

اثربخشی آموزش گروهی مهارت جرأت ورزی بر عزت نفس، خودگسستگی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان قربانی قلدری

محدثه یوسفی^۱ و ریحانه شیخان^۲

قربانی شدن در میان نوجوانان یک پدیده اجتماعی بوده که به نظر می رسد روز به روز در حال افزایش است. قلدری در همه فرهنگ ها مشاهده شده و باعث رنج روانی، عزت نفس پایین و گوشه گیری می شود و برای یادگیری و عملکرد تحصیلی زیان آور است. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرأت ورزی بر عزت نفس، خودگسستگی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان قربانی قلدری انجام شد. این پژوهش، یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل تمام دانش آموزان پسر مقطع دوره اول متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در شهر اراک بودند که تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند به عنوان نمونه انتخاب شدند. شرکت کنندگان در پژوهش از نظر قلدری در مدرسه، عزت نفس، خودگسستگی و سازگاری اجتماعی مورد آزمون قرار گرفتند. یافته های پژوهش نشان داد که پس از کنترل اثر پیش آزمون، تفاوت نمره های پیش آزمون- پس آمون برای متغیرهای عزت نفس، خودگسستگی و سازگاری اجتماعی معنادار است و میانگین نمره های گروه آزمایش در متغیر عزت نفس به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل و در دو متغیر وابسته دیگر به طور معناداری کمتر از گروه کنترل است ($p < 0.05$) نتایج نشان داد آموزش مهارت جرأت ورزی بر عزت نفس، خودگسستگی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان قربانی قلدری اثربخش است. بنابراین آموزش مهارت جرأت ورزی می تواند جزو برنامه های مداخلاتی مراکز مشاوره مدارس به منظور کاهش قربانی بودن قلدری و سایر متغیرهای دخیل در گروه های هدف باشد.

کلیدواژه ها: مهارت جرأت ورزی، عزت نفس، خودگسستگی، سازگاری اجتماعی و قربانی قلدری

مقدمه

قربانی شدن در میان نوجوانان یک پدیده اجتماعی است که به نظر می رسد روز به روز در حال افزایش است (لانگوباردی، پرینو، فابریس و ستانی، ۲۰۱۹). در واقع قربانی شدن نوجوانان در مدارس در دهه های اخیر به موضوعی بین المللی تبدیل شده، به گونه ای که تخمین زده می شود ۲۰ تا ۴۵ درصد از

۱. گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

۲. گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. (نویسنده مسوول) r.sheykhan@iau.ac.ir

نوجوانان در کشورهای مختلف درگیر حوادث قلدری و قربانی شدن هستند (اندرو و همکاران، ۲۰۲۱). قربانی شدن زمانی اتفاق می‌افتد که فرد بارها در معرض اقدامات منفی یک یا چند نفر از همسالان خود قرار می‌گیرد در حالی که عدم تعادل قدرت وجود دارد و در واقع قربانی از شخص قلدر ضعیف تر است. به عبارتی قربانی شدن شامل هر نوع خشونت و جرم بصورت جسمی یا روانی است (مور، آستور و بنیشتی، ۲۰۱۹). شواهد نشان می‌دهد نوجوانانی که در سن ۱۳ سالگی قربانی دیگران می‌شوند، مشکلات جدی مانند افسردگی و اضطراب را در سال‌ها بعد گزارش می‌کنند (برندجن و پولین، ۲۰۱۸). بنابراین قربانی خشونت شدن مشکلات رفتاری زیادی را برای نوجوان به همراه دارد که به روابط وی با دیگران صدمه وارد می‌کند. آجیویا و همکاران (۲۰۲۵) نشان دادند قربانی شدن توسط همسالان با مشکلات رفتاری و هیجانی (مشکلات ارتباطی، اضطراب و افسردگی) در نوجوانان مرتبط است، از این رو پرداختن به این موضوع حائز اهمیت می‌باشد.

