

اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان قربانی شدن دانش آموزان پسر قربانی قلدری\*  
 محمد محمدی<sup>۱</sup>، ابوالفضل فرید<sup>۲</sup>، رامین حبیبی کلبی<sup>۳</sup>، جواد مصرآبادی<sup>۴</sup>

**Effectiveness of assertiveness training on victimization rate of male students who are victims of bullying**

Mohammad Mohammadi<sup>1</sup>, Abolfazl Farid<sup>2</sup>, Ramin Habibi-Kaleybar<sup>3</sup>, Javad Mesrabadi<sup>4</sup>

**چکیده**

**زمینه:** مطابق تحقیقات انجام شده در دهه‌های گذشته قلدری یک مسئله جدی است و چنانچه در جهت پیشگیری از رفتار قلدری، و آموزش افراد، اقدام مؤثری صورت نگیرد، این پدیده در محیط مدارس به یک هنجار عمومی تبدیل خواهد شد. مرور تحقیقات داخلی انجام شده درباره قلدری، پیرامون اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان قربانی شدن دانش آموزان پسر قربانی قلدری نشان می‌دهد، شکاف تحقیقاتی وجود دارد. **هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان قربانی شدن دانش آموزان پسر قربانی قلدری بود. **روش:** روش پژوهش شبه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمام دانش آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر مریوان که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول تحصیل بودند، تشکیل دادند. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای ۶۰ دانش آموز انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰) و گواه (۳۰) جایگزین شدند. شرکت کنندگان گروه آزمایش به مدت شش هفته و هر هفته دو جلسه (جمعا ۱۲ جلسه) به صورت گروهی تحت آموزش ابراز وجود قرار گرفتند. برای جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس تجدیدنظر شده قلدر / قربانی اولویوس (۱۹۹۶) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد، به طور معناداری از میزان قربانی شدن دانش آموزان قربانی قلدری گروه آزمایش نسبت به دانش آموزان قربانی گروه گواه کاسته شده است. ( $p < 0/001$ ). **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که، آموزش ابراز وجود در دوره نوجوانی می‌تواند در کاهش میزان قربانی شدن دانش آموزان قربانی قلدری مؤثر باشد. **واژه کلیدها:** ابراز وجود، قربانی، قلدری، دانش آموزان

**Background:** Based on the researches done over the past few decades bullying is a serious problem and if effective action is not taken to prevent bullying and to educate people, this phenomenon will become a common norm in schools. There is a research gap in the effectiveness of assertiveness training on the victimization rate of male students who are victims of bullying, as reviewed by domestic research on bullying. **Aims:** The purpose of this study was to investigate the effectiveness of assertiveness training on victimization rate of male students who are victims of bullying. **Method:** The research was quasi-experimental with pre-test, post-test and follow-up design with experimental and control groups. The statistical population of the study consisted of all male high school students in Marivan city, who were studying in the 97-98 academic year. Using cluster random sampling method, 60 students were selected and randomly assigned to experimental (30) and control (30) groups. The participants of the experimental group were trained in groups for six weeks and two sessions per week (12 sessions in total). The revised questionnaire bully / victim scale of Olivius (1996) and the Gambrill and Ritchie (1975) assertiveness questionnaire were used to collect data. Data were analyzed using mixed ANOVA. **Results:** The results showed that the victimization rate of bullying students in the experimental group was significantly reduced compared to the student victims in the control group ( $p < 0/001$ ). **Conclusions:** according to the findings of this study it can be concluded that, assertiveness training during adolescence can be effective in reducing the victimization rate of students who are victims of bullying. **Key Words:** Assertiveness, victims of bullying, bullying, students

**Corresponding Author:** farid614@azaruniv.ac.ir

\* این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول، رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان است.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

<sup>۱</sup> Ph.D Student Candidate of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

<sup>۲</sup> دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran (Corresponding Author)

