

## بررسی رفتار زورگویی در دانش آموزان مدارس ابتدائی هرمزگان

خدیجه صفری\*

### چکیده

زورگویی، شکل خاصی از رفتار سلطه جویانه است و می توان آن را به صورت موقعیتی که در آن دانش آموز به طور مکرر و مداوم در معرض اعمال منفی فرد دیگر قرار می گیرد، توصیف کرد، این اعمال منفی موقعی اتفاق می افتند که عدم تعادل بین قربانی و مهاجم وجود دارد. رفتار زورگویانه می تواند جسمانی، (مثلاً صدمه زدن، هل دادن، لگد زدن)، کلامی (مثل اسم گذاشتن، خشمگین کردن، تهدید کردن، تهمت زدن)، یا می تواند شامل سایر رفتارها شود، مثل شکلک در آوردن یا محروم سازی اجتماعی. این مقاله می کوشد به بررسی انواع زورگویی در دانش آموزان پایه پنجم و ششم دبستان مدارس استان هرمزگان بپردازد.

**واژه های کلیدی:** زورگویی، هرمزگان، دانش آموزان ابتدائی

### مقدمه

هیچ کس دوست ندارد که احساس کند وسیله ی تمسخر دیگران قرار گرفته است یا اضطراب حتمی را که تمسخر به دنبال دارد، احساس کند. کودکان کم سن و سال اغلب هدف آسیب پذیر آزار دهنده ها هستند. آن ها یاد می گیرند که چگونه با هیجانانگشان برخورد کنند و هنجارهای اجتماعی و رفتارهای قابل قبول را یاد بگیرند و مهارت های ارتباطی را همگی به طور همزمان پرورش دهند. به علت نابالغ بودن، آن ها اغلب توانایی مقابله با عوامل آزاردهنده را ندارند. نابالغی



همچنین عاملی برای رفتارهای ناپسند است، همچنان که بعضی کودکان پرخاشگر می‌شوند تا به هدف شخصی برسند. این کودکان یاد می‌گیرند که به نحوی از طریق مغلوب کردن فرد دیگر می‌توانند به هدف خود برسند. این احساس موفقیت می‌تواند احساس رضایت و اعتماد به نفس را تقویت کند که ممکن است منجر به رفتارهای پرخاشگرانه‌ی خشن‌تر و مکررتر شود. زورگویی به ندرت در تنهایی کامل صورت می‌گیرد، چون فرد زورگو مایل است مخاطبی برای تماشای رفتارهای رعب‌آور خود داشته باشد. همچنین آن‌ها می‌توانند موقعیت را به گونه‌ای کنترل کنند که فرد صدمه دیده به عنوان متخلف تلقی شود.

### اهمیت و ضرورت پژوهش

از آنجا که زورگویی اثری منفی بر سلامت جسمانی و یا ذهنی دارد، مهم است که مراقبین سلامت کودک و معلمان فهم خوبی نسبت به رفتار زورگویانه داشته باشند و اقداماتی را برای جلوگیری و یا توقف آن به کار گیرند. مداخله‌های ضد زورگویی از طریق اصول ارتقای سلامت در مدرسه صورت می‌گیرند. اجزای اصول درگیری سایر دانش‌آموزان، معلمان و والدین در تلاش برای مبارزه با زورگویی می‌باشند.

### اهداف پژوهش

۱) بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی بر میزان رفتار زورگویی دانش‌آموزان پسر و دختر پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر میناب در مرحله پس‌آزمون و پیگیری (۲) بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی بر میزان رفتار زورگویی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر میناب در مرحله پس‌آزمون و پیگیری (۳) بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی بر میزان رفتار زورگویی دانش‌آموزان دختر پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر میناب در مرحله پس‌آزمون و پیگیری.



## جامعه آماری

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر پایه پنجم و ششم ابتدایی شهر میناب در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ که رفتار زورگویی داشتند، بود.

## نمونه و روش نمونه‌گیری

پیش از اجرای پژوهش معجز اجرای پرسشنامه‌ها از مسئولین امر اخذ شده و همچنین توضیحات لازمه توسط پژوهشگر به معلمان و دانش‌آموزان ارائه شد. به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای نخست از ۷۵ مدرسه آموزش و پرورش شهر میناب، چهار دبستان پسرانه و چهار دبستان دخترانه انتخاب و با اجرای روش جامعه‌سنجی و پرسشنامه روابط همگنان روی تمام دانش‌آموزان پایه‌های پنجم و ششم این هشت دبستان، از میان دانش‌آموزانی که بیشتر به عنوان زورگو انتخاب شده بودند و نمره بالاتری از پرسشنامه روابط همگنان گرفته بودند، ۴۰ دانش‌آموز پسر و ۴۰ دانش‌آموز دختر به تصادف انتخاب شدند. دانش‌آموزان پسر و دختر انتخاب شده به صورت جداگانه در ۴ گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. لازم به ذکر است دانش‌آموزان پسر و دختر انتخاب شده، دانش‌آموزانی بودند که از لحاظ بروز رفتار زورگویی مورد تأیید معلمان بودند و میزان بالایی از رفتار زورگویی را از خود نشان می‌دادند.

## پیشینه تحقیق

زورگویی در زبان تعاریف مختلفی دارد. به طور کلی زورگویی شامل اشکال فیزیکی، کلامی، و یا اعمال غیرمستقیم منفی و یا پرخاشگری می‌باشد (اراکي<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ کروزیر<sup>۲</sup> و اسیلوپری<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲؛ الینوف<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۴؛ گرین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳؛ اسمیت<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). علاوه بر آن از نظر

<sup>۱</sup>Araki

<sup>۲</sup>Crozier

<sup>۳</sup>Skliopidou

<sup>۴</sup>Elinoff

<sup>۵</sup>Greene

<sup>۶</sup>Smith



صاحب‌نظران زورگویی اعمالی است که تکرار شوند، دائمی باشند، یکطرفه باشند، ایجاد اضطراب کنند، دارای نیت منفی باشند، و یا شامل عدم توازن قدرت باشند (اراکی، ۲۰۰۲؛ الینوف و همکاران، ۲۰۰۴؛ اسپلاگه و آسی داتو، ۲۰۰۱؛ گرین، ۲۰۰۳؛ کولوالسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ زاف<sup>۲</sup> و گراس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). وینهولد<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) نیز زورگویی را چیزی که مکرراً انجام شود یا برای غلبه بر دیگری باشد تعریف می‌کند. اسمیت و همکاران (۲۰۰۳) یادآور شده است که زورگویی می‌تواند سوء استفاده اصولی از قدرت باشد. زورگویی شامل اعمال تکراری و دائمی است که به قصد ارباب یا مجروح کردن فردی که در موقعیت ضعیف‌تری قرار دارد می‌باشد. هازلر<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۲) گفته‌اند که زورگویی شکلی از خشونت است که در آن یک یا چند دانش‌آموز از نظر جسمی یا روانی فردی را در طول مدت زمانی، مورد سوء استفاده قرار می‌دهند. علاوه بر آن راندال<sup>۶</sup> (۱۹۹۷) ذکر کرده است که زورگویی رفتار خشونت‌آمیزی است که برخاسته از نیت عمدی در ایجاد اضطراب فیزیکی یا جسمی در دیگران است.