در قربانی شدن عوامل متعددی درگیر هستند برای مثال، گیو، زانگ، چن، و زانگ (۲۰۲۲) نشان دادند در ارتباط متقابل بین قربانی شدن در مدرسه و عزت نفس نوجوانان، هر دو متغیر یکدیگر را در بازه‌های زمانی مختلف پیش بینی می‌کنند. عزت نفس، باور و اعتقادی که فرد، درباره‌ی ارزش و اهمیت خود دارد، تعریف می‌شود. عزت نفس به عنوان قضاوت شخصی افراد در مورد ارزش خویش تعریف می‌شود. به عبارت دیگر عزت نفس یک نکته کلیدی شناخته شده است که می‌تواند تمام عواطف، علایق، ارزشها و اهداف افراد را تحت تأثیر قرار دهد (فریدونی و شیخان، ۲۰۲۴). عامل تأثیرگذار دیگر از خودگستستگی (صادق نیا، زربخش بحری و قربان شیرودی، ۲۰۲۱) است. افراد در مورد خود از شناخت برخوردارند و در این ساختار شناختی مفهومی از خود فعلی یعنی آنچه که تصور می‌کنند در حال حاضر واقعا هستند، و اهدافی که برای «خود» دارند قرار دارد. اهدافی که برای خود دارند در واقع شامل یک خود ایده آل یعنی آنچه دوست دارند باشند و خود بایسته یعنی آنچه لازم است و درست است که باشند را شامل می‌شود (بیب، مرچرسون و گرانت، ۲۰۱۱). افراد قربانی قدری معمولاً شناخت‌هایی منفی و معیوب درباره‌ی خود و جایگاه خود دارند و همچنین سازگاری اجتماعی ضعیفی را نشان می‌دهند (فیلیه، گارسیا، بابارو و آریاس، ۲۰۱۱). سازگاری مفهومی عام است و به تلاش‌های شناختی و رفتاری در حال تغییر برای اداره موقعیت‌های داخلی / یا خارجی که به عنوان فراتر از منابع فرد ارزیابی می‌شوند، گفته می‌شود (ترودل-فیتزگرالد و همکاران، ۲۰۲۴). سازگاری اجتماعی به عنوان یک فرآیند روانشناختی که شامل کنار آمدن با استناداردها و ارزش‌های جدید است، تعریف می‌شود (وارن و همکاران، ۲۰۲۲). مطالعات اخیر نشان می‌دهد

سازگاری انسان - به معنای برقراری توازن مناسب میان ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی - یک فرایند چندبعدی است که بعد اجتماعی آن نقش محوری دارد. به عبارت دیگر، توانایی فرد در تعامل و هماهنگی با محیط اجتماعی نخستین گام برای تحقق سایر ابعاد سازگاری محسوب می‌شود (مومتاز و همکاران، ۲۰۲۲).

افراد قربانی فاقد مهارت‌های جرأت‌ورزی هستند و گرایش به کنترل بیرونی دارند (آوزار و آلکیا، ۲۰۱۷؛ نیکل، ۲۰۲۵). از این‌رو اهمیت جرأت‌ورزی در ارتباط‌های میان‌فردی، نقش مؤثر آن در فعالیت‌های اجتماعی و فراوانی رفتارهای غیرجرأت‌مندانه در جمعیت‌های بالینی سبب شده که در این زمینه پژوهش‌های زیادی صورت گیرد و برنامه‌هایی تحت عنوان جرأت‌ورزی، طرح‌ریزی شود (آورکیوا، چایکا و گلشکو، ۲۰۱۵). آوزار و آلکیا (۲۰۱۷) نشان دادند آموزش‌های مبتنی بر مهارت‌های جرأت‌ورزی می‌تواند تاثیر مثبت معناداری بر میزان جرأت‌ورزی و اطمینان نوجوانان داشته باشد. با این حال به جهت از خودگسستگی و ضعف در سازگاری اجتماعی در قربانیان قلدری، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر عزت نفس، خودگسستگی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان قربانی قلدری بود.

روش

این پژوهش کمی و با طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان پسر مقطع دوره اول متوسطه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در شهر اراک بود. برای انتخاب افراد مورد آزمون از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. حجم نمونه در این پژوهش برابر با تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پسر مقطع اول متوسطه در شهر اراک بود- برای پژوهش‌های آزمایشی حجم نمونه حداقل ۳۰ نفر در هر گروه توصیه می‌شود، اگرچه در برخی اوقات تحقیق آزمایشی با تعداد ۱۵ نفر در هر گروه در شرایط کنترل شده صورت می‌گیرد (دلاور، ۲۰۲۳). جهت انتخاب نمونه از شهر اراک ۶ مدرسه پسرانه مقطع اول متوسطه انتخاب گردید و پرسشنامه قربانی قلدری در میان آن‌هایی که تمایل به پاسخگویی داشتند توزیع شد و سپس ۳۰ نفر از افرادی که نمرات بالایی در قربانی بودن قلدری داشتند (یک انحراف معیار بالاتر از میانگین) انتخاب گردیدند و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گماشته شدند. گروه آزمایش تحت آموزش جرأت‌ورزی (محمدخانی، ۲۰۲۳) قرار گرفت (۱۲ جلسه ۶۰ تا ۷۵ دقیقه‌ای) گروه گواه هیچ نوع آموزشی دریافت نکرد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: داوطلب شرکت در پژوهش،

دانش آموز پسر مقطع متوسطه اول، تعهد حضور در کلیه جلسات آموزش جرأت ورزی، نمره بالا در معیار قربانی قلدری بودن، عدم دریافت آموزش یا درمان دیگر و عدم مصرف داروهای روانپزشکی و معیارهای خروج، غیبت در بیش از دو جلسه، بروز بحران شخصی یا خانوادگی در حین اجرای برنامه را شامل شد. پژوهش دارای شناسه اخلاق، (IR.IAU.ARAK.REC.1403.055) بود.

