه از ۱ «کاملاً مخالفم» تا ۵ «کاملاً موافقم» است. احساس تنهایی عاطفی مجموع نمرات مربوط به ابعاد تنهایی رمانتیک و تنهایی خانوادگی است و احساس تنهایی اجتماعی مربوط به بعد تنهایی اجتماعی است. نمرات پایین‌تر در هر بعد نشان‌دهنده احساس تنهایی بیشتر فرد پاسخ‌دهنده در آن بعد است و بالعکس. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را بین ۰/۸۷ - ۰/۹۰ گزارش کردند. همبستگی معناداری بین زیر مقیاس‌های SELSA-S با نمره کل مقیاس احساس تنهایی<sup>۶</sup> (UCLA-3) و زیر مقیاس‌های پرسشنامه دل‌بستگی به والدین و همسالان<sup>۷</sup> (IPPA) وجود دارد. در پژوهش پاتو، حقیقت و حسن‌آبادی (۱۳۹۱) مقادیر آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس تنهایی رمانتیک ۰/۷۳، تنهایی خانوادگی ۰/۷۵ و تنهایی اجتماعی ۰/۶۶، به دست آمد. ضریب همسانی درونی پرسشنامه در پژوهش حاضر برای مؤلفه‌های تنهایی رمانتیک، تنهایی خانوادگی و تنهایی اجتماعی به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۸۳ و ۰/۸۱ به دست آمد.

- 
1. Social and Emotional Loneliness Scale for Adults
  2. DiTommaso, Brannen and Best
  3. emotional loneliness
  4. family loneliness
  5. social loneliness
  6. UCLA Loneliness Scale Version 3
  7. Inventory of Parent and Peer Attachment

ب) پرسشنامه هراس اجتماعی<sup>۱</sup> (SPIN): (کانور، داویدسون، چرچیل، شرود<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۰)، که سه حیطه بالینی اضطراب اجتماعی شامل علائم ناراحتی فیزیولوژیک<sup>۳</sup> (۴) گویه، اجتناب<sup>۴</sup> (۷ گویه) و ترس<sup>۵</sup> (۶ گویه) را می‌سنجد، ۱۷ گویه دارد. نمره‌گذاری آن طبق مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای خیلی زیاد (۴)، زیاد (۳)، تا حدودی (۲)، کم (۱) و اصلاً (۰) است. براساس نتایج به‌دست‌آمده برای تفسیر نمرات، نقطه برش ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ درصد و نقطه برش ۵۰ با کارایی ۸۹ درصد، افراد مبتلا به هراس اجتماعی را از افراد غیرمبتلا متمایز می‌کند. اعتبار این پرسشنامه را به روش بازآزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ و ضریب همسانی درونی با روش آلفا در افراد بهنجار برای نمره کل برابر ۰/۹۴ و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹، اجتناب ۰/۹۱ و ناراحتی فیزیولوژیک ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند (کانور و همکاران، ۲۰۰۰). حسن‌وند عموزاده، شعیری و باقری (۱۳۸۹) در نمونه غیربالینی در ایران روایی و اعتبار این پرسشنامه را به‌دست آوردند. ضریب همبستگی دو نیمه‌آزمون برابر ۰/۸۴ و شاخص اسپیرمن براون برابر ۰/۹۱ به‌دست‌آمد. روایی همزمان آن با پرسشنامه خطای شناختی (CFQ) و پرسشنامه عزت‌نفس به ترتیب ۰/۳۵ و ۰/۵۸ به‌دست آمده است. ضریب همسانی درونی پرسشنامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۸۳، ۰/۸۲ و ۰/۸۰ به‌دست‌آمد.

