

اثر بخشی آموزش جرأت ورزی بر بهبود کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت

سمیرا زمانلوی گرگری¹
دکتر رحیم بدری گرگری^{2*}

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش جرأت ورزی بر بهبود کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت بود. جهت انجام این پژوهش از بین دانش آموزان دختر شهرستان جلغا 120 نفر انتخاب که بعد از اجرا پرسشنامه قلدری ایلی نویزی، 50 نفر به عنوان قربانی شناخته و به صورت تصادفی خوشه ای در دو گروه 25 نفری به عنوان گروه آزمایش و گروه کنترل جایگزین شدند. قبل از اجرای متغیر مستقل (آموزش جرأت ورزی) به وسیله پرسشنامه کیفیت زندگی مورد اندازه گیری قرار گرفتند (پیش آزمون). سپس آزمودنی های گروه آزمایش، در جلسات آموزشی جرأت ورزی (هشت جلسه) شرکت کردند و مداخله ها در مورد آنها انجام گرفت و افراد گروه کنترل هیچ نوع مداخله ای دریافت نکردند. پس از پایان جلسات پس آزمون برای هر دو گروه اجرا و داده های بدست آمده با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل و فرضیه های پژوهش مورد آزمون قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در سطح احتمال 99 درصد (0/001) تفاوت معنی داری وجود دارد و آموزش جرأت ورزی موجب افزایش کیفیت زندگی، افزایش سلامت جسمی، افزایش سلامت روانی و افزایش میزان روابط اجتماعی گروه آزمایش می شود. بنابراین آموزش جرأت ورزی موجب ارتقای کیفیت زندگی، افزایش سلامت جسمی و روانی و افزایش میزان روابط اجتماعی دانش آموزان دختر قربانی خشونت می شود. **واژه های کلیدی:** جرأت ورزی، کیفیت زندگی، قربانی خشونت.

1- دانش آموخته گروه روانشناسی عمومی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. Zamanlou.s@gmail.com
2- عضو هیأت علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز (نویسنده مسؤول) Badri.Rahim@yahoo.com

مقدمه

قربانی شدن توسط همسالان، فرایند اجتماعی پویایی است که اغلب با خطر افزایش طیف وسیعی از مشکلات سازگاری بلندمدت و کوتاه‌مدت مرتبط است (باهس، لاد و هرالده¹، 2006، 13). به طوری که این ناسازگاری‌ها مجدداً خود منبع بالقوه‌ای برای تداوم قربانی شدن در طول زمان است (بیگز، ورنبرگ، لیتیل، دیل، فانجی و تووملاو²، 2010، 136). کودکانی که به طور مکرر قربانی می‌شوند در خطر انواع مشکلات سازگاری شامل افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی، طرد شدن از طرف همسالان و عزت نفس پایین قرار دارند (به نقل از هارتلی، بومن، نیکسون و دوایس³، 2015، 176). دانش‌آموزان قربانی قلدری که به طور بیمارگونه دچار اضطراب می‌شوند، تمرکزشان دچار اختلال می‌شود و مدام نگرانند که ممکن است چه وقت و کجا با شکنجه‌گران خود مواجه شوند، بعید به نظر می‌رسد که تمام پتانسیل تحصیلی و اجتماعی‌شان به کار گرفته شود (وید⁴، 2007). بنابراین کمترین شکی در این نیست که قربانی شدن توسط همسالان برای دانش‌آموزان قربانی موقعیتی بسیار پرسترس است (هارتلی و همکاران، 2015؛ ریگی⁵، 1998، 465).

یکی از موارد بسیار مهمی که ارزیابی کیفیت زندگی در آن مطرح می‌شود قربانی خشونت می‌باشد. این خشونت بر کیفیت زندگی و سلامت روانی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. به طوری که قربانی خشونت شدن توسط همسالان، با بیماری، اجتناب از مدرسه، فقر عملکرد تحصیلی، افزایش ترس و اضطراب و افکار خودکشی رابطه دارد. افزون بر آن، در دراز مدت موجب مشکلات درونی همچون عزت نفس پایین، اضطراب و افسردگی می‌شود (کیانی‌راد، 1389).

انسان همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید و بر تکامل شخصی خود بیفزاید. جرأت‌ورزی از جمله این مهارت‌هاست که در روابط بین فردی نقش گسترده‌ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خود آگاهی را در فرد تقویت می‌کند (کیلکوس⁶، 1990، 143). جرأت‌ورزی به

۱. Buhs, Ladd & Herald

۲. Biggs, Vernberg, Little, Dill, Fonagy & Twemlow

۳. Hartley, Bauman, Nixon & Davis

۴. Wade

۵. Rigby

۶. Killkus

هیچ وجه به معنای پرخاشگری نیست، بلکه جرأت ورزی 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 (استن هوب و لنکاستر^۱، 2004).

مهم است که کودکان در محیط مدرسه و آموزشگاه احساس آرامش کنند و از عوامل تهدید آمیز به دور باشند تا بتوانند به یادگیری بپردازند (سیف، 1389)، بنابراین ایجاد آرامش و جلوگیری از اضطراب و استرس دانش آموزان در کلاس درس ضروری است. چندین دهه است که شواهد تجربی تایید کرده اند که پدیده قربانی شدن توسط همسالان یک مشکل مهم و درخور توجه هم از نظر پژوهش و هم مداخله است (ویسکانتی، لاد و سیلیفورد^۲، 2013، 277). مطالعات مختلف نیز بر این باورند که پدیده جهانی قلدری و قربانی شدن بدون انجام مداخله ای برای بهبود آنها تقریباً ثابت خواهد ماند (ویسکانتی و همکاران، 2013، 287).