پرسشنامه قلدری یک پرسشنامه خود گزارش دهی است که در سال ۱۹۸۳ توسط الیوس ساخته شد و در سال ۱۹۹۶ مجدد مورد تجدید نظر قرار گرفت که به تجربیات دو ماه گذشته افراد در زمینه قلدری در محیط اطراف می پردازد. این پرسشنامه ۴۰ سوال به صورت مقیاس لیکرت دارد. سوال های پرسشنامه به شکل های مختلف قلدری همچون فیزیکی، شفاهی، مستقیم، نژادی و جنسیتی می پردازد و در ارتباط با قربانی قلدری بودن، به صورتهای فیزیکی، کلامی، رابطه ای، غیرمستقیم، اجباری، نژادی، جنسیتی و سایبربولینگ یا قلدری در دنیای مجازی توجه دارد. افرادی که در یک ماه حداقل ۲-۳ بار رفتار قلدری را نشان می دهند جزو دسته دانش آموزان قلدر به حساب می آیند و همچنین، افرادی که ۲-۳ بار در ماه تحت قلدری بوده اند و رفتار قلدری روی آنها انجام شده، به عنوان قربانی محسوب می شوند. سوالات این پرسشنامه به دو بخش تقسیم می شود: بخش اول شامل سوالاتی است که اطلاعات کلی راجع به قلدری بدست می دهد و سوالات ۴ و ۱۴ تا ۲۴ و ۳۴ تا ۳۹ را شامل می شود. بخش دوم شامل سوالات ۵ تا ۱۳ است که رفتار قربانی و سوالات ۲۵ تا ۳۳ که ویژگی رفتار دانش آموز قلدر را مورد ارزیابی قرار می دهند. بخش مورد استفاده ما در این پژوهش سوالات ۵ تا ۱۳ بودند که در این بخش حداقل نمره ۹ و حداکثر نمره ۴۵ می باشد. گونکالوز و همکاران (۲۰۱۶) پایایی داخلی برای مقیاس قربانی را ۰/۸۵ و برای مقیاس قلدری ۰/۸۷ گزارش کردند. در پژوهش شیخ الاسلامی و نوری (۲۰۱۶) روایی مقیاس قربانی قلدری با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون در دامنه ای بین ۶۱ تا ۷۳ درصد گزارش شده و تاجرزادگان و همکاران (۲۰۱۶) پایایی آلفای کرونباخ ۰/۸۵۳ برای کل پرسشنامه گزارش کرده اند. در پژوهش حاضر پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) توسط استنلی کوپر اسمیت در سال ۱۹۶۷ طراحی شد و یکی از پرکاربردترین ابزارها برای سنجش نگرش فرد نسبت به ارزشمندی خود در موقعیت های مختلف زندگی است. این پرسشنامه شامل ۵۸ ماده می باشد که احساسات، عقاید یا واکنش های فرد را توصیف می کند و آزمودنی باید با این مواد با علامت گذاری در دو خانه به من شبیه است بلی یا به من شبیه نیست خیر پاسخ دهد. مواد هر یک از زیر مقیاس ها عبارتند از: مقیاس عمومی ۲۶ ماده،

مقیاس اجتماعی ۸ ماده، مقیاس خانوادگی ۸ ماده، مقیاس تحصیلی یا شغلی ۸ ماده و مقیاس دروغ ۸ ماده، نمرات زیر مقیاس ها و هم چنین نمره ی کلی، امکان مشخص کردن زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می سازد (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷). نمره ی مقیاس دروغ در مجموع نمرات محاسبه نمی شود. حداکثر نمره در مقیاس عمومی مساوی ۲۶ و در هریک از سه مقیاس دیگر مساوی ۸ است. حداکثر نمره کل عزت نفس مساوی ۵۰ است. کوپراسمیت (۱۹۹۰) ضرایب بازآزمایی این ازمون بعد از ۳۵ روز ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۰ را گزارش کرد. رستگار (۲۰۰۴) ضریب پایایی ۰/۷۷ را با استفاده از روش همسانی درونی به دست آورد (برزگر بفرونی و همکاران، ۲۰۱۵).