ج) پرسشنامه نوموفوبیا<sup>۶</sup> (NMP-Q): این پرسشنامه ۲۰ گویه‌ای را در سال ۲۰۱۵، یلدریم و کوریا<sup>۸</sup> ساخته‌اند و ۴ بعد از ابعاد نوموفوبیا شامل: عدم توانایی برقراری ارتباط<sup>۹</sup>، از دست دادن ارتباط<sup>۱۰</sup>، عدم دسترسی به اطلاعات<sup>۱۱</sup> و ترک آسایش<sup>۱۲</sup> را بررسی می‌کند. با

- 
1. Social Phobia Inventory
  2. Connor, Davidson, Churchill and Sherwood
  3. physiological signs
  4. avoidance
  5. fear
  6. Cognitive Failures Questionnaire
  7. Nomophobia Questionnaire ( NMP-Q)
  8. Yildirim and Correia
  9. not being able to communicate
  10. losing connectedness
  11. not being able to access information
  12. giving up convenience

استفاده از مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ «کاملاً مخالف» تا ۷ «بسیار موافق» در موارد شدید، درجه‌بندی می‌شود. نمره کل آن دامنه ۲۰ - ۱۴۰ دارد و نمره ۲۰ نشانه عدم وجود نوموفوبیا، نمره بین ۲۰ و کم‌تر از ۶۰ نوموفوبیای خفیف، نمره مساوی و بزرگ‌تر از ۶۰ و کم‌تر از ۱۰۰ نوموفوبیای متوسط و نمره مساوی یا بزرگ‌تر از ۱۰۰ مربوط به نوموفوبیای شدید است. یلدریم و کوریا (۲۰۱۵)، ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس و زیر مقیاس‌های ذکر شده به ترتیب ۰/۹۴۵، ۰/۹۳۹، ۰/۸۷۴، ۰/۸۲۷ و ۰/۸۱۴ عنوان کردند. همچنین، بین پرسشنامه نوموفوبیا و پرسشنامه نقش تلفن همراه (والش، وایت و یانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰) همبستگی مثبت یافتند. در ایران اعتبار این آزمون به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ و برای عامل‌های عدم دسترسی به اطلاعات ۰/۸۱، از دست دادن راحتی و آسایش ۰/۷۹، عدم توانایی برقراری ارتباط ۰/۸۲ و از دست دادن ارتباط ۰/۸۳ به دست آمد (سیاح، قدمی و آزادی، ۱۳۹۶). در این پژوهش از این ابزار به منظور غربالگری در انتخاب نمونه پژوهش انتخاب شد و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۹ به دست آمد.

بعد از اجرای پیش آزمون‌های احساس تنهایی و هراس اجتماعی، گروه آزمایش، برنامه آموزشی ابراز وجود را مطابق با جدول (۱) دریافت کردند؛ گروه کنترل به مدت ۱ ماه در لیست انتظار قرار گرفت. به منظور تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزش ابراز وجود (مطابق با پروتکل آموزشی مختار معتمدین، ۱۳۸۷)

جلسه	هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکالیف خانگی
۱	بیان ضرورت ابراز وجود و فوائد آن در زندگی انسان	معارفه و آشنایی، تعریف ابراز وجود - ضرورت و فوائد آن در زندگی - انواع سبک‌های ارتباطی - واکنش به دیگران شامل: منفعل، پرخاشگر، سلطه‌جو و جرأت‌ورز	ایجاد خودآگاهی نسبت به سبک‌های ارتباطی	یادداشت عمل و عکس العمل فرد در موقعیت غیر جرأت‌ورز
۲	آشنایی دانش‌آموزان با حقوق خود	نحوه آشنایی با حقوق فردی از جمله ابراز وجود و حق آزادی انتخاب و بچش.	کاهش اضطراب اجتماعی در مواجهه با دیگران	مواجهه با موقعیت‌های جدید و یادداشت عکس‌العمل نسبت به آن موقعیت‌ها
۳	آموزش رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود	ارائه انواع رفتارهای ابراز وجود - رفتارهای جایگزین با کنار آمدن با تغییرات آنها	تغییر باورهای ناکارآمد و افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	ارائه تکلیف جهت تشخیص رفتار جرأت‌ورزانه و غیر جرأت‌ورزانه (پر خاشگرانه و منفعل)
۴	آشنایی با خشم	بحث در خصوص چرا احساس پر خاشگری می‌کنیم؟ آیا پر خاشگری مفید است؟ آیا پر خاشگری می‌تواند یک هیجان بسیار مخرب باشد؟	کنترل هیجانات	حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های گوناگون
۵	بیان فوائد و مضرات خشم	ارائه راه‌های کنار آمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابراز خشم.	کاهش برانگیختگی و اضطراب	تمرین تکلیف قبلی
۶	آموزش مهارت «نه» گفتن	بحث «بله» و «نه» گفتن به درخواست، چرا بایستی «بله» و «نه» بگوییم؟ علل ناتوانی در «نه» گفتن، و «بله» گفتن.	افزایش توانایی برقراری ارتباط با دیگران	ثبت موقعیت‌هایی که نمی‌توانند از «بله» یا «نه» به صورت بجا استفاده کنند
۷	بحث درباره انتقاد	چرایی انتقاد کردن - برخورد مناسب و مؤثر با آن، کنار آمدن با انتقاد، فوائد و مضرات آن.	افزایش خود آگاهی و تغییر باورها	ثبت موقعیت‌های که توانستند با انتقاد دیگران کنار بیایند.
۸	مرور مطالب گذشته	لزوم و اهمیت ابراز عقاید و نظرات، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم خود و برخورد با انتقاد در موقعیت‌های مختلف زندگی، اعلام پایان جلسات و اخذ پس‌آزمون‌ها.	کاهش احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی	تمرین تمام تکنیک‌های مؤثر