زورگویی به عنوان نوعی از پرخاشگری؛ با وجود این واقعیت که اصطلاحات زورگویی و پرخاشگری اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند (پلیگرینی<sup>۷</sup> و لونگ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲؛ اسچافر<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۰۲ و اسمیت و همکاران؛ ۱۹۹۹)، زورگویی یک نوع خاصی از پرخاشگری می‌باشد (ارپینس و هورن، ۲۰۰۶). در حقیقت، اولین جزء توصیفی تعریف زورگویی الویوس رفتار پرخاشگری عمدی است. آن چیزی که موجب سردرگمی این دو سازه شده است این است که ادبیات زورگویی برای تعیین تعاریف و توسعه زمینه نظری خود از ادبیات پرخاشگری کمک گرفته است (اسپلیج<sup>۱۰</sup> و سویرر<sup>۱۱</sup>،

<sup>۱</sup> Kolwalski

<sup>۲</sup> Zapf

<sup>۳</sup> Cross

<sup>۴</sup> Weinhold

<sup>۵</sup> Hazler

<sup>۶</sup> Randall

<sup>۷</sup> Pellegrini

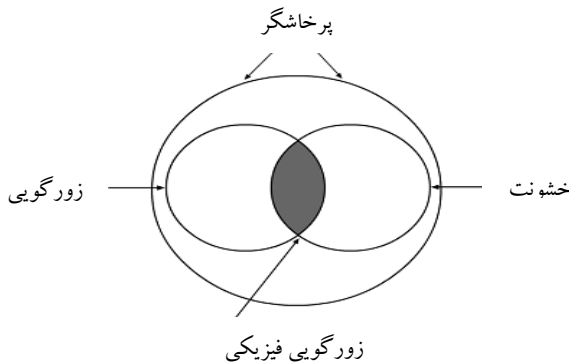
<sup>۸</sup> Long

<sup>۹</sup> Schafer

<sup>۱۰</sup> Espelage

<sup>۱۱</sup> Swearer

۲۰۰۳). درحالی که بسیاری از پژوهشگران اصطلاحات پرخاشگری و زورگویی را اشتباه می‌گیرند، دیگر پژوهشگران با درجه ای از موفقیت، در پی روشن کردن روابط بین این دو هستند.



در مطالعه‌ای توسط پترسون (۱۹۷۴)، از آموزش والدین، برای والدین ۲۷ پسر پرخاشگر آمریکایی استفاده شد. پترسون، گزارش داد که آموزش رفتاری والدین، بطور متوسط، موجب ۶۰ درصد کاهش در رفتارهای انحرافی، در ۷۵ درصد از نمونه شد (مقایسه سطح پایه با پس از درمان). پترسون نشان داد در عین حال که آموزش رفتاری والدین برای اصلاح رفتار کودکان مؤثر است، اما همه خانواده‌ها بطور یکسانی از نتایج آن بهره‌مند نمی‌شوند (کلاتری و عابدی، ۱۳۷۶).

بلدري<sup>۱</sup> و فرینگتون<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) در پژوهشی به بررسی میزان شیوع زورگویی و قربانی و انواع و مکان زورگویی بر دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر رم پرداختند. یافته‌ها حاکی از آن است بیش از نیمی از دانش‌آموزان درسه ماه قبل مورد زورگویی واقع شده بودند و تقریباً نیمی زورگویی کرده بودند. یافته‌ها همچنین نشان داد دخترها بیشتر توسط پسرها مورد زورگویی قرار گرفته بودند اما هم پسرها هم دخترها، توسط پسرها مورد زورگویی واقع شده بودند. پسرها بیشتر از زورگویی مستقیم مانند تهدید و آسیب جسمانی استفاده می‌کنند؛ پسرها بیشتر در توالی مورد زورگویی واقع می‌شوند. این مقاله می‌کوشد زورگویی را در بین دانش‌آموزان پایه پنجم و ششم دانش‌آموزان میناب بررسی کند.

<sup>۱</sup>Baldry

<sup>۲</sup>Farrington



## بحث اصلی و تحلیل

زورگویی می‌تواند زورگویی فیزیکی مستقیم (جسمانی)، زورگویی زبانی مستقیم (کلامی) و زورگویی غیر مستقیم (رابطه‌ای) باشد. سه نوع زورگویی داریم: جسمانی، کلامی و رابطه‌ای. هر یک از این‌ها به تنهایی می‌تواند ضربه مهلکی باشد، اما غالباً دست به دست هم، زمینه حمله قوی‌تری را فراهم می‌آورند. پسرها و دخترها به یک نسبت از زورگویی کلامی استفاده می‌کنند. پسرها بیشتر به استفاده از زورگویی جسمانی و دخترها بیشتر به استفاده از زورگویی رابطه‌ای تمایل نشان می‌دهند. این تفاوت بیشتر به نحوه‌ی جامعه‌پذیری پسران و دختران در فرهنگ ما باز می‌گردد تا به اندازه‌ی جثه یا قابلیت جسمانی افراد. پسرها تمایل دارند که در گروه‌های بزرگ و کمابیش تعریف شده‌ای که به خاطر علایق مشترک گرد هم آمده‌اند بازی کنند. خطوط سلسله مراتب قدرتی که وضع می‌کنند به وضوح ترسیم شده و قابل احترام از سوی اعضاست. در این سلسله مراتب، نوعی مانور دادن با دوز و کلک برای رسیدن به جایگاه برتر وجود دارد. قدرت و قابلیت جسمانی بر توانایی فکری ارجحیت دارد. بنابراین، می‌بینیم پسرها هم جنسان کوچک‌تر، ضعیف‌تر و اغلب باهوش‌تر را توی کمد، رختکن‌ها هل می‌دهند.

زورگویی جسمانی تنها مختص پسرها نیست. دخترهای بزرگ‌تر به پشت پا گرفتن، هل دادن و سیخونک زدن به دخترها و پسرهای کوچک‌تر معروفند. دخترها، در مقایسه با پسرها، بیشتر مایلند در حلقه‌ای کوچک و صمیمی‌تری که حد و مرز آن کاملاً تعریف شده است، بازی کنند تا راحت‌تر بتوانند دختری را فقط با محروم کردن او از حلقه اجتماعی خود به لجن بکشند.

