



«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»

سال دهم - شماره ۴۰ - زمستان ۱۳۹۶

ص. ص. ۱۶۹-۱۵۱

آموزش مهارت‌های زندگی در هنرستان‌ها: راهبردی ضروری و مؤثر جهت کاهش پرخاشگری و قلدری

منصوره حاج‌حسینی^{*۱}

محمد خورسندی شیرغان^۲

سعید زندی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۲/۱۷

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۶/۰۷/۱۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری و قلدری دانش‌آموزان پسر هنرستانی بود. در این راستا، از روش آزمایشی با طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر در حال تحصیل در هنرستان‌های ناحیه دو شهر کرج بودند که ۳۰ نفر از آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابتدا اعضای هر دو گروه با به‌کارگیری مقیاس پرخاشگری (باس و پری، ۱۹۹۲) و مقیاس قلدری (اولوتوس، ۱۹۹۶) مورد آزمون قرار گرفتند (پیش‌آزمون). سپس، گروه آزمایشی به مدت هشت جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند درحالی‌که گروه گواه آموزشی دریافت نمود. پس از اتمام جلسات گروهی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که پس از انجام مداخله، متغیر پرخاشگری کلی و مؤلفه‌های آن (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت) و همچنین قلدری و مؤلفه‌های آن (به‌خصوص شیوع قلدری) در آزمودنی‌های گروه آزمایشی به نسبت گروه گواه کاهش معناداری داشته است؛ بر این اساس، می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری و قلدری نوجوانان مؤثر بوده و بنابراین، توصیه می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی به‌عنوان بخشی از برنامه آموزشی مدارس در نظر گرفته شود.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، پرخاشگری، قلدری، خشونت، دانش‌آموزان

^۱ - استادیار روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران

* نویسنده مسئول: hajhosseini@ut.ac.ir

^۲ - کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران

^۳ - دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

Life Skills Training in Vocational Schools: An Essential and Effective Strategy to Reduce Aggression and Bullying

Mansoureh Hajhosseini
Mohammad Khorsandi-Shirghan
Saeid Zandi

Date of receipt: 2017.05.07
Date of acceptance: 2017.10.07

Abstract

The present study intended to investigate the effects of life skills training on reducing aggression and bullying among vocational school students. In so doing, a quasi-experimental method with pretest-posttest and control group design was utilized. The population included all vocational school male students in Karaj (region 2). Through convenience sampling method, 30 students were selected and were randomly assigned into two groups (experimental and control). First, Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ) and Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ) were administered for both groups. Then, the experimental group received life skills training for eight sessions, while the control group received no intervention. Finally, both groups were assessed once more. The findings demonstrated that after intervention, total Aggression and its subscales (Physical Aggression, Verbal Aggression, Anger, and Hostility), and also Bullying and its subscales have significantly decreased in the experimental group as compared to the control group. Therefore, it is highly recommended to include life skills training in school curriculum.

Keywords: life skills, aggression, bullying, violence, school students

مقدمه

اعمال خشونت‌بار و رفتارهای پرخاشگرانه از دیرباز در جوامع بشری شایع بوده است (فریس، مینگ، لیم، یوانی و فاتیما^۱، ۲۰۱۶). مراجعه به آمار مندرج در مقالات و منابع علمی خبر از خشونت و درگیری‌هایی می‌دهد که نتیجه آن آمار بسیار بالای قتل‌ها و خودکشی‌ها می‌باشد. به‌علاوه، عامل انحطاط و سقوط معنوی بسیاری از افراد را خشونت و پرخاشگری دانسته‌اند (آذربایجانی، سالاری‌فر، عباسی، کاویانی و موسوی اصل، ۱۳۹۰). در این میان، پرخاشگری اختلالی است که در کودکان و نوجوانان نیز به‌صورت مختلف بروز می‌کند و یک مشکل در حال رشد در نوجوانان است (ایزرائیل و ویکس-نلسون^۲، ۱۳۸۸؛ حمایت‌طلب، همایون‌نیا و زندگی^۳، ۲۰۱۶). در یک مطالعه انجام‌گرفته در دانش‌آموزان دبیرستانی آمریکا مشخص شده است که ۰/۲۸ پسرها و ۰/۷ دخترها در طول مطالعه در نزاع فیزیکی درگیر بوده‌اند و تقریباً ۰/۳۵ از افراد موردتحقیق گزارش کرده‌اند که حداقل در یکی از موارد نزاع فیزیکی، جراحات وارده نیازمند معالجه طبی بوده است (کاپلان و سادوک^۴، ۱۳۸۸).

همه‌روزه در مدارس، نوجوانانی پرخاشگر مشاهده می‌شوند که معمولاً قدرت مهار رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاق جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند زیر پا می‌گذارند، در اغلب موارد والدین و اولیای مدارس با آن‌ها درگیری پیدا می‌کنند و حرکات آن‌ها گاهی به حدی باعث آزار و اذیت اطرافیان می‌شود که به اخراج آن‌ها از مدرسه می‌انجامد. اگر پرخاشگری نوجوانان در مدرسه شناسایی و درمان نشود، سلامتی جسمی و روانی آن‌ها به خطر می‌افتد و افت تحصیلی آن‌ها دور از انتظار نخواهد بود (یوربانسکی^۵، ۲۰۰۷). این در حالی است که این موضوع در آموزش و پرورش کشورهای مختلف جهان به‌صورت یک معضل جدی مطرح می‌باشد (باش و کاباساکال^۶، ۲۰۱۰).

از سوی دیگر، قلدری نیز یکی دیگر از رفتارهای پرخاشگرانه است که در بیشتر نوجوانان دیده می‌شود. قلدری به معنای مجموعه‌ای از رفتارهای تکراری و بالقوه آسیب‌رسان است که مدت‌زمان نسبتاً طولانی ادامه می‌یابد و به پیامدهای منفی منجر می‌شود (پریست، کینگ، بکارس و کاواناگ^۷، ۲۰۱۶). آنچه قلدری را از سایر رفتارهای پرخاشگرانه و ضداجتماعی متمایز می‌سازد، تکرار این‌گونه رفتارها و همچنین نبود توازن در قدرت میان دو فرد است، زیرا قلدری کردن مستلزم نبود توازن در قدرت است (بیرامی و علائی، ۱۳۹۲). قلدری در مدرسه یعنی رفتار پرخاشگرانه و تهدیدآمیز مداوم نسبت به دیگر دانش‌آموزانی که کوچک‌تر و ضعیف‌تر هستند (اسویرر، اسپلیج و ناپولیتانو^۸، ۲۰۰۹). همچنین قلدری

1. Ferris, Ming, Lim, Yuanyi, & Fatimah

2. Israel & Wicks-Nelson

3. Hemayattalab, Homayounnia, & Zandi

4. Kaplan & Sadouk

5. Urbanski

6. Baş & Kabasakal

7. Priest, King, Bécares, & Kavanagh

8. Swearer, Espelage & Napolitano

معضلی شایع می‌باشد که اغلب دور از دید بزرگ‌ترها صورت می‌گیرد و اگر هم گاهی مدیران و والدین از وجود آن در مدرسه مطلع شده باشند، آن را نادیده گرفته و بی‌اهمیت تلقی می‌کنند (اولونوس^۱، ۱۹۹۵). رفتار قلدری مآبانه یا زورگویانه می‌تواند به‌صورت جسمانی (مثل صدمه زدن، هل دادن و لگزدن) یا کلامی (مثل اسم گذاشتن، خشمگین کردن، تهدید کردن و تهمت زدن) و یا سایر رفتارها (شکلک درآوردن و محروم‌سازی اجتماعی) بروز نماید (صفری، ۱۳۹۳).

