



اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی و کاهش قلدری دانش آموزان ورزشکار مقطع متوسطه اول شهر تهران

موسی بندک^{۱*}، مریم بهادری^۲، شهرزاد ریگی^۳

۱. دکترای تخصصی علوم تربیتی و مدرس دانشگاه آزاد واحد تهران شمال
۲. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد واحد تهران شمال
۳. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد واحد تهران شمال

اطلاعات مقاله	چکیده
دریافت مقاله: ۹۸/۱۲/۰۲	مقدمه و هدف: طی دهه ی گذشته، متخصصان روانشناسی و علوم تربیتی، بر اهمیت رشد مهارت های هیجانی و اجتماعی کودک، در طول تحصیلات آموزشی تأکید داشته اند و این تأکید به دلیل اثربخشی مهارت های سازگاری اجتماعی و کنترل خشم از طریق افزایش توانمندی های روانی اجتماعی است که می تواند در جریان رشد خود را نشان دهد.
بازنگری مقاله: ۹۸/۱۲/۲۸	روش شناسی: پژوهش حاضر با توجه به هدف آن از نوع مطالعات کاربردی و با توجه به شیوه گردآوری اطلاعات از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ می باشد. نمونه آماری این پژوهش ۲۸ نفر می باشد که به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای از جامعه آماری انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۴) و کنترل (۱۴) نفر جایگزین شدند. برای گرد آوری اطلاعات در مورد سازگاری نمونه آماری از پرسشنامه اختلال رفتاری راتر (۱۹۶۴) و پرسشنامه قلدری (BS) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از دویخس آمار توصیفی و استنباطی استفاده می شود که در بخش توصیفی از فراوانی، شاخص های گرایش مرکزی و شاخص های پراکنندگی و در بخش استنباطی از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد.
پذیرش مقاله: ۹۹/۰۱/۰۶	نتایج: یافته ها نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی و کاهش قلدری دانش آموزان موثر است.
کلید واژگان	نتیجه گیری: با توجه به یافته حاضر پیشنهاد می شود برنامه آموزش مهارت های زندگی به عنوان بخشی از برنامه های آموزش ضمن خدمت مشاوران مدارس و سایر عوامل مدرسه در جهت ارتقای سطح سازگاری اجتماعی دانش آموزان و کاهش زورگویی و قلدری استفاده گردد.

مقدمه

همسالان افزایش و وابستگی به والدین کاهش می یابد، سازگاری اجتماعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است (الیسون، ۲۰۰۴؛ به

در دوران کودکی و نوجوانی به دلیل اینکه ارتباط با

مسائل روانشناختی مانند خود کنترلی ضعیف، ارتکاب رفتار های ضد اجتماعی و بزهکاری را شامل می شود. می توان گفت از زمان تأسیس و پیدایش مدرسه به صورت امروزی آن، قلدری در مدارس وجود داشته است (پایانیکولو، ۲۰۱۱). هر دانش آموزی ممکن است در مدرسه خشونت و قلدری را تجربه کند اما باید به این نکته توجه داشت که این برخورد ها را نمی توان قلدری نامید و زمانی می توان گفت فرد مورد قلدری قرار گرفته است که این عمل به صورت مکرر تکرار شده باشد (کوی و جنیفر، ۲۰۰۸). بررسی مبانی نظری قلدری و خشونت نشان می دهد که این پدیده هم در اکثر مدارس حتی در کشور های پیشرفته نیز اتفاق می افتد و دانش آموزان در مدارس این نوع از کشور ها نیز قربانی این مسئله می شوند. از جمله فاینفورت و پین کورات اظهار داشته اند که در ۲۹ کشور از کشورهای پیشرفته دنیا ۱۱ تا ۵۱ درصد از کودکان ۱۰- تا ۱۵ ساله در معرض قلدری قرار می گیرند. بررسی مطالعاتی که در زمینه خشونت و قلدری در مدارس ایران نشان می دهد که این پدیده نیز دانش آموزان کشور ما را نیز تحت تاثیر خود قرار داده و دانش آموزان ما از گزند این پدیده در امان نیستند. هر چند آمار و اطلاعات دقیقی در این زمینه در دست نیست اما در پژوهش های متعددی جنبه هایی این مسئله مورد بررسی قرار گرفته از جمله می توان به پژوهش های ایوبی و همکاران (۱۳۹۲) اشاره داشت که در باهدف بررسی شیوع خشونت در میان ۱۰۶۴ دانش آموز مدارس شهر زنجان انجام شد و ۲۶،۳ شیوع قلدری در این مدارس گزارش شد. همچنین در پژوهش تقی زاده و همکاران (۱۳۹۳) نیز در پژوهش تحت عنوان بررسی شیوع قلدری و انواع آن در میان دانش آموزان شهر گناباد به نتایج زیر دست یافتند: بیشترین میزان قلدری کلامی با ۴،۶۱، طرد اجتماعی با ۴،۵۶، قلدری فیزیکی با ۲،۴۱، مجبور کردن دیگران به انجام کار های مختلف با ۱،۲۸، قلدری نژاد پرستانه با ۱،۲۸، قلدری غیر مستقیم با ۱،۱۵، قلدری جنسی با ۱،۲۴ و قلدری در دنیای مجازی با ۱،۱۹، بیشترین میزان قلدری در میان دانش آموزان این مدارس را تشکیل می دادند. آنچه بیشتر از همه در مسئله خشونت و قلدری اهمیت دارد آثار روانی و پیامد های نامطلوب کوتاه مدت و بلند مدت قربانیان این پدیده شوم می باشد که در برخی از موارد حتی ممکن است زندگی دانش آموز یا شخص قربانی را به خطر بیندازد. دانش آموزانی که در

