

## اثربخشی آموزش ابراز وجود بر سلامت روان شناختی و عزت نفس نوجوانان

محسن جلالی<sup>۱</sup> و الناز پوراحمدی<sup>۲</sup>

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر سلامت روان شناختی و عزت نفس نوجوانان بود. بدین منظور، ۳۰ نفر از دانش آموزان پسر شهرستان نهاوند انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه کاربندی شدند، سپس آموزش ابراز وجود در ۸ جلسه ی ۱۲۰ دقیقه ای برای گروه آزمایش اجرا شد. یافته ها، نشان داد که نمره ی عزت نفس و نمره ی کلی سلامت روانی و زیرگروه های آن (نارساکنش وری اجتماعی، اضطراب و افسردگی) به صورت معناداری تغییر یافته است.

**واژه های کلیدی:** آموزش ابراز وجود، سلامت روان شناختی، عزت نفس، نوجوانان

### مقدمه

کودکی و نوجوانی، از حساس ترین دوره های زندگی انسان است که طی آن، فرد با یادگیری یک سری مهارت ها، خود را آماده ی مواجهه با چالش های زندگی در آینده می کند. یکی از این مهارت های مهم، مهارت ابراز وجود است که میزان برخورداری از آن در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد و به طور کلی داشتن عملکردی موفق در زندگی، ضروری است (شهینی ییلاق و رضایی، ۲۰۰۱؛ کاراگوزوغللو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). با وجود این، در فرهنگ هایی که در آنها خود جمعی بر خود فردی غلبه دارد، معمولاً شیوه های تربیتی، بر روش های تنبیهی بنا شده و از پذیرش حمایت و خود مختاری فرزندان، خبری نیست. در این فرهنگ ها، والدین بیشتر بر اعمال قدرت و انضباط اجباری تاکید دارند و با فرزندان خود کمتر گرم و با محبت رفتار می کنند، بنابراین کودکان در این گونه خانواده ها به خود متکی اما تا حدی کناره گیرند. عده ای دیگر، فرزندان خود را کنترل نمی کنند، در امور خانه نظم و تربیتی ندارند، در تنبیه و پاداش آنان چندان جدی

۱. هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر گز [email:empj1359@yahoo.com](mailto:email:empj1359@yahoo.com)

۲. مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر گز

نیستند، از آنها انتظار رفتار عاقلانه ندارند و به آنها آموزش استقلال و اتکا به خود نمی دهند (کاراگوزوغلو و همکاران، ۲۰۰۸). در این فرهنگ ها، کودکی که در مورد مرجع قدرت تردید کند، در مدرسه تنبیه می شود و بزرگسالان دیگر، او را سرزنش می کنند (اسکات، شانن و کارولین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴) و ممکن است برونداد فرایند اجتماعی شدن فوق، شهروندی باشد که عزت نفس پایین دارد خود کارآمدی وی ضعیف است، جرات مند نیست و به طور کلی از لحاظ پایین بودن سلامت روان شناختی، رنج ببرد (هارجی و دیکسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ توکلی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). این مساله، اغلب زمینه ساز مشکل های مربوط به سلامت، ضعف در عملکرد تحصیلی و ترک تحصیل در آینده خواهد بود.

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) پیش بینی می شود که پس از سال ۲۰۱۰، کمتر کسی قادر خواهد بود بدون کسب مهارت های اجتماعی و ابراز وجود، زندگی رضایت بخشی داشته باشد. تاثیر آموزش این مهارت ها بر موفقیت در زندگی، از طریق دستکاری ظرفیت روانی- اجتماعی افراد امکانپذیر است، بنابراین آموزش این مهارت ها، ظرفیت روانی- اجتماعی افراد را بالا برده و آنها را قادر می سازد تا با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی آورند (منگرولکار<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۱).

ابراز وجود، هسته ی رفتار بین فردی و کلید ارتباط های انسانی است (لین<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). بر اساس دیدگاه آلبرتی و ایمونز<sup>۶</sup> (۱۹۷۷) ابراز وجود، به عنوان یک مهارت و کفایت در ارتباط های بین فردی تلقی می شود. برنامه ی آموزش ابراز وجود می تواند اطلاعات، باورها و رفتارهای عزت نفس، خود کارآمدی، سلامت عمومی و جرات ورزی کودکان را بهبود بخشد به طوری که آنها بتوانند دیدگاه خود را تغییر داده و روابط بین فردی ایجاد نمایند (وستون و ونت<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹؛ آلبرتی و ایمونز، ۲۰۰۱؛ لاندازابال<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱).