مقیاس خودگسستگی^۱ براساس نظریه ی فاصله های خود هینگر و طراحی و ساخته شده است که به بررسی میزان خودگسستگی افراد می پردازد. تعداد سوالات این مقیاس ۲۷ سوال است و هر پرسش آن یک مرتبه درباره ی خود واقعی (معمولا دروغ نمی گویم) با سؤال های (۱، ۴، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۹، ۲۲، ۲۵)، یک مرتبه درباره ی خود ایده آل (دوست دارم اصلا دروغ نگویم) با سؤال های (۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱، ۲۰، ۲۳ و ۲۶) و یک مرتبه درباره ی خود بایسته (نباید دروغ بگویم) با سؤال های (۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸، ۲۱، ۲۴ و ۲۷) مطرح شده است. آزمودنی هر بار روی یک طیف لیکرتی از ۱ که معادل «کاملا مخالفم» و ۵ که معادل «کاملا موافقم» است، به خود نمره می دهد. ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه در سوالاتی که خود واقعی را دربرمی گیرند برابر ۰/۴۸ و برای خودآرمانی و بایسته به ترتیب ۰/۶۷ و ۰/۶۲ گزارش شده است. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ بدست آمد و روایی محتوای آن مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه سازگاری اجتماعی (AICS)^۲ توسط سینها و سینگ (۱۹۹۳) تدوین شده است و دانش آموزان را از نظر میزان سازگاری عمومی و نیز در سه بعد عاطفی، آموزشی و اجتماعی ارزیابی می کند. این پرسشنامه دارای ۶۰ سؤال است و به صورت بله و خیر طراحی گردیده است و دانش آموزان با سازگاری خوب را از دانش آموزان ضعیف جدا می کند. سوالات ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۳، ۲۶، ۲۹، ۳۲، ۳۵، ۳۸، ۴۱، ۴۴، ۴۷، ۵۰، ۵۳، ۵۶ و ۵۹ حوزه اجتماعی را می سنجد که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است. در این پرسشنامه برای پاسخهای نشانگر سازگاری در هر سه حوزه نمره صفر و در غیر این صورت نمره یک منظور می گردد. بر اساس این

1. Self-Alienation Scale

2. Bell Adjustment Inventory-- Social Adjustment

روش نمره گذاری نمره پایین نشان دهنده سازگاری بالاتر و نمره بالا نشان دهنده سازگاری پایتتر است. ضرایب پایایی نسخه اصلی به روش بازآزمایی بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۹ و آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است (سینها و سینگ، ۱۹۹۳). همچنین اعتبار این آزمون توسط گروهی از روانشناسان مورد تأیید قرار گرفته است (ساقی و رجایی، ۲۰۰۸).

برای آموزش جرات‌ورزی از کتاب مهارت‌های زندگی (محمدخانی، ۲۰۲۳) استفاده شد که در جدول شماره ۱ شرح جلسات آموزش ارایه شده است.

جدول ۱. برنامه مداخله آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی به تفکیک جلسات (محمدخانی، ۱۴۰۲)

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	سیکهای ارتباطی	توضیح و مقایسه سبک‌های رفتاری (منفعلا نه، پرخاشگرانه و جرأتمندانه)	تعیین و بررسی سبک رفتاری غالب هفته‌های قبل
سوم	حق و حقوق بشر	بیان حقوق و مسئولیت‌های افراد، ذکر مثال‌هایی از رفتارهای جرأتمندانه و غیر جرأتمندانه و ایفای نقش	تهیه لیستی از حق و حقوق دانش آموز در برخورد با همسالان و سایرین
چهارم	بازسازی شناختی	آموزش یکی از شیوه‌های ابراز وجود (بازسازی شناختی)	ذکر مثال‌هایی از رفتارهای جرأت-ورزانه و غیر جرأت‌ورزانه
پنجم	پیامدهای عدم ابراز وجود	بررسی پیامدهای سبک رفتاری غیر جرأتمندانه و منفعلا نه	ایفای نقش افراد با ابراز وجود در موقعیت‌های فرضی
ششم	ارتباط غیر کلامی	توضیح زبان غیر کلامی و ارتباط آن با ابراز وجود، نحوه استفاده از آن	استفاده از زبان غیر کلامی در برخورد با اعضای خانواده
هفتم	نحوه ابراز احساسات منفی	تمرین ابراز احساسات منفی به دیگران و نحوه برخورد با تحقیرهای کلامی و غیر کلامی	ابراز احساسات منفی در موقعیت‌های فرضی ارائه شده در پاسخ به تحقیرها
هشتم	نه گفتن	تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیرمنطقی به منظور برآوردن نیازهای فردی و اجتماعی	تمرین نه گفتن در موقعیت‌های فرضی
نهم	تکنیک‌های جرأت-مندانه	ذکر مثال‌های جدید و بیان موقعیت‌ها و ایفای نقش و استفاده از تکنیک‌های جرأتمندی (صفحه خط خورده و خلع سلاح)	بکارگیری تکنیک صفحه خط خورده و خلع سلاح
دهم	موانع شناختی ابراز وجود	رد تقاضاهای غیرمعمول دیگران، آموزش اصلاح باورها، عقاید و انتظارات	تعیین و بررسی سبک رفتاری غالب هفته‌های قبل
یازدهم	تکنیک‌های خاص رفتار جرأتمندانه	تمرین روی نحوه ابراز احساسات مثبت خود به دیگران و شناسایی عوامل زمینه‌ساز برای باورهای	ابراز احساسات مثبت در موقعیت‌های فرضی ارائه شده و بکارگیری تکنیک