### یافته‌ها

در جدول (۲)، آماره‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شده است. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کوواریانس، پیش فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجیده شد. نتایج آزمون نرمال بودن کلموگروف-اسمیرنوف مؤلفه‌های



متغیرهای وابسته پژوهش شامل: تنهایی رمانتیک، تنهایی خانوادگی، تنهایی اجتماعی، ترس، اجتناب و ناراحتی فیزیولوژیک، نشان داد که توزیع نرمال است ( $P > 0/05$ ). آزمون لون برای بررسی تساوی واریانس گروه‌ها در مؤلفه‌های متغیرهای وابسته پژوهش نشان داد که سطح معناداری به دست آمده بزرگ‌تر از  $0/05$  است. بنابراین، گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر پراکندگی نمرات این مؤلفه‌ها در مرحله پیش‌آزمون یکسان هستند.

جدول ۲: میانگین، انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به همراه پیش‌فرض‌های نرمال بودن داده‌ها

متغیر	مؤلفه‌ها	گروه	آزمایش		کنترل		معنی داری	P	معناداری
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد			
رمانتیک	پیش‌آزمون	۱۶/۴۷	۴/۵۶	۱۶/۲۳	۴/۲۷	۰/۱۱	۰/۹۸	۰/۳۲	۰/۱۱
	پس‌آزمون	۱۰/۲۳	۴/۲۱	۱۶/۳۳	۴/۳۴	۰/۲۰	۱/۵۲	۰/۲۲	۰/۲۰
احساس تنهایی خانوادگی	پیش‌آزمون	۱۷/۸۰	۴/۴۴	۱۸/۱۶	۴/۸۹	۰/۱۷	۰/۱۸	۰/۶۷	۰/۱۷
	پس‌آزمون	۱۱/۴۵	۴/۶۷	۱۸/۴۵	۴/۷۸	۰/۱۲	۰/۱۳	۰/۷۱	۰/۱۲
اجتماعی	پیش‌آزمون	۱۵/۳۵	۳/۸۰	۱۵/۲۷	۳/۹۷	۰/۰۵	۳/۳۴	۰/۰۷	۰/۰۵
	پس‌آزمون	۱۰/۰۳	۳/۶۷	۱۵/۳۳	۳/۶۷	۰/۲۰	۰/۰۹	۰/۹۲	۰/۲۰
ترس	پیش‌آزمون	۱۲/۵۸	۲/۱۲	۱۲/۴۷	۲/۱۴	۰/۲۰	۰/۶۶	۰/۴۲	۰/۲۰
	پس‌آزمون	۸/۱۵	۲/۰۹	۱۳/۱۵	۲/۸۰	۰/۲۰	۰/۲۸	۰/۶۰	۰/۲۰
اضطراب اجتماعی	پیش‌آزمون	۱۳/۷۳	۲/۸۳	۱۴/۷۰	۲/۸۸	۰/۲۰	۰/۰۴	۰/۸۲	۰/۲۰
	پس‌آزمون	۷/۷۸	۲/۵۱	۱۴/۷۸	۲/۴۲	۰/۲۰	۰/۰۱	۰/۹۱	۰/۲۰
ناراحتی فیزیولوژیک	پیش‌آزمون	۱۰/۸۳	۲/۱۹	۱۰/۵۹	۲/۱۰	۰/۱۸	۱/۷۹	۰/۱۸	۰/۱۸
	پس‌آزمون	۵/۷۵	۲/۱۱	۱۱/۷۷	۲/۴۱	۰/۲۰	۱/۹۰	۰/۱۷	۰/۲۰