اثر بخشی آموزش ابراز وجود در افزایش بهداشت روانی افراد در مطالعات متعدد، مورد بررسی قرار گرفته و تایید شده است. توکلی و همکاران (۲۰۰۹) تمپل و رابسون<sup>۹</sup> (۱۹۹۱) مورگان و لیونگ<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۰) براون و کارمیکایل<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۲) و لین و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که عزت نفس و سلامت روان شناختی افراد، تحت تاثیر مداخله ی مبتنی بر آموزش ابراز وجود افزایش می یابد. در

1. Scott, Shannon & Corolin  
2. Hargie & Dickson  
3. tavakoli

4. Mangrulkar  
5. Lin  
6. Alberti & Emmons

7. Weston & Went  
8. Landazabal  
9. Temple & Robson

10. Morgan & Leung  
11. Brown & Carmichael

همین راستا، راویکز<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) در مطالعات خود به این نتیجه رسید که تعلیم و یادگیری مهارت های اجتماعی و مقابله و آموزش ابراز وجود در هر دو جنس، باعث کاهش فشار روانی و افزایش بهداشت روانی و عزت نفس می گردد. نتایج پژوهش الیوت و گراملینگ<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) نیز نشان داد که ابراز وجود، می تواند حمایت اجتماعی را در شرایط فشارزا افزایش دهد.

با در نظر گرفتن این مساله که درصد بالایی از نوجوانان، در زمینه ی ابراز وجود مشکل دارند و به تبع آن عزت نفس، خودکارآمدی تحصیلی و سلامت روان شناختی آنها پایین است (منصوری، ۱۹۹۸) و نیز با توجه به اینکه برنامه ی آموزش ابراز وجود، از پشتوانه ی تجربی خوبی در افزایش سلامت روان و عزت نفس برخوردار بوده است، این مساله مطرح می شود که آیا این برنامه می تواند باعث افزایش سطح عزت نفس و سلامت روان شناختی نوجوانان پسر شود؟

## روش

### جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

برای انجام این پژوهش، از بین دانش آموزان پسر دبیرستان های شهرستان نهاوند، چهار مدرسه و سپس از آن مدارس، ۸۰ دانش آموز به طور تصادفی انتخاب شدند و با پرسشنامه های سلامت عمومی (GHQ) و عزت نفس کوپر اسمیت، مورد آزمون قرار گرفتند، سپس ۳۰ نفر از دانش آموزانی که در هر دو پرسشنامه، پایین ترین نمرات را دارا بودند، انتخاب و به شکل تصادفی به دو گروه آزمایش (n=۱۵) و گواه (n=۱۵) تقسیم شدند و در جلسات آموزشی حضور یافتند.

## ابزار

آزمون عزت نفس کوپر اسمیت: کوپر اسمیت، مقیاس عزت نفس خود را بر اساس تجدید نظر در منابع قبلی ارایه داد. این مقیاس، با ۵۸ ماده و چهار خرده مقیاس، موارد زیر را مورد سنجش قرار می دهد: عزت نفس خود، عزت نفس همسالان، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی (شیرازی، ۱۹۹۷). ضرایب روایی و پایایی آن در خارج و داخل کشور در قالب پژوهش های متعدد و به شیوه های مختلف قابل قبول بدست آمده است. حداکثر نمره در مقیاس عمومی، مساوی ۲۶ و در هر یک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است و حداکثر نمره ی کلی عزت نفس، مساوی ۵۰ است (ابراهیمی قوام، ۱۹۹۰).

پرسشنامه ی سلامت عمومی (GHQ): سلامت عمومی و ابعاد آن، بوسیله ی فرم ۲۸ سوالی پرسشنامه ی سلامت عمومی سنجیده می شود. این پرسشنامه، دارای ۴ مقیاس فرعی نشانه های جسمانی اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی است. این پرسشنامه، با روش های مختلفی نمره گذاری می شود؛ به عنوان مثال در یک روش، دادن نمره به صورت ۰، ۱، ۲، ۳ است که در آن حداکثر نمره ی آزمودنی ۸۴ است. معمولا در این روش، نمره ی ۲۳ به عنوان نمره ی برش در نظر گرفته می شود؛ یعنی اگر نمره ی آزمودنی در آزمون غربالگری، برابر یا بیشتر از ۲۳ باشد به عنوان مشکوک غربال می شود. پایایی و اعتبار این پرسشنامه در خارج و داخل بررسی شده و مورد تایید قرار گرفته است (تقوی، ۲۰۰۱).