<sup>۳</sup> دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

<sup>۳</sup> Associate Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

<sup>۴</sup> استاد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران

<sup>۴</sup> Professor, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

## مقدمه

قلدری در مدرسه، از رفتارهای مشکل ساز دوران نوجوانی است که اخیراً توجه پژوهشگران و صاحب نظران حیطه‌ی روانشناسی تربیتی را به خود معطوف ساخته و موضوع محوری بسیاری از مطالعات بوده است (پاتچین و هندوجا، ۲۰۱۱). قلدری در مدرسه در حال حاضر به عنوان یک مشکل بزرگ اجتماعی و سلامت عمومی در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی و پایدار شود (بتس، ۲۰۱۴). اگرچه قلدری تقریباً در هر مکانی ممکن است رخ دهد اما، مدارس متداول‌ترین مکانی هستند که قلدری در آنجا رخ می‌دهد و مورد مطالعه می‌گیرد، تلاش برای کاهش بروز مشکل خشونت و قلدری در مدرسه و پیامدهای مضر آن یکی از جدی‌ترین اهداف بشردوستانه بوده است که توجه علمی جهانی را به خود جلب کرده است (کایو، ۲۰۱۵). بر اساس نظریه اولویوس و دیگر نظریه پردازان این حوزه، رفتار قلدرانه شامل پهنه وسیعی از رفتارهای مخرب است که به طور منظم و در یک دوره‌ی زمانی باعث قربانی شدن افراد به سه شکل جسمانی، کلامی و هیجانی یا روانشناختی می‌شود (بریت و الویرا، ۲۰۱۳؛ به نقل از شیخ‌الاسلامی و محمدی، ۱۳۹۸). در جدیدترین بازنگری مفهومی، قلدری به عنوان رفتار پرخاشگرانه هدفمندی تعریف می‌شود که در بافت عدم تعادل قدرت موجب آسیب به فرد دیگر می‌شود (ولک، دن و مارینی، ۲۰۱۴؛ به نقل از نجاتی، میرنسب، فتحی آذر، ۱۳۹۵). محققان برجسته در این زمینه قلدری را به عنوان هرگونه رفتار پرخاشگرانه تعریف می‌کنند که شامل سه عنصر اصلی است: ۱. آسیب‌زدن عمدی ۲. تکراری بودن رفتار و ۳. عدم تعادل واضح قدرت بین فرد قلدر و قربانی (گافنی، ۲۰۱۹). نقش قربانی در مقابل نقش قلدری پدیدار می‌شود و یکی از تبلورهای روابط نامطلوب است که در نقش‌هایی که کودکان با توجه به موقعیت اجتماعی و مسائل شخصی خود بر می‌گزینند، مشاهده می‌شود (مقتدایی، امیری، مولوی و استکی آزاد، ۱۳۹۰). قربانی شدن و قلدری به شکل وسیع و به موازات هم یافت می‌شوند: هر کدام از آنها شامل اقدامات منفی هستند که به طور مکرر و برای مدت زمان طولانی اتفاق می‌افتند، همچنین توسط یک یا چند نفر انجام شود، با این هدف که یا به شیوه مستقیم (حملات کلامی / جسمانی) و یا به شیوه غیرمستقیم (محرومیت از گروه) صدمه‌ای وارد شود (اولویوس، ۱۹۹۳). میزان شیوع درگیری در پدیده قلدری (قلدر،

قربانی یا قلدر - قربانی) در کشورهای مختلف از ۱۵ درصد تا ۵۰ درصد متغیر است (شیتگیری، ۲۰۱۳). فراتحلیلی که ۸۰ مطالعه بین‌المللی را تحلیل کرده است میزان شیوع قلدری را ۳۴/۵ درصد و قربانی شدن را ۳۶ درصد گزارش کرده است (مودیکی، منچین، هارباگ و گویرا و رومیوس، ۲۰۱۴).

افراد قربانی معمولاً توانایی کمتری برای دفاع کردن و مراقبت جسمانی و کلامی از خود دارند، آنها معمولاً شناخت‌هایی منفی و معیوب درباره‌ی خود و جایگاه خود داشته، دارای توانش‌های ضعیف اجتماعی هستند (فیلیپه، گارسیا، بابر و آریاس، ۲۰۱۱؛ به نقل از حسینی، ۱۳۹۶). کودکان قربانی به طور قابل توجهی حرمت خود<sup>۱</sup> کمتری نسبت به افراد غیرقربانی دارند، به این معنا که آنها نگرش‌های منفی نسبت به خود دارند، خود را قادر به کنترل زندگی نمی‌دانند و اغلب احساس درماندگی<sup>۲</sup> و ناتوانی را تجربه می‌کنند (هاوکر و بولتون، ۲۰۰۰).

با توجه به آن که واکنش فرد قربانی در پاسخ به پدیده قلدری و نداشتن توانش لازم در برخورد با همسالان از عوامل پیش‌بینی کننده احتمال قربانی شدن فرد در آینده است (سوکول، بوسی و رابی، ۲۰۱۶)، چنانچه در جهت پیشگیری از رفتار قلدری، و آموزش افراد، اقدام مؤثری صورت نگیرد، این پدیده در محیط مدارس به یک هنجار عمومی تبدیل خواهد شد و شمار دانش‌آموزانی که با مشاهده فرآیند قلدری در آن مشارکت خواهند کرد، افزایش خواهد یافت (پاول و لد، ۲۰۱۰). بنابراین آگاه‌سازی آنها در مورد به‌کارگیری و استفاده از توانش‌ها و واکنش‌های مناسب در مقابل قلدری و جلوگیری از قربانی شدن آنها و نیز استفاده از روش‌هایی به منظور بهبود روابط آنان با همسالان حائز اهمیت است.