در طی سه دهه اخیر توجه به کیفیت زندگی به عنوان یک عامل مهم در ارزیابی نتایج درمانی و اثر بخشی درمان در بیماری های جسمانی و روانی افزایش پیدا کرده است (کارو، ریمر، کرو، حسن و ورسین^۳، 2010، 209). رویکردهای سنتی برای ارزیابی پیامد درمان یا اثر بخشی آن عمدتاً متمرکز بر علائم و نشانه های بیماری بوده و کمتر به کیفیت زندگی و مفاهیم مرتبط با آن پرداخته اند. هر چند تغییر در میزان علایم و نشانه های بیماری لزوماً نشان دهنده تغییر در بهبودی فرد نیست (مارمانی، پانی، پاسینی و پروگی^۴، 2007، 91).

یکی از مشکلاتی که تأثیر بازدارنده بر کارآمدی افراد دارند 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، جرأت آموزی یا به عبارتی آموزش این مهارت اجتماعی رویکردی رفتاری است که امروزه رواج بسیاری یافته است و برای افرادی که مشکلاتی در جرأت ورزی خود در موقعیت های بین فردی دارند، مفید است. آموزش جرأت ورزی می تواند برای همه ی افراد مناسب باشد (هاشمی، 1386). جرأت ورزی به

۱. Stanhope & Lancaster

۲. Visconti, Ladd & Clifford

۳. Karow, Reimer, Schafer, Krausz, Haasen & Verthein

۴. Maremmani, Pani, Pacini & Perugi

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، 1385).

بنابراین، انجام این تحقیق می تواند هم از بعد نظری و هم از بعد کاربردی و عملی حائز اهمیت و ضرورت باشد. از سوی دیگر، اگر این پژوهش به درستی انجام گیرد، می توان بر اساس یافته‌های آن رهنمودها و راهکارهای کاربردی مفید و مؤثری در زمینه ارتقاء کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت بر اساس آموزش جرأت ورزی ارائه نمود.

از جمله متغیرهایی که می‌تواند بر جنبه‌های گوناگون زندگی دانش‌آموزان قربانی تأثیرگذار باشد، کیفیت زندگی است. کیفیت زندگی، دامنه‌ای از نیازهای عینی هر انسانی است که مرتبط با درک شخصی وی از احساس خوب بودن، بدست می‌آید. کیفیت مطلوب زندگی به معنای فقدان بیماری نیست؛ بلکه به معنای احساس خوب بودن در زمینه‌های متعدد روانی، اجتماعی، عملکردی و روحی می‌باشد (زانگ، ویسنیوسکی و بایر، 2006، 161). با توجه به اینکه کیفیت زندگی بحث کمی نیست و می‌تواند برای افراد گوناگون تعاریف و تعبیر مختلفی داشته باشد، سازمان جهانی بهداشت^۱، کیفیت زندگی را مفهومی چند بعدی می‌داند و آن را درک هر فرد از زندگی، ارزش‌ها، اهداف، استانداردها و علایق فردی تعریف کرده است. احساس امنیت، تعارض‌های هیجانی، عقاید شخصی، اهداف و میزان تحمل ناکامی‌ها، همگی در تعیین نوع درک فرد از خود (احساس خوب بودن یا احساس ناخوشی) تأثیر دارند (سازمان جهانی بهداشت، 2007، 401).

برونو^۲ جرأت ورزی را یک ویژگی رفتاری بر می‌شمارد که مشخصه آن، رفتار اجتماعی مثبت به منظور دفاع از حق یا رسیدن به حق است. وی معتقد است که رفتار جرأت ورزی را باید به صورت یک طیف در نظر گرفت که در یک سوی آن رفتار منفعلانه و در سوی دیگر رفتار پرخاشگرانه قرار دارد. رفتار حاکی از ابراز وجود پاسخ درست یا بهینه، به موقعیتی است که می‌تواند موجب احساس ناکامی شود. حالت قاطعانه و تمایل به ابراز وجود، نه تنها ابراز صحیح خشم و تحریکات دیگر را در بر

۱. World Health Organization (WHO)

۲. Brown

می گیرد، بلکه همه نوع احساسات و از آن جمله احساسات گرم و محبت آمیز را شامل می شود (یادآوری، 1383).

همانند افراد قلدر، قربانیان نیز از ابتدا قربانی نبوده اند بلکه آنها در اثر تعامل با محیط از جمله والدین خود به این شکل از رفتار گرایش پیدا کرده اند. بسیاری از آنان محصول نظام های فرزند پروری غلط والدین خود می باشند. رفتار فرزند پروری والدین: گوشه گیری و کم رویی.

زمینه نظری بسیار اندکی درباره شیوه های فرزند پروری به وسیله کودکانی که تبدیل به قربانی ترسو می شوند در مقایسه با شیوه هایی که به وسیله کودکانی که به افراد قلدر مبدل می شوند، وجود دارد. این تا حد زیادی به این حقیقت مربوط می شود که ترسو بودن، کم رویی، گوشه گیری و سکوت در کودکان هیچکدام به عنوان شاخص های اختلال بالینی در نظر گرفته نمی شود و به علاوه همواره این گمان وجود داشته که این چنین جنبه های شخصیتی از نظر زیست شناختی تثبیت می شوند و بنابراین نمی توان آنها را با آموزه های اجتماعی شدن که توسط والدین و مدرسه آموزش داده می شود تغییر داد (نجف زاده، 1389).