### شیوه ی اجرا

آموزش ابراز وجود، در ۸ جلسه ی آموزشی ۱۲۰ دقیقه ای برای آزمودنی های گروه آزمایش اجرا شد. روش کار به تفکیک جلسات در جدول ۱ ارایه شده است.

#### جدول ۱: برنامه ی مداخله به تفکیک جلسه ها

جلسه ی اول	تشریح مهارت های زندگی و تبیین ضرورت آموزش مهارت های زندگی به شهروندان جهت مقابله با چالش های زندگی، بحث و تبادل نظر با اعضای گروه در قالب کار عملی
جلسه ی دوم	تقسیم مهارت های زندگی به سه دسته ی اجتماعی، شناختی و رفتاری و تبیین جایگاه مهارت ابراز وجود به عنوان یک مهارت کلیدی اجتماعی و تبادل نظر با اعضای گروه در خصوص ضرورت یادگیری مهارت ابراز وجود
جلسه ی سوم	تعریف ابراز وجود، طبقه بندی آن، اجزای رفتاری آشکار (محتوا، اجزای فراگفتاری، اجزای غیرکلامی و مهارت های فرایندی) دخیل در ابراز وجود، اجزای رفتاری ناآشکار (خود- نظاره گری، خود- ارزیابی، خود تقویتی و خود تنبیهی) دخیل در ابراز وجود، طرح مثال های موردی و تقاضای ایفای نقش انواع واکنش های رفتاری (رفتار پرخاشگرانه، انفعالی و ابراز وجود)، طرح مصادیق واقعی موردی، طرح مساله و تقاضای ارزیابی توسط اعضای گروه در قالب پرخاشگری، انفعال و ابراز وجود و تقاضای ایفای نقش برای نشان دادن واکنش های منطبق با هر طبقه
جلسه ی پنجم	موقعیت های نیازمند ابراز وجود (رد تقاضاهای نامطلوب دیگران، طرح تقاضاهای مطلوب خود و بیان ابراز صحیح و صریح احساسات و علایق خود) مثال های موردی، تکلیفهای عملی، آموزش به روش یادگیری مشاهده ای و تکلیف منزل
جلسه ی ششم	بحث های نظری تکنیک های آموزش ابراز وجود (بررسی آن ها در قالب دو طبقه ی کلی تکنیکهای رفتاری و تکنیک های شناختی). آموزش تکنیک های رفتاری راهبردهای اکتساب پاسخ (دستوالعمل ها و مدل سازی)، راهبردهای بازسازی پاسخ (تمرین رفتاری) و تکنیک های اصلاح پاسخ (پس خوراند مشروط و مشاهده ی عملکرد) اجرای عملی هر کدام از این تکنیک ها پس از آموزش نظری آن ها

جلسه ی هفتم ساده کردن تکنیک ها و طرح عملیاتی روش های مختلف ابراز وجود با تاکید بر روش های رد قاطعانه خلع سلاح کردن، صفحه ی خط افتاده، خود را به خنگی زدن، عوض کردن بحث، استفاده از شوخی و ...، اجرای عملی هر مورد تقاضای ایفای نقش توسط اعضای گروه

جلسه ی هشتم آماده کردن مورد های واقعی از زندگی دانشجویی، مانند تقاضای نادرست جزوات و کتاب های درسی به صورت امانتی در ایام امتحانات، عدم شرکت در کلاس درس، تقاضای مصرف و تولید پاسخ های جراتمندانه توسط اعضای گروه، ارزیابی کلی و مراسم اختتامیه

### یافته ها

شاخص های توصیفی مربوط به عزت نفس و سلامت روان شناختی و زیر مقیاس های آن در جدول ۲ مشاهده می شود.