یکی از برنامه‌های مؤثر، آموزش ابراز وجود است، زیرا همانطور که گفته شد قربانیان بیشتر از فقدان خودکارآمدی و حرمت خود پایین رنج می‌برند، احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنند و این باعث می‌شود که آنها جسارت کمی داشته باشند یا اصلاً شهامت و جرأت دفاع از خود در روابط بین فردی نداشته باشند. در حالی که برنامه آموزشی ابراز وجود می‌تواند دانش، باورها، حرمت خود، خودکارآمدی و جرأت‌ورزی قربانیان را بهبود ببخشد به گونه‌ای که بتوانند نگرش منفی خود را تغییر داده و روابط بین

1. Self-esteem

2. helplessness

دانش‌آموزان پایه‌های پنجم و ششم انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش ابراز وجود می‌تواند میزان جرأت‌ورزی دانش‌آموزان قربانی قلدری را افزایش دهد و منجر به کاهش میزان قربانی شدن آنها شود.

آموختن ابراز وجود به کودکان بسیار ضروری است، زیرا آنان با کسب این توانش بهتر می‌توانند در گروه دوستان پذیرفته و جذب شوند و این امر باعث افزایش حرمت‌خود آنها می‌گردد و به دنبال آن حرمت‌خود بالا می‌تواند موجب افزایش پیشرفت تحصیلی و موفقیت‌های شغلی گردد (رضاپور میرصالح، کاشانی و ابراهیمی قوام، ۱۳۹۱). از آنجایی که اطلاعات محدودی در مورد تأثیر آموزش ابراز وجود بر میزان قربانی شدن دانش‌آموزان قربانی قلدری خصوصاً در داخل کشور وجود دارد پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال پژوهشی است که آیا آموزش ابراز وجود بر میزان قربانی شدن دانش‌آموزان پسر قربانی قلدری تأثیر می‌گذارد؟

## روش

پژوهش حاضر در قالب یک طرح شبه‌آزمایشی با دو گروه شامل یک آزمایش و یک گواه با سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اجرا شد. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول شهر میوان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه ابتدا با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای سه مدرسه انتخاب شد، پرسشنامه‌ی قربانی - قلدری بر روی دانش‌آموزان معرفی شده (۸۳ نفر) که به تشخیص مشاور مدرسه و عوامل اجرایی مدرسه قربانی قلدری شناخته شده بودند، اجرا شد. نمرات از بیشترین تا کمترین نمره مرتب شد. از بین دانش‌آموزان معرفی شده ۶۰ نفر را که بیشترین نمرات را در پرسشنامه کسب کرده بودند، به عنوان مشارکت‌کنندگان نهایی پژوهش انتخاب شدند. دانش‌آموزان انتخاب شده به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۳۰ نفر) جایگزین شدند. پس از انتخاب شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه ماندن اطلاعات، استفاده از داده‌ها در راستای اهداف پژوهش به آنها اطمینان داده شد. فرایند اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی آنها در گروه‌های آزمایش و گواه، از دانش‌آموزان گروه آزمایش درخواست شد که در جلسات آموزشی ابراز وجود شرکت نمایند.

فردی باوقارتری برقرار کنند (لاندازابل، ۲۰۰۱). افراد کم‌جرأت از مهارت‌های ابراز وجود بسیار پایینی برخوردارند، این افراد تمایل دارند که از تعارض در همه شرایط جلوگیری کنند، آنها نگرانی‌ها را درونی می‌کنند، اعتقاد زیربنایی آنها این است که نیازهای افراد دیگر مهمتر از نیازهای خودشان است (رضاپور میرصالح، ابوترابی کاشانی و ابراهیمی قوام، ۱۳۹۱).