نتایج آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد، داده‌ها از فرضیه همگنی شیب رگرسیون در سطح ( $P > 0/05$ ) پشتیبانی می‌کنند. همچنین، با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جدول (۳)، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است و محقق مجاز است تا از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کند.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی اثر گروه بر متغیرهای احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی

متغیر	آزمون	ارزش F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	معناداری	مجذور اتا
اثر پیلایی	۰/۸۴	۱۵/۹۰	۳	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴
احساس لامبدای ویلکز	۰/۱۵	۲/۹۳	۳	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴
اثر هتلینگ	۵/۶۱	۲/۹۳	۳	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۵/۶۱	۲/۹۳	۳	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴
اثر پیلایی	۰/۴۸	۴/۸۷	۳	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸
اضطراب لامبدای ویلکز	۰/۵۱	۴/۸۷	۳	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸
اثر هتلینگ	۰/۹۲	۴/۸۷	۳	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۰/۹۲	۴/۸۷	۳	۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های تنهایی رمانتیک ( $F=126/334$  و  $\eta^2 = 0/76$ )، تنهایی خانوادگی ( $F=125/58$  و  $\eta^2 = 0/71$ ) و تنهایی اجتماعی ( $F=153/43$  و  $\eta^2 = 0/78$ )، تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/001$ ). همچنین، بین میانگین نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های ترس ( $1132/45$ ) و  $F=$  اجتناب ( $F=875/63$  و  $\eta^2 = 0/94$ ) و ناراحتی فیزیولوژیک ( $F=245/79$ ) و  $F=$  تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/001$ ).

تأثیر برنامه توانبخشی شناختی بر حافظه آینده‌نگر و گذشته‌نگر ..... ۱۰۱

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس به‌منظور بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر مؤلفه‌های احساس

تنهایی و اضطراب اجتماعی

متغیرها	مؤلفه‌ها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	معناداری	F	مجذورات
رمانتیک	پیش‌آزمون گروه	۸۹۰/۷۷	۱	۸۹۰/۷۷	۰/۰۰۱	۱۷۳/۳۴	۰/۷۹	
		۳۲۸/۰۴	۱	۳۲۸/۰۴	۰/۰۰۱	۱۲۶/۳۴	۰/۷۶	
احساس تنهایی	پیش‌آزمون گروه	۸۶۰/۹۴	۱	۸۶۰/۹۴	۰/۰۰۱	۶۷۸/۵۹	۰/۸۲	
		۱۶۰/۷۷	۱	۱۶۰/۷۷	۰/۰۰۱	۱۲۵/۵۸	۰/۷۱	
اجتماعی	پیش‌آزمون گروه	۹۰۱/۰۲	۱	۹۰۱/۰۲	۰/۰۰۱	۶۷۸/۲۳	۰/۸۱	
		۱۶۲/۱۲	۱	۱۶۲/۱۱	۰/۰۰۱	۱۵۳/۴۳	۰/۷۸	
ترس	پیش‌آزمون گروه	۵۶۷/۸۳۰	۱	۵۶۷/۸۳۰	۰/۰۰۱	۱۵۱۶/۹۸	۰/۹۵	
		۵۵۳۴/۱۳	۱	۵۵۳۴/۱۳	۰/۰۰۱	۱۱۳۲/۴۵	۰/۹۲	
اضطراب اجتماعی	پیش‌آزمون گروه	۴۹۴۵/۸۰	۱	۴۹۴۵/۸۰	۰/۰۰۱	۹۸۷/۸۹	۰/۹۷	
		۴۸۹۶/۳۴	۱	۴۸۹۶/۳۴	۰/۰۰۱	۸۷۵/۶۳	۰/۹۴	
ناراحتی فیزیولوژیک	پیش‌آزمون گروه	۱۸۴۰/۵۷	۱	۱۸۴۰/۵۷	۰/۰۰۱	۲۹۳/۴۹	۰/۹۶	
		۱۵۷۸/۸۳	۱	۱۵۷۸/۸۳	۰/۰۰۱	۲۴۵/۷۹	۰/۸۹	