## زورگویی فیزیکی مستقیم (جسمانی)

زورگویی فیزیکی مستقیم ممکن است شامل هل دادن، لگد زدن، ضربه زدن یا گرفتن اشیای دیگران به زور باشد (کروزیرو و اسکلیپیرو، ۲۰۰۲؛ اسیلیج و سویرر، ۲۰۰۳؛ جوونن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ نانسِل<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). زورگویی جسمانی مشهورترین نوع زورگویی است، بنابراین

<sup>۱</sup>Juonon

<sup>۲</sup>Nansel



شناسایی آن آسان تر است، اما کمتر از یک سوم موارد گزارش شده توسط کودکان را شامل می‌شود از جمله این نوع زورگویی می‌توان به سیلی زدن، کتک زدن، فشردن گلو، سیخونک زدن، مشت زدن، لگدزدن، گازگرفتن، نیشگون گرفتن، ناخن کشیدن، پيچاندن دست‌ها یا پاها تا وضعیت‌های دردناک، تف کردن، پاره کردن یا خراب کردن لباس‌ها و اموال کودک آزار دیده اشاره کرد. هر قدر فرد زورگو بزرگ تر و قوی تر باشد، این نوع حمله‌ها خطرناک تر می‌شوند. کودکی که عموماً این نقش را بازی می‌کند، غالباً از هر چه زورگویی دیگر مسئله دار تر است و به احتمال بیشتری به سمت خلاف‌های کیفی و جدی تر کشیده می‌شود. (فرجی، ۱۳۹۲)

### زورگویی زبانی مستقیم (کلامی)

زورگویی زبانی مستقیم شامل رفتاری مانند با اسم بد خواندن، تهدید و مسخره می‌باشد (کروزیرو و اسکلیپرو، ۲۰۰۲؛ اسلیج و سویرر، ۲۰۰۳؛ جوونز و همکاران، ۲۰۰۳؛ نانس و همکاران، ۲۰۰۱). این که در انگلیسی می‌گویند «شاید چوب و سنگ استخوانم را بشکنند، اما واژه‌ها هرگز آسیبی به من نمی‌زنند» دروغی بیش نیست. واژه‌ها ابزارهای قدرتمندی هستند که می‌توانند روح کودکی را که جانش به لیش رسیده، در هم بشکنند. آزار کلامی شایع‌ترین شکل زورگویی پسرها و دخترهاست و ۷۰ درصد از موارد زورگویی را تشکیل می‌دهد. انکار آزار کلامی آسان است و می‌توان آن را در حضور بزرگسالان و همسالان زمزمه کرد، به طوری که کسی متوجه آن نشود. می‌توان آن را با صدای بلند در زمین بازی فریاد زد و قاطی هیاهوی جمعیت گم کرد تا به گوش مدیر و ناظم نرسد، می‌توان آن را به عنوان گفتگوهای احمقانه بین همسالان نادیده گرفت. بچه‌های کوچک‌تری که هنوز حس قوی «من» در آن‌ها تکامل پیدا نکرده است، نسبت به زورگویی کلامی آسیب پذیرترند، هر چند حمله‌های مکرر آزار کلامی می‌تواند تقریباً هر کودکی را بدون توجه به سن و سال از پا در آورد.

اگر با زورگویی کلامی برخورد نشود یا مورد بی‌اعتنایی قرار بگیرد، کم‌کم عادی می‌شود و انسانیت را از فرد هدف می‌گیرد. همین که کودک انسانیت زُدایی شد، حمله به او بدون رانگیزدن دلسوزی اطرافیان آسان تر خواهد بود. وقتی کودکی مدام به مضحکه دست این و آن



تبدیل شد، غالباً از فعالیت‌های جمعی طرد می‌شود و در بازی‌ها آخرین کسی است که انتخاب می‌شود و اولین کسی است که کنار گذاشته می‌شود. آخر چه کسی می‌خواهد یک بازنده یارش باشد؟

زورگویی کلامی به اشکال مختلفی از جمله فحش، متلک پرانی، تحقیر، عیب جویی افراطی، افترا و بدگویی، تهمت‌های نژاد پرستانه، اظهارات حاکی از پیشنهادهای جنسی و بدرفتاری جنسی نمود پیدا می‌کند. به علاوه ممکن است موارد زیر را دربر گیرد: اخاذی کردن پول ناهار یا خرید چیزی، تماس‌های تلفنی آزارنده، نامه‌های الکترونیکی دلهره آور، یادداشت‌های بی‌امضای تهدید آمیز، تهمت‌های ناروا، شایعه‌های کاذب و مغرضانه و غیبت کردن. (فرجی، ۱۳۹۲)

در میان این سه نوع زورگویی، ارتکاب به زورگویی کلامی از همه آسان تر و غالباً مدخلی برای دو نوع دیگر است. به علاوه، نخستین گام به سمت پرخاشگری و حشایانه واهانت بار به شمار می‌رود.

### زورگویی غیر مستقیم (رابطه‌ای)

زورگویی غیر مستقیم معمولاً به عنوان زورگویی روان شناختی تعبیر می‌شود (استانلی<sup>۱</sup> و آرورا<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). اشکال زورگویی غیر مستقیم شامل توهین، پخش شایعه، طرد دیگران از لحاظ اجتماعی و تسلط طلبی روابط دوستانه می‌باشد (کروزیر و اسکلیپرو، ۲۰۰۳؛ اسپلیج و سویرر، ۲۰۰۳؛ جفری<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۱؛ جونون و همکاران؛ نانس و همکاران، ۲۰۰۱؛ الویوس، ۱۹۹۶).

زورگویی رابطه‌ای مشکل‌ترین نوع زورگویی از لحاظ شناسایی و ردیابی بیرونی است و عبارت است از تحقیر کردن نظام مند حسّ مثبت کودک آزار دیده از طریق بی‌اعتنایی کردن، منزوی کردن، محروم کردن یا طرد کردن اوست. طرد کردن که عملی حذف‌کننده و در پیوند با شایعات، اقدامی اجرایی است، ابزار قدرتمندی برای زورگویی به شمار می‌رود. زورگویی رابطه‌ای در هر دو حالت از نظرها پوشیده و پنهان می‌ماند و شناسایی و ردیابی آن دشوار است.