برنامه آموزشی ابراز وجود به منظور بهبود باورها و رفتارهای جرأت‌ورزانه انجام می‌شود تا آنها از خود، تصویر بهتری داشته باشند، اعتماد به نفس خود را نشان دهند و احساسات و افکار خود را بیان کنند و در نهایت به دیگران اجازه نمی‌دهند به حریم خصوصی‌شان تجاوز کنند و از آنها سوء استفاده کنند (هارجی، ساندرز و دیکسون، ۲۰۰۴). آموزش ابراز وجود، از انواع مختلفی از تکنیک‌های شناختی رفتاری استفاده می‌کند، و می‌تواند به عنوان یکی از مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی مفهوم‌سازی شود که به طور گسترده با هدف کمک به افراد در یادگیری مهارت‌های خاص برای رشد عملکرد اجتماعی صحیح‌تر انجام شود. ابراز وجود به توانایی دفاع فرد از حقوق شخصی خود بدون داشتن تردید و دودلی و همینطور بدون نشان دادن حالت تهاجمی و پرخاشگرانه نیاز دارد (اسپید، گولداستین و گولدفرید، ۲۰۱۸). جرأت‌ورز بودن به توانایی دفاع فرد از حقوق شخصی خود بدون داشتن تردید و دودلی و همینطور بدون نشان دادن حالت تهاجمی و پرخاشگرانه، نیاز دارد (اسپید، گولداستین، گولدفرید، ۲۰۱۸). ابراز وجود یک مداخله اولیه و اصلی برای سازش یافتگی با دنیای جدید و مطابق با نیازهای مردم در محیط ناپایدار و پرهرج‌ومرج امروزی است. برنامه آموزش ابراز وجود از حمایت‌های تجربی مناسب در ارتقاء سلامت روان، بهبود توانش‌های بین فردی برخوردار است و بسیاری از مطالعات تأثیر برنامه‌های آموزش ابراز وجود را از جمله افزایش سازگاری و توانش‌های اجتماعی (بارتون‌آرود و همکاران، ۲۰۰۵)، حمایت اجتماعی، شایستگی نوجوانان هنگام درگیر شدن با همسالان (کورم و همکاران، ۲۰۱۲)، روابط اجتماعی مطلوب و گسترش روابط اجتماعی رضایت‌بخش (کرزگارد، رایبسون و ریمور، ۱۹۹۸)، شادی و موفقیت (پایزی، شهرآرای، فرزاد و صفایی، ۲۰۰۷؛ نقل از بوکت و همکاران، ۲۰۱۶) گزارش داده‌اند. آوشار و آلکایا (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش ابراز وجود بر قلدری و جرأت‌ورزی کودکان مدرسه‌ای» که روی

تا ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند که نشانگر همسانی درونی بالای مقیاس است ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش الوئوس (۱۹۹۷)، برای خرده مقیاس قربانی شدن زورگویی ۰/۸۶ گزارش شده است که نشان از همسانی درونی خوب آزمون دارد (همان منبع). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS۲۰ داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل واریانس مختلط استفاده گردید.

### یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها ابتدا از آمار توصیفی و سپس از تحلیل واریانس مختلط استفاده شد. اطلاعات جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را نشان می‌دهد. مطابق نتایج ارائه شده در جدول ۲، تغییراتی در میانگین نمرات مقیاس قربانی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری ایجاد شده است، البته باید معناداری این تغییرات، توسط آزمون‌های آمار استنباطی مورد بررسی قرار گیرد. پیش از اجرای تحلیل واریانس مختلط، برای بررسی پیش‌فرض‌های این نوع تحلیل، آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نشان داد در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری توزیع داده‌ها نرمال است ( $p > 0.05$ )، همچنین در بررسی داده‌های پرت مشخص شد که داده پرتی وجود ندارد. برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لون استفاده شد. شاخص آماره به لحاظ آماری معنادار نبود، یعنی همگنی واریانس‌های گروه‌ها رعایت شده است ( $p > 0.05$ )، همچنین نتایج آزمون  $t$  نشان داد که تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر وابسته معنادار نبوده است ( $p > 0.05$ )، آزمون ام باکس تأیید کننده برابری ماتریس واریانس - واریانس بود ( $p > 0.05$ )، همچنین نتایج آزمون موچلی در راستای بررسی پیش‌فرض کرویت برای متغیر قربانی قلدری نشان داد که این پیش‌فرض برقرار نیست ( $p < 0.05$ )، طبق نظر تورنر و تایلر (۱۳۹۱؛ نقل از مصرآبادی، ۱۳۹۵) پیش‌فرض کرویت تقریباً همیشه در علوم رفتاری نقض می‌شود؛ در چنین شرایطی خطای نوع اول افزایش می‌یابد و با افزایش خطای نوع اول، آزمون سهل‌گیرتر می‌شود و تفاوت‌های ناچیز نیز معنی‌دار می‌شوند. بر این اساس از تحلیل جایگزین (آزمون گرین هاوس - گیسر) استفاده شد تا با

پس از پایان جلسات آموزشی و مداخله، هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون و سپس به فاصله حدود ۳۵ روز بعد در مرحله پیگیری به پرسشنامه قربانی اولویوس پاسخ دادند. گروه آزمایش به مدت دوازده جلسه ۶۰ تا ۷۵ دقیقه‌ای آموزش دیدند و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. در این پژوهش قبل از اجرا به مشارکت کنندگان در مورد حق آزادی برای شرکت در پژوهش، توضیح داده شد. همچنین در مورد محافظت از هویت آنها، دادن اطلاعات کافی در مورد پژوهش و محرمانه ماندن اطلاعات آنها اطمینان لازم داده شد.