ساپونا و وولک¹ (2013,997) در مطالعه ای طولی و در نمونه ای شامل 3136 نوجوان 13 تا 14 ساله، اثرات جنسیت - عزت نفس - بیگانگی اجتماعی - تعارض والدین - قربانی شدن توسط خواهر و برادرها و تعداد دوستان صمیمی را روی سطوح تاب آوری هیجانی و رفتاری نوجوانان در پی قربانی شدن بررسی کردند. طبق نتایج این مطالعه، نوجوانانی که برخلاف تجربه مکرر قلدری افسردگی کمتری را گزارش کرده بودند بیشتر مرد بودند، و تمایل به گزارش عزت نفس بیشتر، احساس بیگانگی اجتماعی کمتر را داشتند، سطح کمتری از تعارض با والدین را احساس کرده و توسط خواهر و برادرشان قربانی نشده بودند. از سوی دیگر، نوجوانانی که علیرغم تجربه مکرر قلدری، بزهکاری کمتری را گزارش کرده بودند بیشتر زن بودند و تمایل به گزارش عزت نفس بالاتر و سطح پایین تری از تعارض با والدین را داشتند و توسط خواهر و برادرشان قربانی نشده بودند. ساپونا و وولک (2013) پیشنهاد می کنند که روابط با والدین، خواهر و برادرها در ارتقاء سازگاری هیجانی و رفتاری در میان قربانیان قلدری نقش بازی می کند و بنابراین

مداخلات به احتمال بیشتر زمانی موفق خواهند بود که مهارت‌های روانی- اجتماعی نوجوانان و مهارت‌های ارتباطی آنها را هدف قرار دهند.

آتیک¹ (2013) در مطالعه ای به بررسی نقش عوامل مؤثر(در سطح دانش آموز و در سطح مدرسه) در احتمال قربانی همسال و قربانی قلدری شدن دانش آموزان پرداختند و این بررسی در مقایسه با گروهی که قربانی نیستند انجام شد. نمونه شامل 1557 نفر دانش آموز از میان 16 مدرسه راهنمایی بود. وی در مطالعه خود دریافت که واریانس قربانی شدن در بین مدارس بیش از عوامل مربوط به مدرسه، توسط ویژگی های دانش آموزان از جمله خودکارآموزی قابل تبیین است. او هم چنین دریافت که قربانیان قلدری روابط بین فردی کمتری را نشان دادند. همچنین در این راستا، ساپونا، وولک، وانینی، واتسون، وودز، اسپندیر، انز، هال، پیواندره، دوتنهان و آیلت² (2010، 104) بر این باورند که احتمالاً قربانی شدن در درصد معناداری از کودکان حتی پس از انتقال از دوره ابتدایی به راهنمایی پایدار می ماند، و این بدین معناست که حداقل برای برخی از دانش آموزان قربانی شدن صرفاً نتیجه عوامل موقعیتی و شرایط خاص محیط کلاس آنها نیست بلکه متأثر از برخی ویژگی های فردی مانند الگوهای ناکارآمد تعامل اجتماعی و سبک های مقابله که آسیب پذیری را در آنها افزایش می دهد نیز هست.

کایو³ (2012، 239) در مطالعه خود برنامه ی آموزشی مهارت های اجتماعی برای جمعیت دانش آموزان قلدر و قربانی قلدری طراحی کردند. نمونه آنها مشتمل بر 52 دانش آموز بود که از میان 488 نفر دانش آموز پایه پنجم تا نهم، از دو مدرسه انتخاب شدند و در این برنامه شرکت کردند. نتایج حاکی از بهبودی در میان شرکت کنندگان گروه آموزشی بود. بدین صورت که 50 درصد از فراوانی مشکلات دانش آموزان قلدر و قربانی کاهش یافته و در مرحله پی گیری میزان کاهش بیشتری هم دیده شد.

وونگ⁴ (2006)، در تحقیقی که در هنگ کنگ بر روی 19477 دانش آموز دختر و پسر در مدارس راهنمایی و ابتدایی در مورد تجارب یادگیری و کیفیت زندگی مدرسه ای انجام داد، نشان داد که مقطع تحصیلی، موفقیت مدارس، تجارب مثبت آموزشی،

۱. Atik

۲. Sapouna, Wolk, Vannini, Watson, Woods, Schneider, Enz, Hall, Paiva, Andre, Dautenhahn and Aylett

۳. Koiv

۴. Kwong

حمایت‌های معلمان در یادگیری و تجارب فعال آموزشی به عنوان عوامل مؤثر در امر کیفیت زندگی مدرسه‌ای شناخته شده‌اند. نتایج به دست آمده اهمیت تجارب کلاسی در تکامل عاطفی و احساسی دانش‌آموزی در مدرسه را نشان می‌دهد.

کاراتویس، پاور، فلمینگ، لنان و سوارسون¹ (2002، 33)، در تحقیقی که در مورد نقش جمعیت، متغیرهای فردی و اضطراب در مدرسه در تخمین رضایت از مدرسه بر روی 425 دانش‌آموز در دو مدرسه راهنمایی اسکاتلندی انجام دادند چنین نتیجه گرفتند که جنسیت و مقطع تحصیلی از بارزترین عوامل تشخیص و تعیین کیفیت زندگی مدرسه‌ای هستند. علاوه بر این نتایج نشان می‌دهند که خودباوری و استرس از عوامل مؤثر در کیفیت کلاسی هستند.