<sup>۱</sup>Stanley

<sup>۲</sup>Arora

<sup>۳</sup>Jeffrey





کودکی که درباره اش بدگویی می‌شود، شاید حتی روحش از شایعات خبر نداشته باشد، اما از اثرات آن رنج خواهد برد. زورگویی رابطه‌ای برای بیزار کردن، پس زدن، دست رد زدن به سینه یک همسال، یا بر هم زدن عمدی دوستی به کار می‌رود. این نوع زورگویی با ژست‌های نامحسوسی از قبیل نگاه‌های خیره و تهاجمی، چشم‌غره رفتن، آه تأسف کشیدن، اخم کردن، پوزخند زدن، و زبان بدنی خصمانه همراه است.

### میزان شیوع زورگویی

زورگوها ممکن است که تمایلی به اعتراف کردن به رفتارهای خشن خود نداشته باشند. قربانیان ممکن است خجالت زده باشند و یا آن قدر ترسیده باشند که نتوانند تجربیات شخصی خود را گزارش کنند و همسالان و معلم‌ها ممکن است از اعمال زورگوها اطلاعی نداشته باشند. دلیل دومی که دسترسی به اطلاعات را دشوار می‌سازد، این است که زورگویی را می‌توان به چندین طریق تعریف کرد یا اینکه می‌توان آن را بدون تعریف رها کرد. دلیل سوم این است که دوره‌ی زمانی که در آن قربانی مورد زورگویی قرار می‌گیرد در طی مطالعات مختلف متفاوت است. شیوع زورگویی ممکن است به یک دوره‌ی خاص زمانی اشاره داشته باشد، ماه گذشته، ترم گذشته یا حتی سال گذشته. به طور مشابه، سوالات نظر سنجی در رابطه با شیوع زورگویی ممکن است در دو بخش بله و خیر تقسیم شود و یا اینکه در مقیاس لیکرت باشد. پاسخ‌ها ممکن است بر اساس تخمین‌هایی از یک مورد مشخص یا چندین مورد باشد. علاوه بر این طبقه بندی زورگویی، قربانی و زورگو - قربانی از یک بررسی تا بررسی بعدی بسیار متفاوت است (استلبرگ<sup>۱</sup> و الویوس، ۲۰۰۳). بنابراین، تخمین شیوع دقیق زورگویی دشوار است.

در نمونه‌ای از ۱۵۶۸۶ دانش‌آموز در ایالات متحده آمریکا در کلاس‌های پنجم تا دهم، ۹٪ دانش‌آموزان گزارش کردند که دیگران را هر هفته مورد زورگویی قرار می‌دهند، ۱۱٪ گزارش کردند که گاهی زورگو هستند و ۲۴٪ گزارش کردند که دیگران را حداقل یک بار در طی یکسال گذشته مورد زورگویی قرار دادند (نانسل، ۲۰۰۱). در سایر مطالعات کودکان آمریکایی



سطوح بالاتری از زورگویی را نشان دادند. تخمین شیوع کنونی زورگویی، بر وسعت موضوع تاکید می‌کند. مشخص کردن انواع قابل تشخیص زورگویی نیز به فهم ما در مورد این پدیده کمک می‌کند.

### عوامل خطر در رابطه با زورگویی

زورگوها بیشتر از غیر زورگوها احتمال نشانه‌های افسردگی، اقدامات خودکشی، مشکلات روانی، موفقیت‌های تحصیلی کمتر، علاقه کمتر به مدرسه، سابقه سوء استفاده از دوستان زورگو را دارند (دک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۲؛ اسپلیج و هلت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱؛ اسپلیج و سویرر، ۲۰۰۳). عوامل ریسک مربوط به محیط خانواده شامل فقدان یا ضعف روابط فرزند-والدین، نبود الگوهای مناسب در میان بزرگسالان، محیط خانوادگی خشن، روش تربیت مستبدانه، تربیت تنبیهی، نبود حمایت والدین از کودک (دک و دیگران، ۲۰۰۲؛ اسپلیج و هلت، ۲۰۰۱) و نبود علاقه بین کودک و والدین می‌باشد. زورگوها نسبت به همسالان رفتار تهاجمی دارند. آن‌ها همچنین بیشتر مواقع نسبت به والدین برادر و خواهر و معلمان نیز رفتاری تهاجمی و پرخاشگرانه دارند (الویوس، ۱۹۹۳، ۱۹۹۶).

مخصوصاً در رابطه با زورگویی، بحث بر این است که آیا مشکلات روانی منجر به قربانی شدن در زورگویی می‌شود یا اینکه قربانی شدن در زورگویی باعث شروع این مشکلات می‌شود. استرس زورگویی ممکن است منجر به شمار بیشتری از مشکلات روانی شود (بوین<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۵). ولی کودکانی که مشکلات روانی دارند، مثل افسردگی یا اضطراب، ممکن است نسبت به سایر کودکان در مواجهه با زورگویی آسیب‌پذیرتر باشند (اسچاورتز و همکاران، ۱۹۹۳؛ هدگر<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۷). مطالعات کمی بر روی این ارتباط بحث کرده‌اند ولی برای هر دو فرضیه، تاییداتی وجود دارد. در یک بررسی طولی، (باند<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۰۱) گزارش کردند که زورگویی مخصوصاً برای

<sup>۱</sup>Dake

<sup>۲</sup>Holt

<sup>۳</sup>Boivin

<sup>۴</sup>Hodges

<sup>۵</sup>Bond



دختران نوجوان، منجر به شکایت‌های روانی مثل افسردگی و اضطراب می‌شود. به این معنی که استرس ناشی از زورگویی، اثری منفی بر سلامت کودکان می‌گذارد. مطالعات دیگر تاییداتی را برای ارتباط عکس یافته‌اند که به موجب آن مشکلات رفتاری درونی منجر به قربانی شدن در طی زمان می‌شود (هدگز و همکاران، ۱۹۹۹؛ اسچاورتز و همکاران، ۱۹۹۹). نتایج تحقیق دیگری مبنی بر این امر است که دانش آموزان زورگو و دانش آموزان غیر زورگو مرتبه اجتماعی مشابهی در مدارس راهنمایی دارند (اسپیلیج و هلت، ۲۰۰۱). کودکانی که هم زورگو و هم قربانی هستند، دارای رفتاری بسیار واکنشی، ناراحت کننده و آنی می‌باشند (اسچاورتز و همکاران، ۲۰۰۱). ترکیبی از واکنش اضطرابی و پرخاشگری مشخصه نوعی زورگو-قربانی می‌باشد (الویوس، ۱۹۹۶).

### زورگویی و جنسیت

تفاوت‌های جنسیتی در بیشتر انواع زورگویی‌ها شناسایی نشده است (دی وو و کافنبرگر، ۲۰۰۵). در کل، مردان بیشتر از زنان درگیر زورگویی می‌شوند (بران وایت<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴؛ چارچ<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۵). مردان، هم مردان و هم زنان را مورد زورگویی قرار می‌دهند. اما زنان تنها جنس خودشان را مورد زورگویی قرار می‌دهند (کلارک<sup>۳</sup> و کیسلیا<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷).