معیارهای ورود شامل: عدم استفاده از خدمات روانشناختی و روان‌درمانگری همزمان با مشارکت در پژوهش، و تمایل به شرکت در پژوهش و معیارهای خروج نیز شامل عدم همکاری و عدم انجام تکالیف ارائه شده در جلسات و مشارکت نکردن در فعالیت‌های گروهی، غیبت در سه و بیش از سه جلسه آموزشی و رضایت نداشتن از ادامه مشارکت در پژوهش بودند. محتوای مداخلات انجام شده در گروه آزمایشی بر اساس کتاب‌های محمدخانی (۱۳۸۳، ۱۳۹۰) و معتمدین، عبادی (۱۳۹۲) تنظیم شد، که شرح آن در جدول ۱ ارائه شده است.

### ابزار

پرسشنامه رفتار قربانی: این آزمون یک پرسشنامه خود گزارش دهی است که توسط الوئوس<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۶ برای اندازه‌گیری دیدگاه دانش‌آموزان در مورد زورگویی و قربانی شدن در سنین ۱۱ تا ۱۷ سال ساخته شده است و مشتمل بر ۱۹ گویه است که ده مورد اول (۱ تا ۱۰) برای سنجش قربانی شدن قلدری و ۹ مورد بعدی برای سنجش ارتکاب به زورگویی لحاظ شده است. هر گویه به صورت لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱-۵ نمره‌گذاری می‌شود. دامنه‌ی نمرات ده گویه از ۱۰-۵۰ متغیر است. در این پرسشنامه هر چه نمره‌ی شرکت‌کننده بالاتر باشد بیانگر این است که شرکت‌کننده بیشتر مورد آزار و اذیت قرار گرفته است. مطالعات متعددی با این ابزار در نقاط مختلف جهان انجام شده و روایی و پایایی آن در بسیاری از مطالعات مورد سنجش و تأیید قرار گرفته است (رضاپور، سوری و خداکریم، ۱۳۹۲). سولبرگ، (۲۰۰۳) و لی و کورنل (۲۰۰۹) و محققان مختلف ضریب آلفای گویه‌های آن را از ۰/۷۶

۱. Olweus Bullying Questionnaire

و حدود ۴۰ درصد تغییرات توسط مراحل (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) تبیین می‌شود. همان گونه که جدول ۳ نشان می‌دهد، تفاوت بین میانگین نمرات پیش آزمون با پس آزمون و پیش آزمون با پیگیری و همچنین تفاوت بین میانگین نمرات پس آزمون با پیگیری معنادار است. یعنی میانگین نمرات متغیر قربانی قلدری در مرحله پیگیری نیز نسبت به مرحله پیش آزمون کاهش معناداری داشته است. بنابراین آموزش بسته ابراز وجود در حالی که بر میانگین نمرات میزان قربانی شدن دانش آموزان قربانی قلدری در مرحله پس آزمون تأثیر معنادار داشته، توانسته تأثیر خود را در طول زمان نیز حفظ کند.

کاهش درجه آزادی، شانس ارتکاب به خطای نوع اول کاهش یابد. بر اساس جدول ۳ سطح معناداری تحلیل واریانس نشان می‌دهد که تکرار آزمون در سه مرحله اندازه‌گیری معنادار است یعنی تفاوت میانگین نمرات قربانی دانش آموزان قربانی قلدری در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری معنادار است، بنابراین اثر آموزش بسته ابراز وجود در مقایسه با گروه گواه معنادار بوده است. همچنین تعامل تکرار آزمون و متغیر آزمایشی در گروه آزمایش و گواه در سه مرحله اندازه‌گیری معنادار است ( $p < 0/005$ )، همچنین نتایج نشان داد که ۳۳ درصد از تغییرات متغیر قربانی قلدری دانش آموزان قربانی قلدری توسط تعامل متغیر مراحل و گروه‌بندی تبیین می‌شود.