قلدری به‌عنوان یک معضل اجتماعی مطرح می‌شود و بیشتر پژوهش‌های مربوط به این حوزه بر روی دانش‌آموزان انجام شده است (پریست و همکاران، ۲۰۱۶). اگرچه قلدری به‌عنوان جرم به شمار نمی‌رود، اما می‌تواند اثرات بسیار منفی در پی داشته باشد که به‌وضوح آن را در زمره رفتارهای پرخاشگرانه قرار می‌دهد (کراهه^۲، ۱۳۹۰). نتایج تحقیقات حاکی از آن است که اگر موضوع قلدری مورد توجه و پیشگیری قرار نگیرد به اشکال خطرناک خشونت تبدیل می‌شود (یورتال و آرتوت^۳، ۲۰۱۰). اسویرر و همکاران (۲۰۰۹) نشان داده‌اند که قلدری می‌تواند از ارزش شخصیت نوجوانان نیز بکاهد. گاه اذیت و آزار مداوم کودکان، چنان آن‌ها را مایوس و دلسرد می‌کند که خودکشی را تنها راه نجات خود می‌دانند. معدودی از قربانیان در پی کمک گرفتن برمی‌آیند و پسرها به‌مراتب کمتر از دخترها به دنبال کسب کمک هستند (اتکینسون و هورن‌بی، ۱۳۸۷). این در حالی است که زورگویی در پسران شدیدتر و مستقیم‌تر (مانند مشت و لگد زدن) است اما در میان دختران اغلب به‌صورت غیرمستقیم (راه ندادن در گروه و شایعه‌پراکنی) صورت می‌گیرد که از آن به‌عنوان زورگویی ارتباطی یا اجتماعی یاد می‌شود (دوکس، استین و زان^۴، ۲۰۰۹).

رفتار پرخاشگرانه اگر در کودکی و نوجوانی کنترل و اصلاح نشود می‌تواند در بزرگسالی به شخصیت ضداجتماعی تبدیل شود (قلعه‌شاهی، ۱۳۸۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عدم کنترل پرخاشگری و قلدری سبب بروز مشکلات اجتماعی، شغلی، تحصیلی و سلامت جسمی و روانی نوجوان می‌شود و پیش‌بینی‌کننده مصرف مشروبات الکلی، کشیدن سیگار، سازگاری کم در مدرسه، افت تحصیلی، افسردگی، بزهکاری و اختلالات دیگر در نوجوان می‌باشد (دیسکوئی‌سپ^۵، ۲۰۰۳). جهت کاهش پرخاشگری و قلدری در نوجوانان، برنامه‌های آموزشی متعددی طراحی شده است؛ یکی از این رهیافت‌ها، آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک مداخله چندمؤلفه‌ای در جهت افزایش سلامت روان و پیشگیری‌های خاص است که به ارتقای بهداشت روان کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک نموده و از اساسی‌ترین برنامه‌های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می‌آید (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵). کاوه (۱۳۹۱) معتقد است که مهارت‌های زندگی ازجمله

1. Olweus
2. Krahe
3. Yurtal & Artut
4. Dukes, Stein, & Zane
5. Disquisepe

حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری و مهارت کنترل استرس و مدیریت خشم اهمیت بالایی در کنترل رفتار نوجوانان و جوانان داشته باشند اما متأسفانه جای این مهارت‌ها در برنامه آموزشی مدارس کشور خالی است. فردی که مرتکب قتل و یا آسیب‌رسانی شده است، اگر می‌توانست خشم خود را به‌صورت صحیح کنترل و ابراز نماید، احتمالاً از این واقعه و پیامدهای منفی آن جلوگیری به عمل می‌آمد. برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیازمند آن‌اند که بتوانند از خود و علاقه‌هایشان در موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. این نوع برنامه در پیشگیری از مخاطرات سلامت نگاهی کلی دارند (قلعه‌شاهی، ۱۳۸۹). آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان یاد می‌دهد که چگونه با تضادهای پیرامون خود بدون عصبانی شدن و پرخاشگری و قلدری نسبت به خود و دیگران کنار بیاید (صادقی، ۱۳۸۰). این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون زیان رساندن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به‌ویژه در روابط بین‌فردی، به‌گونه‌ای کارآمد روبرو شود (طارمیان، ماهجویی و فتحی، ۱۳۸۴).

برخی از مطالعات کارایی آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه پرخاشگری را بررسی نموده‌اند. ناصری و باباخانی^۱ (۲۰۱۴) در پژوهش خود که با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر روی پرخاشگری کلامی و فیزیکی نوجوانان پسر بزهکار انجام شد، نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی منجر به کاهش پرخاشگری کلی، کلامی و فیزیکی نوجوانان بزهکار می‌گردد. به‌علاوه، نتایج پژوهش حسین‌خانزاده، رشیدی، یگانه، زارعی‌منش و قنبری (۱۳۹۲) نیز حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان پرخاشگری دانشجویان بوده است. همچنین، مهربانی‌زاده هنرمند، گراوند و ارضی (۱۳۸۸) به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری همسران شهیدان پرداخته و نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش پرخاشگری همسران شهیدان می‌گردد؛ اما بررسی این‌گونه آموزش‌ها جهت کاهش خشونت در حوزه دانش‌آموزان پسر هنرستانی سابقه‌ای ندارد. این در حالی است که مطابق آمارهای جهانی، پرخاشگری در دانش‌آموزان پسر فراوانی بالایی دارد (پارخیل و پیکت^۲، ۲۰۱۶).

