

اثربخشی برنامه آموزش جرأت‌ورزی به روش شناختی-رفتاری بر عزت‌نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان پسر قربانی قلدري

افضل اکبری بلوطبنگان^۱، سیاوش طالع‌پسند^{۲*}، علی محمد رضایی^۳، اسحق رحیمیان‌بوگر^۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۹/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱/۲۳

خلاصه

مقدمه: امروزه قربانی شدن نوجوانان به عنوان یکی از مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی در مدارس می‌باشد. لذا هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه آموزش جرأت‌ورزی به روش شناختی-رفتاری بر عزت‌نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان قربانی قلدري بود.

مواد و روش‌ها: جامعه آماری شامل دانش‌آموزان پسر ۱۴ تا ۱۷ ساله مدارس دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بود. تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه کنترل و ۲۰ نفر گروه آزمایش) به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. با بهره‌گیری از یک طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه با گروه کنترل، دانش‌آموزان ابتدا پرسشنامه‌های قربانی Harter، عزت‌نفس روزنبرگ و خودپنداره تحصیلی را تکمیل کردند و سپس کاربندی آزمایشی آموزش جرأت‌ورزی به شیوه شناختی-رفتاری در ۸ جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا و بعد از اتمام جلسات پس‌آزمون برای هر دو گروه ارائه شد. پس از آن پیگیری یک‌ماهه به اجرا درآمد. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که برنامه آموزشی جرأت‌ورزی به شیوه شناختی-رفتاری بر عزت‌نفس ($F=6/918$ و $p=0/003$) و خودپنداره تحصیلی ($F=6/489$ و $p=0/003$) بین دو گروه در سه مرحله ارزیابی تفاوت معنی‌داری ایجاد کرده است. به این معنی که آموزش شناختی-رفتاری جرأت‌ورزی باعث ارتقای عزت‌نفس و خودپنداره تحصیلی قربانیان قلدري شد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج می‌توان گفت آموزش جرأت‌ورزی به شیوه شناختی-رفتاری بر عزت‌نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله اثربخش بوده و می‌توان از آن جهت ارتقای مهارت‌های ابراز وجود نوجوانان استفاده کرد. آگاهی والدین، معلمان، مدیران و سایر متخصصان از این آموزش‌ها حائز اهمیت است.

واژه‌های کلیدی: آموزش جرأت‌ورزی، عزت‌نفس، خودپنداره تحصیلی، قربانی، نوجوان پسر

۱- دانشجوی دکتری، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۲- دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. (نویسنده مسئول)
پست الکترونیکی: stalepasand@semnan.ac.ir، تلفن: ۰۹۱۲۶۰۴۰۶۹۰

۳- دانشیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۴- دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

مقدمه

از نوجوانی به عنوان مرحله‌ای از زندگی که با تغییرات زیستی و بروز نشانه‌های بلوغ مشخص می‌شود و انتقال به دوره جوانی و انتخاب نقش در اجتماع، یاد شده است [۱]. نوجوانان با آسیب‌های اجتماعی مختلفی مواجه هستند. قلدری و قربانی شدن از جمله این آسیب‌های اجتماعی هستند [۲]. به این معنی که نوجوانان یکی از مهم‌ترین اقشاری هستند که در معرض قلدری دیگران قرار داشته و به نوعی قربانی خشونت آن‌ها می‌شوند [۳].

به اعتقاد Holt و Espelage قربانی شدن به رفتارهایی اشاره دارد که در آن‌ها برخی از کودکان مورد هدف رفتارهای پرخاشگرانه سایر کودکان قرار می‌گیرند. از این رو، نقش قربانی شدن در مقابل افراد قلدر پدیدار می‌شود که این افراد مکرراً توسط افراد دیگر هدف قلدری قرار گرفته و با ویژگی‌هایی مانند درون‌گرا، ضعیف، احساسی، خجالتی، محتاط، ناایمن و با سطوح بالای اضطراب معرفی می‌شوند [۴]. یافته‌های پژوهشی مبین این است که قربانی شدن در سن ۱۳ سالگی، پیش‌بینی کننده نشانگان افسردگی و اضطراب در یک سال بعد است، به این معنی که قربانی شدن و به تبع آن مورد آزار و خشونت قرار گرفتن از سوی همسالان و افراد نزدیک می‌تواند سبب بروز مشکلات رفتاری در فرد گردد و سلامت افراد قربانی را با چالش مواجه سازد [۵].

عزت نفس یکی از مهم‌ترین متغیرهایی است که با قربانی شدن نوجوانان در ارتباط است [۶]. عزت نفس عبارت است از درجه تصویب، تأیید و ارزش شخص نسبت به خود. افزون بر آن، از عزت نفس به عنوان قضاوت فرد نسبت به ارزش خود، یاد شده است. پژوهش‌ها و شواهد حاکی از آن است که عزت نفس در پاسخ به واکنش دیگران به خصوص افراد مهم توسعه می‌یابد [۷].

نتایج پژوهشی نشان داده است تجربیات قربانی شدن با عزت نفس پایین در نوجوانان ارتباط دارد. این در حالی است که همسالان این نوجوانان که مورد قلدری یا قربانی شدن واقع نشدند، عزت نفس بالاتری گزارش کرده‌اند [۸]. به این معنی که عزت نفس به شکل قابل توجهی وابسته (مثبت یا منفی) به رفتارهای قلدری است. با توجه به رابطه بین عزت نفس و قربانی

شدن، شواهد نشان می‌دهد که همبستگی منفی و قوی بین عزت نفس و قربانی شدن نوجوانان وجود دارد. به طور خاص نتایج نشان می‌دهد افرادی که عزت نفس پایینی دارند بیشتر از افراد دارای عزت نفس بالا قربانی افراد دیگر می‌شوند [۷].

یکی دیگر از متغیرهایی که با قلدری و قربانی شدن نوجوانان در ارتباط است خودپنداره تحصیلی است [۹]. Ulrichová و Juklová خودپنداره را به عنوان یک ساختار پیچیده و اغلب شناختی از تعمیمات شخص به خود که شامل ویژگی‌ها، توانایی‌ها، دانش، ارزش‌ها، نگرش‌ها، نقش‌ها و دیگر موضوعات تعریف کرده و بندورا آن را عملکرد انسان می‌داند که به وسیله عوامل بیرونی به گونه غیرمستقیم و از راه فرایندهای مربوط به خود تأثیر می‌پذیرد [۱۰].

به عقیده پژوهشگران قربانیان قلدری، خودپنداره منفی بیشتری در مقایسه با سایر دانش‌آموزان دارند [۱۱]. خودپنداره قربانیان در زمینه شایستگی اجتماعی، ظاهر فیزیکی، خودآگاهی عمومی و شایستگی ورزشی در مقایسه با دانش‌آموزان دیگر منفی گزارش شده است. این به این معنی است که افراد قربانی نمی‌توانند به راحتی با دیگران دوست شوند و محبوبیت کمی در میان دوستان خود دارند. همچنین آن‌ها از خود راضی نیستند و خودپنداره تحصیلی پایینی دارند. بنابراین آن‌ها فکر می‌کنند که توانایی‌های فیزیکی و ورزشی پایینی دارند [۱۲].