جدول ۱. برنامه مداخله آموزش ابراز وجود به تفکیک جلسات

جلسه	موضوع	محتوا	تکلیف
اول	معرفی برنامه	آشنایی با اعضای گروه و معارفه، بیان اهداف تشکیل گروه، تعداد و زمان پایان جلسات	تدوین قوانین گروه توسط دانش آموز
دوم	سبک‌های ارتباطی	توضیح و مقایسه سبک‌های رفتاری (منفعلانه، پرخاشگرانه و جرأت‌مندانه)، بیان حقوق و مسئولیت‌های افراد، ذکر مثال‌هایی از رفتارهای جرأت‌ورزانه و غیر	تعیین و بررسی سبک رفتاری غالب هفته‌های قبل تهیه لیستی از حق و حقوق دانش آموز در برخورد با همسالان و سایرین
سوم	حق و حقوق بشر	جرأت‌ورزانه و ایفای نقش	ذکر مثال‌هایی از رفتارهای جرأت‌ورزانه و غیر جرأت‌ورزانه
چهارم	بازسازی شناختی	آموزش یکی از شیوه‌های ابراز وجود (بازسازی شناختی)	ایفای نقش افراد با ابراز وجود در موقعیت‌های فرضی
پنجم	پیامدهای عدم ابراز وجود	بررسی پیامدهای سبک رفتاری غیر جرأت‌مندانه و منفعلانه	استفاده از زبان غیر کلامی در برخورد با اعضای خانواده
ششم	ارتباط غیر کلامی	توضیح زبان غیر کلامی و ارتباط آن با ابراز وجود، نحوه استفاده از آن	ابراز احساسات منفی در موقعیت‌های فرضی ارائه شده در پاسخ به تحقیرها
هفتم	نحوه ابراز احساسات منفی	تمرین ابراز احساسات منفی به دیگران و نحوه برخورد با تحقیرهای کلامی و غیر کلامی و دادن	تمرین نه گفتن در موقعیت‌های فرضی
هشتم	نه گفتن	تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیرمنطقی به منظور برآوردن نیازهای فردی و اجتماعی، تمرین	بکارگیری تکنیک صفحه خط خورده و خلع سلاح
نهم	تکنیک‌های جرأت‌مندانه	ذکر مثال‌های جدید و بیان موقعیت‌ها و ایفای نقش و استفاده از تکنیک‌های جرأت‌مندی (صفحه خط خورده و خلع سلاح)	تعیین و بررسی سبک رفتاری غالب هفته‌های قبل ابراز احساسات مثبت در موقعیت‌های فرضی ارائه شده و بکارگیری تکنیک صفحه خط خورده و خلع سلاح
دهم	موانع شناختی ابراز وجود	رد تقاضاهای غیرمعمول دیگران، آموزش اصلاح باورها، عقاید و انتظارات ... تمرین روی نحوه ابراز احساسات مثبت خود به دیگران و شناسایی عوامل زمینه‌ساز برای باورهای غیرمنطقی، بحث در مورد نحوه نشان دادن احساسات با استفاده از تکنیک‌های استفاده از کمترین پاسخ مؤثر، جرأت‌مندی افزاینده و به شوخی انداختن	اجرای مداوم رفتار توأم با ابراز وجود در برخورد با همسالان، خانواده و..
یازدهم	تکنیک‌های خاص رفتار جرأت‌مندانه	ارائه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، مرور و جمع‌بندی و ارائه خلاصه‌ای از مطالب مطرح شده - اجرای پس آزمون	
دوازدهم	جمع‌بندی		

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیر قربانی قلدری در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک گروه

گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۳۰/۲۰	۳/۸۹	۲۲/۹۳	۲/۶۲	۲۵/۱	۲/۵۵
گواه	۲۹/۷۶	۴/۷۱	۲۹/۰۶	۳/۸۹	۳۰/۱۳	۳/۳۸

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط جهت بررسی تأثیرات درون و بین گروهی در متغیر قربانی قلدری						
توان آزمون	اندازه اثر	مقدار p	مقدار f	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات
۱	۰/۴۰۵	۰/۰۰۱	۳۹/۴۴	۲۸۲/۹	۱/۷۳	۴۹۰/۱۴
۰/۹۹۷	۰/۲۸	۰/۰۰۱	۲۲/۷	۵۸۳/۲	۱	۵۸۳/۲
۱	۰/۳۳۵	۰/۰۰۱	۲۹/۳۳	۲۰۹/۵۸	۱/۷۳	۳۶۳/۱
-	-	-	-	۷/۱۷	۱۰۰/۴۸	۷۲۰/۵۶

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی				
گروه	مراحل آزمون (زمان)	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	مقدار p
آزمایش	پیش آزمون	۷/۲۶	۰/۷	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	۵/۱	۰/۶۵	۰/۰۰۱
	پس آزمون	-۲/۲	۰/۵۱	۰/۰۰۱
گواه	پیش آزمون	۰/۷۶۷	۰/۷۶	۰/۹۶۵
	پیش آزمون	-۰/۳	۰/۷	۱
	پس آزمون	-۱/۰۷	۰/۵۱	۰/۱۳۳