تحقیقات در حال رشد در 15 سال اخیر نشان داده است که قربانیان و هم مرتکبان قلدری در معرض خطرهای کوتاه مدت و بلند مدت سازگاری مانند مشکلات تحصیلی، مشکلات روان شناختی و مشکلات روابط اجتماعی هستند. این معضل نه تنها محیط مدارس را با ترس و نگرانی همراه می‌کند، بلکه بر توانایی یادگیری دانش‌آموزان هم تأثیر می‌گذارد (ابراهیم‌پور، 1393).

در حال حاضر کیفیت زندگی یکی از نگرانیهای عمده سیاستمداران و دانشمندان و متخصصین بهداشت عمومی است و به عنوان شاخصی برای اندازه گیری وضعیت سلامت در تحقیقات شناخته شده به کار می‌رود. به دلیل اهمیتی که مفهوم کیفیت زندگی پیدا کرده است، سازمان جهانی بهداشت یکی از اهداف عمده خود را تا سال 2010 افزایش کیفیت زندگی ذکر می‌کند.

زندگانی پر تنش امروز به گونه ای است که فرد مدام خود را با موقعیت‌های مختلف بین فردی و اجتماعی روبه رو می‌بیند. در چنین موقعیت‌هایی همیشه بیم آن می‌رود که خواسته‌ها و حقوق مشروع فردی تحت الشعاع قرار گیرد. یعنی آنکه فرد ناگزیر باشد که تمایلاتی را بپذیرد. مثلاً نتواند خواسته‌های خود را آن طور که باید و شاید ابراز دارد. فرضاً آنجایی که احساس می‌کند امری به او تحمیل می‌شود "نه" بگوید و آنجایی که گرایش باطنی اش در پذیرفتن و "آری گفتن" نهفته است، با شجاعت کافی آمادگی خود را اعلام دارد.

نتایج پژوهش‌های حاضر نشانگر اثر بخشی آموزش جرأت‌ورزی بر جنبه‌های روانشناختی افراد به ویژه کیفیت زندگی و به خصوص دختران قربانی خشونت خواهد بود. اما هدف روشن پژوهش حاضر این است که آیا از طریق آموزش جرات‌ورزی می‌توان سطح کیفیت زندگی دختران قربانی خشونت را ارتقا بخشید؟

ابزار و روش

جامعه آماری این تحقیق نوجوانان دختر قربانی خشونت شهرستان جلفا بود. بنابر بیان دلاور در کتاب روش تحقیق در علوم تربیتی برای تحقیقات تجربی 25 نفر کفایت دارد برای این منظور با استفاده از یک مطالعه سرنندی از طریق اجرای پرسشنامه قلدری ایلی نویز، 50 نفر از دانش‌آموزانی که دارای نمرات بالای 10 بودند به عنوان قربانی شناخته و به صورت تصادفی در دو گروه 25 نفری به عنوان گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

قبل از اجرای متغیر مستقل (X) به وسیله پرسشنامه کیفیت زندگی مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند (پیش‌آزمون). نقش پیش‌آزمون در این طرح، اعمال کنترل واریانس (یکسانی واریانس) است و در نتیجه تعیین اینکه تغییر ایجاد شده ناشی از اجرای متغیر آزمایشی بوده است یا عوامل دیگر. سپس گروه‌های آزمایش تحت تأثیر آموزش گروهی متغیر مستقل (آموزش مهارت جرأت‌ورزی) قرار گرفتند و پس از اتمام آموزش، کیفیت زندگی آزمودنی‌ها با استفاده از همان ابزار اندازه‌گیری شد. در نهایت نتایج حاصل از آزمون‌ها در هر دو گروه مورد تجزیه و تحلیل آماری مناسب قرار گرفت. شکل زیر نگاره طرح مورد بحث را نشان می‌دهد.

جدول شماره 1- طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل

| پس‌آزمون | متغیر مستقل | پیش‌آزمون | گروه‌ها |
|----------|-------------|-----------|---------|
| T2 | x | T1 | آزمایش |
| T2 | - | T1 | کنترل |

پرسشنامه کیفیت زندگی: این پرسشنامه پس از ادغام برخی از حیطه‌ها و حذف تعدادی از سؤالات پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (100 سؤال) ایجاد شد و در بیش از 15 کشور جهان به صورت همزمان طراحی و به زبان‌های متفاوت ترجمه شد. لذا مفاهیم سؤالات در فرهنگ‌های متفاوت یکسان است (سلمانی، 1393). از

طرفی هر سؤال بر اساس اظهارات بیماران با شدت بیماری متفاوت، مردم سالم و متخصصان بهداشتی طراحی شده است. در حال حاضر این پرسشنامه در بیش از 40 زبان دنیا ترجمه و هنجار شده است که این امر همچنان در حال پیشرفت است. این پرسشنامه چهار حیطه سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط را با 24 سؤال می‌سنجد و هر کدام از حیطه‌ها به ترتیب دارای 7، 6، 3 و 8 سؤال می‌باشد. سالار، احمدی و فقیه زاده (1382، 261) در پژوهش خود اعتبار این پرسشنامه را در آلفای کرونباخ 0/83 و هم‌چنین میانگین ابعاد هشتگانه کیفیت زندگی با روش آزمون مجدد ضریب همبستگی 0/87 بدست آورده اند.