کریک و گرات پیتر (۱۹۹۵) بین رفتارهای خشونت آمیز علنی و ارتباطی (رابطه‌ای) تمایز قایل شدند و یافتند که دختران بیشتر از پسران به رفتارهای خشونت آمیز رابطه‌ای دست می‌زنند. آن‌ها دریافتند که این تفاوت جنسی (رفتار علنی / رابطه‌ای) از اوایل مدرسه آغاز می‌شود. به علاوه، آن‌ها گزارش کردند که هم دختران و هم پسران از لحاظ رابطه‌ای خشن مشکلات مشترکی در سازگاری اجتماعی- روان شناختی مثل تنها ماندن، افسردگی، انزوا و عدم پذیرش از سوی همسالان دارند. مشخص شد که روابط بین دختران قوی‌تر و عمیق‌تر از پسران می‌باشد.

<sup>۱</sup>Branwhite

<sup>۲</sup>Charach

<sup>۳</sup>Clarke

<sup>۴</sup>Kiselia



برخی محققان ادعا کرده‌اند که جنسیت در مورد پذیرش اجتماعی زورگویی نقشی معین دارد. ارون و هیوزمان<sup>۱</sup> (۱۹۸۴) معتقدند که والدین می‌خواهند پسران بیشتر از دختران خشن و تهاجمی باشند. ذهنیت «بگذار پسر باشند». در کل جامعه زورگویی پسران را به دلیل رویکردهای عمومی قدرت و مرد بودن می‌پذیرد. بیشتر فرهنگ‌ها خشونت بدنی را به عنوان خصیصه‌ی مردان می‌پذیرند. بر اساس انتظارات، اغلب بزرگسالان، رفتارهای خشونت‌آمیز پسران را نرمال و رفتارهای خشونت‌آمیز دختران را غیر نرمال تلقی می‌کنند.

### زورگویی و سلامت روانی

مطالعات نشان می‌دهند که قربانی شدن به طور حائز اهمیتی با درونی کردن مسائل سلامت و اختلالات مثل اضطراب و افسردگی مرتبط است (بروکترو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۲؛ کالتیالا-هینو<sup>۳</sup>، ریمپلا و ریمپلا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). این ارتباط بین قربانی شدن و درونی کردن اختلالات در دختران بزرگسال مخصوصاً شدید می‌باشد و ممکن است به اختلالات تغذیه‌ای منجر شود (باند و همکاران، ۲۰۰۱). کودکان قربانی زورگویی نوعاً از فشارهای روان‌شناختی و فیزیکی رنج می‌برند (بساگ، ۱۹۸۹؛ الویوس، ۱۹۹۳) آن‌ها اغلب بیشتر از بچه‌هایی که قربانی زورگویی نشده‌اند، میزان بالایی از ترس، اضطراب، احساس گناه، شرم، بی‌یاوری و افسردگی را تجربه می‌کنند (بولتون و آندروود، ۱۹۹۲؛ راندال، ۱۹۹۷؛ اسلی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴؛ ویتنی و اسمیت، ۱۹۹۳).

اگر زورگویی متوقف نشود در عملکرد مدرسه و رابطه با دوستان اختلال ایجاد می‌کند، کودکان جهت مشکلات روانی باید مورد ارزیابی ممکن قرار گیرند. اگر بیمار قربانی زورگویی باشد، پزشکان می‌توانند تفکیکی و اختلال اضطراب کلی، حواسپرتی، افسردگی و اختلال وحشت را

<sup>۱</sup>Huesmann

<sup>۲</sup>Brockenbrough

<sup>۳</sup>Kaltiala-Heino

<sup>۴</sup>Rimpela & Rimpela

<sup>۵</sup>Slee



مورد بررسی قرار دهند. بیماران زورگو را می‌توان از جهت اختلال رفتاری و یا دیگر اختلالات روان‌شناختی مورد معاینه قرار داد (گلو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۰).

### برنامه پیشگیری از زورگویی

معالجات درمانی از مداخلات دیگر هستند. این معالجات بر مدیریت خشم، ایجاد مهارت، همدردی یا تقویت عزت نفس زورگویان تمرکز و توجه دارند. شواهد بیانگر این است که کودکانی که زورگویی می‌کنند، به طور خاص فاقد عزت نفس نیستند و این مداخلات ممکن است کمک نماید تا اعتماد به نفس بیشتری در زورگوها ایجاد نماید. اما هیچ تاثیری بر زورگویی مختصر ندارد (الویوس، ۱۹۹۳). اگر چه مداخله همسالان ممکن است در موارد تناقض و تضاد بین دانش‌آموزان با قدرت برابر مناسب باشد، اما طبق تعریف توازن قدرت در موارد زورگویی برابر نیست زورگویی یک تضاد نیست، آن سوء استفاده است (کوهن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). همان طور که باب چیس<sup>۳</sup> (۲۰۰۱)، نماینده انجمن تحصیلات ملی آمریکا بیان کرد، «یک انجمن مدرسه به تنهایی مشکل را حل نخواهد کرد.» آن چه مورد نیاز است، یک تغییر در جو مدرسه و هنجارهای رفتاری می‌باشد (مالوی و کافمن، ۲۰۰۱). بر طبق کمسیون پیشگیری از خشونت جوانان<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) یک برنامه ایده آل موثر در پیشگیری از خشونت باید:

- با استفاده از یک طرح آزمایشی یا شبه آزمایشی به صورت گمارش تصادفی یا یک گروه همتای کنترل شده مورد ارزیابی قرار گیرد. - بر اساس برآورد اطلاعات واقعی و مختص جامعه باشد. - بر اساس شواهد باشد. - در طول زمان به طور مداوم مورد استفاده قرار گیرد. - موضوعات و اهداف قابل اندازه‌گیری داشته باشد. - در فواصل معین و به صورت دوره‌ای مورد ارزیابی مجدد قرار گیرد. - حداقل در یک محل دیگر با ارزیابی نتایج تکرار شود. - از یک مدل همکاری- مشارکتی استفاده کند. - از اصول و مدل‌های استفاده کند که از لحاظ فرهنگی

<sup>۱</sup>Glew

<sup>۲</sup>Cohen

<sup>۳</sup>Bob Chase

<sup>۴</sup>Commission for the Prevention of Youth Violence



مهم و حساس و از لحاظ رشدی مناسبند. - جو مثبت که زورگویی را تحمل نمی‌کند. - تبعیت از استانداردهای بالای رفتاری - یکپارچگی خدمات در طول یک پیوستار - فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های اجتماعی و شناختی - در دسترس بودن منابع کافی و ثابت برای اجرا. چند برنامه پیشگیری از زورگویی مدرسه محور وجود دارند. اگر چه از لحاظ اندازه و حیطه متفاوت می‌باشند، کمسیون گزارش داد که نوید بخش‌ترین برنامه‌ها خصوصیات زیر را دارند: - تمرکز بر ایجاد یک محیط با گستره مدرسه محور که زورگویی را تقبیح و رد می‌کند.