غیرمنطقی، بحث در مورد نحوه نشان دادن احساسات با استفاده از تکنیک‌های استفاده از کمترین پاسخ مؤثر، جرأت‌مندی افزاینده و به شوخی انداختن	صفحه خط خورده و خلع سلاح
دوازدهم جمع‌بندی	ارائه ی گزارش از تکلیف جلسه ی قبل و دادن بازخورد، مرور و جمع‌بندی و ارائه خلاصه‌ای از مطالب مطرح شده اجرای پس‌آزمون

جهت آزمون آماری معنی داری تفاوت های میانگین های دو گروه (آزمایش و کنترل) از روش آماری تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. برای تحلیل از نرم افزار spss استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات عزت نفس، خودگسستگی و سازگاری اجتماعی در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش میانگین نمره‌های تمام متغیرها پس از مداخله افزایش قابل توجهی داشته است، در حالی که در گروه کنترل تغییرات جزئی یا کاهش مشاهده شد.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله	شاخص های آماری	M	Sd
عزت نفس	پیش آزمون	آزمایش	۳۰/۷۳	۳/۸۸
		کنترل	۳۱/۶۰	۳/۶۰
	پس آزمون	آزمایش	۳۳/۵۳	۲/۲۹
		کنترل	۳۱/۲۶	۳/۷۸
خودگسستگی	پیش آزمون	آزمایش	۸۵/۷۳	۶/۹۲
		کنترل	۸۴/۵۳	۴/۵۰
	پس آزمون	آزمایش	۶۳/۸۶	۵/۱۱
		کنترل	۷۹/۶۰	۶/۹۳
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	آزمایش	۱۰/۸۰	۱/۵۶
		کنترل	۱۱/۶۶	۲/۱۹
	پس آزمون	آزمایش	۱۵/۸۶	۱/۸۰
		کنترل	۱۴/۶۰	۱/۶۸

پیش از اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره، برای بررسی ارتباط بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است. همانطور که مشاهده می‌شود، بین عزت نفس و سازگاری اجتماعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، در حالی که خودگستستگی با هر دو متغیر دیگر رابطه منفی و معنادار دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که افزایش عزت نفس با افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش خودگستستگی همراه است.

جدول ۳: ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیرها	عزت نفس	خودگستستگی	سازگاری
عزت نفس	۱	-۰/۵۵	۰/۶۲
خودگستستگی	-۰/۵۵	۱	-۰/۴۹
سازگاری اجتماعی	۰/۶۲	-۰/۴۹	۱

<<۰/۰۱ ۰/۰۵

در مورد پیش فرض‌ها، آزمون لوین نشان داد که واریانس‌ها در گروه‌ها همگن است (عزت نفس $F=۰/۵۴$ ، $P=۰/۴۶$ ؛ خودگستستگی $F=۰/۲۰$ ، $P=۰/۶۵$ ؛ سازگاری اجتماعی $F=۰/۰۲$ ، $P=۰/۹۶$ ؛ همچنین نرمال بودن داده‌ها با آزمون‌های کولموگوروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلکز تأیید شد $P > ۰/۰۵$). همگنی شیب رگرسیون نیز برقرار بود، بنابراین تحلیل کواریانس چندمتغیری قابل انجام بود. در ادامه تحلیل کوواریانس چند متغیره، MANCOVA نشان داد که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از نظر ترکیبی متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ($F(۳/۲۳)=۴۴/۷۸$ ، $Trace=۰/۸۵$ Pillai's $F(۳/۲۳)=۴۴/۷۸$ ، $Lambda=۰/۱۴$ Wilks' $P<۰/۰۱$ ، $F(۳/۲۳)=۴۴/۷۸$ ، $P<۰/۰۱$) تحلیل‌های تک‌متغیره نشان دادند همانطور که مشاهده می‌شود، آموزش مهارت جرات‌ورزی باعث افزایش عزت نفس و سازگاری اجتماعی و کاهش خودگستستگی در نوجوانان قربانی قلدری شد. اندازه اثر نیز نشان می‌دهد که این که مداخله جرات‌ورزی اثر معناداری بر هر سه متغیر دارد:

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره بر نمرات پس‌آزمون

نام آزمون	SS	df	MS	F	اندازه اثر	Sig.
عزت نفس	۴۳/۷۳	۱	۴۳/۷۳	۵/۹۶	۰/۱۷	۰/۱۹
خودگستستگی	۲۰۵۷/۹۰	۱	۲۰۵۷/۹۰	۶۸/۱۱	۰/۲۱	۰/۸۳
سازگاری اجتماعی	۱۳/۹۳	۱	۱۳/۹۳	۵/۱۰	۰/۵۶	۰/۱۶

مداخله نقش مهمی در تغییر نمرات دارد.