در اغلب کشورها مؤسسه‌ای ایجاد شده‌اند که به مردم خدمات مقابله با قلدری یا متوقف کردن قلدری را در قالب آموزش مهارت‌های زندگی ارائه می‌دهند (راضی‌مرادی، اعتمادی و نعیم‌آبادی، ۱۳۸۹)؛ این در حالی است که تاکنون در جامعه ما درباره قلدری در مدارس و دیگر محیط‌های اجتماعی به‌طور کارآمد و فراگیر بحث نشده است. در این میان، آگاه‌سازی و ترویج این‌گونه اقدامات مستلزم انجام پژوهش‌ها و مطالعات بومی و زمینه‌ساز است. اخیراً مطالعات داخلی محدودی در رابطه با بررسی کارآمدی آموزش مهارت‌های زندگی در این زمینه انجام پذیرفته است. در تنها مطالعه موجود، صفری (۱۳۹۳) تأثیر بکارگیری آموزش مهارت‌های زندگی توسط معلمان را بر کنترل رفتار زورگویی دانش‌آموزان پایه پنجم و

1. Naseri, & Babakhani
2. Parkhill & Pickett

ششم مدارس ابتدایی شهرستان میناب مورد بررسی قرار داده و نشان داده است که این برنامه به‌عنوان روش آموزشی مؤثر و مکمل برای کاهش زورگویی در کودکان زورگو قابلیت استفاده دارد. به نظر می‌رسد شواهد بیشتر در این زمینه به‌ویژه در رابطه با نمونه‌های دیگر بتوانند سطح اطمینان و اثرگذاری را ارتقا داده و زمینه پژوهش‌های آتی را فراهم آورند. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر، تعیین میزان کارآمدی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش پرخاشگری و قلدری دانش‌آموزان پسر هنرستانی می‌باشد. در این راستا، فرضیه‌های زیر مورد آزمون قرار گرفت.

الف) آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر هنرستانی می‌شود.

ب) آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش قلدری دانش‌آموزان پسر هنرستانی می‌شود.

روش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها یک مطالعه کمی از نوع آزمایشی با طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر در حال تحصیل در ناحیه دو شهر کرج بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر از این جامعه انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابتدا در جلسه‌ای ابزارهای پژوهش توسط کلیه داوطلبان تکمیل شد. بلافاصله پس از این جلسه، اعضای گروه آزمایش در هشت جلسه دوساعته کارگاه مهارت‌های زندگی شرکت نمودند. در این دوره آموزشی، مباحث به‌صورت تئوری و عملی ارائه گردید. پس از تکمیل برنامه آموزشی، نسبت به جمع‌آوری داده‌های مرحله پس‌آزمون اقدام شد.

ابزارها

ابزارهایی که برای جمع‌آوری داده‌ها مورد استفاده قرار گرفتند عبارت‌اند از مقیاس پرخاشگری و مقیاس قلدری که در زیر ویژگی‌های روان‌سنجی آن‌ها آورده شده است.

الف) مقیاس پرخاشگری^۱

(باس و پری^۲، ۱۹۹۲): این مقیاس ۲۹ سؤال دارد و چهار عامل پرخاشگری بدنی (گویه‌های شماره ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۲۲، ۲۵ و ۲۹)، پرخاشگری کلامی (گویه‌های شماره ۴، ۶، ۱۴، ۲۱ و ۲۷)، خشم (گویه‌های شماره ۱، ۹، ۱۲، ۱۸، ۱۹، ۲۳ و ۲۸) و خصومت (گویه‌های شماره ۳، ۷، ۱۰، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۴ و ۲۶) را ارزیابی می‌کند. آزمودنی‌ها به هر یک از عبارات در یک طیف ۵ درجه‌ای از «کاملاً شبیه من

1. Aggression Scale
2. Boss & Perry

است» (۵)، «تاحدودی شبیه من است» (۴)، «نه شبیه من است نه شبیه من نیست» (۳)، «تاحدودی شبیه من نیست» (۲)، «اصلاً شبیه من نیست» (۱) پاسخ می‌دهند. دو عبارت ۹ و ۱۶ به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل برای پرخاشگری با مجموع نمرات زیرمقیاس‌ها به دست می‌آید. باس و پری (۱۹۹۲) ضریب همسانی درونی این مقیاس را ۰/۸۹ و پایایی آن را با استفاده از روش آزمون بازآزمایی ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. در پژوهش سعیدنیا (۱۳۸۵) برای تعیین پایایی مقیاس پرخاشگری از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد و به ترتیب ضرایب ۰/۶۸ و ۰/۶۱ برای کل مقیاس به دست آمد. همچنین سعیدنیا (۱۳۸۵) در پژوهش خود ضریب روایی هم‌زمان مقیاس پرخاشگری را با استفاده از یک سؤال کلی ۳۵/۳= به دست آورد که در سطح $p < 0.001$ معنی‌دار است. در بررسی پایایی فرم نهایی مقیاس پرخاشگری (فرم ۲۹ ماده‌ای) به روش بازآزمایی بر روی ۳۷ نفر پس از نه هفته ضریب همبستگی ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ به ترتیب برای عوامل پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم و خصومت گزارش گردیده است (بصیرت نژاد، ۱۳۹۲).

ب) مقیاس قلدری^۱

(اولوئوس، ۱۹۹۶): این مقیاس شامل ۴۰ گویه است که به تجربیات دو ماه گذشته مربوط به قلدری افراد می‌پردازد. پاسخ‌دهی و نمره‌گذاری این مقیاس در طیف لیکرت (از ۰ = طی چند ماه گذشته، این اتفاق برایم نیافتاده تا ۴ = طی چند ماه گذشته، این اتفاق چندین بار برایم افتاده) نمره‌گذاری می‌شود. سؤالات این مقیاس را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد. بخش اول: سؤالاتی که اطلاعات کلی راجع به قلدری را به دست می‌دهند که سؤالات چهار و ۱۴ تا ۲۴ و ۳۴ تا ۳۹ را شامل می‌شوند؛ بخش دوم: سؤالات ۵ تا ۱۳ که رفتار قربانی و سؤالات ۲۵ تا ۳۳ که رفتار قلدری را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. کیانی‌راد (۱۳۸۹) پایایی هر کدام از دو بخش را حدود ۰/۸۰ یا بالاتر گزارش کرده است. سؤالات ۴ و ۲۴ نیز شیوع قلدری را ارزیابی می‌کنند که پایایی هر کدام به ترتیب ۰/۸۵ - ۰/۹۵ گزارش شده است. روایی این مقیاس نیز از طریق همبستگی ۰/۵۲ گزارش شده است (شهریارفر، ۱۳۸۹).

