MEJDS. 2021; 11:196.

Published online 2022 Feb. **Original Article**

Mothers' Stress Management and Self-Management Training Effects on Bullying in High School Female Students

Kamrani A[1], *Abolmaali Alhoseini KH[2], Tahmasebi S[3], Hashemian K[2]

Author Address
1. PhD Student, Department of Counseling and Psychology, Rodehen Branch, Islamic Azad University, Rodehen, Iran;
2. Associate Professor, Department of Psychology, Rodehen Branch, Islamic Azad University, Rodehen, Iran;
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Rodehen Branch, Islamic Azad University, Rodehen, Iran.
***Corresponding author's email:** abolmaali@riau.ac.ir

Received: 2019 Dec 1; **Accepted:** 2020 Apr 3

Abstract

Background & Objectives: A well–determined behavioral problem in adolescence is bullying. Bullying is low–level violence in the form of physical, sexual, and psychological abuse of one or more students against others repeatedly occurring over time. Bullying has recently attracted researchers' and educational psychologists' attention. It manifests in traditional and cyber aspects. Violent behaviors can affect numerous educational factors; thus, reducing these violent behaviors can play an essential role in improving school conditions. Therefore, this study aimed to determine the effects of stress management and self–management training on mothers to reduce their daughters' bullying.

Methods: This was a quasi–experimental study with pretest–posttest, one–month follow–up, and a control group design. The statistical population of this study consisted of the mothers of first–grade female high school students in Tehran City, Iran, in 2018–2019. Initially, two schools were selected by the convenience sampling method. Then, traditional cyberbullying questionnaires were administered to all students (N=700) to measure conventional and cyberbullying. Of them, 48 students whose pretest score was about one standard deviation (13.06) higher than traditional and cyber bullying (24.67) were identified. Next, their mothers were randomly assigned to 4 groups (3 experimental & 1 control; n=12/group). The first group received stress management and self–management training, the second group received self–management training, and the third group received stress management training; however, the control group received no training. The collected data were analyzed in SPSS using repeated–measure Multivariate Analysis of Variance (MANOVA).

Results: The present study results indicated that the effect of integrated training (stress management & self–management) was significant on traditional bullying (p<0.001) and cyberbullying reduction (p=0.002). Furthermore, the effect of self–management training was significant on the decrease in conventional bullying (p=0.013). Moreover, the conventional bullying of students was reduced significantly in integrated training compared to the stress management group (p=0.013). Furthermore, comparing the efficacy of the educational methods presented no significant difference between the study groups. However, Eta–squared revealed that the integrated training and self–management training methods explained higher correlations between cyber bullying and traditional bullying.

Conclusion: The present study results suggested a significant decrease in the scores of the experimental group compared with the controls in the posttest. Accordingly, teaching stress management and self–management to mothers effectively reduces bullying in their daughter children.

Keywords: Stress Management, Self–Management, Traditional bullying, Cyberbullying.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]

[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۰؛ (۱۱):۱۹۶.

انتشار برخط بهمن‌ماه ۱۴۰۰ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران بر کاهش قلدری دانش‌آموزان دختر دورهٔ اول متوسطه

عاطفه کامرانی[۱]، *خدیجه ابوالمعالی الحسینی[۲]، سیامک طهماسبی[۳]، کیانوش هاشمیان[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران؛

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۳. استادیار گروه رشد و پرورش کودکان پیش‌دبستانی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** abolmaali@riau.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۰ آذر ۱۳۹۸؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۵ فروردین ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: قلدری نوعی خشونت سطح پایین در مدرسه است که اخیراً روان‌شناسان مدرسه به آن توجه کرده‌اند؛ از این رو هدف این مطالعه، تعیین اثرات آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران بر کاهش قلدری فرزندان دختر آن‌ها بود.