پرسشنامه قلدری ایلی نویز: این مقیاس توسط اسپلیج و هالت¹ (2001، 123) ساخته شد و دارای 18 سوال بوده که سه عامل قلدری، نزاع و قربانی را اندازه گیری می کند. این پرسشنامه، روی یک طیف لیکرت 5 گزینه ای از هرگز (= صفر) تا هفت بار یا بیشتر (= 4) قرار دارد. برای تعیین اعتبار این پرسشنامه، اسپلیج و هالت (2001) از روی آلفای کرونباخ استفاده کردند که برای کل مقیاس، ضریب آلفا 0/83 و برای هر کدام از خرده مقیاس ها شامل قلدری 0/87، نزاع 0/83 و قربانی 0/88 به دست آمد. این مقیاس در ایران توسط اکبری بلوطبنگان و طالع پسند (1394، 163) رواسازی شده و ضریب اعتبار پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0/87 و هر کدام از خرده مقیاس ها شامل، قلدری 0/77، قربانی 0/71 و نزاع 0/76 بدست آمد (اکبری بلوطبنگان و طالع پسند، 1394، 167).

شیوه اجرا: بعد از معرفی و آشنایی افراد با یکدیگر در مورد تعداد جلسات، مدت زمان هر جلسه و هدف از برگزاری جلسات آموزشی مشخص و سپس در مورد جرأت‌مندی و جایگاه آن در زندگی روزمره توضیحات لازم داده شد و بعد از آن با اعضای گروه به بحث و تبادل نظر طبق برنامه مداخله زیر که به شرح زیر است پرداخته شد.

جدول 2- برنامه ی مداخله آموزش جرات ورزی به تفکیک جلسه ها

| جلسات | مشروح جلسات |
|------------|---|
| جلسه اول | تشریح مهارت های زندگی و تبیین آموزش مهارت های زندگی |
| جلسه دوم | تقسیم مهارت های زندگی به سه دسته ی اجتماعی، شناختی و رفتاری |
| جلسه سوم | تعریف ابراز وجود، طبقه بندی آن، اجزای رفتاری آشکار |
| جلسه چهارم | انواع واکنش های رفتاری (رفتار پرخاشگرانه، انفعالی و جرات ورزی) |
| جلسه پنجم | موقعیت های نیازمند جرات ورزی (رد تقاضای نامطلوب دیگران و صریح احساسات و علایق خود طرح تقاضاهای مطلوب خود و بیان و ابراز صحیح) |
| جلسه ششم | بحث های نظری تکنیک های آموزش جرات ورزی |
| جلسه هفتم | ساده کردن تکنیک ها و طرح عملیاتی روش های مختلف جرات ورزی |
| جلسه هشتم | جمع بندی مطالب ارائه شده در جلسات قبل، تمرین رفتار جراتمندان در موقعیت های مختلف |

یافته ها

فرضیه های پژوهش

- 1- آموزش جرات ورزی کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت (سلامت جسمانی) را افزایش می دهد.
- 2- آموزش جرات ورزی کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت (سلامت روانی) را افزایش می دهد.
- 3- آموزش جرات ورزی کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت (روابط اجتماعی) را افزایش می دهد.
- 4- آموزش جرات ورزی کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت (سلامت محیط) را افزایش می دهد.

همان طور که بیان شد هدف مطالعه حاضر بررسی اثربخشی آموزش جرات ورزی بر بهبود کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت در گروه آزمایش و مقایسه ی آن با گروه گواه است. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده و بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شده است. در تحلیل کواریانس، نمرات به دست آمده در قبل از عمل آزمایشی تعدیل شده و نمرات پس آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش مقایسه می شود. هر تغییری که در دو گروه مشاهده شود مربوط به عمل آزمایشی خواهد بود.

تحلیل کواریانس دارای پیش فرض‌هایی است که مهمترین آنها نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی شیب رگرسیونها و همگنی واریانس گروه‌ها است. توزیع نمرات قبلا بررسی شده بود و نتایج حاکی از نرمال بودن توزیع کیفیت زندگی بود. فرض همگنی شیب رگرسیونها بررسی شده است. سطح معنی‌داری اثر گروه \times پیش‌آزمون برابر 0/705 است. با توجه به اینکه این مقدار بزرگتر از 0/05 است نتیجه گرفته می‌شود که فرض همگنی شیب رگرسیونها تایید می‌شود. (جدول 3).

جدول ۳- نتایج فرض همگنی شیب رگرسیونها برای کیفیت زندگی

| منبع تغییر | مجموع مجدورات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | F | سطح معنی‌داری |
|-----------------------------|---------------|------------|-----------------|-------|---------------|
| اثر گروه \times پیش‌آزمون | ۰.۸۲۸ | ۱ | ۰.۸۲۸ | ۰.۱۴۵ | ۰.۷۰۵ |
| خطا | ۲۶۲.۰۳۹ | ۴۶ | ۵.۶۹۷ | | |

برابری واریانس متغیر در گروه‌ها با استفاده از آزمون لوین بررسی شده است. سطح معنی‌داری آزمون لوین برابر 0/139 است. با توجه به بزرگتر بودن سطح معنی‌داری از 0/05 نتیجه گرفته می‌شود که واریانس متغیر در گروه‌ها همگن می‌باشد. (جدول 4).

جدول ۴- آزمون لون برای برابری واریانس کیفیت زندگی در گروه کنترل و آزمایش

| مقدار F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معنی‌داری |
|---------|--------------|--------------|---------------|
| ۲.۲۶۷ | ۱ | ۴۸ | ۰.۱۳۹ |

لذا پیش شروط تحلیل کواریانس برقرار است و می‌توانیم از آن استفاده کنیم.