برنامه مداخله

خلاصه محتوای جلسات آموزش گروهی مهارت‌های زندگی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی (برگرفته از ورنون^۱، ۱۳۹۲)

Table 1

Summary of Life Skills Educational Sessions (Vernon, 2013)

جلسه session	محتوای جلسه contents
جلسه اول First	آشنایی دانش‌آموزان با یکدیگر، توضیحات مقدماتی پیرامون دوره آموزش و اهمیت و ضرورت مهارت‌های زندگی برای ورود به زندگی بزرگسالی و نقش آن در انتخاب‌های مهم زندگی مانند انتخاب رشته تحصیلی در دانشگاه، انتخاب شغل، انتخاب همسر و ایجاد انگیزه در آن‌ها. Students are introduced to each other; introducing life skills and the importance of learning them for entering adulthood and explaining their role in important choices (e.g. education, job, and marriage).
جلسه دوم Second	آشنایی با مهارت‌های خودآگاهی و همدلی، سبک‌های همدلی و اصول و نحوه بیان همدلی، هویت‌یابی و روشن شدن ارزش‌ها و باورها و توضیحاتی پیرامون اهمیت شناخت توانایی‌ها، استعدادها و علایق. Educating self-awareness and empathy skills, empathy styles, principles of empathy; identification and the role of values and beliefs in it are discussed; importance of knowing one's abilities, talents, and interests are discussed.
جلسه سوم Third	بررسی تکالیف (راجع به گذشته، حال و آینده خود بنویسید)، آشنایی با مهارت‌های ارتباطی، اهمیت ارتباط، اجزای ارتباط، عوامل بازدارنده ارتباط، انواع ارتباط، سبک‌های ارتباطی (سلطه‌پذیر، پرخاشگرانه و جرأت‌مندان)، آشنایی با شناخت شیوه‌های مؤثر مدیریت خلق Checking homeworks; communication skills; importance of communication; components of communication; communication obstacles; types of communication; communication styles; effective ways for emotion regulation.
جلسه چهارم Fourth	بررسی تکالیف (برای اداره کردن خلق خود چه کار می‌کنید)، آشنایی با راه‌های برقراری ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری و حل مسئله. انواع تصمیم‌گیری (ناگهانی، منفعلانه، ترجیح ذهنی، اجتنابی و منطقی)، عوامل تصمیم‌گیری، مراحل تصمیم‌گیری، ویژگی افراد ماهر در تصمیم‌گیری و آموختن راه و رسم تصمیم‌گیری. Checking homeworks; strategies for effective communication, decision-making, and problem-solving; types of decision-making; factors affecting decision-making; steps of decision-making.
جلسه پنجم Fifth	بررسی تکالیف (در مورد توان تصمیم‌گیری خود چه احساسی دارید)، آشنایی با مهارت کنترل خشم، علائم هشدار در مورد خشم، موقعیت‌های خشم‌برانگیز، روش‌های مدیریت خشم، آشنایی با شناخت بیشتر عصبانیت و منشأ آن و آموختن شیوه‌های اثربخش کنار آمدن با عصبانیت. Checking homeworks; anger management skill; symptoms of aggression and anger; anger-arousing situations; anger management strategies; causes of aggression; coping with aggression.
جلسه ششم Sixth	بررسی تکالیف (پیامدهای منفی عصبانیت را بنویسید)، آشنایی با مهارت مقابله با استرس، عوامل ایجاد استرس، بیماری‌های استرس، روش‌های مقابله با استرس، سبک‌های مقابله مساله‌مدار و هیجان‌مدار، تعیین منابع فشار روانی و آموختن نحوه مدیریت فشار روانی. Checking homeworks; stress management skill; causes of stress; diseases related to stress; strategies for coping with stress; problem-oriented and emotion-oriented coping styles; determining the sources of stress.
جلسه هفتم Seventh	بررسی تکالیف (بعضی از نشانه‌های معمول فشار روانی را بنویسید)، آشنایی با مفاهیم مربوط به رفتار جرأت‌مندان، انواع جرأت‌مندی و اهمیت آن‌ها، آشنایی با مفاهیم تفکر خلاق و تفکر نقادانه، کاربرد مهارت تفکر خلاقانه و نقادانه، اصول تفکر خلاق و نقادانه، موانع خلاقیت و راه‌های افزایش خلاقیت Checking homeworks; definitions and concepts of assertiveness; types of assertiveness and its importance; creative and critical thinking; creativity obstacles; strategies for creativity development.
جلسه هشتم Eighth	بررسی تکالیف؛ آشنایی با مفاهیم مدیریت زمان و برنامه‌ریزی؛ جمع‌بندی کلیه جلسات. Checking homeworks; time management and daily planning; summarizing all sessions.

۱. Vernon

یافته‌ها

تحلیل داده‌های گردآوری‌شده، در دو سطح و به‌واسطه شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی صورت پذیرفت. یافته‌های توصیفی گروه آزمایش و گواه در خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری و قلدری در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. خلاصه یافته‌های توصیفی گروه آزمایش و گواه در خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری و قلدری

Table 2

Results of Descriptive Findings of the Experimental and Control Groups in Aggression and Bullying

گروه گواه*		گروه آزمایش*			خرده‌مقیاس	مقیاس
Control Group		Experimental Group			subscale	scale
انحراف استاندارد SD	میانگین mean	انحراف استاندارد SD	میانگین mean	مرحله stage		
4.88	30.13	4.53	31.47	پیش‌آزمون pretest	پرخاشگری بدنی Physical aggression	پرخاشگری Aggression
4.39	31.06	4.76	23.60	پس‌آزمون posttest		
4.05	14.86	2.44	15.87	پیش‌آزمون pretest	پرخاشگری کلامی Verbal aggression	
3.71	13.68	2.76	9.72	پس‌آزمون posttest		
4.32	21.35	3.71	22.04	پیش‌آزمون pretest	خشم Anger	
4.94	20.20	3.50	16.86	پس‌آزمون posttest		
6.27	25.73	4.60	27.20	پیش‌آزمون pretest	خصومت Hostility	
4.28	26.14	6.14	20.70	پس‌آزمون posttest		
14.35	92.09	11.79	96.58	پیش‌آزمون pretest	پرخاشگری (کل) Aggression (total)	
13.11	91.01	14.06	70.85	پس‌آزمون posttest		
0.25	1.40	0.47	1.32	پیش‌آزمون pretest	رفتار قربانی being bullied	قلدری Bullying
0.20	1.44	0.49	1.40	پس‌آزمون posttest		
0.48	1.59	0.79	1.60	پیش‌آزمون pretest	رفتار قلدری bullying others	
0.52	1.52	0.47	1.28	پس‌آزمون posttest		
0.77	1.80	0.99	1.87	پیش‌آزمون	شیوع قلدری	

گروه گواه*		گروه آزمایش*			خرده‌مقیاس subscale	مقیاس scale
Control Group		Experimental Group				
انحراف استاندارد SD	میانگین mean	انحراف استاندارد SD	میانگین mean	مرحله stage		
				pretest	prevalence of bullying	
0.56	1.81	0.85	1.40	پس‌آزمون posttest		
				پیش‌آزمون pretest	اطلاعات کلی راجع به قلدری General info about bullying	
0.38	2.12	0.50	2.22	پس‌آزمون posttest		
0.37	2.13	0.36	1.93	پس‌آزمون posttest		

* (n=15)

جدول ۲ نشانگر کاهش میانگین کلیه خرده‌مقیاس‌های گروه آزمایش (به‌غیر از خرده‌مقیاس رفتار قربانی) از مرحله پیش‌آزمون تا پس‌آزمون است. به‌منظور بررسی فرضیه اول، برای مقایسه دو گروه در مؤلفه خصومت از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌متغیره و در سایر موارد به دلیل برقرار نبودن مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون، از طریق GAIN SCORES اختلاف بین پس‌آزمون و پیش‌آزمون محاسبه شده و معناداری تفاوت بین دو گروه توسط آزمون t سنجش گردید. قبل از انجام تحلیل بر روی داده‌های پرخاشگری، مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات مورد بررسی قرار گرفت و نتایج مؤید برقراری این مفروضه بود. با توجه به اینکه این طرح دارای دو گروه (آزمایش و گواه) و دو اندازه (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) است، پیش‌فرض کرویت برقرار بوده و نیازی به بررسی عددی شاخص‌های آن نیست. جدول ۳، آماره‌های آزمون t مقایسه گین‌اسکور (اختلاف پس‌آزمون و پیش‌آزمون) متغیر پرخاشگری در دو گروه آزمایش و گواه را دربردارد.