نقل از احمدی و اسدزاده، (۱۳۹۱). دوره نوجوانی دوره حساسی است و سازگاری اجتماعی نوجوانان دستخوش تحولات عاطفی، جسمانی و ذهنی فوق العاده شدیدی می شود و هنوز به طور کامل رشد نیافته است. تأخیر در بلوغ عاطفی به دنبال خود مشکلات جدی در روابط بین فردی در نوجوانان و چالش های اجتماعی برای آنان پدید می آورد. نوجوانان با به کارگیری مهارت های اجتماعی می توانند جایگاه خود را میان مراودات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کنند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرند. موفقیت در امر پذیرش اجتماعی به سازگاری اجتماعی منجر میشود و نوجوان را به مرحله نفوذ و رخنه اجتماعی می رساند که سطحی بالاتر از پذیرش اجتماعی است و در این مرحله میتواند بر اطرافیان خود تأثیرگذار باشد (برزگر، ۱۳۹۴). به طور کلی سازگاری را می توان به عنوان توانایی آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرد (سرتی و همکاران، ۲۰۱۳). سازگاری اجتماعی به معنای سازش شخص با محیط اجتماعی است که این سازگاری می تواند به وسیله وفق دادن خود با محیط یا تغییر محیط اطراف برای رفع نیازها و رسیدن به مطلوب ایجاد شود. شرط بقای زندگی انسان جنبه اجتماعی آن است. رشد اجتماعی افراد در تعامل با دیگران و پذیرش مسئولیتهای اجتماعی شکل می گیرد (برقی ایرانی و همکاران، ۱۳۹۵). آموزش و پرورش عرصه ای است که در آن آرمان های تربیتی، فرهنگی و اخلاقی دنبال می شوند. مدرسه نیز مکانی است که کودک در آن مهارت های ارتباطی، نقش جدید خود به عنوان دانش آموز، قانون پذیری و قانون باوری، سامان دادن به سیستم هیجانات خویش و هنجارهای اجتماعی را می آموزد و به اصطلاح جامعه پذیر می شود. یکی از پر دامنه ترین چالش های مدارس، مسأله ی قلدری است. (علیوردی نیا و سهرابی، ۱۳۹۴). از قلدری تعاریف متفاوتی به عمل آمده است که در ادامه به برخی از آنها اشاره می شود. قلدری کردن می تواند استفاده از اختیارات، مقام یا تنومند بودن در جهت خرابکاری، به وحشت انداختن یا تهدید کردن شخص دیگری باشد. این عمل در قربانی احساس ترس، ضعف، بی کفایتی و خجالت باقی می گذارد (فاترمن، ۲۰۰۴ هینی و همکاران ۲۰۰۱؛ ریگی، ۲۰۰۱). قلدری کردن شکلی از پر خاش گری نظامند و تکراری است که همسالان در آن گرفتار می شوند و پهنه ای

سازگاری و کنار آمدن با مشکلات و در نتیجه افزایش سلامت روانی و خودکارآمدی موثر است (بندک و همکاران، ۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی در ارتقای توانمندی روانی اجتماعی دانش آموزان در پژوهش های مختلف مورد بررسی قرار گرفته و نتایج نشان که از جمله می توان به تحقیقات بندک (۱۳۹۴)؛ گایاتری (۲۰۱۷)؛ داویز (۲۰۰۲)، سمیرکوتا (۲۰۰۳)، اسمیت (۲۰۰۵)، واشقانی (۱۳۸۴)، احقر (۱۳۹۱) و کاظمی و همکاران (۱۳۹۰)، بندک و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقات خود اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر عملکرد تحصیلی و بهبود ویژگی های روانی دانش آموزان را به اثبات رسانده اند. با این حال پژوهشی که اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش خشونت در دانش آموزان را مورد بررسی قرار داده باشد، انجام نشده است. به واسطه تنوع قومی و فرهنگی در شهر تهران، دانش آموزان ساکن در مدارس این شهر دارای فرهنگ های مختلفی هستند و می تواند گفت که تنوع قومی و نژادی و مذهبی در این مدارس این شهر بیشتر نسبت به دیگر نقاط ایران بیشتر است که متعاقباً خشونت در مدارس این شهر نسبت به منطق دیگر بالاست. حال پژوهشگر در این پژوهش به دنبال بررسی این سوال است که آیا آموزش مهارت های زندگی می تواند در کاهش قلدری و سازگاری اجتماعی دانش آموزان شهر تهران موثر است؟

روش شناسی

پژوهش حاضر با توجه به هدف آن از نوع مطالعات کاربردی و باتوجه به شیوه گردآوری اطلاعات از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶ - ۱۳۹۵ می باشد. نمونه آماری این پژوهش ۲۸ نفر می باشد که به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای از بین جامعه آماری انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۴) و کنترل (۱۴) نفر جایگزین شدند. به این صورت که ابتدا از میان نواحی آموزش و پرورش شهرستان تهران به صورت تصادفی یک ناحیه را انتخاب و سپس در مرحله بعد از این ناحیه کل دانش آموزان یک مدرسه به مقیاس قلدری پاسخ داده و سرانجام تعداد ۳۰ نفر از دانش