جدول 5- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای کیفیت زندگی

| مجموع | درجه | میانگین | سطح | مجذور | منبع تغییر |
|-----------|-------|---------|---------|-----------|------------|
| مجذورات | آزادی | مجذورات | مقدار F | معنی داری | اتا |
| ۷۴۰۱۶۲۶ | ۱ | ۷۴۰۱۶۲۶ | ۱۳۲۳۳۳۹ | ۰۰۰۰ | ۰۰۹۶۶ |
| | | | ۳ | | |
| ۶۹۷۰۲۷۱ | ۱ | ۶۹۷۰۲۷۱ | ۱۲۴۶۷۰ | ۰۰۰۰ | ۰۰۷۲۶ |
| ۲۶۲۸۶۷ | ۴۷ | ۵۵۹۳ | | | |
| ۲۹۱۴۰۹۸۶۶ | ۵۰ | | | | |

نتایج تحلیل کوواریانس حاکی است که اثر پیش‌آزمون در سطح احتمال 99 درصد معنی‌دار می‌باشد ($F=1323/39$ و $p=0/001$). یعنی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر کیفیت زندگی رابطه معنی‌داری وجود دارد. اثر گروه در سطح احتمال 99 درصد معنی‌دار می‌باشد ($F=124/67$ و $p=0/001$). یعنی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان نمرات پس‌آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش دارای تفاوت معنی‌داری می‌باشد و این تفاوت به نفع گروه آزمایش است. 72 درصد تغییرات متغیر وابسته یعنی کیفیت زندگی قربانیان خشونت متأثر از جرأت‌ورزی بوده است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش میزان کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت می‌شود (جدول 6).

جدول ۶- میانگین تعدیل شده کیفیت زندگی

| گروه | تعداد | میانگین تعدیل شده | خطای معیار |
|--------|-------|-------------------|------------|
| کنترل | ۲۵ | ۷۱.۴۷۴ | ۰.۴۷۳ |
| آزمایش | ۲۵ | ۷۸.۹۵۰ | ۰.۴۷۳ |

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش جرأت‌ورزی در کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت تأثیر مثبت دارد. این یافته بدین معنا است که دانش‌آموزان دختر قربانی خشونت که در جلسات آموزش جرأت‌ورزی شرکت کردند مهارت جرأت‌مندیشان بهبود یافته و در نتیجه‌ی آن، کیفیت زندگی آنان افزایش یافته است. این نتیجه حاکی از آن است که توجه به چهار بعد شناختی، رفتاری، هیجانی و انگیزشی در کنار یکدیگر می‌تواند در جهت افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان قربانی در موقعیت‌های پراسترس قلدری در مدرسه نقش مهمی ایفا کند.

گرچه پژوهشی که مشخصاً به بررسی اثر بخشی آموزش جرأت‌ورزی در کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت پرداخته‌اند انجام نشده اما پژوهش‌های چندی به بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر دانش‌آموزان قربانی خشونت پرداخته‌اند که می‌توان به مطالعاتی در این زمینه اشاره کرد، از جمله: کایو (2012)، کی‌پر^۱ (1992)، آینلی، باتن و میلر^۲ (1984)، مقتدایی، امیری، لاهیجانیان، امین جعفری و پاداش^۳ (2012)، مقتدایی، امیری، مولوی و استکی آزاد (1390)، مرادی، اعتمادی و نعیم‌آبادی (1389)، شیری، ولی‌پور و مظاهری (1392)، اردلان و حسین چاری (1389)، شهیدی و صریحی (1385) نیز در مطالعه خود بدین نتیجه دست یافتند که آموزش جرأت‌ورزی بر افزایش کیفیت تحصیلی مؤثر است. یافته پژوهش حاضر که حاکی از افزایش کیفیت زندگی در نتیجه

۱. Kipper

۲. Ainley, Batten & Miller

۳. Moghtadaie, Amiri, Lahijanian, Amin Jafari, & Padash

آموزش جرأت‌ورزی طبق نظریه بندورا می‌باشد با نتایج مطالعات مذکور همسو است. همچنین در این راستا، غفاریان‌زاده (1379) نیز در یک پژوهش آزمایشی تأثیر مثبت آموزش جرأت‌ورزی را بر پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دختران دانش‌آموز مقاطع راهنمایی و متوسطه منطقه 14 تهران گزارش کرده است. این نتیجه بیانگر اهمیت مداخله آموزشی مبتنی بر جرأت‌ورزی است.

در تبیین یافته حاضر، می‌توان به برخی ویژگی‌های کودکان قربانی شامل اضطراب، ناامنی و عزت نفس پایین اشاره کرد. در واقع می‌توان ادعان داشت که آموزش جرأت‌ورزی طبق نظریه بندورا در بهبود کیفیت زندگی قربانی قلدری اثربخش بوده است.

همین‌طور کی‌پر (1992، 246)، در زمینه تأثیر آموزش ابراز وجود بر روی دانش‌آموزان نشان داد که اضطراب آنها کاهش و پیشرفت تحصیلی آنها افزایش یافته است. این نتیجه بیانگر اهمیت مداخله آموزشی مبتنی بر جرأت‌ورزی است.

در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت که قربانیان قلدری با کسب مهارت‌های ارتباطی از جمله جرأت‌ورزی، راه‌حل‌های بیشتری برای چالش مربوط به موقعیت‌های قلدری، انعطاف‌پذیری بیشتری در مقابل این موقعیت‌های پراسترس پیدا کرده و کیفیت زندگی آنان بهبود می‌یابد.