جدول ۳. آماره‌های آزمون t مقایسه گین‌اسکور (اختلاف پس‌آزمون و پیش‌آزمون) مؤلفه‌های متغیر پرخاشگری در دو گروه آزمایش و گواه

Table 3

Results t-test for Comparing the Gain Scores of Aggression Components in the Control and Experimental Groups

سطح اطمینان Confidence		تفاوت خطاهای معیار Gain score (SE)	تفاوت میانگین‌ها Gain score (mean)	سطح معناداری Sig.	درجه آزادی df	t	شاخص آماری Statistical Index
حد بالایی Top limit	حد پایینی Bottom limit						
-14.14	-41.15	6.59	-27.64	0.001	28	04.193	گین‌اسکور پرخاشگری کل Aggression (total)
-2.58	-11.01	2.03	-6.80	0.003	21.57	-3.347	گین‌اسکور پرخاشگری بدنی Physical aggression
-3.33	-8.59	1.28	-5.96	0.001	28	-4.646	گین‌اسکور پرخاشگری کلامی Verbal aggression
-4.20	-11.84	1.86	-8.02	0.001	28	-4.304	گین‌اسکور خشم Anger

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که t محاسبه‌شده هر یک از مؤلفه‌های متغیر پرخاشگری و مؤلفه کلی پرخاشگری در سطح ۹۵ درصد، بزرگتر از حد بحرانی (۱,۹۶) است. بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات گین‌اسکور گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد؛ که این نشان‌دهنده تأثیرگذار بودن مداخله آموزشی در کاهش خشم، پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری کل دانش‌آموزان هنرستانی می‌باشد. در مورد خرده‌مقیاس خصومت، به دلیل برقرار بودن تمام مفروضه‌های مربوط به آزمون کوواریانس، از این تحلیل استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس میانگین نمرات اصلاح‌شده خصومت دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس میانگین نمرات اصلاح‌شده خصومت دو گروه آزمایش و گواه

Table 4

Results of ANCOVA for the Mean Scores of Hostilities in the Control and Experimental Groups

توان آزمون power	اندازه اثر Effect size	سطح معناداری Sig.	$F_{(۱, ۲۷)}$	متغیر variable
0.767	0.224	0.010	7.78	خصومت hostility

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین نمرات اصلاح‌شده پس‌آزمون خصومت بعد از برداشتن اثر نمرات پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و گواه با یکدیگر تفاوت معنادار داشته ($p < 0.05$) $F_{(۱, ۲۷)} = 7.78$ ؛ بنابراین، با توجه به نتایج آزمون توصیفی در جدول ۲ می‌توان استنباط کرد که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش نمرات مقیاس پرخاشگری آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. نتایج آزمون

تحلیل کوواریانس به منظور مقایسه میانگین قلدری دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۵ به نمایش درآمده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس میانگین نمرات قلدری دو گروه آزمایش و گواه

Table 5

Results of ANCOVA for Mean Scores of Bullying in the Control and Experimental Groups

توان آزمون power	سطح معناداری Sig.	F	میانگین مجزورات MS	درجه آزادی df	مجموع مجزورات SS	زیرمقیاس‌ها subscales
0.323	0.001	7.46	1.34	1	1.34	پیش‌آزمون pretest
0.85	0.001	62.41	1161.8	1	1161.8	گروه group
-	-	-	17.70	27	372.57	خطا error
0.092	0.634	0.232	0.051	1	0.051	پیش‌آزمون pretest
0.73	0.025	5.671	1.250	1	1.250	گروه group
-	-	-	0.220	27	5.952	خطا error
0.281	0.024	5.88	1.99	1	1.99	پیش‌آزمون pretest
0.77	0.001	8.43	1237.2	1	1237.2	گروه group
-	-	-	11.73	27	246.34	خطا error
0.301	0.001	7.21	102.97	1	102.97	پیش‌آزمون pretest
0.81	0.001	10.48	1501.3	1	1501.3	گروه group
-	-	-	۱۷/۵۱	27	367.7	خطا error

چنانکه در جدول ۵ مشاهده می‌شود، بین میانگین نمرات رفتار قلدری بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F_{(1, 27)}=62/41$ $p<0/05$)؛ معناداری نمرات رفتار قربانی بعد از حذف اثر پیش‌آزمون نیز مشهود است ($F_{(1, 27)}=5/671$ $p<0/05$)؛ همچنین، این جدول نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات شیوع قلدری بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F_{(1, 27)}=8/43$ $p<0/05$)؛ و در نهایت بین میانگین اطلاعات کلی قلدری بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F_{(1, 27)}=10/48$ $p<0/05$). بنابراین، میتوان گفت که مداخله آموزشی منجر به کاهش معنادار قلدری و مؤلفه‌های آن در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری و قلدری دانش‌آموزان پسر هنرستانی بود. یافته‌های پژوهش نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش پرخاشگری و کلیه مؤلفه‌های آن در آزمودنی‌ها شده است؛ بنابراین، فرضیه نخست این تحقیق حمایت می‌گردد. این یافته با نتایج مطالعات ناصری و باباخانی (۲۰۱۴)، حسین‌خانزاده و همکاران (۱۳۹۲)، مهربانی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۸) مبنی بر اینکه خشم و خشونت را می‌توان با به‌کارگیری مداخلات آموزشی مبتنی بر مهارت‌های زندگی کاهش داد، همخوانی داشته و به‌نوعی حمایت می‌گردد. جهت تبیین این یافته، قابل ذکر اینکه آموزش مهارت‌های روابط بین‌فردی احتمالاً از طریق افزایش رفتارهای کارآمد و باکفایت و کاهش رفتارهای ناکارآمد و بی‌کفایت و نیز بهبود شیوه‌های برقراری ارتباط با دیگران سبب شده است که نوجوانان با برقراری ارتباطات مثبت، صمیمی و محترمانه با والدین و همسالان خود به سازگاری بالاتری دست یابند و این امر به‌نوبه خود موجبات ایجاد رفتارهای جامعه‌پسندتری را فراهم آورده است.