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر ابراز وجود بر میزان رفتار قربانی شدن دانش‌آموزان پسر قربانی قلدری بود. نتایج تحلیل واریانس مختلط نشان داد که آموزش توانسته است به عنوان یک مداخله مؤثر موجب کاهش میزان قربانی شدن دانش‌آموزان قربانی شود. بدین ترتیب آنچه از یافته‌های این پژوهش بر می‌آید حاکی از اثربخشی مداخله برنامه آموزشی مبتنی بر ابراز وجود بر میزان رفتارهای قربانی شدن دانش‌آموزان قربانی قلدری است. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های حاصل از پژوهش مقتدایی و همکاران (۱۳۹۰)، آوشار و ال‌کایا (۲۰۱۷)، بوکت و همکاران، (۲۰۱۶)، کایو (۲۰۱۲)، دی‌روزیر (۲۰۰۴) که نشان دادند اجرای مداخله‌های مناسب بر روی دانش‌آموزان قربانی قلدری باعث افزایش توانش‌ها و کاهش میزان قربانی شدن آنها می‌گردد، همسو است. اکتساب توانش اجتماعی باعث افزایش محبوبیت نزد همسالان، حرمت‌خود، خودکارآمدی و کاهش اضطراب اجتماعی قربانیان قلدری می‌شود (دی‌روزیر، ۲۰۰۴). آموزش توانش ابراز وجود کاهش قربانی شدن کلامی دانش‌آموزان دبیرستانی را در پی دارد (بوکت و همکاران، ۲۰۱۶). آموزش توانش ابراز وجود برای حل مؤثر مسائل و مشکلات نوجوانی هنگامی که مسئولیت‌های شخصی و اجتماعی افزایش می‌یابد، بسیار مهم است. یک برنامه‌ی آموزشی ابراز وجود، منجر به افزایش سطح ابراز وجود و کاهش میزان قربانی شدن می‌شود (آوشار و آل‌کایا، ۲۰۱۷). در پژوهشی

کیفی (پدیدارشناختی) مشارکت‌کنندگان که خود قربانی پدیده‌ی قلدری بودند به ناتوانی در برخورد قاطعانه با فرد قلدر و فقدان جرأت و اعتماد به نفس کافی اشاره کردند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۴). در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت با فراهم نمودن موقعیت آموزشی مناسب، دانش‌آموزان قربانی قلدری توانسته‌اند توانش ابراز وجود خود را ارتقا دهند و می‌توان گفت که آموزش این توانش توانسته است ظرفیت‌ها و توانایی‌هایی را در برقراری ارتباط با همسالان که در دانش‌آموزان قربانی قلدری ضعیف است، پرورش دهند. آموزش ابراز وجود منجر به افزایش توانش‌های ارتباطی، محاوره، سازش یافتگی اجتماعی و رفتارهای کمک‌خواهی قربانیان قلدری می‌شود. ابراز وجود در تقویت توانش‌های زندگی قابل قبول فردی و اجتماعی تأثیرگذار بوده است. بنابراین به دانش‌آموزان کمک می‌کند شیوه‌های صحیح برقراری ارتباط را بشناسند و مطابق آن رفتار کنند، و اجازه ندهند دیگران به حقوق آنها تجاوز کنند، با رفتار جرأت‌مندانه احساسات خود را ابراز کنند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، از حق و حقوق خود آگاه شوند و آن را حفظ کنند، اعتراض کنند، نه بگویند (محمدخانی، ۱۳۸۳). آموزش ابراز وجود می‌تواند به افراد کمک کند تا نوع رفتار مناسب برای هر موقعیت را انتخاب کنند و مطابق با موقعیت‌شان به پیشرفت دست یابند (بوکت، بهرامی، کلیایی، و حسینی، ۲۰۱۶). کودکان مدرسه‌ای که قربانی پدیده‌ی قلدری می‌شوند برای بازپس گرفتن اعتمادشان به حمایت اجتماعی



سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۹(۷)، ۹۰-۷۷.

رضاپور، میثم؛ سوری، حمید و خداکریم، سهیلا (۱۳۹۲). روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس‌های ارتکاب زورگویی و قربانی شدن پرسشنامه زورگویی اولوثوس در مدارس راهنمایی. مجله ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت‌ها، ۱(۴)، ۲۲۱-۲۱۲.

شیخ‌الاسلامی، علی و محمدی، نسیم (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های هوش اخلاقی بر سازش‌یافتگی (عاطفی، آموزشی، اجتماعی) دانش‌آموزان زورگو. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۱۸(۷۷)، ۵۲۷-۵۱۹.

محمدخانی، شهرام (۱۳۸۳). مهارت جرأت‌مندی «ویژه‌ی والدین». تهران: طلوع دانش.

محمدخانی، شهرام (۱۳۹۰). مهارت جرأت‌مندی «ویژه‌ی دانش‌آموزان». تهران: طلوع دانش.

مصرآبادی، جواد (۱۳۹۵). کاربست آمار استنباطی در علوم رفتاری. تبریز: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.

معمدین، مختار و عبادی، غلامحسین (۱۳۹۲). آموزش ابراز وجود. تبریز: انتشارات فروزش.

مقتدایی، منصوره؛ امیری، شعله؛ مولوی، حسین و استکی آزاد، نسیم (۱۳۹۰). اثربخشی برنامه‌ی آموزش مبتنی بر مهارت‌های

اجتماعی بر میزان رفتارهای قربانی کودکان پسر مقطع ابتدایی شهر اصفهان، پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۱(۲)، ۱۲۳.