با توجه به مطالب فوق، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد افراد کمتر جرأت‌مند، قربانی افراد زورگو می‌شوند. آن‌ها نمی‌توانند به صورت مناسب با اطرافیان خود تعامل داشته باشند و احساس گناه، ترس و سلطه‌پذیری در روابط اجتماعی را تجربه می‌کنند [۱۱]. همچنین میزان پذیرش خود و عزت نفس در این افراد پایین است و ممکن است به جای رفتارهای منفعلانه اقدام به پرخاشگری و رفتارهای آزارگرانه کنند [۱۳]. همچنین جرأت‌ورزی مستلزم پایبندی به حقوق خود است به گونه‌ای که دیگران نتوانند حقوق شما را بگیرند و یا محکومتان کنند. از این رو زمانی که یک فرد از جرأت‌ورزی برخوردار باشد، کنترل بیشتری بر روی زندگی خود دارد و دیگران کمتر از او سوءاستفاده می‌کنند و یا سوءاستفاده‌ای صورت نمی‌گیرد [۱۴].

شیوع بالای قربانی شدن دانش‌آموزان در سنین ۱۴ تا ۱۷ در مناطق جنوبی شهر تهران [۱۹] از جمله دلایل انتخاب این مناطق به عنوان جامعه هدف می‌باشد.

برای تعیین حجم نمونه پژوهش حاضر ابتدا از مناطق ۱۵ تا ۱۹ شهر تهران، یک منطقه مورد انتخاب تصادفی قرار گرفت (منطقه ۱۷). به این معنی که ۵ منطقه انتخابی بر روی ۵ برگه نوشته شده و سپس یک مورد از آن‌ها انتخاب شد. تعداد ۶ مدرسه متوسطه در این منطقه قرار داشت که دانش‌آموزان ۳ مدرسه در دامنه سنی ۱۴ تا ۱۷ سال بودند و از بین آن‌ها دو مدرسه از برگه‌های تصادفی بیرون آمد. در مدارس انتخاب شده، دانش‌آموزان ۱۴ تا ۱۷ ساله از لحاظ پرونده تحصیلی-انضباطی و مصاحبه با معلمان مورد بررسی قرار گرفتند. سپس لیست افراد ۱۴ تا ۱۷ ساله هر دو مدرسه که دارای پرونده تحصیلی و مشکل انضباطی بوده، تهیه شد. پرسشنامه قربانی در بین دانش‌آموزانی که شرایط فوق را داشتند، اجرا شد. افرادی که نمره بالایی (۳ انحراف استاندارد بالاتر از میانگین) در قربانی شدن به دست آوردند، مشخص شدند.

در مرحله بعد از نظر متغیرهای نداشتن پدر و مادر، اعتیاد یکی از والدین یا وابسته نزدیک در خانواده اصلی به مواد مخدر، محکومیت در محاکم قضایی یکی از اعضای خانواده اصلی، فروشنده مواد بودن یکی از والدین یا وابسته نزدیک در خانواده اصلی، اعتیاد دانش‌آموز به یکی از مواد مخدر، فرزند طلاق بودن هم‌تا شدند. در ادامه از هر مدرسه ۲۰ نفر (برای دو مدرسه ۴۰ نفر) به طور تصادفی از فهرست انتخاب شدند. تعداد ۴۰ نفر بر اساس نرم‌افزار تعیین حجم نمونه G Power 3 و با در نظر گرفتن پارامترهای زیر محاسبه شد.

اندازه اثر = ۰/۳۸؛ ضریب آلفا = ۰/۰۵؛ توان آزمون = ۰/۹۵؛
 $Repetitions = 3$ ؛ $Noncentrality = 17/3280000$ ؛
 $parameter \lambda = 3/2519238$ ؛ $Critical F = 2$ ؛
 $Denominator df = 37$ ؛ $Actual power = 0/9561140$ ؛
 $Pillai V = 0/3022607$

در ادامه ۲۰ نفر از دانش‌آموزان به صورت تصادفی به عنوان گروه آزمایش و ۲۰ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. تقسیم تصادفی به این صورت بود که در نهایت لیست ۴۰ نفر آزمودنی تهیه شده و از شخصی خارج از پژوهش خواسته شد

نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است که آموزش جرأت‌ورزی می‌تواند باعث تقویت عزت‌نفس [۱۵] و خودپنداره تحصیلی [۱۶] شود. برای مثال در مطالعه‌ای که بر روی ۲۴ دانش‌آموز پایه ششم، هفتم و هشتم انجام شد، در یک برنامه ۱۲ جلسه‌ای آموزش جرأت‌ورزی را به گروه آزمایش ارائه کردند. نتایج نشان داد برنامه آموزش جرأت‌ورزی بر ارتقاء عزت‌نفس دانش‌آموزان قربانی اثربخش بوده است. به این معنی که اختلاف معنی‌داری در نمره عزت‌نفس بین دو گروه آزمایش و کنترل مشاهده شده است [۱۷].

در مطالعه دیگری که بر روی ۴۲ نوجوان دارای عزت‌نفس پایین انجام شد، به این نتایج دست یافتند که آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت‌نفس نوجوانان اثربخش بوده است [۱۸]. افزون بر آن در پژوهشی که به بررسی ۲۴ نفر در طی ۸ جلسه پرداخته شد، آموزش جرأت‌ورزی تأثیر معنی‌داری بر خودپنداره هر دو گروه دختران و پسران داشت. آموزش جرأت‌ورزی باعث ارتقای خودباوری، خودکفایی و در نهایت خودپنداره افراد شد، در حالی که گروه آزمایش کاهش قابل توجهی از اضطراب نسبت به گروه کنترل را نشان داد [۱۶].

با توجه به مبانی نظری و پیشینه پژوهشی که در فوق مطرح شده، قربانی شدن نوجوانان از مهم‌ترین آسیب‌های اجتماعی است که امروزه در سطح مدارس شایع شده است. با توجه به اهمیتی که این موضوع از نظر اجتماعی برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در سطح جامعه و مدارس دارد و همچنین کمکی که این مطالعه می‌تواند به روان‌شناسان تربیتی، مشاوران و درمانگران حوزه سلامت داشته باشد، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه آموزشی جرأت‌ورزی بر ارتقای عزت‌نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان پسر قربانی می‌باشد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک کارآزمایی آموزشی شاهددار است. طرح پژوهش حاضر آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر ۱۴ تا ۱۷ ساله مدارس متوسطه دوم مناطق ۱۵ تا ۱۹ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ بودند.

که به صورت تصادفی ۲۰ شماره از ۱ تا ۴۰ نام برده و به عنوان گروه آزمایش انتخاب شدند. پس از آن ۲۰ نفر باقیمانده به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند.