روش بررسی: این پژوهش، از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون و گروه گواه، با پیگیری یک‌ماهه بود. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل مادران دانش‌آموزان دختر دورهٔ اول متوسطهٔ منطقهٔ پنج شهر تهران، در سال تحصیلی ۹۸–۱۳۹۷ بود. ابتدا دو مدرسه، به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. سپس پرسشنامهٔ قلدری سنتی و سایبری، به‌منظور اندازه‌گیری قلدری سنتی و سایبری، روی همهٔ دانش‌آموزان (۷۰۰نفر) این دو دبیرستان، اجرا شد. از بین آن‌ها ۴۸ دانش‌آموز که نمرهٔ بالایی در آزمون قلدری کسب کرده بودند، شناسایی و مادران آن‌ها در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه گواه) به‌صورت تصادفی جایگزین شدند (۱۲ نفر برای هر گروه). گروه اول تحت برنامهٔ آموزشی مدیریت استرس و مدیریت خود، گروه دوم تحت آموزش مدیریت خود و گروه سوم تحت آموزش مدیریت استرس قرار گرفتند و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مختلط تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که اثر آموزش تلفیقی بر کاهش قلدری سنتی ($p<۰/۰۰۱$) و قلدری سایبری ($p=۰/۰۰۲$) معنادار بود. آموزش مدیریت خود نیز به‌طور معناداری میزان قلدری سنتی را کاهش داد ($p=۰/۰۱۳$)؛ اما بر قلدری سایبری تأثیر معناداری نداشت. همچنین، آموزش تلفیقی در مقایسه با آموزش مدیریت استرس، میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان را به‌طور معناداری کاهش داد ($p = ۰/۰۲۹$).

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، نتایج نشان‌دهندهٔ کاهش معنادار نمرات گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه در پس‌آزمون بود که بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران در کاهش قلدری فرزندان دختر مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: آموزش مدیریت استرس، آموزش مدیریت خود، قلدری سایبری، قلدری سنتی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار–غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]

[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

۱ مقدمه

یکی از مشکلات رفتاری شناخته‌شده در دورهٔ نوجوانی، قلدری[1] است. قلدری شکلی از پرخاشگری[2] است که به‌صورت آزار و اذیت فیزیکی، جنسی و روانی، یک یا چند دانش‌آموز بر علیه دانش‌آموز دیگر، به‌صورت مکرر در یک دورهٔ زمانی روی می‌دهد (۱). مطالعات مختلف در سراسر دنیا حاکی از شیوع پدیدهٔ قلدری در سطوح مختلف تحصیلی و درگیری دانش‌آموزان با این پدیده است (۱،۲). قریب به چهار دهه است که پدیدهٔ قلدری و قربانی‌شدن، به‌عنوان معضلی اجتماعی که به‌شکل جدی می‌تواند زندگی و عملکرد تحصیلی تعداد زیادی از دانش‌آموزان درگیر در آن را تحت‌الشعاع قرار دهد، شناسایی و به آن توجه گردیده است (۳)؛ ازاین‌رو به یکی از نگرانی‌های جدید حوزهٔ تعلیم و تربیت در بسیاری از کشورها تبدیل شده است. آمارهای مختلف، در طول دهه‌های اخیر، حاکی از شیوع جهانی قلدری و به‌دنبال آن قربانی‌شدن، در مدارس است. به‌طوری که پژوهش‌های گسترده نیز نشان داده‌اند که ۲۸ درصد نوجوانان ۱۲تا ۱۴ساله، مرتکب قلدری و بیش از ۴۴ درصد آنان، قربانی قلدری می‌شوند (۴). نتایج جدیدترین پژوهش‌ها در ایران نیز حاکی از اعتقاد هشتاد درصد دانش‌آموزان، به وجود پدیدهٔ قلدری و درگیربودن با آن است و ۳۳/۳درصد نیز معتقدند که قربانی قلدری هستند (۵). چنین آمارهای فزاینده‌ای نشان می‌دهد که بدون شک قلدری در مدارس، مسئله‌ای جدی و نیازمند توجه تخصصی است.