معرض قلدری و خشونت قرار می گیرند، امنیت و سلامت روانی آنها به خطر می افتد، سازگاری اجتماعی آنها پایین می آید، تنفر از مدرسه در میان آنان پایین می آید و بیماری های روانی تنی آنها به شدت در میان آنها افزایش می یابد، دچار استرس های و افسردگی های شدید می شوند. اگر چه عمده تحقیقات انجام یافته ی مرتبط، به چگونگی پیشگیری از وقوع قلدری در بین دانش آموزان پرداخته اند، اما مطالعات محدودی به بررسی متغیر های هم بسته با آن اختصاص یافته اند که اساس ارائه ی یک رویکرد پیشگیرانه و مداخله ای مؤثر است. به ویژه آن که شکل بروز قلدری و ماهیت آن در سال های اخیر تغییر یافته است. در حالی که قلدری سنتی عمدتاً در محیط مدرسه یا در مسیر رفت و آمد به مدرسه اتفاق می افتد و بر ارتباطات واقعی و چهره به چهره عموماً مبتنی است، قلدری غیرسنتی تجهیزات الکترونیکی و تکنولوژی های جدید صورت میگیرد و عمده ترین خصیصه ی آن عدم وابستگی به ارتباط چهره به چهره بین قلدر و قربانی است (لوسی، ۲۰۱۱). پیامد های قلدری به حدی ویرانگر است که ممکن است زندگی شخصی و تحصیلی دانش آموزان را تحت الشعاع قرار دهد. یکی از مهمترین مفاهیمی که می تواند در این زمینه مطرح شود سازگاری اجتماعی است. به طور کلی سازگاری را می توان به عنوان توانایی آمیزش، انطباق، مصالحه، همکاری و کنار آمدن با خود، محیط و دیگران تعریف کرد (سرتی و همکاران، ۲۰۱۳). سازگاری اجتماعی به معنای سازش شخص با محیط اجتماعی است که این سازگاری می تواند به وسیله وفق دادن خود با محیط یا تغییر محیط اطراف برای رفع نیازها و رسیدن به مطلوب ایجاد شود. شرط بقای زندگی انسان جنبه اجتماعی آن است. رشد اجتماعی افراد در تعامل با دیگران و پذیرش مسئولیتهای اجتماعی شکل می گیرد (برقی ایرانی و همکاران، ۱۳۹۵).

توانمند سازی روانی اجتماعی دانش آموزان در مقابل این پدیده می تواند پیامد های اجتماعی و روانی این مسئله را کاهش دهد. یکی از روش های ارتقای توانمندی روانی اجتماعی آموزش مهارت های زندگی است که باهدف افزایش توانایی روانی اجتماعی دانش آموزان در مدارس ارائه می شود، بالا بودن مهارت های زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به صورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا

مشمول بر ۱۵ گویه است که ده مورد اول برای سنجش قلدری سنتی و پنج مورد بعدی برای سنجش قلدری سایبری لحاظ شده است که ضریب آلفای کرونباخ آن در پژوهش سازندگان آن، به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۷۶ گزارش شده است که نشان از همسانی درونی خوب آزمون دارد. همچنین در پژوهش بیرامی و علائی (۱۳۹۱)، ضریب آلفای کرونباخ برای قلدری کلی و اشکال سنتی و سایبری آن به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ محاسبه شد که نشان از همسانی درونی خوب آزمون دارد. نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهارگزینه ای است و نمرات بالاتر نشان دهنده ی سطح بالای قلدری است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از دویبخش آمار توصیفی و استنباطی استفاده می شود که در بخش توصیفی از فراوانی، شاخص های گرایش مرکزی و شاخص های پراکندگی و در بخش استنباطی از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شد. در نهایت، داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ تحلیل شد.

نتایج

شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

شاخصهای آماری			متغیرها
تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	
۱۴	۲۹/۳۳	۳/۱۲	پیش آزمون قلدری
۱۴	۲۷/۷۶	۴/۲۲	پس آزمون قلدری
۱۴	۳۰/۴۳	۱/۳۲	پیش آزمون قلدری
۱۴	۲۲/۲۲	۲/۹۹	پس آزمون قلدری
۱۴	۳۲/۴۳	۲/۸۷	پیش آزمون قلدری
۱۴	۳۲/۵۴	۴/۲۱	پس آزمون قلدری
۱۴	۴۴/۵۴	۳/۲۲	پیش آزمون سازگاری اجتماعی
۱۴	۴۴/۵۶	۳/۱۲	پس آزمون سازگاری اجتماعی
۱۴	۴۴/۶۷	۲/۵۶	پیش آزمون سازگاری اجتماعی
۱۴	۴۰/۷۳	۲/۲۳	پس آزمون سازگاری اجتماعی

بخش استنباطی

آزمون فرضیه ها

همگنی واریانس ها

هدف از بررسی پیش فرض برابری واریانس ها، مساوی بودن واریانس های گروه هاست. بدین منظور از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج آزمون لوین برای متغیرهای پژوهش در جدول