دارا بودن رضایت آگاهانه از مشارکت در پژوهش، دامنه سنی ۱۴ تا ۱۷ سال، توانایی پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه‌ها، عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی (سرترالین، فلوکستین، رسیپریدون)، داشتن سابقه قربانی شدن بر اساس معیارهای انتخاب افراد قربانی برای مداخله آموزش جرأت‌ورزی، به عنوان ملاک‌های ورود به پژوهش و غیبت در بیش از ۳ جلسه و شرکت همزمان در جلسات مشاوره و روان‌درمانی دیگر به عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شدند. پس از کسب مجوز از دانشگاه سمنان و ارائه آن به سازمان آموزش و پرورش منطقه ۱۷ استان تهران، جامعه آماری و حجم نمونه به صورت دقیق مشخص شد. قبل از اجرای پرسشنامه‌ها اصول اخلاقی نظیر اخذ رضایت آگاهانه از آزمودنی‌ها و اطمینان دادن در مورد گمنام ماندن نام آن‌ها رعایت شد. با توجه به اینکه این پژوهش بر روی آزمودنی‌های انسانی صورت گرفته است کد اخلاق پژوهشی مصوب ۹۷/۳/۲۲ از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی سمنان به شماره IR.SEMUMS.REC.1397.009 دریافت شد. پس از آن پرسشنامه‌های پژوهش در بین آزمودنی‌ها توزیع شد

(پیش‌آزمون). در ادامه، مداخله آموزش جرأت‌ورزی در ۸ جلسه ۲ ساعته به وسیله پژوهشگر در بین گروه آزمایش اجرا شد (کل مداخله در یک‌ماه) و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از انجام مداخله در گروه آزمایش، پرسشنامه‌های پژوهش به آن‌ها ارائه شد (پس‌آزمون). سپس در طول یک دوره یک‌ماهه آزمون پیگیری از دو گروه گرفته شد. پس از اتمام مداخلات و جمع‌آوری داده‌ها، به منظور حفظ و رعایت اصول اخلاقی، مداخله آموزش جرأت‌ورزی بر روی گروه کنترل توسط پژوهشگر اجرا شد. در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری و سطح معنی‌داری $p < 0.05$ به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

در پژوهش حاضر از برنامه جرأت‌ورزی و ابزارهای زیر استفاده شده است.

۱. برنامه آموزشی جرأت‌ورزی: پس از بررسی پروتکل‌های جرأت‌ورزی موجود و همچنین بررسی پژوهش‌هایی که بر روی مهارت‌های جرأت‌ورزی صورت گرفته، مهم‌ترین مواردی که می‌توان در جهت جرأت‌ورزی نوجوانان قربانی به کار برد، تهیه شد [۲۰ و ۲۱]. خلاصه بسته آموزشی جرأت‌ورزی برای قربانیان قلدری به شرح زیر تهیه شده است.

جدول ۱- خلاصه برنامه آموزشی جرأت‌ورزی برای دانش‌آموزان قربانی منطقه ۱۷ شهر تهران در سال ۱۳۹۷

جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	شناسایی رفتارهای مشکل‌ساز	در این جلسه پس از معارفه دانش‌آموزان و اجرای پیش‌آزمون به تعریف جرأت‌ورزی، انواع آن و شناسایی رفتارهای مشکل‌ساز پرداخته شد. در این جلسه به فرد قربانی آموزش داده می‌شد بین رفتارهای منفعلانه، جرأت‌مند و تهاجمی فرق گذاشته و آن‌ها را شناسایی کند.
دوم	چشم‌پوشی از قلدر و کنار آمدن با آزار و اذیت دیگران	ضمن گزارشی از تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، در این جلسه به فرد مهارت کنار آمدن با آزار و اذیت دیگران و تغییر آموزش داده می‌شود. همچنین در این جلسه از فرد قربانی خواسته می‌شود حتی‌المقدور فرد قلدر را نادیده بگیرد و به طور کلی از قلدر و قلدری چشم‌پوشی کند چرا که اغلب افرادی که زورگویی می‌کنند، به دنبال یک واکنش از فرد مقابل هستند.
سوم	مواجهه، برخورد و ایستادن در مقابل قلدر و دفاع از خود	ضمن گزارشی از تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، در این جلسه آموزش داده می‌شود که به چه صورت با فرد قلدر مواجه شود و برخورد جدی و ایستادن در مقابل افراد زورگو در بسیاری از مواقع تأثیرگذار خواهد بود. همچنین ضمن آموزش سبک قاطعانه‌ای در پاسخ به موقعیت‌های قلدری مهارت‌های دفاع از خود آموزش داده می‌شود.
چهارم	فشار گروهی و مقابله با انتقادات	ضمن گزارشی از تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، در این جلسه به فرد آموزش داده می‌شود چگونه فشار برای هم‌رنگی با گروه را تشخیص داده و با آن مقابله کنند.
پنجم	یادگیری نه گفتن در برابر شخص قلدر	ضمن گزارشی از تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، در این جلسه به فرد آموزش داده می‌شود وقتی تمایلی به انجام کاری ندارد و دوستانش او را برای انجام آن کار تحت فشار قرار می‌دهند، چگونه پاسخ منفی داده و از انجام آن امتناع کند.
ششم	حفظ خونسردی در مقابل شخص قلدر	ضمن گزارشی از تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، در این جلسه به نوجوانان آموزش داده می‌شود چگونه در هنگام رویارویی با قلدری دیگران، خونسردی خود را حفظ کنند و چه کارهایی انجام دهند. «در اینجا ابتدا خونسردی برای

دانش آموزان شرح داده می شود و به روش هایی که باعث خونسردی می شود اشاره می گردد.		
داشتن یک حس خوب در	مورد خود	هفتم
ضمن گزارشی از تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، در این جلسه به فرد مهارت داشتن احساس خوب درباره خود و خودپنداره مثبت آموزش داده می شود.		
ضمن گزارشی از تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، در اینجا به افراد آموزش داده می شود که آن ها حقوق مشخصی دارند که نمی توان این حقوق را از آن ها گرفت و مسئولیت هایی نیز همراه با این حقوق دارند. همچنین به نوجوانان آموزش داده می شود چگونه بدون تجاوز به حقوق دیگران، از حقوق خود دفاع کنند. در انتهای این جلسه پس از آزمون از گروه آزمایش گرفته شد.	جرأت مند بودن و رعایت حقوق و مسئولیت ها	هشتم

آلفای کرونباخ در مطالعه ای که خارج از کشور بر روی دانشجویان دختر انجام گرفته بود، ۰/۹۳ بدست آمد و در بررسی پایایی بازآزمایی ۰/۸۵ بود [۲۴]. پژوهشگران ایرانی در پژوهش خود این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ گزارش کرده اند [۲۵].

۴. پرسشنامه خودپنداره تحصیلی: این ابزار برای اولین بار به وسیله یی یسن چن و تامپسون پس از اجرا بر روی ۱۶۱۲ دانش آموز تایوانی طراحی شده است. ابزار دارای ۱۵ آیتم بوده و تصویر ذهنی شخص از خودش را می سنجد و بر این اساس، خودپنداره را در سه سطح عمومی، آموزشگاهی و غیرآموزشگاهی مورد سنجش قرار می دهد. این ابزار هم نمره کلی و هم نمره های خرده مقیاس ها را به صورت جداگانه محاسبه می کند. مقیاس بر روی یک طیف لیکرت ۴ درجه ای از کاملاً موافقم=۵ تا کاملاً مخالفم=۱ قرار دارد. حداقل نمره در این آزمون ۱۵ و حداکثر آن ۶۰ است. نمره بالاتر در این آزمون نشان از بالاتر بودن خودپنداره نوجوان می باشد. طراحان پرسشنامه میزان ضریب اعتبار این ابزار به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده مقیاس ها در دامنه ۰/۹۲ تا ۰/۹۶ گزارش کرده اند [۲۶]. این ابزار در ایران رواسازی شده و میزان اعتبار آن به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۸ و هر کدام از خرده مقیاس ها شامل آموزشگاهی ۰/۷۲، غیر آموزشگاهی ۰/۴۷ و عمومی ۰/۴۸ بدست آمده است [۲۷].