طبق تعریف کلاسیک الویوس (۶)، قلدری در مدرسه، به رفتارهای پرخاشگرانه و مکرر که با هدف صدمه‌زدن عمدی به دانش‌آموزی ضعیف، توسط یک یا چند دانش‌آموز قوی‌تر از نظر جسمانی یا روانی، گفته می‌شود. قلدری اساساً، به دو صورت کلی اتفاق می‌افتد. در گذشته، قلدری بیشتر به‌شکل سنتی[3] و از طریق تعاملات چهره‌به‌چهره انجام می‌شد؛ اما امروزه، افراد قلدر برای آزاررساندن و قلدری نسبت به همسالان خود از ابزارهای ارتباطی جدید، نظیر مزاحمت‌های تلفنی و نشر اطلاعات درست و غلط در محیط‌های مجازی، استفاده می‌کنند؛ به این نوع قلدری، قلدری سایبری[4] یا الکترونیک می‌گویند (۷). قلدری سایبری به اعمال دسته‌ای از رفتارهای عمدی و تکرار شوندهٔ آزاردهنده، از طریق کامپیوتر، تلفن همراه و دیگر وسایل الکترونیکی، تعریف می‌شود (۸). قلدری شامل چهار مؤلفهٔ اصلی ارادی‌بودن، عمدی‌بودن، مداومت‌داشتن و عدم توازن قدرت بین طرفین درگیر در گروه اجتماعی آشنا است (۹) که می‌تواند به‌صورت قلدری مستقیم (فیزیکی و کلامی) و قلدری غیر مستقیم (ارتباطی) اتفاق بیافتد. پژوهش‌های دامنه‌داری نشان داده‌اند که قلدری می‌تواند به طرز شدیدی برعملکرد روانی، اجتماعی، تحصیلی و حتی سلامت جسمانی تمامی کودکان درگیر به ویژه قربانیان تأثیر بگذارد (۳). قرارگرفتن در معرض رفتارهای قلدرانه، پیامدهای روان‌شناختی بسیار نامطلوبی برای قربانیان دارد. خیال‌پردازی دربارهٔ خودکشی، افسردگی، اضطراب و مشکل در رابطهٔ بین‌فردی و مشکلات روان‌تنی، از جملهٔ این پیامدها برای قربانیان است (۱۰). علاوه بر این، کاهش احساس امنیت دانش‌آموزان در مدرسه، بی‌رغبتی به حضور در مدرسه و افت تحصیلی، از سایر پیامدهای رفتارهای زورگویانه است (۱۱). از آنجا که رفتارهای خشونت‌بار می‌توانند بر بسیاری از عوامل تربیتی تأثیر داشته باشند، توجه به کاهش رفتارهای خشونت‌بار می‌تواند نقش مهمی در بهبود شرایط آموزشگاهی که هدف آن بهبودبخشیدن به فرایند تدریس و یادگیری (که از اهداف اصلی روان‌شناسی تربیتی است) داشته باشد. همچنین بی‌اثربودن سیاست‌های مدارس، برای مقابله با قلدری نیز عاملی برای شیوع هر چه بیشتر این پدیده است (۱۲). توجه به این نکته که ادامه این روند می‌تواند پیش‌زمینه‌ای برای خشونت‌های شدیدتر و تهدید سلامت و آیندهٔ دانش‌آموزان باشد، اهمیت توجه ویژهٔ صاحب‌نظران حوزهٔ تعلیم و تربیت و روان‌شناسی را در جهت رفع این مشکل می‌طلبد. طبق دیدگاه آسیب‌شناسی، مشکلات رفتاری و روانی کودکان با عوامل زیستی، روانی و اجتماعی به‌خصوص روابط خانوادگی نامناسب در ارتباط‌اند (۱۳). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عوامل خانوادگی زیادی مانند مشکلات روان‌شناختی والدین (۱۴) و شیوه‌های تربیتی ناکارآمد آن‌ها در رشد و حفظ مشکلات رفتاری کودکان، نقش مهمی ایفا می‌کنند (۱۵). تأثیر نابسامانی‌های خانوادگی در ایجاد و شکل‌گیری مشکلات رفتاری کودکان، پژوهشگران را به مطالعهٔ استرس، به‌عنوان یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار در این زمینه، ترغیب کرده است. تجربهٔ استرس والدین، توسط پژوهشگران مختلف تأیید شده است (۱۶). نتایج پژوهش استربرگ و همکاران (۱۷) نشان داده است که والدینی که استرس زیادی دارند، استرس و اضطراب بیشتری به فرزندان خود منتقل می‌کنند و سلامت روانی کمتری دارند. استرس به‌معنای وسیع به پاسخ‌های فیزیولوژیک و روان‌شناختی نسبت به فشارهای ناشی از محیط و دیگران اطلاق می‌شود (۱۸). پاسخی را که فرد برای تطبیق با وضعیتی خارجی متفاوت با وضعیت عادی به‌صورت رفتاری، روانی و جسمانی از خود نشان می‌دهد، فشار روانی دانسته‌اند (۱۹). والدینی که هنوز چگونگی مواجهه با مسائل فشارزای زندگی را فرانگرفته‌اند، با کودکان خود رفتار مناسبی ندارند و حتی با آن‌ها پرخاشگرانه رفتار می‌کنند. کودکان نیز رفتارهای آن‌ها را سر مشق خود قرار می‌دهند؛ در نتیجه احتمال بروز آن رفتارها افزایش می‌یابد (۲۰). از بین اعضای خانواده، مادر نقش مهمی در پرورش و سلامت‌روان کودک ایفا می‌کند؛ لذا بهداشت روانی مادر می‌تواند زمینه‌ساز بهداشت روانی و کارایی بهتر کودک باشد (۲۱)؛ به‌طوری که استرس زیاد مادر می‌تواند موجب بروز مشکلات رفتاری و عاطفی در کودک شود (۱۷). عطادخت و همکاران (۱۵) در پژوهش خود، رابطهٔ بین آشفتگی روان‌شناختی مادران با افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان را نشان دادند. بر این اساس به نظر می‌رسد یکی از راهبردهای پیشگیری از مشکلات دانش‌آموزان که در چهارچوب آموزش مطرح است مداخله در سطح مادران باشد. آن چه که از پژوهش‌های گوناگون به دست آمده، خبر از این موضوع می‌دهد که بهترین ابزار درمان مشکلات رفتاری کودکان، آموزش والدین است که بیش از هر منبع دیگری با کودک درارتباط هستند. به‌عبارت دیگر درمان کودکان از والدین آغاز می‌شود (۲۲).