آموزانی را که از این مقیاس بیشترین نمره را کسب می کنند، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار می دهیم. برای گردآوری اطلاعات در زمینه سازگاری دانش آموزان از پرسشنامه اختلال رفتاری راتر (۱۹۶۴) استفاده شد. این پرسشنامه ۱۸ ماده و یک مقیاس سه درجه ای اصلاً درست نیست نمره ۰، تا حدی درست است نمره ۱، کاملاً درست است نمره ۲ است. راتر و همکاران (۱۹۶۴) در پژوهش خود، پایایی بازآزمایی و پایایی درونی پرسشنامه را در یک مطالعه پیش آزمون - پس آزمون با فاصله ۲ ماه، ۰/۷۴ گزارش کرد. وونگ (۱۹۸۸) جهت بررسی روایی پرسشنامه، پژوهشی انجام داد و دریافت که پرسشنامه اختلال رفتاری کودکان در تشخیص اختلال هیجانی و اختلال سلوک پسران چینی ۰/۹۶ و دختران چینی ۰/۹۳ است؛ بنابراین، پرسشنامه از روایی بالا و مطلوبی نیز برخوردار است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۷ محاسبه شد. برای سنجش قلدری از مقیاس قلدری (BS) استفاده شد. این مقیاس خود گزارش دهی را پاتچین و هیدنوجا (۲۰۱۱) با اقتباس از پرسشنامه قلدری / قربانی الویوس برای اندازه گیری قلدری نوجوانان در سی روز گذشته ساخته اند. این پرسشنامه

همانطور که از نتایج جدول فوق مشاهده می شود، میانگی نمرات قلدری در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون کمتر از پیش آزمون و گروه کنترل است. همچنین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون و نمرات گروه کنترل کمتر است که حاکی از اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش قلدری دانش آموزان ورزشکار بوده است.

زیرآورده شده است.

جدول نتایج آزمون لوین: بررسی همگنی واریانس ها

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
سازگاری اجتماعی	۰/۰۰۳	۱	۲۸	۰/۹۶۰

فرض می کنیم که در جامعه، خط رگرسیون متغیر وابسته از روی متغیر همراه در هر گروه یک خط مستقیم است. این فرض برای تک تک متغیرهای پژوهش بررسی شد. برای اینکه رابطه خطی باشد، لازم است، احتمال مقدار F در عامل خطی بودن، از ۰/۰۵ بیشتر نباشد. در جدول بعدی نتایج حاصل از آزمون خطی بودن رابطه ی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

همان طور که در جدول فوق مشاهده می گردد، مقادیر آماره F که نشان دهنده مقدار آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس های گروه های آزمایش و کنترل می باشد، در متغیر سازگاری اجتماعی معنادار نمی باشد ($P > 0/05$). با توجه به این نتیجه پیش فرض برابری واریانس های دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر پژوهش تأیید می شود.

بررسی وجود رابطه خطی بین متغیر همگام و متغیر وابسته

نتیجه ی آزمون خطی بودن رابطه متغیر همراه با پس آزمون متغیرهای پژوهش

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری
سازگاری اجتماعی	۲۶۴/۷۷	۱	۲۶۴/۷۷	۳۸/۶۷	۰/۰۰۱

فرضیه اول: آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان ورزشکار شهر تهران مؤثر است. برای بررسی این فرضیه از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

با توجه به اینکه در جدول فوق احتمال مقدار F در عامل خطی بودن، از ۰/۰۵ بیشتر نشده است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که بین متغیر همراه و متغیر وابسته رابطه خطی وجود دارد. با توجه به اینکه پیش فرض های استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس رعایت شده است، نتایج بررسی فرضیه های پژوهش در ادامه ارائه گردیده است.

جدول نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تأثیر آموزش بر میزان نمرات سازگاری اجتماعی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیش آزمون	۲۵۷/۶۸	۱	۲۵۷/۶۸	۲۱۹/۸۵	۰/۰۰۱	-
اثر پس آزمون	۱۴۲/۵۴	۱	۱۴۲/۵۴	۱۲۱/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹
خطا	۳۱/۶۴	۲۵	۱/۱۷			
مجموع	۸۴۷۵	۲۸				

با توجه به تفسیر معکوس پرسشنامه سازگاری اجتماعی، بدین معناست که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش سازگاری اجتماعی آزمودنی ها گردیده است. میزان تاثیر این آموزش نیز ۸۹٪ بوده است. با توجه به این نتیجه فرضیه تحقیق که بیان می کند " آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان ورزشکار شهر تهران مؤثر است. " تایید می گردد.

بر اساس اطلاعات مندرج در جدول فوق مشاهده می شود، نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و کنترل در سازگاری اجتماعی نشان می دهد ($F = 121/61$ و $P < 0/01$). با توجه به مقادیر میانگین این متغیر برای گروه آزمایش در پیش آزمون (۱۸/۲۷) و پس آزمون (۱۴/۱۳)، مشاهده می شود که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش میانگین نمرات آزمودنی ها در پس آزمون گردیده است و

بررسی پیش فرض‌های آزمون آماری تحلیل کوواریانس

(۱) بررسی نرمال بودن

فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر با صفر است. بدین منظور از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید. نتایج اجرای آزمون کولموگروف-اسمیرنوف حاصل از بررسی این پیش فرض در مورد متغیر پژوهش در جدول زیر آمده است.