جدول ۲: شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای مورد پژوهش

متغیر	مرحله	گروه	انحراف استاندارد	میانگین	متغیر	مرحله	گروه	انحراف استاندارد	میانگین
عزت نفس	پیش آزمون	آزمایش	۴/۲۷	۹/۶۲	نارسا	پیش آزمون	آزمایش	۳/۲۱۶۳	۲۱/۳۵۰
	پس آزمون	کنترل	۵/۳۹	۱۳	نارسا	پس آزمون	کنترل	۳/۷۹۰۲	۲۰/۹۵۰
	پس آزمون	کل	۵/۰۹	۱۱/۵۰	نارسا	پس آزمون	کل	۳/۴۷۵۶	۲۱/۱۵۰
	پس آزمون	آزمایش	۳/۸۱	۷/۶۳	نارسا	پس آزمون	آزمایش	۳/۹۹۰۴	۲۸/۳۵۰
	پس آزمون	کنترل	۴/۹۹	۱۲/۵۰	نارسا	پس آزمون	کنترل	۳/۹۹۳۱	۲۱/۰۵۰
	پس آزمون	کل	۵/۰۴	۱۰/۳۳	نارسا	پس آزمون	کل	۵/۴۰۲۸	۲۴/۷۰۰
مساحت کلی	پیش آزمون	آزمایش	۴/۷۳	۸/۳۷	اضطراب	پیش آزمون	آزمایش	۱۲/۴۰	۳۹/۸۸
	پس آزمون	کنترل	۳/۸۰	۱۰/۶۰	اضطراب	پس آزمون	کنترل	۱۱/۴۸	۴۴/۱۰
	پس آزمون	کل	۴/۰۲	۹/۶۰	اضطراب	پس آزمون	کل	۱۱/۷۴	۴۲/۲۲
	پس آزمون	آزمایش	۲/۰۷	۴/۲۵	اضطراب	پس آزمون	آزمایش	۴/۶۵	۲۸/۷۵
	پس آزمون	کنترل	۴/۹۱	۱۱/۲۰	اضطراب	پس آزمون	کنترل	۱۱/۴۹	۴۴/۵۰
	پس آزمون	کل	۵/۲۰	۸/۱۰	اضطراب	پس آزمون	کل	۱۱/۹۸	۳۷/۵۰
نشانه های جسمانی	پیش آزمون	آزمایش	۵/۹۹	۱۲/۳۵	افسردگی	پیش آزمون	آزمایش	۲/۵۱	۹/۷۵
	پس آزمون	کنترل	۵/۱۵	۱۱/۰۰	افسردگی	پس آزمون	کنترل	۳/۵۰	۹/۵۰
	پس آزمون	کل	۵/۰۳	۱۱/۳۲	افسردگی	پس آزمون	کل	۳/۱۰	۹/۶۷
	پس آزمون	آزمایش	۶/۱۸	۱۱/۳۸	افسردگی	پس آزمون	آزمایش	۴/۳۱	۸/۶۵
	پس آزمون	کنترل	۵/۹۲	۱۱/۲۰	افسردگی	پس آزمون	کنترل	۳/۷۹	۹/۱۰
	پس آزمون	کل	۵/۸۴	۱۱/۲۸	افسردگی	پس آزمون	کل	۴/۴۸	۸/۸۷

برای تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و سلامت روان شناختی نوجوانان، از روش U من ویتنی استفاده شد که نتیجه ی این فرایند در جدول ۳ ارایه شده است:

**جدول ۳: مقایسه ی تفاضل نمرات پیش آزمون- پس آزمون عزت نفس و سلامت عمومی در دو گروه کنترل و آزمایشی بر اساس آزمون U من ویتنی**

متغیر	میانگین تفاضل	انحراف استاندارد	میانگین رتبه	U من ویتنی	سطح معناداری Z	
عزت نفس	آزمایش -۱/۹	۱/۲	۱۵/۸۳	۱۰/۵۰	-۳/۱۳	۰/۰۰۲
	کنترل -۷/۱۱	۲/۴	۷/۳۸			
نمره ی کلی سلامت	آزمایش ۵/۶۲	۳/۹۶	۱۳/۰۶	۱۱/۵۰	-۳/۱۳	۰/۰۲
روان شناختی	کنترل -۰/۴	۴/۵۹	۶/۶۵			
اضطراب	آزمایش ۴/۱۳	۴/۰۵	۱۲/۲۵	۱۸	-۲/۵۴	۰/۰۴
	کنترل -۰/۶	۴/۴۵	۷/۳۰			
افسردگی	آزمایش ۰/۶۲	۰/۹۱	۱۱/۹۴	۲۰	-۱/۹۷	۰/۰۴
	کنترل -۰/۲	۰/۶۳	۷/۵۵			
نارساکنش وری	آزمایش ۲	۱/۳	۱۲/۳۱	۱۷/۵۰	-۲/۰۶	۰/۰۳
اجتماعی	کنترل ۰/۵	۱/۴۳	۷/۲۵			
نشانه های جسمانی	آزمایش -۱/۱۲	۴/۶۷	۷/۸۱	۲۶/۵۰	-۱/۴۳	۰/۱۵
	کنترل -۰/۱	۰/۳۱	۱۰/۸۵			