---

1. Bullying
2. Aggressive
3. Traditional Bullying
4. Cyber Bullying

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

اسچلینگ و همکاران (۲۳) در پژوهش خود دریافتند که آموزش والدین مشکلات رفتاری کودکان را کاهش می‌دهد. در پژوهشی دیگر، ماساکانت و همکاران (۲۴) نشان دادند که آموزش والدین سبب کاهش مشکلات رفتاری کودکان می‌شود. بسیاری از برنامه‌های آموزش والدین که بر تعلیم فنون مدیریت رفتار متمرکزند، فنونی به والدین می‌آموزند که رشد بهینهٔ فرزندانشان را در حوزه‌های گوناگون تأمین می‌کند (۲۵)؛ بنابراین تسلط بر این فشارها و به‌کاربردن راهبردهایی جهت کاهش آن از طریق برنامهٔ مدیریت استرس، برای مادران می‌تواند مفید باشد. مدیریت استرس، توانایی افراد برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌آور است. مدیریت استرس با شناسایی منابع استرس در زندگی شروع می‌شود و چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر کسب شود، فرد قادر خواهد بود با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوهٔ بهتری کنار آید (۲۶). برای این منظور فرد نیازمند استراتژی است که مدیریت خود نامیده می‌شود. مهارت مدیریت خود، مجموعه‌ای از اقدامات آگاهانه است که به طرز تفکر، احساسات و رفتارهای هر یک از ما، برای کسب بهترین نتایج در زندگی شخصی و حرفه‌ای تأثیرگذار است (۲۷). خودمدیریتی مؤثر و مفید، دارای توانایی برای کنترل شرایط و پاسخ‌های روانی، رفتاری و شناختی لازم برای بهبود کیفیت زندگی است (۲۸). از آنجا که وقوع قلدری در میان دانش‌آموزان به مثابهٔ مشکل خاصی مطرح است که اثرات سویی بر دانش‌آموزان برجای می‌گذارد، پیش‌گیری از قلدری کاملاً ضروری به نظر می‌رسد. در کل همه کودکان دارای سطحی از مشکلات رفتاری هستند و به دلیل تعامل مستمر والدین با کودکان، آن چه که بیشترین تأثیر را دارد، نحوهٔ برخورد والدین، به خصوص مادران، با این کودکان است. از این رو هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود و تلفیق این دو روش به مادران بر کاهش قلدری فرزندان دختر آن‌ها بود.