## تعریف اصطلاحات

### تعریف نظری زورگویی

فرهنگ لغت، زورگو را به عنوان شخصی که همیشه ظالم یا مغرور (از خود راضی) است، مخصوصاً در مورد افراد کوچکتر یا ضعیف‌تر تعریف می‌کند. «دایره المعارف گل» در مورد کودکی و نوجوانی<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) فرد زورگو را به عنوان فردی پرخاشگر که به طور مکرر کودکی ضعیف‌تر را از طریق سوء استفاده‌ی جسمانی یا هیجانی، مورد تعدی قرار می‌دهد شناسایی می‌کند. بر اساس هندریک<sup>۲</sup> (۲۰۰۳)، زورگویی شامل انواع مختلف رفتارهای کلامی، مثل استهزا، ریشخند، توهین و تهدید می‌شود. این آزار صوتی باعث اضطراب‌های هیجانی و ناراحتی‌های تلخ می‌شود. زورگویی کلامی اغلب به همراه صدمه‌ی فیزیکی است که از تماس ملایم گرفته تا مرگ در موارد بسیار شدیدتر را شامل می‌شود.

تراویک - اسمیت (۲۰۰۶) زورگویی را به عنوان خشونت کنش‌گرایانه که هدف واضحی ندارد و اغلب در قصد خود خصومت آمیز و غضبناک است، طبقه بندی می‌کند. مقبول‌ترین تعریف برای زورگویی، آن است که توسط الویوس کارشناس برجسته موضوع زورگویی ارائه شد: رفتار پرخاشگرانه ای که الف) به قصد صدمه یا ایجاد ناراحتی صورت می‌گیرد. ب) به طور مکرر در

<sup>۱</sup>The Gale Encyclopedia of Childhood and Adolescence

<sup>۲</sup>Hendrick



طی زمان اتفاق می‌افتد. ج) در موقعیتی اتفاق می‌افتد که در آن عدم تعادل بین قدرت یا زور وجود دارد (فلینگ و تاوی، ۲۰۰۲).

### تعریف عملیاتی

منظور از زورگویی در این پژوهش، نمره‌ای است که آزمودنی‌ها از پرسشنامه روابط همگنان<sup>۱</sup> و روش جامعه‌سنجی<sup>۲</sup> بدست می‌آورند.

### آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی عبارتند از مجموعه‌ای از توانایی‌هایی که زمینه‌سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد مسئولیت نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود. با این توصیف مهارت‌هایی که به مهارت‌های زندگی موسوم‌اند، بی‌شمار هستند و ماهیت و تعریف آن‌ها نسبت به فرهنگ و موقعیت‌ها تغییر می‌یابد (بخش امور زنان نهاد ریاست جمهوری، ۱۳۸۵)

### انواع مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی فراوان‌اند و معرفی همه آن‌ها کار ساده‌ای نیست در این جا تعدادی از این مهارت‌ها که توسط یونیسف مطرح شده‌اند معرفی می‌گردد:

### مهارت حل مسئله

افراد در سراسر زندگی به طور مداوم در حال حل مسئله هستند برخی از این مسائل دشوار و پیچیده هستند و فعالیت‌های فکری عمیق را می‌طلبند و برخی با اندکی تمرکز و توجه قابل حل می‌باشند. اغلب دانش‌آموزان طبیعی می‌توانند بدون دریافت هیچگونه آموزش یا کمکی مسئله

<sup>۱</sup>Parenting Relationship Questionnaire

<sup>۲</sup>Sociometry



خود را حل کنند (کرک، ۱۳۷۴). ریچارد و داج (۱۹۸۲) فرآیند حل مسئله را شامل مراحل زیر می‌دانند:

۱- مشکل چیست: اگر حقیقتاً فرد نداند که چه مشکلی وجود دارد ممکن است وقت زیادی را صرف کند و نتواند مشکل را حل نماید پس باید بداند که در مورد مسئله چه اطلاعاتی دارد، می‌خواهد به چه نتایجی برسد و مسئله را به درستی تعریف کند.

۲- در نظر گرفتن راه حل‌های مختلف برای حل مسئله: در این مرحله تمام راه‌های ممکن است به حل مسئله کمک کند بررسی می‌شود. برای این کار می‌توان در مسئله با سایر افراد بحث کرد، موقعیت و جایگاه فرد را تغییر داد و از ایده‌های مختلف استفاده نمود. نکته مهم این است که به خوب یا بد بودن راه حل مسئله توجهی نمی‌شود و ارزیابی و قضاوتی در مورد راه حل‌ها در این مرحله صورت نمی‌گیرد.

۳- ارزشیابی راه حل‌ها: در این مرحله از سه طریق به ارزیابی راه حل‌ها پرداخته می‌شود:

الف) تعیین مزایای راه حل

ب) تعیین معایب آن

ج) تعیین اصلاحات دیگری که برای ارزیابی راه حل‌ها مورد نیاز است

۴- انتخاب راه حل و برنامه ریزی برای اجرای آن: این کار از طریق راه کارهای مختصر انجام می‌شود مثل ارزیابی و مقایسه راه حل‌ها براساس میزان مؤثر بودن آن‌ها در حل مسئله و نیز مطلوبیت آن‌ها یعنی متناسب بودن آن‌ها با نظام ارزشی نیازها و علائق و همچنین امتحان کردن راه حل‌ها در ذهن خود و تمرین آن در یک موقعیت آزمایش.

۵- ارزیابی تأثیر راه حل

الف) مقایسه نتایج با اهدافی که در آغاز تعیین شد این کار میزان موفقیت آمیز بودن راه حل را روشن می‌کند.

ب) در نظر گرفتن ارزیابی دیگران، لزوماً صحیح تر از ارزیابی ماست و فهم ما را از موقعیت عمیق تر می‌کند.





در انتهای این مراحل ممکن است فرد به این نتیجه برسد که راه حل انتخابی قابل اجرا نبوده یا به نتایج رضایت بخشی منجر نشده است در این صورت باید به مراحل قبلی بازگشته و راه حل‌های دیگری بررسی نموده، نکته مهم این است که نباید تصور کرد که برای حل مسئله تنها یک راه حل درست وجود دارد. هر راه حل، یک راه حل موقت و آزمایشی است و در نهایت این تجربه است که به ما می‌گوید راه حل‌ها درست بوده‌اند یا نیازمند تغییر و تعدیل هستند (قنبری مقدم، ۱۳۸۳).