نجاتی، مریم؛ میرنسب، میرمحمود و فتحی‌آذر، اسکندر (۱۳۹۵). مقایسه ترازهای تحوّل ادراک خود در نوجوانان زورگو و هم‌تایان

بهنجار. فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی، ۱۶(۶۱) ۱۲۳-۱۰۵.

Avşar, F., & Alkaya, S. A. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 186-190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>

Betts, C. (2014). *Multi-level Analysis of Student and School Level Characteristics Associated with Bullying Victimization in Ontario High School Students*. Master's thesis, University of Waterloo.

Boket, E.G., Bahrami, M., Kolyaie, L., & Hosseini, S.A. (2016). The effect of assertiveness skills training on reduction of verbal victimization of high school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3(2), 690-699.

DeRosier, M. E. (2004). Building relationships and combating bullying: Effectiveness of a school-based social skills group intervention. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 196-201.

و آموزش درخواست کمک نیازمندند (مینارد، جوزف و الکساندر، ۲۰۰۰؛ شرودر و همکاران، ۲۰۱۲؛ نقل از آوشار و الکایا، ۲۰۱۷).

از آنجایی که به طور معمول هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبروست، پژوهش حاضر نیز با محدودیت‌هایی مواجه بوده که شناسایی این محدودیت‌ها دیگر پژوهشگران را در اجرای پژوهش‌هایی از این دست یاری می‌رساند. محدود بودن نمونه به دانش‌آموزان متوسطه اول از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر است. به دلیل محدودیت فضای آموزشی و دو شیفته بودن مدارس، امکان اجرای برنامه آموزشی در شیفت مخالف مدرسه میسر نبود و همین موضوع باعث اختلالاتی هر چند کم و جزئی در فرآیند آموزش می‌شد و برخی جلسات به دلیل انجام هماهنگی‌ها با تاخیر برگزار می‌شد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از هر دو جنس دختر و پسر و سایر دوره‌های تحصیلی ابتدایی و متوسطه دوم استفاده شود، تا از طریق بکارگیری گروه‌های مختلف قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. پیشنهاد می‌شود علاوه بر استفاده از پرسشنامه‌های خودسنجی و عوامل اجرایی و مشاوران مدارس، و جهت اطمینان بیشتر از شناسایی دقیق‌تر قربانیان قلدری در مدرسه ارزیابی همسالان نیز در انتخاب گنجانده شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی برای دانش‌آموزان قربانی گروه گواه جلسات آموزشی غیر مرتبط با ابراز وجود، مثلاً سواد رسانه‌ای، مهارت‌های رایانه‌ای، هدایت تحصیلی اجرا شود. پیشنهاد می‌شود جهت بررسی میزان ماندگاری تأثیر آموزش برنامه‌ی ابراز وجود بر متغیرهای وابسته و اطمینان از پایداری در طول زمان در پژوهش‌های آتی فاصله زمانی مرحله پیگیری بیشتری مدنظر قرار گیرد.

## منابع

حسینی، عدنان (۱۳۹۶). طراحی برنامه آموزشی تلفیقی ضد قلدری و بررسی اثربخشی آن بر کاهش رفتارهای قلدری و قربانی شدن

دانش‌آموزان و بهبود ادراک آنها نسبت به محیط کلاس و مدرسه. پایان‌نامه دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه تبریز.

حسینی، سید عدنان؛ ادیب، یوسف؛ فتحی‌آذر، اسکندر و بابایی، حسن (۱۳۹۴). تجارب دانش‌آموزان قربانی ناشی از قلدری. مجله

تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۴(۳)، ۲۴۳-۲۳۲.

رضاپورمیرصالح، یاسر؛ ابوترابی کاشانی، پریسا و ابراهیمی قوام، صغری (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش

جرأت‌ورزی و عزت‌نفس دانش‌آموزان کم‌جرأت دختر پایه

- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019a). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: an updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 111-133. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>
- Hawker, D. S., & Boulton, M. J. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(4), 441-455.
- Köiv, K. (2015). Changes over a ten-year interval in the prevalence of teacher targeted bullying. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 126-133.
- Landazabal, M. G. (2001). Assessment of a cooperative creative program of assertive behavior and self-concept. *Spanish Journal of Psychology*, 2,3-10.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.
- Patchin, J.W., & Hinduja, S. (2011). Traditional and nontraditional bullying among youth: A test of general strain theory. *Youth & Society*, 43(2), 727-751.
- Powel, M. D., & Ladd, L. D. (2010). Bullying: A Review of the Literature and Implications for Family Therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 38(3), 189-206.
- Shetgiri, R. (2013). Bullying and victimization among children. *Advances in Pediatrics*, 60(1), 33-51.
- Sokol, N., Bussey, K. & Rapee, R. M. (2016). The impact of victims' responses on teacher reactions to bullying. *Teaching and Teacher Education*, 55, 78-87. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.11.002>
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.