۲ روش بررسی

این مطالعه، از نوع نیمه‌آزمایشی (پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با گروه گواه) و پیگیری یک‌ماهه بود. جامعهٔ آماری این پژوهش، مادران دانش‌آموزان دختر دورهٔ اول متوسطهٔ منطقهٔ پنج شهر تهران، در سال تحصیلی ۹۸ ـ ۱۳۹۷ بودند. ابتدا دو مدرسه به‌صورت نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شد. سپس پرسشنامهٔ قلدری سنتی و قلدری سایبری به‌منظور اندازه‌گیری قلدری سنتی و سایبری، روی همهٔ دانش‌آموزان (۷۰۰ نفر) این دو دبیرستان اجرا شد. از بین آن‌ها ۴۸ دانش‌آموز که نمرهٔ بالایی در آزمون قلدری کسب کرده بودند، شناسایی شدند. سپس مادران آن‌ها در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه گواه) به‌صورت تصادفی جایگزین شدند (۱۲ نفر در هر گروه). گروه اول تحت آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود، گروه دوم تحت آموزش مدیریت خود و گروه سوم تحت آموزش مدیریت استرس قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند.

ملاک‌های ورود به مداخله، عبارت بود از دریافت رضایت‌نامهٔ اختیاری و آگاهانه از مادران و تمایل دانش‌آموزان به شرکت در پژوهش. ملاک‌های خروج از مداخله شامل علاقه‌نداشتن دانش‌آموزان به تکمیل پرسشنامه و شرکت‌نکردن مادران در کلاس‌های آموزشی بود. جهت رعایت مسائل اخلاقی، رضایت‌نامهٔ اختیاری از مادران دریافت شد. در ضمن هر زمان که مادران تمایلی به ادامهٔ شرکت در برنامهٔ مداخله را نداشتند، می‌توانستند برنامه را ترک کنند. همچنین اطلاعات مربوط به آزمودنی‌ها و مادران به‌صورت کاملاً محرمانه حفظ شد.

ـ پرسشنامهٔ قلدری سنتی و سایبری: در این پژوهش برای سنجش قلدری سنتی و سایبری، دو پرسشنامهٔ قلدری دانشگاه ایلینویز[1] (۲۹) و پاتچین و هیندوجا (۷) ترکیب شدند. به‌منظور تعیین میزان روایی پرسشنامهٔ جدید، از شیوهٔ تحلیل عامل اکتشافی با چرخش ابلیمن استفاده شد و در نتیجهٔ آن، دو عامل قلدری سنتی و سایبری شناسایی شدند که در مجموع ۴۵/۴ از واریانس کل آزمون تبیین شد. قلدری سنتی ۳۴/۷ و قلدری سایبری ۱۰/۷۱ از واریانس کل را تبیین کردند. پرسشنامهٔ محقق ساختهٔ قلدری، دارای ۲۳ گویه و دو خرده مقیاس قلدری سنتی (از گویهٔ ۱ تا ۱۸) و قلدری سایبری (از گویهٔ ۱۹ تا ۲۳) است که به روش لیکرت و در قالب پنج گزینه (کاملا مخالفم=۰، مخالفم=۱، تقریباً مخالفم=۲، موافقم=۳ و کاملاً موافقم=۴) نمره‌گذاری می‌شود. در این پژوهش برای بررسی همسانی درونی، این پرسشنامه روی ۷۰۰ دانش‌آموز اجرا شد و همسانی درونی دو مؤلفهٔ قلدری سنتی و سایبری به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۵ به دست آمد.