به‌علاوه، آموزش مدیریت استرس به نوجوانان از طریق ایجاد توانایی سازگاری با استرس و پرورش مقابله‌های مساله‌مدار (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵)، به فرد کمک می‌کند تا به‌هنگام برخورد با موانع و مشکلات زندگی عملکرد کارآمدتری داشته باشد و کمتر با ناکامی و متعاقب آن پرخاشگری و رفتارهای مخرب و خشن روبرو شود. چنانکه شواهد علمی نیز حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی قدرت سازش‌یافتگی با تنیدگی و مشکلات مختلف را ارتقا می‌بخشد (میلر و بوئن^۱، ۱۹۹۳). در آموزش مهارت‌های زندگی به فرد آموزش داده می‌شود که به‌روش صحیح، مسائل و تعارضات را حل کرده و تصمیم‌های مناسبی اتخاذ نماید بدون آنکه به خود یا دیگران آسیب وارد کند (حسین‌خانزاده و همکاران، ۱۳۹۲). راهبردهای مقابله‌ای غیرمؤثر می‌تواند منشأ سازش‌نایافتگی، پرخاشگری و رفتارهای نامطلوب باشد. در فرایند آموزش حل مسئله، نوجوان می‌آموزد که مؤثرترین راه‌حل را انتخاب نماید و این توانمندی مطابق با نظریه بندورا^۲ موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی شده و از کام‌نایافتگی‌های ناشی از عدم حل مسائل روزمره که می‌توانند سرآغاز پرخاشگری‌ها باشند، جلوگیری به عمل می‌آورد. این تأثیر با شواهد پژوهشی، مبنی بر اینکه خشم پدیده‌ای قابل‌مه‌ار است و با افزایش آگاهی و آموزش راهبردهای مؤثر می‌توان آن را تعدیل کرد (ترنر، مکدونالد و سامرست^۳، ۲۰۰۸)، نیز حمایت می‌شود.

از سوی دیگر، یافته‌های این مطالعه حاکی از آن بوده‌اند که در اثر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان میزان قلدری آن‌ها کاهش می‌یابد. از این‌رو، فرضیه دوم پژوهش حاضر تأیید می‌گردد. این یافته با نتایج مطالعه صفری (۱۳۹۳) و گریف^۴ (۲۰۰۴)، مبنی بر اینکه زورگویی دانش‌آموزان را می‌توان

1. Miller & Bowen
 2. Bandura
 3. Turner, Macdonald, & Somerset
 4. Greeff

به واسطه تمرین برخی از مهارت‌های زندگی سالم کاهش داد، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود که آموزش مهارت‌های زندگی از آنجا که خودآگاهی شخص را بالا می‌برد، احتمالاً او را از لایه‌های شناختی خویش در زمینه درست یا نادرست بودن قلدری آگاه می‌سازد و در نتیجه باعث کاهش رفتارهای زورگویانه وی می‌گردد. به علاوه، از دلایل ایجاد مشکلات با همسالان می‌توان به عدم توانایی برای بیان صحیح احساسات و نیازها و برقراری ارتباط مؤثر اشاره کرد که آموزش مهارت‌های زندگی احتمالاً این توانایی را در نوجوانان ارتقا داده که این امر به نوبه خود میزان استفاده آن‌ها از قلدری را نیز تحت الشعاع قرار داده است. همچنین با عنایت به اینکه در این دوره آموزشی مهارت همدلی نیز تقویت می‌گردد، بدین وسیله افراد زورگو به رنجش‌های ادراک شده از سوی قربانیان قلدری بهتر می‌توانند پی ببرند.

به طور کلی، این گونه آموزش‌ها بر اساس رویکرد تحلیل رفتار (هفنر^۱، ۲۰۰۳) می‌توانند رفتارهای جدید را به نوجوانان آموزش دهند و رفتارهای هدفی را که در خزانه رفتاری آن‌ها وجود داشته است، بهبود و سازمان بخشند. این در حالی است که اجرای برنامه به صورت گروهی نیز شاید پتانسیل تغییر را در آزمودنی‌ها افزایش داده است؛ چراکه گروه مجالی برای سهیم شدن در تجربه‌های یکدیگر و بیان تجربه‌های شخصی و کسب بینش نسبت به رفتار خود و تأثیر آن بر دیگران است که ممکن است متببه شدن افراد زورگو و پرخاشگر را تسهیل نماید. امروزه آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان یکی از رهیافت‌های مهم به منظور پیشگیری و کنترل معضلات اجتماعی محسوب می‌گردد؛ و این امر با توجه به حساسیت بالای نوجوانان و تأثیرپذیری آنان، ضرورتی انکارناپذیر می‌یابد (هومن، اکبری زردخانه، مرادی و زندی، ۱۳۹۵)، از آنجایی که پرخاشگری و قلدری در مدارس بر عملکرد دانش‌آموزان تأثیر منفی داشته و باعث به وجود آمدن مشکلات رفتاری و اجتماعی در آینده می‌شود، انتقال این آموزه‌ها به دانش‌آموزان می‌تواند نقش مؤثری در کاهش این تعارضات داشته باشد. لذا پیشنهاد می‌گردد در تهیه محتوا و برنامه درسی هنرستان‌ها، به مهارت‌های زندگی سالم نیز توجه گردد. به علاوه، اردوهای طبیعت‌گردی و نمایش‌های هنری آموزنده نیز می‌توانند بستر مناسب و جذابی را برای پرورش عملی مهارت‌های زندگی (مانند کنترل خشم و هیجانات، همدلی، مهارت‌های ارتباطی و...) و رفتارهای سالم در دانش‌آموزان فراهم آورند.

اگرچه اخیراً وزارت آموزش و پرورش در اقدامی شایسته درسی را با عنوان «تفکر و سبک زندگی» به دروس پایه هفتم و هشتم افزوده است و مدت سه سال است که این درس در دبیرستان‌ها تدریس می‌شود، اما هنرستان‌ها از این درس بی‌نصیب مانده‌اند که بهتر است مساعدت‌هایی در این زمینه انجام پذیرد. از سوی دیگر، انتقال مهارت‌های زندگی در قالب این درس مستلزم وجود مربیان ماهر و متخصص است اما گزارش‌ها حاکی از آن است که در بسیاری از مدارس این درس توسط معلمان با

تخصصی غیر از روانشناسی و مشاوره آموزش داده می‌شود که خودشان از این مهارت‌ها بی‌بهره‌اند و در این فضا بعضاً این کلاس‌ها به کلاس جبرانی سایر واحدهای درسی تبدیل می‌شود و همه این‌ها نگرانی-هایی را برای وصول به اهداف این طرح ایجاد می‌نماید (کریمی، ۱۳۹۴). این واقعه نشان از عدم انجام امکان‌سنجی تربیت معلمان و امکانات اجرائی لازم دارد. لذا پیشنهاد می‌گردد تا پژوهش‌های آتی به بررسی موانع آموزش شایسته مهارت‌های زندگی در مدارس پرداخته و با اقدام‌پژوهی‌های مناسب زمینه را برای کاهش رفتارهای آسیب‌زای دانش‌آموزان از جمله قلدری و پرخاشگری فراهم آورند. قابل ذکر است که با توجه به ویژگی‌های نمونه و شیوه نمونه‌گیری در مطالعه حاضر، تعمیم یافته‌های به‌دست‌آمده می‌بایست با احتیاط صورت گیرد.