هدف از بررسی پیش فرض نرمال بودن آن است که نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه را مورد بررسی قرار دهد. این پیش

نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	مرحله آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	مقدار Z	مقدار Z
	پس آزمون	مقدار Z	مقدار Z
		سطح معناداری	سطح معناداری
		۰/۹۵۳	۰/۹۲۲
		۰/۳۶۹	۰/۷۹۰
		۰/۵۱۵	۰/۵۵۱
		۰/۹۹۹	۰/۶۵۱

برای بررسی این فرضیه باید از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده کرد. اما برای استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره باید مفروضه همگنی شیب رگرسیون بررسی شود و در صورت نبود شیب رگرسیون برابر در گروه‌ها نمی‌توان از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده کرد. که در جدول ۴ نتیجه بررسی همگنی شیب رگرسیون ارائه شده است:

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، از آنجایی که مقادیر آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای متغیر سازگاری اجتماعی در هیچ یک از مراحل پیش آزمون و پس آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل معنادار نمی‌باشند ($P > 0/05$) لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات در این متغیرها نرمال می‌باشد. **فرضیه دوم:** برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی، قلدری (خشونت کلامی، خشونت جسمانی و خشونت عاطفی) دانش آموزان را کاهش می‌دهد.

جدول ۴. جدول مربوط به بررسی شیب رگرسیون

شاخص‌های آماری	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	sig
بیرونی	۲۱۴۷/۷۱۸	۲	۱۰۷۳/۸۵۹	۴/۲۷۲	۰/۰۲۴*
خشونت کلامی	۱۸۲/۶۷۹	۲	۹۱/۳۴۰	۱۵/۰۱۱	۰/۰۰۰**
خشونت جسمانی	۲۴۵/۸۲۲	۲	۱۲۲/۹۱۱	۴/۰۷۳	۰/۰۲۸*
خطا	۶۷۸۶/۴۴۹	۲۵	۲۵۱/۳۵۰		
خشونت کلامی	۱۶۴/۲۸۷	۲۵	۶/۰۸۵		
خشونت جسمانی	۸۱۴/۸۴۴	۲۵	۳۰/۱۷۹		
خشونت عاطفی					

* معنی‌دار در سطح پنج درصد ** معنی‌دار در سطح یک درصد

همانطور که مشاهده می‌کنید جدول فوق نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون را نشان می‌دهد، با توجه به نتایج جدول مقدار F برای مؤلفه خشونت کلامی (۴/۲۷۲) با درجات آزادی ۲ و ۲۵ در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشد که این مقدار نشان دهنده رعایت نشدن شیب رگرسیون است. همچنین، مقدار F برای مؤلفه خشونت جسمانی (۱۵/۰۱۱) با درجات آزادی ۲ و ۲۵ در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد که این مقدار نشان دهنده رعایت نشدن شیب رگرسیون است. نهایتاً، مقدار F برای مؤلفه خشونت عاطفی

همانطور که مشاهده می‌کنید جدول فوق نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون را نشان می‌دهد، با توجه به نتایج جدول مقدار F برای مؤلفه خشونت کلامی (۴/۲۷۲) با درجات آزادی ۲ و ۲۵ در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار می‌باشد که این مقدار نشان دهنده رعایت نشدن شیب رگرسیون است. همچنین، مقدار F برای مؤلفه خشونت جسمانی (۱۵/۰۱۱) با درجات آزادی ۲ و ۲۵ در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد که این مقدار نشان دهنده رعایت نشدن شیب رگرسیون است. نهایتاً، مقدار F برای مؤلفه خشونت عاطفی

برای استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره ابتدا باید همگنی کوواریانس ها و همگنی واریانس ها بررسی شود. که نتیجه بررسی شده است:

جدول ۵. مربوط به آزمون باکس برای بررسی همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس

۵/۶۰۳	Box's M
۰/۸۲۴	مقدار F
۶	df۱
۵۶۸۰/۳۰۲	df۲
۰/۵۵۱ ^{ns}	سطح معناداری (Sig)

ns = غیرمعنی دار در سطح ۵ درصد

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود آماره ام. باکس برابر با (۵/۶۰۳) و مقدار آماره F برابر با (۰/۸۲۴) است. سطح معناداری نیز برابر با (۰/۵۵۱) و بزرگتر از سطح ۰/۰۵ می باشد. بنابراین مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس رعایت شده است. در جدول مفروضه همگنی واریانس ها ارائه شده است:

جدول ۶. مربوط به آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها

شاخص های آماری	مقدار F	df۱	df۲	سطح معناداری (Sig)
خشونت کلامی	۰/۰۰۱	۱	۲۶	۰/۹۸۱ ^{ns}
خشونت جسمانی	۵/۲۱۱	۱	۲۶	۰/۳۵۹ ^{ns}
خشونت عاطفی	۲/۲۵۶	۱	۲۶	۰/۱۴۴ ^{ns}

ns = غیرمعنی دار در سطح ۵ درصد

همانطور که در جدول بالا مشاهده می کنید مقدار F برای مؤلفه خشونت کلامی، خشونت جسمانی و خشونت عاطفی به ترتیب برابر با (۰/۰۰۱)، (۵/۲۱۱) و (۲/۲۵۶) می باشد، و سطح معناداری برای برای مؤلفه خشونت کلامی، خشونت جسمانی و خشونت عاطفی به ترتیب برابر با (۰/۹۸۱)، (۰/۳۵۹) و (۰/۱۴۴) که هر سه آن ها از سطح ۰/۰۵ بزرگتر می باشد. بنابراین مقدار F برای هیچکدام از مؤلفه های قلدری معنادار نیست، در نتیجه، همگنی واریانس ها رعایت شده است. به طور کلی، با توجه به نتیجه دو جدول ۵ و ۶ می توان از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده کرد. در جدول ۷ نتایج تحلیل واریانس چند متغیره ارائه شده است:

جدول ۷. مربوط به تحلیل واریانس چندمتغیره

اثر	ارزش	مقدار f	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری
پیلای	۱/۰۳۷	۹/۳۴۲	۲	۲۵	۰/۰۰۰**
لامبدای ویلکز	۰/۱۰۵	۱۷/۳۸۱A	۲	۲۵	۰/۰۰۰**

** معنی دار در سطح یک درصد

همانطور که نتایج جدول بالا نشان می دهد مقدار F محاسبه شده (۱۷/۳۸۱) با درجات آزادی ۲ ۲۵ و سطح معنی داری (Sig= ۰/۰۰۰) بزرگتر از مقدار بحرانی می باشد. پس با اطمینان ۹۹٪ می توان گفت که فرضیه ما مبنی بر اینکه « برنامه آموزشی مهارت های زندگی، قلدری (خشونت کلامی، خشونت جسمانی و خشونت عاطفی) دانش آموزان را کاهش می دهد.» تأیید می شود. همچنین مقدار پیلای مشاهده شده نشان می دهد که تفاوت معنی داری بین ترکیب خطی مؤلفه های متغیر وابسته در سطوح مختلف متغیر مستقل وجود دارد. فرضیه فرعی اول: برنامه آموزشی مهارت های زندگی بر کاهش خشونت کلامی دانش آموزان تأثیر دارد. همانطور که در بررسی مفروضات تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داده شد، مفروضه همگنی شیب رگرسیون برای هیچکدام از مؤلفه های متغیر قلدری رعایت نشده است و نمی

توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد. بنابراین از آزمون T گروه های مستقل استفاده می شود. که در جدول ۸ آزمون تفاوت نمره های میانگین گروه آزمایش و کنترل برای مؤلفه خشونت کلامی ارائه شده است.

جدول ۸. مربوط به مقایسه نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه خشونت کلامی

شاخص های آماری	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	تفاوت میانگین ها	مقدار T	درجات آزادی	سطح معنی-داری
متغیرها								
آزمایش	۱۴	۴/۲۰۰۰	۵/۵۷۰۳۳	۱/۴۳۸۲۵	۴/۷۳	۲/۹۴	۲۸	۰/۰۰۶**
کنترل	۱۴	-۰/۵۳۳۳	۲/۷۷۴۰۳	۰/۷۱۶۲۵				

** معنی دار در سطح یک درصد

همانطور که از نتایج جدول بالا مشاهده می شود میانگین گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه خشونت کلامی به ترتیب برابر با (۴/۲۰) و (-۰/۵۳۳۳) می باشد که مقدار T مشاهده شده ۲/۹۴ با درجات آزادی ۲۶ بزرگتر از مقدار بحرانی است، پس با ۹۹٪ اطمینان می توان گفت که فرضیه ما مبنی بر اینکه «برنامه آموزشی مهارت های زندگی بر کاهش خشونت کلامی دانش آموزان تأثیر دارد.» تایید می شود. ($P < 0/01$).

جدول ۹. مربوط به نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه خشونت جسمانی

شاخص های آماری	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	تفاوت میانگین ها	مقدار T	درجات آزادی	سطح معنی-داری
متغیرها								
آزمایش	۱۴	۱/۶۶۶۷	۱۳/۴۴۶۵۴	۳/۴۷۱۸۸	۲۰/۸۷	۳/۷	۲۸	۰/۰۰۱**
کنترل	۱۴	-۱۹/۲۰۰۰	۱۶/۵۵۸۱۲	۴/۲۷۵۲۹				

** معنی دار در سطح یک درصد

همانطور که از نتایج جدول بالا مشاهده می شود میانگین گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه خشونت جسمانی به ترتیب برابر با (۱/۶۶) و (-۱۹/۲۰) می باشد که مقدار T مشاهده شده ۳/۷ با درجات آزادی ۲۶ بزرگتر از مقدار بحرانی است، پس با ۹۹٪ اطمینان می توان گفت که فرضیه ما مبنی بر اینکه «برنامه آموزشی مهارت های زندگی بر کاهش خشونت جسمانی دانش آموزان تأثیر دارد.» تایید می شود. ($P < 0/01$).

جدول ۱۰. مربوط به مقایسه نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه خشونت عاطفی

شاخص های آماری	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	تفاوت میانگین ها	مقدار T	درجات آزادی	سطح معنی-داری
متغیرها								
آزمایش	۱۴	۱/۶۶۶۷	۱۳/۴۴۶۵۴	۳/۴۷۱۸۸	۲۰/۸۷	۳/۷	۲۸	۰/۰۰۱**
کنترل	۱۴	-۱۹/۲۰۰۰	۱۶/۵۵۸۱۲	۴/۲۷۵۲۹				

** معنی دار در سطح یک درصد

همانطور که از نتایج جدول بالا مشاهده می شود میانگین گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه خشونت عاطفی به ترتیب برابر با (۱/۶۶) و (-۱۹/۲۰) می باشد که مقدار T مشاهده شده ۳/۷ با درجات آزادی ۲۶ بزرگتر از مقدار بحرانی است، پس با ۹۹٪ اطمینان می توان گفت

که فرضیه ما مبنی بر اینکه «برنامه آموزشی مهارت های زندگی بر کاهش خشونت عاطفی دانش آموزان تأثیر دارد.» تایید می شود. ($P < 0.01$).