یافته ها

در ابتدا یافته های جمعیت شناختی والدین نوجوانان ارائه شده است (جدول ۲).

۲. مقیاس قربانی هارتر (Harter Victim Scale): این مقیاس در سال ۱۹۸۵ توسط Harter طرح ریزی شد که دارای ۶ گویه می باشد و قربانی شدن را به صورت سازه ای تک عاملی می سنجد. این پرسشنامه بر روی یک طیف لیکرت ۴ گزینه ای قرار دارد. نمره گذاری هر آیتم از ۱ (واقعاً درست در مورد من سمت راست) تا ۴ (واقعاً درست در مورد من سمت چپ) می باشد. آیتم های ۱، ۲ و ۴ دارای نمره گذاری معکوس هستند. نمره گذاری مقیاس به وسیله میانگین نمره آیتم ها محاسبه می شود. حداقل نمره برای این پرسشنامه ۶ و حداکثر ۲۴ است. نمرات بالا نشان دهنده رفتار قربانی شدن بالا می باشد. تدوین کنندگان پرسشنامه، ضریب اعتبار پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۳ گزارش کرده اند [۲۲]. در ایران این ابزار بر روی ۴۰۰ نفر از دانش آموزان مدارس متوسطه شهر قم هنجاریابی شد. یافته ها ساختار تک عاملی بودن را در نمونه ایرانی تأیید نموده و میزان پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۸، برای دختران ۰/۶۶ و برای پسران ۰/۸۵ به دست آمد [۲۳].

۳. پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ: مقیاس عزت نفس روزنبرگ برای اندازه گیری عزت نفس تهیه شده که یکی از پر استفاده ترین ابزارها در این زمینه بوده و دارای اعتبار و روایی بالایی است. این پرسشنامه شامل ۱۰ عبارت است که ۵ عبارت آن به شکل مثبت (گویه های شماره ۱ تا ۵) و ۵ عبارت دیگر به صورت منفی (گویه های شماره ۶ تا ۱۰) ارائه شده است. شیوه نمره گذاری این مقیاس به این ترتیب است: سوالات ۱ الی ۵، کاملاً مخالفم = صفر، مخالفم=۱، موافقم=۲ و کاملاً موافقم دارای نمره ۳ می باشد. همچنین در سوالات ۶ الی ۱۰، کاملاً موافقم = صفر، موافقم=۱، مخالفم=۲ و کاملاً مخالفم دارای نمره ۳ می باشد. حداقل نمره صفر و حداکثر نمره ۳۰ می باشد. نمرات بالا در این ابزار نشانه عزت نفس بالاتر است. ضریب

جدول ۲- یافته‌های جمعیت‌شناختی مربوط به والدین نوجوانان منطقه ۱۷ شهر تهران در سال ۱۳۹۷

گروه آزمایش		گروه کنترل		متغیر
فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	فراوانی (درصد)	
۱۳ (۶۵٪)	۱۱ (۵۵٪)	شغل پدر	شاغل	
۷ (۳۵٪)	۹ (۴۵٪)	آزاد		
۴ (۲۰٪)	۶ (۳۰٪)	شغل مادر	شاغل	
۱۶ (۸۰٪)	۱۴ (۷۰٪)	خانه‌دار		
۴ (۲۰٪)	۳ (۱۵٪)	تحصیلات پدر	بیسواد	
۷ (۳۵٪)	۶ (۳۰٪)	سیکل و دیپلم		
۷ (۳۵٪)	۸ (۴۰٪)	فوق‌دیپلم و لیسانس		
۲ (۱۰٪)	۳ (۱۵٪)	ارشد و بالاتر		
۷ (۳۵٪)	۸ (۴۰٪)	تحصیلات مادر	بیسواد	
۹ (۴۵٪)	۶ (۳۰٪)	سیکل و دیپلم		
۴ (۲۰٪)	۵ (۲۵٪)	فوق‌دیپلم لیسانس		
۰ (۰٪)	۱ (۵٪)	ارشد و بالاتر		
۴ (۲۰٪)	۵ (۲۵٪)	وضعیت اقتصادی خانواده	پایین (کمتر از ۲ میلیون)	
۱۵ (۷۵٪)	۱۳ (۶۵٪)	متوسط (۲ تا ۴ میلیون)		
۱ (۵٪)	۲ (۱۰٪)	بالا (بالاتر از ۴ میلیون)		
۱۴ (۶۵٪)	۱۵ (۷۰٪)	وضعیت زندگی	زندگی باهم	
۶ (۳۵٪)	۵ (۲۰٪)	طلاق گرفته		

اصل پرسشنامه‌ها اصلاحات لازم انجام شد. افزون بر آن داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار مستطیلی (Box Plot) بررسی و نتایج نشان داد که هیچ داده پرت تک متغیری وجود ندارد. همچنین کجی و چولگی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS محاسبه و نتایج نشان داد کجی و چولگی هیچ کدام از مقادیر بیشتر از ± 1 نمی‌باشد که نشان از نرمال بودن داده‌ها بوده است. در جدول ۳ یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

علاوه بر یافته‌های جمعیت‌شناختی مربوط به والدین، سن نوجوانان به عنوان یافته جمعیت‌شناختی مورد بررسی قرار گرفت. دامنه سنی نوجوانان گروه نمونه ۱۴ تا ۱۷ سال بوده‌اند. همه گروه نمونه پسر بوده که میانگین و انحراف معیار سنی کل گروه نمونه $15/50 \pm 1/04$ ، گروه آزمایش $15/75 \pm 1/02$ و گروه کنترل $15/25 \pm 1/02$ بوده است. قبل از انجام تحلیل‌های مربوط به آزمون، وضعیت کلی داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا وجود داده‌های خارج از محدوده بررسی و با مراجعه به

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار سه مرحله ارزیابی عزت‌نفس و خودپنداره تحصیلی در نوجوانان منطقه ۱۷ شهر تهران در سال ۱۳۹۷

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون (انحراف معیار \pm میانگین)	پس‌آزمون (انحراف معیار \pm میانگین)	پیگیری (انحراف معیار \pm میانگین)
عزت‌نفس	آزمایش	۱۳/۳۰ \pm ۳/۱۲	۱۸/۰۰ \pm ۳/۷۷	۱۷/۷۵ \pm ۳/۴۶
	کنترل	۱۲/۴۰ \pm ۳/۹۹	۱۲/۸۰ \pm ۳/۵۰	۱۳/۴۵ \pm ۳/۶۵
خودپنداره تحصیلی	آزمایش	۳۷/۲۵ \pm ۹/۰۵	۴۸/۱۰ \pm ۷/۳۸	۴۵/۵۵ \pm ۴/۲۹
	کنترل	۳۸/۹۵ \pm ۵/۳۰	۳۹/۲۵ \pm ۸/۸۱	۳۸/۱۰ \pm ۶/۵۳