در نتیجه، طبق نظریه بندورا آموزش جرأت‌ورزی برای دختران قربانی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی، باورها و خودکارآمدی می‌شود که در نتیجه‌ی آن کودکان قربانی احساس می‌کنند می‌توانند حق خود را بگیرند و در نهایت نگرش مثبت به خود پیدا می‌کنند.

در پایان پس از بررسی فرضیه‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که به طور کلی آموزش جرأت‌ورزی بر قربانیان قلدری مؤثر بوده است به نحوی که کاهش قربانی شدن دانش‌آموزان در مقابل رفتارهای قلدرانه را در پی داشته است که طی آن کیفیت زندگی آنان بهبود یافته است.

به رغم یافته‌های مهم این پژوهش، از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم وجود پرسشنامه استاندارد شده در ایران برای سنجش قربانی شدن اشاره کرد. با توجه به اینکه در این آزمون از پرسشنامه استفاده شده است، محدودیت تمامی تحقیقات پرسشنامه‌ای از جمله درجه اعتماد به پاسخ آزمودنی را دارد. این پژوهش بر روی دانش

آموزان دختر راهنمایی شهرستان جلفا به صورت نیمه آزمایشی صورت گرفته و در تعمیم نتایج به سایر مقاطع تحصیلی باید احتیاط کرد.

از آنجا که پدیده قربانی شدن در تمام موقعیت‌های مدرسه و حتی خارج از مدرسه رخ می‌دهد، لذا پیشنهاد می‌شود با توجه به این‌که این پژوهش در اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی انجام گرفت در بهبود روابط افراد در محیط‌های مختلف از جمله محیط‌های خانوادگی، کاری، اجتماعی و... بیشتر به این رویکرد عنایت شود.

در مدارس کارگاه‌های آموزشی برای والدین برگزار شود تا ضمن آگاهی والدین از پدیده قربانی، از مهارت‌های ارتباطی نیز در برخورد با کودکان آگاهی یابند.

افزایش آگاهی معلمان و کارکنان مدارس از پدیده قربانی و کیفیت زندگی مطلوب در برخورد با کودکان قربانی.

References

- Ainley, J., Batten, M., & Miller, H. (۱۹۸۴), Patterns of Retention in Australian Government Schools and Staying at School in Uictoria. Hawthorn: Australian Council for Educational Research.
- Akbari Balootbangan, A, & Talepasand, S. (۲۰۱۵), The psychometric characteristics of the victimization questionnaire in primary schools in Semnan. Pajoohandeh Journal, ۲۰(۳), ۱۶۳-۱۷۰, (In Persian).
- Ardalan, E., & Hosseinchari, M. (۲۰۱۰), Predicting academic adjustment based on communication skills: the mediation role of self-efficacy. Quarterly Educational Psychology, ۱۷, ۱-۲۸, (In Persian).
- Atik, G. (۲۰۱۳), Student and School Level Factors in Victimization of Middle School Students: An Ecological Perspective. Unpublished Thechnical University.
- Biggs, B. K., Vernberg, E., Little, T. D., Dill, E. J., Fonagy, P., & Twemlow, S. W. (۲۰۱۰), Peer victimization trajectories and their association with children's affect in late elementary school. International Journal of Behavioral Development, ۳۴(۲), ۱۳۶-۱۴۶.
- Buhs, E., Ladd, G. & Herald, S. (۲۰۰۶), Peer exclusion and victimization: Processes that mediate the relation between peer group rejection and children's classroom engagement and achievement?. Journal of Educational Psychology, ۹۸, ۱-۱۳.
- Ebrahimpour, S. (۲۰۱۴), The Compare features of individual, familial and behavior in bullies teen students, peer victimization and ordinary. Master Thesis, Tabriz Univercity: Tabriz, Iran, (In Persian).
- Espelage, D. L., & Holt, M. (۲۰۰۱), Bullying and victimization during early adolescence: Peer influences and psychosocial correlates. Journal of Emotional Abuse, ۲, ۱۲۳-۱۴۲.

- Gafarian Zadeh, S. (۲۰۰۰), The effect of group counseling and assertiveness on achievement and social skills at female students in secondary and tertiary education. Master Thesis, Tehran University: Tehran, Iran, (In Persian).
- Hartley, M. T., Bauman, Sh., Nixon, Ch. L., & Davis, S. (۲۰۱۵), Comparative Study of Bullying Victimization Among Students in General and Special Education. *Exceptional Children*, ۸۱(۲), ۱۷۶-۱۹۳.
- Hashemi, F. (۲۰۰۷), The effect of assertiveness training on female students, joy in Ray city schools. Phd Thesis, Allameh Tabataba'i University: Tehran, Iran, (In Persian).
- Karatzias, A., Power, K. G., Flemming, J., Iennan, F. & Swanson, V. (۲۰۰۲), The demographics personality variables and school stress on predicting school satisfaction dissatisfaction: Review of the literature and research findings. *Educational Psychology*. ۲۲(۱), ۳۳-۵۰.
- Karow, A., Reimer, J., Schäfer, I., Krausz, M., Haasen, C., & Verthein, U. (۲۰۱۰), Quality of life under maintenance treatment with heroin versus methadone in patients with opioid dependence. *Drug and Alcohol Dependence*, ۱۱۲, ۲۰۹-۲۱۵.
- Kianiye Rad, D. (۲۰۱۰), The relationship between bullying at school with Self-esteem and belonging to school at second year students of secondary schools in Tehran. Master Thesis, Tehran University: Tehran, Iran, (In Persian).
- Killkus, S. P. (۱۹۹۰), Self assertiveness and nursing: A different voice profession. *Nursing Outlook*, ۳۸, ۱۴۳-۱۴۵.
- Kipper, D. A. (۱۹۹۲), The effect of two kinds of role playing on self-evaluation of improved assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, ۴۸, ۲۴۶-۲۵۰.