روند اجرا: در مرحلهٔ نخست، از بین کلیهٔ مدارس دخترانهٔ دورهٔ اول متوسطهٔ منطقهٔ پنج شهر تهران، دو مدرسه به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. پس از آن با هماهنگی اولیای مدرسه، پرسشنامهٔ قلدری در اختیار همه دانش‌آموزان (۷۰۰نفر) قرار داده شد تا علائم تشخیصی قلدری شناسایی شوند. سپس بر اساس ملاک‌های ورود، دانش‌آموزانی که نمرهٔ آنان در پیش‌آزمون به اندازهٔ یک انحراف‌معیار از نمرهٔ کل قلدری سنتی (۱۳/۰۶) و سایبری (۲۴/۶۷) بیشتر بود، انتخاب و اسامی آن‌ها در اختیار مشاوران مدرسه قرار گرفت. پس از آن به مادران دانش‌آموزانی که دارای ویژگی قلدری بودند، از طرف مدرسه دعوت نامه‌ای ارسال و جلسه‌ای به‌منظور توجیه اهداف پژوهش برگزار شد. در نهایت، از ۴۸ نفر از مادرانی که تمایل قطعی خود را برای شرکت در جلسات آموزشی اعلام کردند، رضایت‌نامهٔ آگاهانه اخذ شد. سپس این مادران به‌طور تصادفی در چهار گروه (سه گروه آزمایشی و یک گروه گواه) جایگزین شدند (۱۲نفر برای هر گروه). گروه اول تحت آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود، گروه دوم تحت آموزش مدیریت خود، گروه سوم تحت آموزش مدیریت استرس قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسه‌ها، بلافاصله از دانش‌آموزان هر سه گروه آزمایش و گروه گواه خواسته شد بار دیگر پرسشنامهٔ قلدری را تکمیل کنند. یک ماه پس از انجام مداخله، سنجش پیگیری انجام شد.

در این پژوهش، اجرای برنامهٔ مداخلهٔ آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران به‌عنوان متغیر مستقل و میزان قلدری به‌عنوان

[1]. Illinois

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

متغیر وابسته در نظر گرفته شد. برنامهٔ آموزشی که در این پژوهش به مادران ارائه شد، برگرفته از طرح نماد (نظام مراقبت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، شامل: مداخلات وضعی و روانی‌ـ اجتماعی، شناسایی و غربالگری در مدارس و آموزش رشدمدار) است. در تعریف مراقبت اجتماعی آمده است: «منظور از نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان: مجموعه‌ای نظام‌یافته از خدمات و برنامه‌ها شامل: غربالگری، آموزش و توانمندسازی و حمایت روانی‌ـ اجتماعی به‌منظور مراقبت از دانش‌آموزان در برابر رفتارهای پر خطر و آسیب اجتماعی و جرایم از طریق مداخله به موقع و مؤثر است» (۲۹). این برنامهٔ آموزشی به‌طور متوالی و به‌صورت گروهی برگزار شد. مدت زمان هر جلسه، شصت دقیقه و شامل هشت جلسهٔ آموزشی بود که به صورت دوبار در هفته، برای مادران دانش‌آموزان قلدر اجرا شد. در ادامه، شرح مختصری از عناوین جلسه‌های آموزش مدیریت استرس در جدول ۱ و آموزش مدیریت خود در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزشی مدیریت استرس