مفروضات آن مورد بررسی قرار گرفت. به منظور بررسی برابری ماتریس کواریانس از آزمون ام‌باکس استفاده شد. نتایج حاکی از عدم برقراری این مفروضه بود $M=39/544$ باکس، $p=0/049$ و $F=1/561$. برای بررسی مفروضه کرویت از Mauchly's

علاوه بر یافته‌های توصیفی به منظور اثربخشی برنامه آموزشی جرأت‌ورزی بر عزت‌نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان قربانی قلدری از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری استفاده شد. پیش از اجرای آزمون

Test of Sphericity استفاده شد که نتایج نشان داد این مفروضه برای متغیر عزت نفس ($p=0/314$ و $W=0/939$ موچلی) و خودپنداره تحصیلی ($p=0/307$ و $W=0/938$ موچلی) برقرار است. از این رو می توان مفروضه کرویت را پذیرفت. افزون بر آن به منظور بررسی واریانس های خطای متغیر زمان در مراحل مختلف آزمایش از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون برای متغیر عزت نفس در هر سه مرحله پیش آزمون ($p=0/109$ و $F_{(38, 1)}=2/700$)، پس آزمون ($p=0/876$ و $F_{(38, 1)}=0/025$) و پیگیری ($p=0/628$ و $F_{(38, 1)}=0/238$) و برای خودپنداره تحصیلی در پیش آزمون ($p=0/065$ و $F_{(38, 1)}=3/614$)، پس آزمون ($p=0/322$ و $F_{(38, 1)}=1/007$) و پیگیری ($p=0/233$ و $F_{(38, 1)}=1/471$) برقرار بود. از این رو با توجه به برقراری مفروضات تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری،

در ادامه نتایج حاصل از این آزمون ارائه شده است. همانگونه که در جدول ۴ قابل مشاهده است، مدل ها در اثر زمان و اثر تعاملی زمان و گروه برای متغیرهای پژوهش معنی دار می باشند. از آنجایی که در این پژوهش دو متغیر به صورت همزمان مورد تحلیل قرار گرفتند، مقدار اثر لاندای ویلکز نشان دهنده نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری است، که این میزان ($0/676$ لاندای ویلکز) حاکی از معنی دار بودن ($p=0/007$) تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری است. علاوه بر آن در ستون آخر جدول فوق نتایج مربوط به مجذور اتا ارائه شده است. همانگونه که مشاهده می شود نتایج نشان می دهد ۳۲ درصد از واریانس متغیرهای عزت نفس و خودپنداره تحصیلی در اثر تعامل زمان و گروه تبیین می شود.

جدول ۴- نتایج آزمون های چندمتغیری برای بررسی معنی داری اثر زمان و اثر تعاملی زمان و گروه در نوجوانان منطقه ۱۷ شهر تهران در سال ۱۳۹۷

آزمون	منبع	اثر لاندای ویلکز	F	Df فرضیه	Df خطا	P	مجذور اتا
بین آزمودنی	گروه	۰/۶۱۰	۱۱/۸۲۲	۲	۳۷	*۰/۰۰۰۱	۰/۳۹۰
درون آزمودنی	زمان	۰/۶۱۲	۵/۵۵۱	۴	۲۵	*۰/۰۰۱	۰/۳۸۸
	زمان * گروه	۰/۶۷۶	۴/۱۹۲	۴	۳۵	*۰/۰۰۷	۰/۳۲۴

* $P < 0/05$

خودپنداره تحصیلی به بررسی تأثیر جداگانه (نتایج تحلیل واریانس تک متغیری) پرداخته می شود (جدول ۵).

افزون بر نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری در ادامه به منظور مشخص نمودن سهم هر کدام از متغیرهای عزت نفس و

جدول ۵- نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری برای متغیرهای پژوهش در سه مرحله ارزیابی برای نوجوانان منطقه ۱۷ شهر تهران در سال ۱۳۹۷

متغیرها	منبع	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر
عزت نفس	گروه	۳۶۰/۵۳۳	۱	۳۶۰/۵۳۳	۱۵/۰۹۱	*۰/۰۰۰۱	۰/۲۸۴
	زمان	۱۸۸/۰۶۷	۱/۸۸۵	۹۹/۷۴۸	۱۲/۶۴۷	*۰/۰۰۰۱	۰/۲۵۰
	زمان * گروه	۱۰۲/۸۶۷	۱/۸۸۵	۵۴/۵۵۹	۶/۹۱۸	*۰/۰۰۳	۰/۱۵۴
خودپنداره	گروه	۷۱۰/۵۳۳	۱	۷۱۰/۵۳۳	۱۴/۱۲۱	*۰/۰۰۱	۰/۲۷۱
	زمان	۶۴۵/۰۵۰	۱/۸۸۴	۳۴۲/۴۶۵	۶/۳۷۵	*۰/۰۰۳	۰/۱۴۴
	زمان * گروه	۶۵۶/۶۱۷	۱/۸۸۴	۳۴۸/۶۰۶	۶/۴۸۹	*۰/۰۰۳	۰/۱۴۶

* $P < 0/05$

تفاوت معنی داری در هر دو متغیر عزت نفس ($F=6/918$) و عزت نفس ($p=0/003$) و خودپنداره تحصیلی ($F=6/489$ و $p=0/003$) نوجوانان در دو گروه آزمایش و کنترل ایجاد کند. با توجه به معنی دار بودن اثر تقابل بین گروه و زمان در جدول ۶ نتایج مربوط به آزمون بونفرونی ارائه شده است.

نتایج جدول فوق مبین این است که اثر برنامه آموزشی جرأت ورزی به شیوه شناختی- رفتاری بر عزت نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان قربانی قلدری بین دو گروه در سه مرحله ارزیابی تفاوت معنی داری ایجاد کرده است. به این معنی که نتایج اثر متقابل و تعاملی گروه و زمان بر یکدیگر توانسته است

جدول ۶- نتایج آزمون بونفرونی بین دو گروه در سه زمان مختلف برای نوجوانان منطقه ۱۷ شهر تهران در سال

متغیر	گروه	پیش آزمون با پس آزمون		پیش آزمون با پیگیری		پس آزمون با پیگیری	
		P	تفاوت میانگینها	P	تفاوت میانگینها	P	تفاوت میانگینها
آزمایش	آزمایش	*.۰/۰۰۱	۴/۷۰۰	*.۰/۰۰۱	۴/۴۵۰	.۰/۹۸۸	.۰/۲۵۰
عزت نفس	کنترل	.۰/۹۵۴	.۰/۴۰۰	.۰/۹۱۹	۱/۰۵۰	.۰/۹۶۳	.۰/۶۵۰
کل	کل	*.۰/۰۰۱	۲/۵۵۰	*.۰/۰۰۱	۲/۷۵۰	.۰/۹۷۸	.۰/۲۰۰
خودپنداره	آزمایش	*.۰/۰۰۲	۱۰/۸۵۰	*.۰/۰۰۴	۸/۳۰۰	.۰/۹۶۶	۲/۵۵۰
تحصیلی	کنترل	.۰/۹۷۲	.۰/۳۰۰	.۰/۹۸۰	.۰/۸۵۰	.۰/۹۵۴	۱/۱۵۰
	کل	*.۰/۰۱۰	۵/۵۷۵	.۰/۰۵۷	۳/۷۲۵	.۰/۶۳۷	۱/۸۵۰