بحث و نتیجه‌گیری

در بررسی فرضیه اول پژوهش، نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود بر مؤلفه‌های احساس تنهایی دانش‌آموزان دختر با اختلال فوبی تلفن همراه تأثیر دارد. این یافته همسو با نتایج مطالعات اسحق تیموری (۱۳۹۸)؛ پاشا (۱۳۹۷)؛ کیا و همکاران (۱۳۹۵)؛ افسر و آلکایا (۲۰۱۷) و کلیات و همکاران (۲۰۱۵)، است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، بهره‌مندی افراد از آموزش مهارت‌های ابراز وجود، تأثیر به‌سزایی در تعاملات بین‌فردی دارد و موجب می‌شود فرد با احساس توانمندی با محیط اطراف خود ارتباط مؤثر برقرار کند؛ این امر موجب می‌شود

که فرد بتواند خود را به نحو مطلوب‌تری با اجتماع سازگار کند (آلبرتی و ایمونز، ۱۹۷۵). این سازگاری بهینه، موجب می‌شود تا فرد احساس خودارزشمندی کرده و زمینه‌ساز مقابله مناسب با فشارهای روانی باشد تا در نهایت از میزان احساس تنهایی او کاسته شود (اکبری کلور، ۱۳۹۸). تقویت مهارت‌های اجتماعی، به‌ویژه در خصوص قشر آسیب‌پذیر دختران نوجوان به لحاظ شرایط روانی و فیزیکی دوران بلوغ، می‌تواند زمینه‌ساز افزایش رفتارهای هدفمند از سوی آن‌ها باشد و از میزان وابستگی آن‌ها به تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی به لحاظ احساس تنهایی شدیدی بکاهد که می‌کنند؛ به گونه‌ای که بتوانند در جهت دستیابی به اهدافشان مسیرهای مطلوب را انتخاب کنند و در جهت استفاده از این راه‌ها با انگیزش و امیدواری کافی بتوانند برای موفقیت و حصول به اهدافشان تلاش کنند. در این پژوهش با ارائه انواع رفتارهای ابراز وجود و رفتارهای جایگزین با کنار آمدن با تغییر آن‌ها و بحث در خصوص آشنا کردن دانش‌آموزان با حقوق خود، از جمله حق ابراز نظر و حق آزادی انتخاب، دانش‌آموزان با موانع و چالش‌های موجود بر سر راه برقراری روابط اجتماعی آشنا شدند و آموختند تا با استفاده از رفتارهای جرأت‌ورز و مهارت‌های «بله» و «نه» گفتن، بتوانند از حقوق عاطفی و اجتماعی خود در رابطه با دوستان و دیگران، دفاع کنند، از این‌رو کم‌تر احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی کنند. همچنین، دانش‌آموزان گزارش کردند که با آشنایی از مضرات خشم، کم‌تر در برابر عقاید مخالف والدینشان دچار تنش می‌شوند و بهتر می‌توانند با خانواده و به ویژه والدینشان ارتباط برقرار کنند. این در حالی است که عمده دلایل گرایش آن‌ها به فضای مجازی و استفاده مفرط از تلفن همراه به دلیل عدم آشنایی آن‌ها از نحوه برقراری روابط صحیح در ارتباط رودررو بوده است.