بحث و نتیجه گیری

سازگاری اجتماعی در نوجوانان به عنوان مهم ترین نشانه ی سلامت روان آنان از مباحثی است که در دهه های اخیر توجه بسیاری از جامعه شناسان و روانشناسان و مربیان را به خود جلب نموده است زیرا نوجوانی دوره ی حساسی است. سازگاری اجتماعی نوجوان در این دوره دستخوش تحولات شدید عاطفی، جسمانی است و هنوز به طور کامل رشد نیافته است. تاخیر در بلوغ عاطفی پیامد های جدی در روابط با بزرگسالان به دنبال دارد و چالش هایی اجتماعی برای آنان پدید می آورد. علاوه بر این رشد اجتماعی مهم ترین جنبه رشد وجود هر شخصی است و معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر کسی، رشد اجتماعی هر شخصی سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه ها حاصل می شود بنابراین سازگاری نوجوانان در این دوره به واسطه این تغییرات معمولاً پایین است و لازم است که نوجوانان در معرض دوره های آموزشی توانمند سازی روانی و اجتماعی قرار بگیرند. آموزش مهارت های زندگی به واسطه ارتقای مهارت های ارتباط بین فردی و همچنین مهارت ارتباط اثربخش و... باعث ارتقای شناخت این دانش آموزان از توانایی ها، نقاط قوت و ضعفشان شده است و این مسئله درک دیگران و همدلی را به دنبال دارد. زورگویی (قلدری) مقوله ای مرتبط با مرگ و زندگی می باشد که آن را به قیمت به مخاطره انداختن جان فرزندانمان نادیده می گیریم. افراد بزرگ سال دیگر نمی توانند این خطر را کوچک و بی اهمیت جلوه دهند، به آن بی اعتنا باشند یا آن را انکار کنند. پژوهش ها در زمینه زورگویی مملو از گزارش پیامدهای روانشناختی و رفتار منفی دانش آموزان زورگو است. مخصوصاً زورگوها خشمگین تر (لی، ۲۰۱۶)، افسرده تر (روزنبرگ، ۱۹۶۵؛ لی، ۲۰۰۹؛ لن، ۱۹۸۹) و دارای خودانگاره ضعیف تر (فایندلی، ۲۰۰۶) هستند، و در مقایسه با آن هایی که درگیر زورگویی نیستند، دارای مشکلات رشد و سلوک بیشتری هستند (لی، ۲۰۰۹؛

پولکینن، ۱۹۹۲)، زورگوها اغلب نسبت به بزرگسالان (معلمان و والدین) نیز پرخاشگرنند و رفتارهای آن ها معمولاً تکانشی و نیاز شدیدی به تسلط بر دیگران دارند و پسران زورگو نسبت به همسالان خود از نظر جسمانی قوی تر هستند (به نقل از قمری گیو، سروش زاده، نادر و میکاییلی، ۱۳۹۲). ترس و نگرانی وجود هزاران دانش آموز را که هر روز به مدرسه می روند، لبریز کرده است. بسیاری از آن ها خود را به مریضی می زنند تا در راه مدرسه، حیاط و توالی مدرسه هدف زخم زبان یا حمله واقع نشوند و عده ای دیگر نقشه می کشند که با تمارض و خانه نشینی از اذیت و مورد آزار قرار گرفتن در محیط مدرسه در آمان بمانند (کلوروسو، ترجمه فرجی، ۱۳۹۲). این فقط دانش آموز مرعوب نیست که از عواقب زورگویی و قلدری رنج می برد. بسیاری از نوجوانان و دانش آموزانی که قلدری می کنند، این رفتارهای آموخته را تا بزرگسالی ادامه می دهند و احتمال زیادی دارد که در آینده نیز به فرزندان خود نیز زور بگویند، در روابط با دیگران شکست بخورند، شغل و موقعیت اجتماعی خود را از دست بدهند و سرانجام به بزه کاری روی آورند و سر از زندان درآورند (همان). یکی از شیوه ها برای مهار زورگویی بهبود مهارت های زندگی می باشد. نتایج این پژوهش همانند پژوهش های قبلی بیانگر این هستند که امکان درمان کودکان و نوجوانان زورگو و قربانی وجود دارد. به عنوان مثال در استرلیا، مک فادن (۱۹۸۶) به آموزش مهارت های جرأت ورزی قربانیان در مدرسه پرداخت و پس از تحلیل داده ها به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت های جرأت ورزی منجر به کاهش رفتار های قربانی می شود. بالا بودن مهارت های زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به صورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا سازگاری و کنار آمدن با مشکلات و در نتیجه افزایش سلامت روانی و خودکارآمدی موثر است. همچنین نتایج پژوهشهای مختلف هم نشان داده است که افراد با تواناییهای زندگی بالا نگرش مثبتی نسبت به توانایی خود برخورد با رویدادهای مهم زندگی، بهره برداری از زندگی، برنامه ریزی برای اهداف شخصی خود دارد. همچنین میتوان گفت این دانش آموزان به تواناییهای خود باور پیدا می کنند و بهتر می توانند از ابزار های دیگری غیر از زور برای پیشبرد اهداف خود در مدرسه و جامعه استفاده نمایند.