### فکر خلاق

از طریق توانا ساختن افراد به کشف راه حل‌های ممکن و آگاهی از پیامدهای مختلف عمل کردن یا نکردن هم در تصمیم‌گیری و هم در مسئله دخالت دارند این مهارت به فرد کمک می‌کند تا دیدش از تجارب عینی خود فراتر رود. تفکر خلاق حتی هنگامی که هیچ مشکلی وجود ندارد کمک می‌کند تا در برابر موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره خود نیز به صورت سازگارانه و انعطاف پذیرتری پاسخ دهد (کامران، ۱۳۸۶).

### تفکر انتقادی

تفکر انتقادی عبارتست از توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب. تفکر انتقادی به ما کمک می‌کند تا عواملی را که نگرش‌ها و رفتارها را تحت تأثیر قرار می‌دهند (مانند ارزش‌ها، فشار گروه همسالان و رسانه‌ها) شناسایی و ارزیابی کنیم و به این طریق بر بهداشت روان ما تأثیر گذار خواهد بود (کامران، ۱۳۸۶). ارتباط مؤثر به طور کلامی و غیر کلامی به صورتی که مناسب فرهنگ و موقعیت باشد ما را در بیان افکار و احساسات خود توانمند می‌سازد. این توانمندی نه تنها در ابراز عقاید و آرزوها بلکه در ابراز نیازها و ترس‌ها نیز مفید خواهد بود. این مهارت‌ها به معنی توانایی درخواست راهنمایی و کمک در صورت نیاز هم می‌باشد.



## مهارت روابط بین فردی

یکی از مهارت‌های اساسی که انسان باید آن را بیاموزد، توانایی برقراری ارتباط صحیح با دیگران است (منصور، ۱۳۷۱). به دلایل متعدد، عده‌ای از توانایی برقراری ارتباط صحیح با دیگران برخوردار نیستند. امروزه مهارت‌های تعاملی برای بسیاری از مردم بخش ضروری حرفه آنان را تشکیل می‌دهد (فرگاس، ۱۳۷۳). مهارت‌های روابط بین فردی به ما کمک می‌کند تا در تعامل با مردم رابطه مثبتی داشته باشیم. این مهارت می‌تواند به معنی توانایی ایجاد و حفظ روابط دوستانه با دیگران که به نوبه خود می‌تواند در سلامتی روانی و اجتماعی ما نقش مهمی را بازی کند و همچنین به معنی حفظ روابط خوب با اعضا خانواده که از منابع مهم حمایت اجتماعی هستند و به معنی توانایی پایان دادن صحیح به یک رابطه باشد (قنبری مقدم، ۱۳۸۳).

## خودآگاهی

عبارتست از برداشت ما از خود، ویژگی‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها و آنچه که دوست داریم یا نسبت به آن‌ها بی‌علاقه‌ایم. افزایش خودآگاهی می‌تواند به شناخت ما هنگامی که تحت فشار هستیم یا احساس فشار می‌کنیم کمک کند. این مهارت هم‌چنین پیش‌نیاز ارتباطات در روابط مؤثر بین فردی و نیز افزایش احساس همدلی با دیگران است (قنبری مقدم، ۱۳۸۳). امکان دارد آگاه نبودن از خصلت‌ها و استعدادهای خود، سرچشمه تعارض‌های فراوان و شکست‌های اصلی زندگی انسان باشد. خودآگاهی پیش‌نیاز روابط مؤثر اجتماعی و بین فردی است و در ایجاد همدلی و هم‌حسی با دیگران نقش مهمی ایفا می‌کند.

## همدلی

توانایی تصور خود در جای شخص دیگر حتی در موقعیت‌هایی است که برای خودمان ناآشنا است، برای آن که درک کنیم چه چیز در زندگی برای او مهم است به عنوان مثال به هنگام وجود اختلافات نژادی یا فرهنگی. همچنین همدلی می‌تواند در تقویت رفتار خیرخواهانه نسبت به افرادی که نیازمند مراقبت، کمک از سوی دیگران هستند مؤثر باشد مثل بیماران روانی یا افرادی که به



دلایل زیادی بدننام می‌شوند و برخورداری از منابع حمایتی مثل خانواده و دوستان و نظایر آن را از دست می‌دهند (امامی نائینی، ۱۳۸۳).

همدلی یا هم‌حسی به معنی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران است درک و پذیرش دیگران یعنی همان افراد که با ما تفاوت بسیاری دارند بخشی از مهارت همدلی است (الیاس، ۱۳۷۹).

### مقابله با هیجانات

مقابله با هیجانات عبارتست از شناخت هیجان‌ها در خود و دیگران، آگاهی از چگونگی تأثیر آن‌ها روی رفتار و توانایی پاسخ‌دهی مناسب به آن‌ها است. هیجان‌های شدید مانند خشم یا غم اگر واکنش مناسبی در برابرشان نداشته باشیم می‌توانند تأثیرات منفی بر سلامت ما بگذارند. بسیاری از کودکان و نوجوانان به دلیل نداشتن جرأت ابراز وجود و اعتماد به نفس پایین اغلب دچار شکست تحصیلی، افت تحصیلی، درماندگی آموخته شده، گوشه‌گیری، انزوا و افسردگی و غیره می‌شوند. شکست‌های پی‌در پی این باور را در آن‌ها به وجود می‌آورد که هیچ‌گاه انسان موفق نخواهد شد. لذا از تلاش خود کم می‌کنند، به توانمندی‌های خود با دیده شک و تردید نگاه می‌کنند و در عمل دست به تجربه‌های جدید نمی‌زنند آن‌ها در ایجاد ارتباط درست و منطقی با اطرافیان دچار مشکل می‌شوند و به تدریج دوری جستن از اجتماع و گوشه‌گیری پناه می‌برند (غفاریان‌زاده، ۱۳۸۲). ولی ابراز وجود را به عنوان یک راه مبارزه با اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی و بین‌فردی در نظر می‌گیرند و ابراز وجود را به عنوان بخشی از حساسیت‌زدایی منظم به کار می‌گیرند (سیف، ۱۳۷۷). لازاروس معتقد است دانستن اینکه چه احساسی دارید کافی نیست باید آن را به صورت مناسب ابراز کنید. آموزش ابراز وجود شامل تعالیم حقوق قانونی آن‌ها، چگونگی ایستادگی برای به دست آوردن آن‌ها و مصون داشتن آن‌ها از تجاوز است. کنار آمدن با فشار در زندگی، کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی در این زمینه همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان را به خود اختصاص داده و به اشکال مختلف در ادوار گوناگون او تجلی می‌یابد (الیاس، ۱۳۷۹).



### تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری به معنای عزم و اراده کردن به کاری است (عمید، ۱۳۶۹) و یکی از مهارت‌های زندگی است زیرا فرد همواره باید یک راه از میان راه‌های گوناگون انتخاب کند. اما اگر شخصی برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشد قادر به تصمیم‌گیری نخواهد بود و در نتیجه یا تعارضات و تنش‌های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با آن تصمیم‌گیری غیرمنطقی و نادرست به افسردگی، اضطراب و سایر ناراحتی‌ها دچار خواهد شد به همین دلیل مهارت تصمیم‌گیری در تأمین بهداشت روانی بسیار اساسی است (الیاس، ۱۳۷۹).

### مقابله با فشارهای روانی

فشار روانی نیز در میان مهارت‌های زندگی، نقش برجسته‌ای دارد زیرا زندگی کردن در محیط‌های پرتراکم شهری، تصمیم‌گیری اساسی در مورد تحصیل، شغل، ازدواج و دهها متغیر دیگر، کم و بیش فرد را در معرض فشارهای روانی قرار می‌دهد (الیاس، ۱۳۷۹).

### ارتباط مؤثر

ارتباط مؤثر به طور کلامی و غیرکلامی به صورتی که مناسب فرهنگ و موقعیت باشد ما را در بیان افکار و احساسات خود توانمند می‌سازد. این توانمندی نه تنها در ابراز عقاید و آرزوها بلکه در ابراز نیازها و ترس‌ها نیز مفید خواهد بود. این مهارت‌ها به معنی توانایی درخواست راهنمایی و کمک در صورت نیاز می‌باشد.

### نتیجه‌گیری

به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که، آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی بر کاهش میزان زورگویی مؤثر بوده است و آموزش به کار گرفته شده در برنامه آموزشی، الگویی از مهارت‌های زندگی و شیوه‌های مناسب برخورد در موقعیت‌های مختلف را به کودکان ارائه داده است. با توجه به وجود تفاوت معنی‌دار بین گروه‌های آزمایشی



در پس آزمون و در دوره پیگیری می‌توان گفت که برنامه آموزش مبتنی بر مهارت‌های زندگی در کاهش زورگویی کودکان به عنوان دو روش آموزشی موثر و مکمل برای کاهش زورگویی در کودکان زورگو، قابلیت استفاده دارد.

### پیشنهادات پژوهش

پیشنهاداتی که می‌توان از این پژوهش برداشت نمود و به کار بست عبارتند از: (۱) پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر در مورد سنین و مقاطع مختلف تحصیلی تکرار شود. (۲) پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی تاثیر مداخله آموزش کودکان از طریق آموزش معلمان نیز مورد بررسی قرار بگیرد.

### منابع و مآخذ

- استکی آزاد، ن و امیری، ش، (۱۳۹۱)، اثربخشی برنامه آموزشی کاهش زورگویی مبتنی بر روش الویز در پسران. مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال هیجدهم، شماره ۳، صص ۱۸۳-۱۷۵
- امیری، ش، (۱۳۸۴)، بررسی پیشرفت تحصیلی در گروه‌های جامعه سنجی. مجله روان‌شناسی، سال نهم، شماره ۲، صص ۱۳۹ تا ۱۵۰.
- دانگل، ر؛ پولستر، ر، (۱۳۸۷)، آموزش مهارت‌های کنترل کودک. ترجمه حسن توزنده جانی و نسرين کمال پور. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- طبائیان، ر؛ امیری، ش و مولوی، ح، (۱۳۹۰)، بررسی ساختار عامل، پایایی، روایی و روایی تشخیصی مقیاس سنجش روابط همگنان (PRQ). دو فصلنامه مطالعات آموزش و یادگیری. شماره ۶۱، صص ۸۳-۶۳.
- کراتوچویل، ت و موریس، ر، (۱۳۸۴)، روان‌شناسی بالینی کودک (روش‌های درمانگری) ترجمه محمد رضا نائینیان و دیگران، تهران: انتشارات رشد.



- محمدی، م، (۱۳۸۷)، بررسی اثربخشی آموزش والدین بر میزان علائم نافرمانی در کودکان دارای علائم اختلال نافرمانی مقابله ای. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- مک گرا، فیلیپ، (۱۳۸۰)، مهارت های علمی زندگی. ترجمه. مهدی قراچه داغی. تهران: نشر پیکان
- ملک پور، م، (۱۳۸۳)، روش های ایجاد و تغییر در رفتار کودکان. اصفهان: انتشارات مولانا.
- ناظر، م؛ بیرشک، ب و جلیلی، ب، (۱۳۷۹). کاربرد سه روش درمانی در کاهش رفتار پرخاشگرانه کودکان پرخاشگر. اسرار مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی سبزوار، سال هفتم، شماره ۳، صص ۸۲-۷۷.
- نصر اصفهانی، م، (۱۳۸۸)، مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی و آموزش والدین بر پرخاشگری پسران دارای اختلال سلوک مقطع ابتدایی شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- واحدی، ش و فتحی آذر، ا، (۱۳۸۵)، آموزش کفایت اجتماعی در کاهش پرخاشگری پسران پیش دبستانی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هشتم، شماره ۳۱، صص ۱۴۰-۱۳۱.
- هانتر، ک، (۱۳۷۸)، آموزش مهارت های زندگی. ترجمه. نسیم عبدالله زاده. تهران: سازمان بهزیستی کشور و یونسف.
- Alicia, G. , M. S. W. , (۲۰۰۷). School-based bullying: The psychological impact of school bullying among children. California State University, Long Beach .
- Alicia, O. , (۲۰۰۶). Prevalence of bullying among elementary school children as a function of the comprehensiveness of anti-bullying policies and programs in the school. Preliminary findings. Dissertation of Doctor of Philosophy Ball State University.
- American Medical Association (۲۰۰۲, May). Educational forum on adolescent Health: youth bullying. Retrieved August ۱۲, ۲۰۰۴, from [www.SID.ir](http://www.SID.ir)



[http:// www. amaassn. org/amal/pub/upload/mm/ ۳۹/youthbullying. pdf](http://www.amaassn.org/amal/pub/upload/mm/۳۹/youthbullying.pdf)

- American Psychiatric Association. (۲۰۰۰). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (۴th ed. , text rev.). Washington, DC: Author.
- Anonymous. (۲۰۰۹). Bullying; New bullying in children data have been reported by scientists at University of Tromso, Institute of Clinical Medicine. Mental Health Weekly Digest. pg. ۱۵۲ .
- Anonymous. (۲۰۰۹). Bullying; Research results from Turku University update knowledge of bullying in children. Mental Health Weekly Digest. pg. ۱۷۹