*P<.۰/۰۵

پس از معنی داری اثر تعاملی و اثربخشی آموزش جرأت ورزی بر روی عزت نفس و خودپنداره قربانیان قلدری از آزمون تعقیبی بونفرونی جهت مشخص شدن معنی داری هر گروه در زمان های مختلف استفاده شد. نتایج ارائه شده در جدول فوق نشان می دهد برای هر دو متغیر (عزت نفس و خودپنداره تحصیلی) در گروه آزمایش بین پیش آزمون با پس آزمون و پیش آزمون با پیگیری تفاوت معنی داری وجود دارد در حالی که در گروه آزمایش بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری مشاهده نشد. همچنین برای گروه کنترل در هر دو متغیر در هر سه مقایسه زمانی تفاوت معنی داری مشاهده نشد. افزون بر مقایسه جداگانه هر گروه در سه مرحله آزمایش، پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در کل گروه نمونه برای هر دو متغیر مورد مقایسه قرار گرفت که نتایج در جدول فوق قابل مشاهده است. از این رو مداخله جرأت ورزی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری توانسته است باعث ارتقای عزت نفس و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان قربانی شود.

بحث

بر اساس یافته های پژوهشی، قربانی خشونت دیگران شدن یکی از مشکلات فراگیر در میان دانش آموزان مدارس است، به گونه ای که ۱۰ درصد از نوجوانان مدارس ابتدایی و متوسطه به وسیله همسالان خود مورد خشونت و قربانی شدن قرار می گیرند [۲۸]. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزش جرأت ورزی به روش شناختی-رفتاری بر عزت نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان قربانی قلدری شهر تهران بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد برنامه آموزشی

جرأت ورزی به شیوه شناختی-رفتاری بر عزت نفس بین دو گروه در سه مرحله ارزیابی تفاوت معنی داری ایجاد کرده است. شواهد پژوهشی در خصوص اثر جرأت ورزی بر عزت نفس نوجوانان نتایج بحث برانگیزی را ارائه کرده اند. برخی پژوهش های پیشین Makinde و Akinteye [۱۵]، Tannous و Alkhawaldeh [۱۷] و Tannous [۱۸] با نتایج مطالعه حاضر همسو بوده اند، در حالی که برخی دیگر این نتایج را تأیید نکرده اند. Kapci در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش جرأت ورزی بر روی دانش آموزان قربانی و قلدر اثر معنی داری ندارد، در حالی که نتایج پژوهش حاضر حاکی از اثربخشی آموزش جرأت ورزی بر عزت نفس دانش آموزان قلدر/قربانی بود [۲۹].

علاوه بر آن، بر اساس مطالعات پیشین جرأت ورزی مهارتی است که در راه خودکارآمدی و خودکنترلی در افراد، اعتماد به نفس و عزت نفس آن ها را تقویت می کند. این مهارت به عنوان یکی از مهم ترین مهارت ها جهت مقابله با خشم و همچنین ارتباط رضایت بخش با دیگران نیازمند مذاکره و انعطاف پذیری است [۳۰]. از این رو همراستا با یافته های پژوهش حاضر، نتایج مطالعات پیشین نشان داد آموزش جرات ورزی بر عزت نفس و جرأت ورزی تأثیر دارد و به طور معنی داری باعث افزایش و ارتقای عزت نفس و ابزار وجود در افراد می شود [۳۱].

در مطالعه دیگری که به بررسی آموزش جرأت ورزی بر عزت نفس نوجوانان دختر پرداخته شد، نتایج نشان داد که بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. به این معنی که بین دو گروه کنترل و آزمایش، آموزش جرأت ورزی بر عزت نفس اثربخش بوده است [۳۲] که با یافته پژوهش حاضر همسو و همخوان است. بر اساس این یافته ها

می‌توان تبیین نمود، افراد قربانی در جلسات آموزش جرأت‌ورزی می‌آموزند که حقوق خود را بشناسند، به صورت مختلف از خود دفاع کنند، بتوانند در برابر فشارهای گروهی مقابله کنند و جرأت نه گفتن را با حفظ خونسردی داشته باشند. لذا تمرین این مهارت‌ها به فرد قربانی کمک می‌کند تا عزت نفس و حس خوبی نسبت به خود پیدا کند و بتواند در روابط بین‌فردی بهتر عمل نماید و میزان عزت نفس خود را ارتقا دهد.

یافته دیگر این پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی به شیوه شناختی-رفتاری بر خودپنداره تحصیلی نوجوانان قربانی قلدری حاکی از آن بوده است که بین دو گروه در سه مرحله ارزیابی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین [۲۹] همسو بوده است. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد قربانیان قلدری، افرادی نالایمن، بسیار محتاط و دارای خودپنداره پایین می‌باشند که توان دفاع از خود را ندارند و به لحاظ اجتماعی افرادی منزوی و فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند. آموزش مهارت‌های ابراز وجود باعث تقویت خودپنداره و داشتن یک حس خوب نسبت به خود در آن‌ها می‌شود [۳۳].

در مطالعه Asadnia و همکاران گزارش شده است آموزش جرأت‌ورزی به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی موجب تغییر مثبت توانایی تصمیم‌گیری و نگرش مثبت در توانایی احساس مسئولیت فردی در افراد می‌شود و خودپنداره تحصیلی دانش‌آموزان را ارتقاء می‌بخشد [۳۴] که این یافته با نتایج پژوهش حاضر همسو بوده است. به صورت کلی پژوهش‌ها در زمینه جرأت‌مندی از تأثیر مثبت آن بر عزت نفس و خودپنداره تحصیلی حمایت می‌کنند. به این معنی که بسیاری از دوره‌های آموزشی جرأت‌ورزی، ارتقای عزت نفس و خودپنداره تحصیلی را گزارش کرده که نشان می‌دهند آموزش جرأت‌ورزی می‌تواند منجر به تغییر در نگرش فرد نسبت به خود و افزایش عزت نفس شود [۳۵].

علاوه بر معنی‌دار بودن آموزش جرأت‌ورزی بر روی قربانیان قلدری از آزمون تعقیبی جهت مقایسه زوجی هر گروه در زمان‌های مختلف استفاده شد. این آزمون به منظور دقیق‌تر نگرستن به تفاوت متغیرهای پژوهش در هر گروه و در

زمان‌های مختلف است. نتایج بدست آمده حاکی از آن بود که در هر دو متغیر عزت نفس و خودپنداره تحصیلی در گروه آزمایش بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این در حالی بود که در گروه آزمایش بین پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری برای هر دو متغیر مشاهده نشد. از سویی برای گروه کنترل در هر دو متغیر در هر سه مقایسه زمانی یعنی پیش‌آزمون با پس‌آزمون، پیش‌آزمون با پیگیری و پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. افزون بر مقایسه جداگانه هر گروه در سه مرحله آزمایش، در کل گروه نمونه برای هر دو متغیر مقایسه زوجی صورت گرفت. برای متغیر عزت نفس، پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری تفاوت معنی‌داری داشت. در حالی که در مقایسه پس‌آزمون با پیگیری این تفاوت معنی‌دار نبود. افزون بر آن، برای متغیر خودپنداره تحصیلی در نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود داشت. این در حالی بود که در مقایسه پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پس‌آزمون با پیگیری این تفاوت معنی‌دار نبود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش جرأت‌ورزی با افزایش ابراز وجود و ارتقای خودپنداره تحصیلی به نوجوانان کمک می‌نماید تا بتواند نیازها، احساسات و افکار خود را ابراز کرده و از آسیب‌های احتمالی نوجوانان قلدر در امان بمانند. به عبارت دیگر آموزش جرأت‌ورزی توانسته است به نوجوانان کمک کند تا با بیان جرأت‌مندانه احساس مثبت و منفی، رد جرأت‌مندانه خواسته‌های نابجای دیگران و مقاومت در برابر آن‌ها و درخواست‌های جرأت‌مندانه از دیگران بتوانند از خود در برابر افراد قلدر دفاع کنند.