منابع

- اتکینسون، ماری و هورن‌بی، گری (۱۳۸۷). **بهداشت روانی در مدرسه**. ترجمه اکبر رهنما و محمدرضا فریدی. تهران: انتشارات آبیژ.
- ایزرائیل، آلن و ویکس-نلسون، ریتا (۱۳۸۸). **اختلال‌های رفتاری کودکان**. ترجمه محمدتقی منشی طوسی. تهران: انتشارات به‌نشر.
- آذربایجانی، مسعود؛ سالاری‌فر، محمدرضا؛ عباسی، اکبر؛ کاویانی، محمد و موسوی اصل، مهدی (۱۳۹۰). **روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی**. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آقاتهرانی، مرتضی؛ رهنمایی، احمد؛ زارعان، محمدجواد؛ ساجدی، ابوالفضل و مصباح، علی (۱۳۸۵). **روانشناسی رشد (۱) با نگرش به منابع اسلامی**. قم: دفتر همکاری حوزه و دانشگاه.
- بصیرت‌نژاد، بهمن (۱۳۹۲). **اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری دانش‌آموزان**. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تهران.
- بیرامی، منصور و علائی، پروانه (۱۳۹۲). **قلدری در مدارس راهنمایی دخترانه: نقش شیوه‌های فرزندپروری و ادراک محیط عاطفی خانواده**. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۲(۳)، ۳۸-۵۶.
- جانسون، دیوید (۱۳۸۶). **مهارت‌های زندگی: استرس، خشم و مدیریت احساسات**. ترجمه قوام ابراهیمی و صغرا نائلی. تهران: انتشارات عابد.
- حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ رشیدی، نورالدین؛ یگانه، طیبه؛ زارعی‌منش، قاسم و قنبری، نیکزاد (۱۳۹۲). **تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اضطراب و پرخاشگری دانشجویان**. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۲(۷)، ۵۴۵-۵۵۸.
- خدایاری‌فرد، محمد و پرند، اکرم (۱۳۹۳). **ارزیابی و آزمونگری روان‌شناختی**. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

خدایاری فرد، محمد؛ اکبری زردخانه، سعید؛ غباری بناب، باقر؛ شکوهی یکتا، محسن؛ افروز، غلامعلی؛ فقیهی، علی‌نقی؛ طهماسب کاظمی، بهروز و زندی، سعید (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه‌تعاملی مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر دینداری دانشجویان: مطالعه‌مقدماتی. پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، ۲(۲)، ۳۱-۹.

راضی مرادی، محمد؛ اعتمادی، احمد و نعیم‌آبادی، الهام (۱۳۸۹). اثربخشی مشاوره گروهی بر اساس نظریه انتخاب ویلیام گلاسر با دانش‌آموزان قربانی قلدری به‌منظور افزایش توان مقابله با رفتارهای قلدرانه. مطالعات روان‌شناختی، ۶(۴)، ۳۶-۱۱.

سعیدنیا، زینب (۱۳۸۵). رابطه بین رفتار پرخاشگرانه، تعارضات زناشویی و احتمال طلاق در مراجعه‌کنندگان به دادگاه خانواده. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز. شهریارفر، محمد (۱۳۸۹). هنجاریابی پرسشنامه قلدری اولونوس. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تهران.

صادقی، احمد (۱۳۸۰). بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم به‌شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه اصفهان.

صفری، خدیجه (۱۳۹۳). تأثیر به‌کارگیری آموزش مهارت‌های زندگی توسط معلمان بر کنترل رفتار زورگویی دانش‌آموزان پایه پنجم و ششم مدارس ابتدایی شهرستان میناب. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه پیام نور.

طارمیان، فرهاد؛ ماهجویی، ماهیار و فتحی، طاهر (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی: کتاب معلم. تهران: انتشارات برگ سفید.

قلعه‌شاهی، ضیاع‌الله (۱۳۸۹). رویکردی جامعه‌شناختی به فلسفه آداب و مهارت‌های زندگی. مجله رشد آموزش علوم اجتماعی، ۲۳، ۴۸-۱۸.

کاپلان، هرولد و سادوک، بنجامین جیمز (۱۳۸۸). خلاصه روان‌پزشکی: علوم رفتاری / روان‌پزشکی بالینی. ترجمه نصرت‌الله پورافکاری. تهران: انتشارات شهر آب.

کاوه، محمد (۱۳۹۱). آسیب‌شناسی بیماری‌های اجتماعی (جلد اول). تهران: نشر جامعه‌شناسان. کراهه، باربارا (۱۳۹۰). پرخاشگری از دیدگاه روانشناسی اجتماعی. ترجمه محمدحسین نظری‌نژاد. تهران: انتشارات رشد.

کریمی، روح‌الله (۱۳۹۴). کاستی‌های کتاب‌های درسی «تفکر و پژوهش» و «تفکر و سبک زندگی». فصلنامه نقد کتاب اخلاق، علوم تربیتی و روانشناسی، ۱(۱)، ۲۶۸-۲۵۵.

کیانی‌راد، داریوش (۱۳۸۹). ارتباط بین قلدری در مدرسه با عزت‌نفس و تعلق به مدرسه در بین دانش‌آموزان سال دوم راهنمایی مدارس پسرانه شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز؛ گراوند، لیلا و ارضی، سوره (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری همسران شهیدا. زن و فرهنگ، (۱)، ۱۶-۳.

ورنون، آن (۱۳۹۲). آموزش مهارت‌های زندگی: رشد هیجانی، اجتماعی، شناختی و خود. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: نشر دانژه.

هومن، عباس؛ اکبری زردخانه، سعید؛ مرادی، علیرضا و زندی، سعید (۱۳۹۵). شیوه‌های مواجهه با تعارض در بین والدین دانش‌آموزان دارای رفتار بهنجار و نابهنجار روان‌شناختی. پژوهشنامه تربیتی، ۱۱(۴۶)، ۱۱۷-۱۳۶.

Aqatehrani, M., Rahnamaei, A., Zarean, M., Sajedi, A., & Mesbah, A. (2006). *Developmental Psychology Considering Islamic Resources*. Qom: Research Institute of Hawzah and University [In Persian].

Atkinson, M., & Horenby, G. (2008). *Mental Health Handbook for Schools*. (A. Rahnama & M. Faridi, Trans.), Tehran: Ayizh [In Persian].

Azarbaijani, M., Salarifar, M., Abbasi, A., Kavyani, M., & Mousavi-Asl, M. (2011). *Social Psychology Considering Islamic Resources*. Qom: Research Institute of Hawzah and University [In Persian].

Baş, A. U., & Kabasakal, Z. T. (2010). Teachers views and Knowledge about reactive and proactive aggression: Finding from a Survey in Turkey. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1654-1659.

Basiratnejad, B. (2013). *Efficacy of life skills training on aggression of school students*. [Unpublished Master's thesis]. University of Tehran [In Persian].