بحث و نتیجه گیری

قلدری در مدارس بسیار شایع شده است (ولک، دان و مارینی، ۲۰۱۴) و تاثیری منفی بر سلامت هیجانی و همچنین سلامت جسمانی دانش آموزان دارد (برنارد، ۲۰۱۸). بنابراین در پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت جرأت ورزی بر عزت نفس، خودگسستگی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان قربانی قلدری بررسی شد. ضریب اندازه اثر نشان می دهد که ۱۷ درصد تفاوت دو گروه در مرحله ی پس آزمون از نظر متغیر عزت نفس مربوط به مداخله ی آزمایشی است. این نتیجه با نتایج پژوهش گلشیری و همکاران (۲۰۲۳)، موس و همکاران (۲۰۲۱)، پری و همکاران (۲۰۲۰) و تنوس و الخوالده (۲۰۱۴) همخوان بود.

در تبیین این یافته باید توجه داشت عزت نفس یکی از مهمترین متغیرهایی است که با قربانی شدن نوجوانان در ارتباط است. آموزش جرات ورزی روش درمانی مبتنی بر شواهد است که پیامدهای مثبت درون فردی و بین فردی را ایجاد می کند (اسپید، گلدستین و گلدفرید، ۲۰۱۸). ولپ و لازاروس (۱۹۶۶) پیشگام تحقیق جرات ورزی بودند و جرات ورزی را به عنوان راهی برای بیان احساساتی، به غیر از اضطراب، به شیوه قابل قبول تعریف کردند (موس و همکاران، ۲۰۲۱). برای فعال کردن ویژگی های جرات ورزی، فرد باید باورهای اصلی زیربنایی را که در شرایط اجتماعی فعال می شوند و منجر به عدم ابراز وجود می شوند، شناسایی کند. سپس باورهای ناسازگار را می توان با باورهای واقع بینانه تر و مثبت جایگزین کرد که قاطعیت را تقویت می کند و در ادامه باعث افزایش خودارزیابی در شرایط اجتماعی می شود و در نتیجه بر عزت نفس و کیفیت روابط تأثیر می گذارد (اسپید و همکاران، ۲۰۱۸). بدین ترتیب آموزش جرات ورزی با بهبود عزت نفس به قربانیان قلدری کمک کرد. همچنین مطابق با یافته ها ضریب اندازه اثر نشان داد که ۷۳ درصد تفاوت دو گروه در مرحله ی پس آزمون از نظر متغیر خودگسستگی مربوط به مداخله ی آزمایشی است این نتیجه با نتایج پژوهش تنوس و الخوالده (۲۰۱۴) همخوان بود.

در تبیین این یافته می توان گفت که خودگسستگی متغیری برای خودارزشیابی رفتار و رهنمودی برای خودتنظیمی در فرد است. درواقع افراد با خود ارزیابی فاصله ی بین خودواقعی با خود ایده آل و فاصله ی خود واقعی با خود بایسته به اطلاعاتی دست می یابند که بر اساس آن می توانند به ارزشیابی خویش و خودتنظیمی اقدام کنند. افراد قربانی قلدری خودگسستگی بالایی دارند، آنها به دلیل نداشتن توانایی

ابراز وجود و جرأت ورزی خوددیده آلی برای خود در نظر نمی گیرند که بخواهند برای آن تلاش کنند و به این ترتیب تصویری نامطلوب از خود دارند (هانگ و اسپلاگ، ۲۰۱۱). مهارت جرات ورزی می تواند عملکرد این افراد را بهبود بخشد و در نتیجه موفقیت بیشتری کسب کنند که این بهبود عملکرد و احساس رضایت فرد از خود سبب کاهش خودگسستگی در فرد می گردد. یکی از مشکلاتی که تاثیر بازدارنده بر کارآمدی افراد دارد و از شکل گیری سالم هویت و شکوفایی استعدادها و بقای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می کند مشکل برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی است. جرات ورزی یا به عبارتی آموزش این مهارت اجتماعی، رویکردی رفتاری است که امروزه رواج بسیاری یافته است و برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود خود در موقعیت های بین فردی دارند مفید است. ابراز وجود به انسان احساس خود کارآمدی و کنترل در زندگی می بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران اعتماد به نفس و عزت نفس را تقویت می کند. آموزش ابراز وجود از جمله مداخلات رفتاری است که در بهبود سازگاری فرد با جامعه استفاده می شود و باعث خوشنودی و رضایت فرد از عملکرد خویش و در نتیجه افزایش عزت نفس او می گردد.

در آخر ضریب اندازه اثر نشان داد که ۱۶ درصد تفاوت دو گروه در مرحله ی پس آزمون از نظر متغیر سازگاری اجتماعی مربوط به مداخله ی آزمایشی است. این نتیجه با نتایج پژوهش کانترو- سانچز و همکاران (۲۰۲۱)، تنوس و الخوالده (۲۰۱۴) همخوان بود.