نتایج مقایسه ی نمرات پیش آزمون- پس آزمون عزت نفس در دو گروه آزمایش و گواه، نشان می دهد که نمره ی عزت نفس کودکان گروه آزمایشی پس از پایان جلسات آموزش ابراز وجود با توجه به تغییرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون، افزایش یافته است ( $P < ۰/۰۱$ ). همچنین، نتایج مقایسه ی میانگین تفاضل نمرات پیش آزمون- پس آزمون سلامت روانی در دو گروه آزمایش و گواه، نشان می دهد که نمره ی کلی سلامت روانی و نیز نمره ی زیر مقیاس های نارساکنش وری اجتماعی، اضطراب و افسردگی افراد گروه آزمایشی پس از پایان جلسات آموزش ابراز وجود، با توجه به تغییرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون، کاهش یافته است ( $P < ۰/۰۵$ ) ولی در تغییرات پس آزمون نسبت به پیش آزمون زیر مقیاس نشانه های جسمانی، تفاوت معنی داری بدست نیامد.

### بحث و نتیجه گیری

انسان همواره سعی می کند تا مهارت هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید و بر تکامل شخصی خود بیفزاید. ابراز وجود از جمله این مهارت هاست که در روابط بین فردی نقش گسترده ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می کند (کیلکوس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). ابراز وجود به هیچ وجه به معنای پرخاشگری نیست، بلکه ابراز وجود به این معناست که افراد در یک چهارچوب منظم بر اساس اهداف مشخص با دیگران ارتباط برقرار نمایند، ارتباطی که بر اساس اعتماد، خلاقیت، وظیفه شناسی و حفظ خصوصیات حرفه ای است (استنهورب و لنکاستر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸).

عزت نفس یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی است (کوشان و واقعی، ۲۰۰۷). یکی از مشکلاتی که تاثیر بازدارنده بر کارآمدی نوجوانان دارد و از شکل گیری سالم هویت و شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می کند، مشکل برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی است. جرات آموزی یا به عبارتی آموزش این مهارت اجتماعی رویکردی رفتاری است که امروزه رواج بسیاری یافته است و برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود خود در موقعیت های بین فردی دارند، مفید است. آموزش ابراز وجود می تواند برای همه افراد مناسب باشد (هاشمی، ۲۰۰۷). ابراز وجود به انسان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می کند (پاییزی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶).

آموزش ابراز وجود، از جمله مداخلات رفتاری است که در بهبود سازگاری فرد با محیط، استفاده می شود و باعث خشنودی و رضایت فرد از عملکرد خویش می شود. یافته های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ابراز وجود، می تواند موجب تغییر در نمره های عزت نفس و سلامت روانی شود؛ یعنی می توان گفت که روش بکار گرفته شده در مورد گروه آزمایش، موثر بوده است. بررسی نمره های گروه آزمایش، پس از آموزش ابراز وجود، نشان داد که تفاوت معنی داری در زمینه ی عزت نفس و سلامت روان شناختی در مقایسه با گروه گواه وجود دارد. این یافته ها با یافته های توکلی و همکاران (۲۰۰۹) تمپل و رابسون (۱۹۹۱) مورگان و لیونگک (۱۹۸۰) براون و

کارمیکایل (۱۹۹۲) همسویی دارد. این پژوهشگران، نشان دادند که عزت نفس و سلامت روان شناختی نوجوانان، تحت تاثیر مداخله ی مبتنی بر آموزش ابراز وجود، افزایش می یابد. گلویی کاف و کوایت نر<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) در پژوهش خود مبنی بر تاثیر آموزش ابراز وجود بر نوجوانان معلول دریافتند که ۱۱ هفته آموزش ابراز وجود، موجب بهبود معناداری در خودکارآمدی و جرات ورزی آنها شده است. راویکز (۱۹۹۸) نیز در مطالعه ی خود به این نتیجه رسید که تعلیم و یادگیری مهارت های اجتماعی و مقابله و آموزش ابراز وجود در هر دو جنس، باعث کاهش فشار روانی و افزایش بهداشت روانی می گردد. به همین نحو، نتایج پژوهش الیوت و گراملینگ (۱۹۹۰) نشان داد که ابراز وجود، می تواند حمایت اجتماعی را در شرایط فشارزا، افزایش دهد.