Beyrami, M., & Alaei, P. (2013). Bullying in feminine secondary schools: Role of parenting styles and perception of emotional atmosphere of family. *School Psychology*, 2(3), 38-56 [In Persian].

Boss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.

Disqiuseppe, R.C. (2003) Aggression in Adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 10, 254-260.

Dukes, R. L., Stein, J. A., & Zane, J. I. (2009). Effect of relational bullying on attitudes, behavior and injury among adolescent bullies, victims and bully-victims. *The Social Science Journal*, 46(4), 671-688.

Ferris, D. L., Ming, Y., Lim, V. G., Yuanyi, C., & Fatimah, S. (2016). An approach-avoidance framework of workplace aggression. *Academy of Management Journal*, 59(5), 1777-1800. doi:10.5465/amj.2014.0221

Greeff, P. (2004). *The nature and prevalence of bullying during the intermediate school phase*. [Unpublished master's thesis]. University of the Free State.

- Hemayattalab, R., Homayounnia, M., & Zandi, S. (2016). Effects of SPARK physical education program on behavioral problems of children with ADHD. *International Journal of Psychology*, 10(2), 17-32.
- Hooman, A., Akbari-Zardkhaneh, S., Moradi, A., & Zandi, S. (2016). The styles of encountering conflict among parents of students with psychologically normal and abnormal behaviors. *Education Research*, 11(46), 117-136 [In Persian].
- Hosein-Khanzadeh, A., Rashidi, N., Yeganeh, T., Zarei-Manesh, Q., & Qanbari, N. (2013). Efficacy of life skills training on anxiety and aggression of students. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 12(7), 545-558 [In Persian].
- Israel, A., & Wicks Nelson, R. (2009). *Behavior disorders of childhood*. (M. Monshi-Tousi Trans.). Tehran: Behnashr [In Persian].
- Johnson, D. (2007). *Life Skills: Stress, anger, and emotion management*. (Q. Ebrahimi & S. Naeli Trans.). Tehran: Abed [In Persian].
- Kaplan, H., & Saduc, B. (2009). *Synopsis of Psychiatry and Behavioral Sciences*. (N. Pourafkari Trans.). Tehran: Shahr-e-Ab [In Persian].
- Karimi, R. (2015). Shortcomings of the books "Thinking and Research" and "Thinking and Life Style". *Ethics & Psychology & Education Book Review Quarterly*, 1(1), 255-268 [In Persian].
- Kaveh, M. (2012). *Social Diseases Pathology (Vol. 1)*. Tehran: Sociologists Publications [In Persian].
- Khodayarifard, M., & Parand, A. (2014). *Psychological Testing and Assessment*. Tehran: Tehran University Press [In Persian].
- Khodayarifard, M., Akbari-Zardkhaneh, S., Ghobari-Bonab, B., Shokouhi-Yekta, M., Afrooz, G., Faqihi, A., Tahmasb-Kazemi, B., & Zandi, S. (2016). Effectiveness of religious-based life skills training on religiosity of university students: A pilot study. *Islamic Psychology*, 2(2), 9-31 [In Persian].
- Kianirad, D. (2010). *Relationship of school bullying with self-esteem and school connectedness among second grade masculine middle school students in Tehran*. [Unpublished Master's thesis], University of Tehran [In Persian].
- Krahe, B. (2011). *The social psychology of aggression*. Translated by M. Nazarinejad, Tehran: Roshd [In Persian].
- Mehrabizadeh-Honarmand, M., Gravand, L., & Arzi, S. (2009). Effects of life skills training on anxiety and aggression of martyrs' spouses. *Woman and Culture*, 1(1), 3-16 [In Persian].
- Miller, J. P., & Bowen, B. E. (1993). Competency, Coping, and Contributory Life Skills Development of Early Adolescents. *Journal of Agricultural Education*, 31(1), 68-76.
- Naseri, A., & Babakhani, N. (2014). The effect of life skills training on physical and verbal aggression of male delinquent adolescents marginalized in Karaj. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 116(21), 4875-4879.
- Olweus, D. (1995). Bullying or peer abuse at school: Facts and interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 4(6), 196-200.

- Olweus, D. (1996). *The revised Olweus Bully/Victim Questionnaire for Students*. Bergen, Norway: University of Bergen.
- Parkhill, M. R., & Pickett, S. M. (2016). Difficulties in Emotion Regulation as a Mediator of the Relationship between Child Sexual Abuse Victimization and Sexual Aggression Perpetration in Male College Students. *Journal of Child Sexual Abuse*, 25(6), 674-685. doi:10.1080/10538712.2016.1205161
- Priest, N., King, T., Bécares, L., & Kavanagh, A. M. (2016). Bullying Victimization and Racial Discrimination among Australian Children. *American Journal of Public Health*, 106(10), 1882-1884. doi:10.2105/AJPH.2016.303328
- Qaleshahi, Z. (2010). A sociological approach to philosophy of life skills and etiquettes. *Development of Social Science Education*, 23, 18-48 [In Persian].
- Razi-Moradi, M., Etemadi, A., & Naeimabadi, E. (2010). Effectiveness of group counseling based on choice theory with bullying victims to increase resisting power against bullying. *Psychological Studies*, 6(4), 11-36 [In Persian].
- Sadeqi, A. (2011). *Efficacy of group training of anger management skill using REBT approach on aggression of male high school students*. [Unpublished Master's thesis], University of Isfahan [In Persian].
- Saeidnia, Z. (2006). *Relationship between aggressive behavior, marital conflicts, and probability of divorce in couples referring to family courts*. [Unpublished Master's thesis], Islamic Azad University, Ahwaz Branch [In Persian].
- Safari, K. (2014). *Effects of life skills training by teachers on bullying behavior of primary school students in Minab County*. [Unpublished Master's thesis], Payame Noor University [In Persian].
- Shahriarfar, M. (2010). *Normalization of Olweus's Bullying Questionnaire*. [Unpublished Doctoral Dissertation], Tehran University of Medical Sciences and Health Services [In Persian].
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., & Napolitano, S. A. (2009). *Bullying prevention and intervention realistic strategies for schools*. New York: Guilford Press.
- Taremian, F., Mahjoei, M., & Fathi, T. (2005). *Life skills: Teacher's book*. Tehran: Barg-e-Sefid [In Persian].
- Turner, N. E., Macdonald, J., & Somerset, M. (2008). Life skills, mathematical reasoning and critical thinking: A curriculum for the prevention of problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 24(3), 367-80.
- Urbanski, J. (2007). *The relationship between school connectedness and bullying victimization in secondary students*. (Unpublished Ph.D. dissertation), University of South Florida.
- Vernon, A. (2013). *Life skills training: Emotional, social, cognitive, and ego development*. (M. Firouzbakht Trans.). Tehran: Danjeh [In Persian].
- Yurtal, F. & Artut, K. (2010). An investigation of school violence through Turkish children. *Interpersonal Violence*, 25(1), 50-62.