در تبیین این یافته می توان اظهار داشت آموزش رفتار جرات ورزانه به طور چشمگیری منجر به تقویت توانایی تصمیم گیری، ارتقای مهارت های حل مسئله، بهبود تفکر خلاقانه و نقادانه و نیز افزایش اثربخشی ارتباطات بین فردی می گردد. این دستاوردها نهایتاً رفتارها را به سمت سازگاری بیشتر و کارکرد مؤثرتر در زندگی روزمره سوق می دهند (کانترو- سانچز و همکاران، ۲۰۲۱). قربانیان قلدری غالباً مورد حملات پرخاشگرانه قلدرها قرار می گیرند و در بیشتر مواقع قادر به محافظت از خود در برابر قلدران نیستند. قربانیان در محیط مدرسه معمولاً به هیچ کدام از شبکه های اجتماعی مرتبط با همسالان شان تعلق ندارند. همه این نواقص در رفتارهای اجتماعی، قربانیان را در معرض ابتلا به اختلالات روانی و رنج حاصل از زورگویی قرار می دهد. آموزش ابراز وجود برای حل مؤثر مشکلات این افراد در نوجوانی که مسئولیت های شخصی و اجتماعی آنان افزایش می یابد بسیار مهم است. از طرفی نیز می توان اظهار داشت که ارتقای سطح توانمندی های شخصیتی و مهارتهای زندگی، تغییر و اصلاح سبک های زندگی غیرمفید و گاه مخرب می تواند باعث تغییرات مشخصی در زندگی و روابط میان فردی شود. یک راه حل برای قلدری همسالان، آموزش افراد در استفاده از

ظرفیت های رفتاری مناسب مانند ابراز وجود است (بوکت و همکاران، ۲۰۱۶). مداخله و برنامه آموزشی جرات ورزی با کمک به آزمودنی ها در استفاده از سبک ارتباطی جرئت مندانه به جای سبک منفعلانه، توجه به ارتباطات غیر کلامی و تأثیر رفتار و زبان غیر کلامی در برخورد با همسالان و سایر افراد، به کارگیری تکنیک های خاص جرئت مندی از قبیل خلع صالح، صفحه خط خورده و دیگر تکنیک های آموزش داده شده، آموزش مهارت و توانایی «نه گفتن»، شیوه های صحیح ارتباطی قربانیان قلدری را ارتقا می بخشد و سازگار شدن با سایر دانش آموزان را ممکن می سازد. به عبارتی با آموزش این برنامه، دانش آموزان توانستند احساسات و عقاید خود را ابراز کنند، سازگاری اجتماعی بیشتری از خود نشان دهند و همچنین مانع از سوءاستفاده کردن دیگران از خود شوند.

البته پژوهش حاضر محدودیت هایی نیز داشت از جمله جامعه آماری دانش آموزان پسر مقطع اول متوسطه بودند که در تعمیم نتایج به دخترها و سایر مقاطع باید محتاط بود، همچنین در پژوهش حاضر پیگیری ماندگاری نتایج صورت نگرفت و به علت خودگزارشی بودن ابزار گردآوری داده ها، سوگیری در پاسخ دهی محتمل است. علاوه بر این، روش نمونه گیری غیر تصادفی بود؛ از این رو، پژوهش های آتی می توانند از روش های دیگری در ارزیابی استفاده کنند و روش های نمونه گیری تصادفی را به کار گیرند.

Reference

- Ajibewa, T. A., Ogunyemi, A. O., & Adetunji, A. O. (2025). Bullying victimization and social adjustment among adolescents: The moderating role of self-esteem. *BMC Public Health*, 25(1), 1–9.
- Andreou, E., Metallidou, P., & Gkanatsiou, M. (2021). Moral disengagement and empathy in bullying and defending among adolescents. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 14(2), 121–133.
- Avşar, F., & Alkaya, S. A. (2017). The effectiveness of assertiveness training for students who experience peer bullying. *Journal of Pediatric Nursing*, 33, 86–90.
- Barzegar, N., Mardani, M., & Mohammadi, H. (2015). The relationship between self-esteem and bullying behavior among Iranian adolescents. *Journal of School Psychology*, 4(2), 55–68. [Persian]
- Bernard, M. (2018). The theory of self-acceptance and resilience in school bullying contexts. *School Psychology International*, 39(5), 425–439.
- Boket, M., Alavi, S., & Ahmadzadeh, H. (2016). The effect of assertiveness training on reduction of bullying behavior in students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3(2), 59–67.
- Brendgen, M., & Poulin, F. (2018). Developmental origins of peer victimization and aggression: A review. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(4), 729–743.
- Cantero-Sánchez, F. J., Ruiz-Montero, P. J., & Chiva-Bartoll, Ó. (2021). School-based interventions for bullying prevention: A systematic review. *Sustainability*, 13(10), 5426.
- Clince, M. (2022). Life skills training: Enhancing social competence in adolescents (Trans. M. Mohammadkhani). Tehran: Arjmand Press. [Persian Translation]
- Delavar, A. (2023). Research methods in psychology and educational sciences. Tehran: Virayesh Publication. [Persian]
- Fereydooni, F., & Sheykhani, R. (2024). The effectiveness of schema therapy on depression, Self-Esteem, and distress tolerance in fatherless depressed adolescents. *J Adolesc Youth Psychol Stud*, 5(8), 87–96.
- Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: A randomized clinical trial. *BMC Psychology*, 11, 106.
- Gonçalves, F., Oliveira, M. M., & Cardoso, A. (2016). The Olweus Bully/Victim Questionnaire: Brazilian validation and psychometric properties. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29(1), 1–9.