## References

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1977). *Your Perfect Right*. Human Sciences Press.
- Brown, G. T., & Carmichael, K. (1992). Assertiveness training for clients with a psychiatric illness: A Pilot study. *British Journal of Occupational Therapy*, 55, 137-140.
- Deluty, R. H. (1981). Assertiveness in children. *Child Psychology*, 10, 149-156.
- Ebrahimi Ghavam, S. (1994). Relationship between social growth and having social support (with an emphasis on social skills). (Unpublished master's thesis, Shahid Chamran University). (Persian).
- Elliott, T. R., & Gramling, S. E. (1990). Personal assertiveness and the effects of social support among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 37, 427-436.
- Glueckauf, R. L., & Quittner, A. L. (1992). Assertiveness Training for disabled adults in wheelchairs: Self report, role-play, and activity pattern outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 419-425.
- Hargie, O., & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal Communication: Research, theory and practice*, Hove, England: Routledge.
- Hashemi, F. (2007). Effects of self expression training on guidance school female students' happiness in Rey city (Doctoral dissertation, Allameh Tabatabayi University).



- Karagözoğlu, L., Kahve, E., & Adamişoğlu, D. (2008). Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Education Today*, 28 (5), 641-649.
- Killkus, S. P. (1990). Self assertiveness and nursing: A different voice profession. *Nursing Outlook*, 38:143-145.
- Kooshan, M., & Vagheie, S. (2007). Psycho-nursing of mental health. Tehran: Andisheh Rafie Pub.
- Landazabal, M. G. (2001). Assessment of a cooperative creative program of assertive behavior and self concept. *Spanish Journal of Psychology*, 2, 3-10.
- Lin, Y., Shiah, S., Chang, Y. C., Lai, T., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, Self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24, 656-665.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). Life skills' approach to child and adolescent healthy human development. Washington DC: Pan American Health organization.
- Mansouri, F. (1998). Simple and multiple relationships between self-esteem, loneliness and social anxiety with students' assertiveness in high schools of Ahvaz. (Unpublished master's thesis, Islamic Azad University of Ahvaz). (Persian).
- Moazzeni T. (2007). Effects of self expression training on level of sense of safety in, female students of GAT schools (Doctoral dissertation, Allameh Tabatabayi University).
- Morgan, B., & Leung, P. (1980). Effects of assertion training on acceptance of disability by physically disabled university student. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 209-212.
- Payizi M. (2006). Effects of self- expression training on life improving and educational progress of female students studying in the second year of high school (Doctoral dissertation, Allameh Tabatayi University).
- Ravicz, S. (1998). High on stress: A woman's guide to optimizing the stress in her life. Oakland, California: New Harbinger Publication Inc.
- Scott, H., Shannon, L., & Caroline, L. (2004). Life satisfaction in children and youth empirical foundation and implications for school Psychologist. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-130.
- Shahni Yeilagh, M., & Rezayi, A. (2000). Assertiveness Training: How to be the one that you really are? Shahid Chamran University. (Persian).
- Shirazi, N. (1997). Construction and validation of a scale to measure self-esteem and its relation to aggression, anti-social behavior, socioeconomic status and academic performance in male highschoolers

- of Ahvaz city. (Unpublished master's thesis, Shahid Chamran University). (Persian).
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2004). *Community health nursing: Promoting health of aggregates, families, & individuals* (6<sup>th</sup> ed.). St. Louis: Mosby-YearBook.
- Taghavi, S. (2001). Validity and reliability of General Health Questionnaire (GHQ). *Journal of Psychology*, 20, 381-398. (Persian).
- Tavakoli, S., Lumley, M., & Hijazi, A. (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: A randomized trial. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (4), 590-596. (Persian).
- Temple, S., & Robson, P. (1991). The effect of assertiveness training on self esteem. *British Journal of Occupational Therapy*, 54, 329-332.
- Weston, C., & Went, F. (1999). Speaking up for yourself: Description and Evaluation of an assertiveness training group for people with learning disabilities. *British Journal of Disabilities*, 27, 110-115.