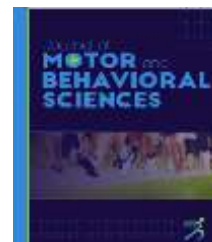
مراجع

4. Findley
5. Pulkkinen
6. Macfadden

1. Lee
2. Rosenber g
3. Lane

- welfare organization, deputy of prevention and cultural affairs; education;56(2);115-12
7. Fatterman, S. (2004). When you work for a bully. Assessing your options and taking action, Montvale, NJ: Croce Publishing Group.
 8. Haynie, D.L, Nansel, T. R, Eitel, P, Crump, A.D, Saylor, K.E & simons – Morton, B.G, (2001). Bullies, victims & bully / victims: Distinct groups at risk, journal of Early Adolescence, 21(1).29 – 50.
 9. Lee Jun Choi, Mohd. Syawal Bin Narawi, Nik Adzrieman bin Abdul Rahman, (2016). Teachers self-efficacy in dealing with bullying among secondary schools student in Malaysia. Journal of Education and Social Sciences, Vol. 4.
 10. Losey, B. (2011) Bullying, suicide, and homicide, Newyork: Routledge.
 11. Papanikolaou, M., Chatzikosma, T., & Kleio, K. (2011) »Bullying at School: The role of family«Social and Behavioral Sciences, 29: 433-442
 12. Rigby, K., & Barrington, T. E. (2001) How schools counter bullying, Camberwell: Acer Press.
 13. Salmon, G; James, A; Cassidy; E.L & Javaloyes, M. A. (2000). Bullying A Review: Presentations to an adolescent psychiatry Service and within aschool foremotionally and behaviourally disturbed children, clinical child psychology and psychiatry, 5 (4), 563-579.
 14. Smith D, Canter M. Life skill activities for secondary students with special need. New York:John Wiley & Sons, 1995.
 15. Serretti, A., Chiesa, A., Souery, D., Calati, R., Sentissi, O., & Kasper, S. (2013). Social adjustment among treatment responder patients with mood disorders. *Journal of Affective Disorders*, 150, 961–966.
۱. ایوبی، عرفان؛ نظرزاده، میلاد؛ بیدل، زینب؛ بهرامی، ابوالفضل؛ تزوال، جعفر؛ رحیمی، محسن و دلپیشه، علی (۱۳۹۲). شیوع قلدری، آسیب عمدی به خود و عوامل مرتبط با آن در دانش آموزان پسر دبیرستانی، فصلنامه ی اصول بهداشت روانی، شماره ی ۶۱، صص ۳۶۶-۳۷۸
 ۲. بندک، موسی؛ ملکی، حسن؛ عباس پور، عباس و صغری ابراهیمی قوام(۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، سال یازدهم، شماره سی وهفتم
 ۳. تقی زاده، اکرم؛ زارع، مهدی و شفیع آبادی، عبدالله(۱۳۹۳). رابطه بین پذیرش اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی با قلدری در دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر گناباد، مجله ی پژوهش و سلامت ، شماره ی ۲، صص ۱۰۱-۱۰۷
 ۴. علیوردی نیا، اکبر؛ سهرابی ، مریم(۱۳۹۴). تحلیل اجتماعی قلدری در میان دانش آموزان (مطالعه مودی، دوره متوسطه شهرسازی). فصلنامه ی مطالعات توسعه ی اجتماعی- فرهنگی، دوره ی چهارم، شماره یک
 5. Cowie, H., & Jennifer, D. (2008) New perspectives on bullying, Newyork: Open university press.
 6. Davis. K. (2002). Life skills 4kids, Wate are life skills, Life skills education program. Tehran: State

ارجاع: بندک موسی، بهادری مریم، ریگی شهرزاد، اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی و کاهش قلدری دانش آموزان ورزشکار مقطع متوسطه اول شهر تهران، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۳، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹، صفحات ۷۹-۸۹.



Original Research

The Effectiveness of Life Skills Training on Social Adjustment and Bullying Reduction in Tehran Secondary School Students

Mousa Bandak^{1*}, Maryam Bahadori², Shahrzad Rigi³

1. Ph.D. in Education and Lecturer at Azad University North Tehran Branch

2. Master of Family Counseling, Azad University, North Tehran

3. Master of Family Counseling, Azad University, North Tehran

ARTICLE INFO

Received: 2020/02/21

Revised: 2020/03/18

Accepted: 2020/03/25

Keyword:

Life skills education

Social adjustment Bullying

Secondary schools student

ABSTRACT

Introduction & Purpose: The purpose of this study was to investigate the effect of life skills training on social adjustment and reduction of bullying among students. According to the purpose of this study, the data were collected using a quasi-experimental design with pretest-posttest design with control group.

Methodology: The statistical population of this study includes all students in the secondary school of Tehran in the academic year of 2018-2019. The statistical population of this study was 30 people selected by multistage cluster sampling from among the statistical population and randomly divided into two groups (14) And control (n = 14) were used. A social adjustment scale and bullying scale (BS) were used to collect information. For data analysis, descriptive and noninvasive statistics were used. In the descriptive section of frequency, central incidence and dispersion indices, and Inferential analysis of covariance analysis (ANCOVA) was used.

Results: The results showed that life skills training is effective on social adjustment in reducing student bullying.

Conclusion: According to the findings of this study, it is suggested that a life skills training program should be used as part of in-service training programs for school counselors and other school principals in order to enhance the skills of bullying and aggressive students.

* **Corresponding Author:** Mousa Bandak, Ph.D. in Education and Lecturer at Azad University North Tehran Branch

Email: Mossabandak@gmail.com