در بررسی فرضیه دوم پژوهش، نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود بر مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر با اختلال فوبی تلفن همراه تأثیر دارد. این یافته همسو با نتایج پاشا (۱۳۹۷)؛ مطالعات فاسپیتا و همکاران (۲۰۱۸) و خاور و مالیک (۲۰۱۶)، است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، آموزش ابراز وجود که یک روش چند محتوایی رفتاری است و اجزای درمانی آن عبارتند از راهنمایی، ایفای نقش، الگوسازی، پس‌خوراند، تمرین و مرور رفتاری به صورت تجسمی و عینی (خاور و مالیک، ۲۰۱۶) و مانند آموزش دیگر مهارت‌های اجتماعی ریشه در روش‌های روان‌درمانی، از جمله رفتار درمانی دارد و به افراد کمک می‌کند

که در مواجهه با شرایط ناخشنود و بحران‌زا بتوانند عملکرد مناسبی داشته باشند (پاشا، ۱۳۹۷). با توجه به جلسات آموزشی پژوهش حاضر، شرکت در جلسات آموزش ابراز وجود، ترس از ارزیابی منفی و حساس بودن بیش از حد نسبت به اظهار نظر دیگران را در دانش‌آموزان کاهش می‌دهد و شرایطی را فراهم می‌آورد تا آنان به جای اجتناب کردن به ابراز نظرات خود بپردازند. بر همین اساس است که آموزش ابراز وجود، این توانایی را در فرد تقویت می‌کند که در موقعیت‌های اجتماعی فشارزا به‌طور واقع‌بینانه و با اعتماد به نفس با مسائل برخورد کند و در روابط بین‌فردی، عملکرد اجتنابی ماهرانه و سازنده‌ای داشته باشد؛ از این‌رو، کاهش اضطراب اجتماعی نیز دور از انتظار نخواهد بود.

در مجموع می‌توان گفت از آنجایی که احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی از جمله متغیرهای تأثیرگذار بر ایجاد اختلال نوموفوبیا در دانش‌آموزان شناخته شده است، کاهش اثرات آن‌ها با استفاده از آموزش مهارت‌های ابراز وجود؛ علاوه بر اینکه به بهبود سلامت روان آن‌ها کمک می‌کند؛ از جهت آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط و کسب لذت در روابط واقعی با خانواده، دوستان و دیگران، به نظر می‌تواند در جهت کاهش نوموفوبیا در بین دانش‌آموزان مؤثر باشد. از جمله محدودیت این پژوهش می‌توان به عدم مرحله پیگیری اشاره کرد. در مجموع، پیشنهاد می‌شود که آموزش ابراز وجود به عنوان یک نوع مهارت اجتماعی جهت کاهش احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان توسط مشاوران مدارس و برنامه‌ریزان حوزه تربیتی مورد توجه قرار گیرد.

## تقدیر و تشکر

از همه دانش‌آموزانی که به عنوان شرکت‌کننده ما را در اجرای این پژوهش کمک کردند، کمال قدردانی به عمل می‌آید.

## منابع

اسحق تیموری، ندا (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ابراز وجود بر احساس تنهایی دانش‌آموزان دختر. سومین کنفرانس دانش و فناوری روان‌شناسی، علوم تربیتی و جامعه‌شناسی ایران، تهران.

اکبری کلور، سیده مریم (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ابراز وجود بر خوش‌بینی و امید دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره دوم متوسطه. *ماهنامه رویش روان‌شناسی*، در دست انتشار.

پاتو، مژگان، حقیقت، فرشته و حسن آبادی، حمیدرضا (۱۳۹۱). بررسی نقش کیفیت ارتباط زوجین در پیش‌بینی احساس تنهایی. *دوفصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۴): ۵۴۳-۵۶۵.

پاشا، رضا (۱۳۹۷). تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و قاطعیت دانش‌آموزان. *دوفصلنامه مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۳(۴): ۹۹-۱۱۴.