این پژوهش مانند هر پژوهش دیگری محدودیت‌هایی داشت. نخستین محدودیت این مطالعه این بوده که نتایج حاصل از طریق ابزار (پرسشنامه) بدست آمده است و مشخص نیست که نتایج بدست آمده تا چه حد به رفتارهای واقعی در زندگی روزمره مرتبط است. محدودیت دیگر این مطالعه مربوط به قلمرو مکانی و زمانی مطالعه می‌باشد. این مطالعه بر روی نوجوانان مدارس دولتی شهر تهران صورت گرفته، لذا تعمیم‌دهی آن به سایر اقشار یا شهرهای دیگر با احتیاط صورت گیرد. انتخاب نمونه از یک محدوده جغرافیایی مشخص (منطقه

گردید، میزان عزت نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان قربانی گروه نمونه ارتقاء یافته است و می توان از این آموزش جهت ارتقای سایر مهارت های نوجوانان استفاده نمود. همچنین آگاهی والدین، معلمان و سایر متخصصان تعلیم و تربیت از این آموزش ها و اجرایی کردن آن ها در مراکز مختلف می تواند به بهبود و ارتقای مهارت های ابراز وجود، مشکلات بین فردی و تحصیلی نوجوانان کمک نماید.

تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

سهم نویسندگان

سیاوش طالع پسند نگارش چکیده و تحلیل داده های آماری، علی محمد رضایی نگارش بیان مسئله، اسحق رحیمیان بوگر نگارش قسمت بحث و نتیجه گیری و افضل اکبری بلوطبنگان جمع آوری داده های و نگارش روش پژوهش را بر عهده داشتند. اصلاح نهایی مقاله بر عهده افضل اکبری بلوطبنگان بود.

تشکر و قدردانی

در نهایت بدین وسیله پژوهشگران از تمامی کسانی که ما را در این پژوهش یاری کرده اند به ویژه دانش آموزان شرکت کننده در این پژوهش و مدیران مدارس و پرسنل آموزش و پرورش منطقه ۱۷ شهر تهران بخاطر صبر و بردباری و همچنین از کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی سمنان تشکر و قدردانی می نمایم. شایان ذکر است که این مقاله مستخرج از رساله دکتری رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه سمنان مصوب ۹۷/۳/۲۲ کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی سمنان به شماره IR.SEMUMS.REC.1397.009 می باشد.

۱۷ شهر تهران) از جمله محدودیت های دیگر این پژوهش بود. به این معنی که بین مناطق گوناگون کشور تفاوت های جغرافیایی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی وجود دارد. همچنین وجود متغیرهای کنترل نشده نظیر محدود بودن دوره پیگیری از جمله مواردی بوده که باید به آن ها توجه کرد. افزون بر آن این مطالعه بر روی نوجوانان پسر صورت گرفته است که می تواند یکی دیگر از محدودیت های این مطالعه باشد.

بر اساس محدودیت های گزارش شده، به پژوهشگران پیشنهاد می شود که در آینده مطالعاتی را طرح ریزی کنند که اثربخشی برنامه آموزش جرأت ورزی به شیوه شناختی-رفتاری را با متغیرهای مختلف همدلی، احساس تنهایی، مشکلات بین فردی، رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت، حمایت اجتماعی سبک های دلبستگی و خودکارآمدی مورد بررسی قرار دهند تا از این طریق دانش منسجمی در خصوص متغیرهای ذکر شده و روابط این سازه ها با سایر سازه ها که قابلیت بیشتری در برنامه ریزی های مربوطه دارد، حاصل شود. پیشنهاد دیگر این بوده که این مداخله را می توان بر روی نوجوانان دختر در سایر شهرها و استان های کشور مورد مطالعه قرار داد. همچنین با توجه به برجسته بودن نقش قربانی شدن و جرأت ورزی بر وضعیت عزت نفس و خودپنداره تحصیلی نوجوانان پیشنهاد می شود، برنامه هایی از قبیل سخنرانی، جلسات آموزش خانواده ویژه افزایش مهارت های جرأت ورزی و ابراز وجود برگزار شود. مسلماً همه این پیشنهادات بدون همکاری و نظارت مستقیم والدین، خانواده ها و دست اندرکاران تعلیم و تربیت امکان پذیر نخواهد بود.

نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داده است که آموزش جرأت ورزی به شیوه شناختی-رفتاری باعث ایجاد تفاوت معنی دار در دو گروه آزمایش و کنترل شده است. به این معنی که با ارائه مهارت های ابراز وجود که در این پژوهش ارائه

Reference

1. Heinze HJ. Beyond a bed: Support for positive development for youth residing in emergency shelters. *Children and Youth Services Review* 2013;35(2):278-86.
2. Akbari-balootbangan A, Talepasand S. The Factorial Structure and Psychometric Properties of Bullying Prevalence Questionnaire in Secondary Schools. *J Educ Community Health* 2015;2(2):10-9.[Persian]
3. Lambert SF, Copeland-Linder N, Ialongo NS. Longitudinal associations between community violence exposure and suicidality. *Journal of Adolescent Health* 2008; 43(4):380-6.