- Kõiv, K. (۲۰۱۲), Social skills training as a mean of improving intervention for bullies and victims. *Social and Behavioral Sciences*, ۴۵, ۲۳۹-۲۴۶.
- Kwong, k. Ch. (۲۰۰۶), Classroom Learning Experiences and students perceptions Quality life. *Learning Environments Research*, ۱۱(۲), ۱۱۱-۱۲۹.
- Maremmani, I., Pani, P. P., Pacini, M., & Perugi, G. (۲۰۰۷), Substance use and quality of life over ۱۲ months among buprenorphine maintenance-treated and methadone maintenance-treated heroin-addicted patients. *Journal of Substance Abuse Treatment*, ۳۳, ۹۱-۹۸.
- Moghtadaie, M., Amiri, Sh., Lahijanian, Z., Amin Jafari, A. S., & Padash, Z. (۲۰۱۲), The reduction of victim, bullying behaviors and the increase of prosocial behaviors in victim primary school boy children. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, ۴(۲), ۴۶۲-۴۷۱.
- Moghtadaei, M., Amiri, Sh., Molavi, H., & Esteki Azad, N. (۲۰۱۱), Eeewctiveness training program based on social skills on the rate of reduction victim behaviors of primary boys school students in isf ahan city. *Social Psychology Research*, ۶, ۱۲۳-۱۳۹, (In Persian).
- Moradi, M. R., Etemadi, A., & naeimabbadi, E. (۲۰۱۱), The effectiveness of Group counseling based on William Glasser's choice theory with bully victimizing students to increase ability to encounter with bullying behaviors. *Psychological Studies*, ۴, ۱۱-۳۶, (In Persian).
- Najzadeh, N. (۲۰۱۰), The assertiveness training to child victims of bullying boys in fourth and fifth periods in Tehran. Master Thesis, Allameh Tabataba,i Univercity: Tehran, Iran, (In Persian).

- Rigby, K. (۱۹۹۸), The relationship between reported health and involvement in bully/victim problems among male and female secondary school students. *Journal of Health Psychology*, ۳(۴), ۴۶۵-۴۷۶.
- Payizi, M. (۲۰۰۶), The effect of assertiveness training on improve the lives and achievement at Students in second year high school. Phd Thesis, Allameh Tabataba,i Univercity: Tehran, Iran, (In Persian).
- Saif, A. A. (۲۰۱۰), Modern Educational Psychology, Psychology of Learning and Instruction. Tehran: Doran Publications, (In Persian).
- Salar A. R., Ahmadi, F., & Faghii Zadeh, S. (۲۰۰۴), Study of effectiveness of continuous care consultation on the quality of life of elderly clients. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, ۵(۴), ۲۶۱-۲۶۸, (In Persian).
- Salmani, S. (۲۰۱۴), The effectiveness of problem-solving and assertiveness on quality of life of people dependent on opiates. Master Thesis, Islamic Azad university: Abhar, Iran, (In Persian).
- Sapouna, M., & Wolk, D. (۲۰۱۳), Resilience to bullying victimization: the role of individual, family and peer characteristics. *Child Abuse & Neglect*. ۳۷(۱۱), ۹۹۷-۱۰۰۶.
- Sapouna, M., Wolk, D., Vannini, N., Watson, S., Woods, S., Schneider, W., Enz, S., Hall, L., Paiva, A., Andre, E., Dautenhahn, K., & Aylett, R. (۲۰۱۰), Virtual learning intervention to reduce bullying victimization in primary school: a controlled trial. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, ۵۱(۱), ۱۰۴-۱۱۲.
- Shahidi, Sh., & Sarihi, N. (۲۰۰۸), Parenting style and self-assertiveness: Effects of a training program on self-assertiveness of Iranian high school girls. *Contemporary Psychology*, ۳(۱), ۱۴-۲۳, (In Persian).

- Shiri, E., Valipour, M., & Mazaheri, M. A. (۲۰۱۴), Comparing social skills and psychological problems of bully, victim, and not-involved students. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*, ۳۸(۱۰), ۲۰۱-۲۱۰, (In Persian).
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (۲۰۰۴), *Community health nursing: Promoting health of aggregates, families, & individuals*. Louis: Mosby-YearBook.
- Visconti, K. J., Ladd, B. K., & Clifford, C. A. (۲۰۱۳), Children's attributions for peer victimization: A social comparison approach. *Journal of Applied Developmental Psychology*, ۳۴(۶), ۲۷۷-۲۸۷.
- Wade, E. L. (۲۰۰۷). *Resilient Victims of School Bullying: Psychological Correlates of Positive Outcomes*. Unpublished thesis. RMIT University.
- WHOQoL Group. (۲۰۰۷), *Measuring Quality of Life: the development of the World Health Organization Quality of Life Instrument (WHOQoL)*. World Health Organization, ۳۵(۶):۴۰۱-۴۱۱.
- Yadavari, M. (۲۰۰۴), *The effect of life skills on general health, self-esteem and self-expression at Secondary school students in Ahvaz city*. Master Thesis, Islamic Azad University: Ahvaz, Iran, (In Persian).
- Zhang, H., Wisniewski, S. R., & Bauer, M. S. (۲۰۰۶), Comparison of perceived quality of life across clinical states in bipolar disorder: Data from first ۲۰۰۶ Systematic Treatment Enhancement Program For bipolar Disorder (STEP-BD) participants.