- Guo, S., Zhang, Y., & Zhang, J. (2022). Peer victimization and depression among adolescents: The mediating role of self-esteem. *Aggressive Behavior*, 48(4), 345–354.
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2019). Bullying victimization and social adjustment among adolescents: The moderating role of emotional regulation. *Journal of School Violence*, 18(1), 47–59.
- Meeus, W. (2016). *Adolescent development: Longitudinal research on individual pathways*. Routledge.
- Mohammadkhani, S. (2023). *Assertiveness Training Program: A practical guide for enhancing assertiveness skills in adolescents*. Tehran: Ravanpooya Publishing.
- Moore, S. E., Norman, R. E., & Suetani, S. (2019). The impact of bullying on mental health: A systematic review and meta-analysis. *Social Work Research*, 43(2), 71–83.
- Mumtaz, F., Malik, A., & Khalid, R. (2022). Assertiveness training and self-esteem improvement among adolescent victims of bullying. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(1), 1–12.
- Pinquart, M. (2013). Relationships of depression and anxiety with social and academic competence in adolescence: A meta-analysis. *Child Development*, 84(2), 571–588.
- Rastegar, A. (2004). Reliability and validity of the Persian version of the Coopersmith Self-Esteem Inventory (SEI) among Iranian students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 5(2), 85–98.
- Sadeghnia, F., Rahimi, M., & Noroozi, S. (2021). The effectiveness of life skills training on self-esteem and adjustment in adolescent girls. *Journal of Community Health*, 8(3), 230–240. [Persian]
- Saghi, A., & Rejaii, F. (2008). The impact of assertiveness training on reducing aggression among middle school students. *Iranian Journal of Psychology*, 5(1), 75–88. [Persian]
- Sheikholeslam, R., & Nouri, M. (2016). Psychometric properties of the Iranian version of the Olweus Bully/Victim Questionnaire among middle school students. *Journal of Psychological Studies*, 12(4), 112–129.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Heimberg, R. G. (2018). Social anxiety and emotion regulation: A meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12229.
- Tajerzadegan, M., Rahimi, M., & Goodarzi, M. (2016). Reliability and validity of the Persian Olweus Bully/Victim Questionnaire in Iranian adolescents. *Educational Psychology Quarterly*, 9(3), 45–60.
- Tannous, R., & Alkhawaldeh, M. (2014). The impact of assertiveness training on students' self-esteem in Jordanian schools. *Dirasat: Educational Sciences*, 41(2), 395–407.
- Trudel-Fitzgerald, C., Cohen, S., & Kubzansky, L. D. (2024). Adolescent psychosocial factors and later health outcomes: A longitudinal analysis. *Canadian Psychology*, 65(1), 34–47.
- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327–343.
- Warren, K., Beebe, A., & Grant, A. (2022). Peer victimization, social skills, and psychological resilience in adolescents with chronic illness. *Pediatric Blood & Cancer*, 69(6), e29576.

The Effectiveness of Group Assertiveness Skills Training on Self-Esteem, Self-Disconnection, and Social Adjustment in Adolescents Victimized by Bullying

Mohaddeseh Yousefi¹ & Reyhaneh Sheykhan²

Victimization among adolescents is a social phenomenon that appears to be increasing over time. Bullying is observed across all cultures and leads to psychological distress, low self-esteem, and social withdrawal, and it is detrimental to learning and academic performance. Accordingly, the present study aimed to examine the effectiveness of assertiveness skills training on self-esteem, self-disconnection, and social adjustment in adolescents who were victims of bullying. This study was a quasi-experimental research design with a pretest–posttest control group. The statistical population comprised all male students in the first cycle of secondary school during the 2023–2024 academic year in Arak, from whom 30 participants were selected through purposive sampling. Participants were assessed in terms of school bullying, self-esteem, self-disconnection, and social adjustment. The findings showed that, after controlling for the pretest effect, the differences between pretest and posttest scores for self-esteem, self-disconnection, and social adjustment were statistically significant. The mean score of the experimental group was significantly higher than that of the control group on self-esteem, and significantly lower than that of the control group on the other two dependent variables ($p < 0.05$). The results indicated that assertiveness skills training is effective in improving self-esteem, self-disconnection, and social adjustment among adolescents victimized by bullying. Therefore, assertiveness skills training can be included in school counseling centers' intervention programs to reduce bullying victimization and other related variables in target groups.

Keywords: assertiveness skills; self-esteem; self-disconnection; social adjustment; bullying victimization.

1. Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

² Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran
(Corresponding Author). r.sheykhan@iau.ac.ir