4. Espelage DL, Holt MK. Suicidal ideation and school bullying experiences after controlling for depression and delinquency. *Journal of Adolescent Health* 2013; 53(1):S27-S31.
5. Crapanzano AM. (Dissertation). Understanding Bullying Participant Roles: Stability across School Years and Personality and Behavioral Correlates. New Orleans: University of New Orleans; 2010: 1.
6. O'Moore M, Kirkham C. Self-esteem and its relationship to bullying behaviour. *Aggressive behavior* 2001;27(4):269-83.
7. Tsaousis I. The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review. *Aggression and violent behavior* 2016;31:186-99.
8. Fanti KA, Henrich CC. Effects of self-esteem and narcissism on bullying and victimization during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence* 2015;35(1):5-29.
9. Roeleveld W. The relationship between bullying and the self-concept of children. *Social Cosmos*. 2011;2:111-6.
10. Juklová K, Ulrichová M. Changes of handicapped and other students self-concept and mutual attitudes as a result of their directed interaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2011;29:1228-35.
11. Van Gundy K. Gender, the assertion of autonomy, and the stress process in young adulthood. *Social Psychology Quarterly* 2002;65(4):346-63.
12. Houbre B, Tarquinio C, Thuillier I, Hergott E. Bullying among students and its consequences on health. *European Journal of Psychology of Education* 2006;21(2):183-208.
13. Schwartz D, Chang L, Farver JM. Correlates of victimization in Chinese children's peer groups. *Developmental Psychology* 2001;37(4):520-32.
14. Peneva I, Mavrodiev S. A historical approach to assertiveness. *Psycho Thought* 2013; 6(1):3-26.
15. Makinde BO, Akinteye AJ. Effects if Mentoring and Assertiveness Training on Adolescents' Self-Esteem in Lagos State Secondary Schools. *Int'l J Soc Sci Stud* 2014;2:78-88.
16. Percell LP, Berwick PT, Beigel A. The effects of assertive training on self-concept and anxiety. *Archives of General Psychiatry* 1974;31(4):502-4.
17. Tannous FG, Alkhalwaldeh MK. Effectiveness of Assertiveness Training in Improving Self Esteem and Adjustment among Victims of Bullying Students. *Direct: Edu Sci* 2014; 41(1):421-44.
18. Tannous F. The effectiveness of assertiveness training in improving self-esteem among a sample of students with low emotional-behavioral traits. *Journal of Adult and Non Formal Education* 2015;3(1):55-61.
19. Esamorad A. A Comparative Study of Social Behavioral Pathology among High School Students in Tehran. *QJRES* 2016; 9(31):211-26. [Persian]
20. Martin MM, Anderson CM. Aggressive communication traits: How similar are young adults and their parents in argumentativeness, assertiveness, and verbal aggressiveness. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)* 1997;61(3):299-314.
21. Kokkinos CM, Kipritsi E. The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among preadolescents. *Social psychology of education* 2012;15(1):41-58.
22. Austin S, Joseph S. Assessment of bully/victim problems in 8 to 11 year-olds. *British journal of educational psychology* 1996;66(4):447-56.
23. Akbari Balootbangan A, Talepasand S, Mohammad Rezaei A, Rahimian Boogar. Psychometric Properties of Harter's Victimization Scale in Middle Schools Students. *J Saf Promot Inj Prev* 2016; 4(4):207-16.[Persian]
24. Zimprich D, Perren S, Hornung R. A two-level confirmatory factor analysis of a modified Rosenberg self-esteem scale. *Educational and Psychological Measurement* 2005;65(3):465-81.
25. Akbari BA, Rezaei AM. Construction and Validation to Self-Discovery Scale (SDS) Based on Different Theories of Personality in Students. *Journal of clinical psychology* 2014; 6(3):55-68. [Persian]
26. Chen Y-H, Thompson MS, Kromrey JD, Chang GH. Relations of student perceptions of teacher oral feedback with teacher expectancies and student self-concept. *The Journal of Experimental Education* 2011;79(4):452-77.
27. Afsharizadeh SA, Karashki H, Naserian H. Psychometric Properties of School Self-concept in Primary Students of Tehran. *Journal of psychological models methods* 2013; 3(11):53-66. [Persian]
28. Schacter HL, White SJ, Chang VY & Juvonen J "Why me?" Characterological self-blame and continued victimization in the first year of middle school. *J of Clin Child & Ado Psycho*, 2015; 44(3): 446-55.
29. Kapcı E. Bullying type and severity among elementary school students and its relationship with depression, anxiety and self esteem. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences* 2004;37(1):1-13.
30. Mohammad khani SH. Life Skills. 3rd ed. Tehran: Rasaneh Takhassosi Publisher; 2017: 13-7. [Persian]
31. Ünal S. Evaluating the effect of self-awareness and communication techniques on nurses' assertiveness and self-esteem. *Contemporary nurse* 2012; 43(1):90-98.

32. Bahri N. The effect of assertiveness training on self-esteem of female students. Payke Noor 2008; 8(1):124-37. [Persian] <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=155622>
33. Lin Y-R, Shiah I-S, Chang Y-C, Lai T-J, Wang K-Y, Chou K-R. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. Nurse education today 2004;24(8):656-65.
34. Asadnia S, Sepehrian Azar F, Saadatmand S, Feizipour H, Zareie F, Banihashem Shishavan M R. Analyzing the Effectiveness of Assertiveness Training Program on Reducing Social Anxiety Disorder Symptoms and Improving Shyness. J Urmia Univ Med Sci 2013; 24(9):673-681. [Persian]
35. Sert AG. (Dissertation). The Effect of an Assertiveness Training on the assertiveness and self-esteem level of 5th Grade Children. Ankara: Middle East Technical University; 2003: 25.

The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Approach to Assertiveness Training on the Self-Esteem and School Self-Concept of Adolescent Boy Victims of Bullying

Akbari Balootbangan A¹, Talepasand S², Rezaei AM³, Rahimian Boogar I⁴

1- Ph.D. Student, Dept. of Educational Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.

2- Associate prof, Dept. of Psychology and Educational Science Semnan University, Semnan, Iran. (Corresponding Author)

Email: stalepasand@semnan.ac.ir, Tel: 989126040690.

3- Associate prof, Dept. of Educational Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.

4- Associate prof, Dept. of Clinical Psychology, Semnan University, Semnan, Iran.

Received: 21 December 2018 Accepted: 12 April 2019

Introduction: Today, the victimization of teenagers in schools is one of the most important social harms in schools. Therefore, the purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive-behavioral methods of assertiveness training on self-esteem and school self-concept among adolescent victims of bullying.

Materials and Methods: The statistical population included 14- to 17-year-old boy students in public schools in Tehran during the academic year 2018-19. A total of 40 subjects (20 in the control group and 20 in the experimental group) were randomly assigned to one of the two groups: experimental group and control group. Using a pilot, pre-test, post-test, and a one-month follow-up on the control group, Hartler's victimization and Rosenberg self-esteem and school self-concept questionnaires were completed. Then, experimental testing of assertiveness training was performed in eight sessions on the experimental group, and after the completion of the sessions the post-test was presented to both groups. Finally, a one-month follow-up was carried out. Analysis of repeated measurements was used for data analysis.

Results: The results showed that the cognitive-behavioral assertiveness training program made a significant difference in self-esteem ($F=6.918$ and $p=0.003$) and school self-concept ($F=6.489$ and $p=0.003$) between the two groups in the three stages of evaluation. This means that cognitive-behavioral assertiveness training helped bullying victims promote their self-esteem and self-concept.

Conclusion: Based on the results of this study, the cognitive-behavioral assertiveness training program was found to be effective on the self-esteem and school self-concept of adolescents aged 14 to 17 years. Therefore, it can be used to improve adolescents' skills. It is also important to inform parents, teachers, administrators and others professionals about the effectiveness of this kind of training.

Keywords: Assertiveness Training, Self-Esteem, School Self-Concept, Victim, Adolescent Boy

Please cite this article as follows:

Akbari Balootbangan A, Talepasand S, Rezaei AM, Rahimian Boogar I. The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Approach to Assertiveness Training on the Self-Esteem and School Self-Concept of Adolescent Boy Victims of Bullying. *Community Health journal* 2019; 12(4): 47- 59.

Funding: personal funds.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Semnan University of Medical Sciences approved the Study. (IR.SEMUMS.REC.1397.009)