پناهی قشه توتی، زکیه، خسروی، زهره و فرح بیجاری، اعظم. (۱۳۹۷). رابطه بین احساس تنهایی و نوموفوبیا به واسطه‌گری بهزیستی معنوی در میان دانشجویان دختر دانشگاه الزهرا (س). *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۱۴(۴): ۷۳-۹۰.

حسن‌وند عموزاده، مهدی، باقری، اکرم، شعیری، محمدرضا (۱۳۸۹). بررسی روایی و اعتبار سیاهه ترس اجتماعی در نمونه غیربالینی ایرانی. پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه شاهد و دفتر مرکزی مشاوره دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.

سیاح، سرورالسادات، قدمی، ابوالفضل و آزادی، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نوموفوبیا (بی‌مویایل هراسی) در بین دانشجویان ایرانی، *فصلنامه روان‌سنجی رودهن*، ۶(۲۳): ۷-۲۵.

کریم‌پور، کبری، نجفی، کیومرث، یگانه، طیبه و حسنی، جعفر (۱۳۹۷). نقش احساس تنهایی ادراک شده و اضطراب اجتماعی در اعتیاد به فیس‌بوک. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۱(۴۴): ۱۵۸-۱۳۷.

کیاء، سیما، شعبانی، حسن، احقر، قدسی و مدانلو، مهناز (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت‌نفس دانش‌آموزان. *نشریه روان‌پرستاری*، ۴(۱): ۳۸-۴۶.

Akbari Kelor, S. M (2019). The effectiveness of expressive education on the optimism and hope of secondary school girls in secondary school. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, In Press (Text in Persian).

Alberti, R. and Emmons, M. (1975). *Standup, speak out, talk back: the key to assertive behavior*. California: Impact, San Luis Obispo.

Aschen, S. (1997). Assertive training therapy in psychiatric milieus. *Archive of Psychiatric Nursing Journal*. 11(1): 49-51.

Avşar, F. and Alkaya, S. A. (2017). The effectiveness of assertiveness training for

- school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36(9): 186-190.
- Connor, K. M., Davidson, L., Churchill, E., Sherwood, A., Weisler, R. H. and Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory-New self-rating scale. *The British journal of psychiatry*, 176(4): 379-386.
- DiTommaso E, Brannen, C, Best L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement Journal*, 64(1): 99-119.
- Fuspita, H., Susanti., H. and Putri., D. E. (2018). The influence of assertiveness training on depression level of high school students in Bengkulu, Indonesia. *Enfermería Clínica Journal*, 28(1): 300-303.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L. and Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi [The investigation of social network users' nomophobia levels regarding to various factors]. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 7(1): 1-17.
- Gutiérrez-Puertasa, L., Verónica, V., Márquez-Hernándezb, L., Romão Pretoc, S., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertasa, V. and Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice Journal*, 34(9): 79-84.
- Hasanvand Amouzadeh, M., Bagheri, A. and Shaeiri, M. R. (2010). The validity and reliability of social phobia log in Iranian non-clinical sample. *Fifth Seminar of Students' Mental Health. Shahed University and Student Counseling Office of Ministry of Science, Research and Technology* (Text in Persian).
- Issac Timuri, N. (2019). The effectiveness of expression training on girl students' loneliness. *Third Conference on Psychological Science, Technology, Educational Sciences and Sociology of Iran, Tehran* (Text in Persian).
- Jin, B. and Park, N. (2015). Mobile voice communication and loneliness: Cell phone use and the social skills deficit hypothesis. *New Media and Society Journal*, 15(7): 1094-1111.
- Keliat, B. A., Tololiu, T. A., Daulima, N. H. C. and Erawati, E. (2015). Effectiveness assertive training of bullying prevention among adolescents in West Java Indonesia. *International Journal of Nursing*, 2(1): 128-134.
- Khawar, R. and Malik, F. (2016). Bullying behavior of Pakistani pre-adolescents: Findings based on Olweus bully/victim questionnaire (OBVQ). *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1): 23-43.
- Kia, S., Shabani. H., Ahghar, G. and Modanloo, M. (2016). The effect of assertiveness training on first-grade schoolgirls' self-esteem in Tehran. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 4(1): 38-46 (Text in Persian).
- Kuss, D.J. and Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public*

*Health*, 14(3): 311-322.

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. and Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(13): 51–60.
- Panahi Ghashe Tuti, Z., Khosravi, Z. and Farah Bijari, A. (2018). Relationship between loneliness and nomophobia with the intermediating role of spiritual well-being among students of alzahra university. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 14(4): 73-90 (Text in Persian).
- Pasha, R. (2018). The effect of assertiveness training on self-esteem, social anxiety and definitiveness in students. *Quarterly Journal of Educational and College Studies*, 3(4): 99-114 (Text in Persian).
- Patoo, M., Haghghat, F. and Hassanabadi, H. R. (2013). The role of couple relationship quality in predicting of loneliness. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 3(4): 543-565 (Text in Persian).
- Pontes, H., Caplan, S. and Griffiths, M. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic internet use scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior Journal*, 63(4): 823-833.
- Sayah, S. A., Ghadami, A. and Azadi, F. (2017). Psychometric properties of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) among Iranian students. *Journal of Psychometrics*, 6(23): 7-25 (Text in Persian).
- Walsh, S. P., White, K. M. and Young, R. M. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4): 194–203.
- Yildirim, C. and Correia, A. P. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*. *Journal of Computers in human behavior*, 49(13): 130-137.



Abstracts .....

**Psychological Studies**  
**Faculty of Education and Psychology,**  
**Alzahra University**

**Vol.16, No.1**  
**Spring 2020**

---

**The Effect of Assertiveness Training on Loneliness and Social Anxiety in Female Students with Nomophobia Disorder**

---

Bahareh Janjani <sup>\*1</sup>, Sama Jadidi<sup>2</sup>, Mahboubeh Vahidifard<sup>3</sup>, Ameneh Tajipour<sup>4</sup> and Marjan Amokhalili<sup>5</sup>

**Abstract**

This research was aimed to investigating the effect of assertiveness training on loneliness and social anxiety in female students with nomophobia disorder. The research was a semi-experimental one with pretest-posttest design and a control group. The research population included all the female of 3rd grade high school students in Karaj during the first semester of 2018-2019 academic year. By random cluster sampling method, 30 students, who had higher than the cut-off score 60 on this disorder, were selected and randomly assigned to experimental and control groups (with 15 students in each). The experimental group received the assertiveness training group program during eight 90-min sessions, 2 twice a week. The control group was put in the waiting list. DiTomasso et al Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, Connor et al Social Phobia Inventory, and Yildirim & Correia Nomophobic Questionnaire were used. Multivariate analysis of covariance was used for analyzing the data. Results showed that with the controlled effect of pretest, a significant difference between the participants

---

1.\*Corresponding Author: Master of Educational Psychology, Islamic Azad University, Hamadan Branch, Hamadan, Iran. B\_j1986@yahoo.com

2. PhD student in Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran. samajdd@yahoo.com

3. Master of General Psychology, Islamic Azad University, Meybod Branch, Yazd, Iran. mvf1397@gmail.com

4. Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Boroujerd Branch, Iran. amenehtajipoor@gmail.com

5. Assistant Professor, Department of Islamic Education, Islamic Azad University, Roodehen Branch, Tehran, Iran. m.khalili@riau.ac.ir

Submit Date: 2019-08-06      Accept Date: 2020-03-15

DOI:10.22051/psy.2020.27706.1992

<https://psychstudies.alzahra.ac.ir/>

of experimental and control groups in terms of the mean scores of the components of loneliness including; romantic loneliness, emotional loneliness, and social loneliness and the components of social anxiety including; fear, avoidance, physiological symptoms in posttest. According to the results of this study, it is suggested that psychologists and counselors use the results of this study to reduce the loneliness and social anxiety in students.

**Keywords:** Anxiety, assertiveness, loneliness, nomophobia