ردیف	هدف	نمونه‌ای از محتوا	کاربرگ‌ها و نمونه‌های ارائه شده
۱	آشنایی مادران با مفهوم استرس آشنایی با علائم استرس آشنایی با علائم ایجاد کنندهٔ استرس	ـ استرس چیست؟ ـ علائم استرس چیست؟ ـ عوامل ایجاد کننده استرس کدامند؟	ـ لطفاً پنج مورد از مشکلاتی را که اغلب باعث ناراحتی شما می‌شود بگویید و بیان کنید که چه راه‌حل‌هایی را برای حل آن مشکل پیشنهاد می‌کنید؟ ـ هنگامی که ناراحت می‌شوید و یا تحت استرس قرار می‌گیرید کدام‌یک از علائم بدنی، شناختی، رفتاری و هیجانی را در خود تجربه می‌کنید؟ ـ سطح استرس فرهنگی‌ـ اجتماعی خود را بررسی کنید؟
۲	آشنایی با راهبردهای مقابله با استرس غیرقابل کنترل	ـ پذیرش رویدادهای زندگی موجب می‌شود که به سختی‌ها و رنج‌های زندگی معنا دهیم و افق‌های بالاتری به رویمان گشوده شود.	ـ از نظر شما پذیرش یعنی چه؟
۳	آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای رفتاری	ـ آشنایی با روش‌های رفتاری مقابله با استرس.	ـ شما از چه راهبردهای رفتاری برای کنترل استرس استفاده می‌کنید؟
۴	آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای شناختی	ـ شناخت باورهای غلط.	ـ افکار منفی خود را بشناسید.
۵	آشنایی با راهبردهای حل تعارض	ـ شناخت راهبردهای حل تعارض درست.	ـ هنگامی که با نزدیکان خود اختلاف نظر پیدا می‌کنید، از چه راه‌حل‌هایی برای حل تعارض استفاده می‌کنید؟
۶	آشنایی با راهبردهای ارتباطی	ـ شناخت راهبردهای ارتباطی مناسب.	ـ به پنج راه‌حل جدید در زندگی خود فکر کنید که از طریق آن‌ها بتوانید محبت بیشتری را به نزدیکان خود ابراز کنید.
۷	آشنایی با آرامش آموزی آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای مذهبی	ـ آموزش علوم و فنون آرام سازی. ـ معنایابی، ابتکار عمل در حل مشکلات مذهبی، جستجوی حمایت ، کنترل خشم و مثبت نگری مذهبی در ارتباط با راهبردهای مقابله‌ای مذهبی که از آن‌ها بحث شده است.	ـ تمرین تنفس، مراقبه و تصویرسازی ذهنی. ـ شما در هنگام ناراحتی از چه راهبردهای معنوی و مذهبی استفاده می‌کنید؟
۸	جمع‌بندی اهداف	ـ مرور جلسات قبل و پیگیری برای رفع مشکلات احتمالی.	ـ دفترچه روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها و شکست‌های خود را در آن بنویسید.

جدول۲. خلاصهٔ جلسات آموزشی مدیریت خود به مادران

ردیف	هدف	نمونه‌ای از محتوا	کاربرگ‌ها و نمونه‌های ارائه شده
۱	آشنایی با مفهوم مدیریت خود و عوامل مؤثر بر مدیریت خود	کسب مهارت مدیریت خود، یعنی بتوانیم فاصله و شکاف موجود بین آنچه را که انجام می‌دهیم و آنچه که باید انجام دهیم به حداقل برسانیم.	ـ کدام‌یک از مشکلات خود را با استفاده از این مهارت توانسته‌اید کنترل کنید؟ ـ به نظر شما آیا ما می‌توانیم نتایج عملکرد خود را مدیریت کنیم؟ چگونه؟

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

۲	شناخت اهداف ویژگی‌های هدف گذاری فرایند هدف گذاری	فرایند هدف گذاری با پاسخ به سوال‌های زیر حاصل می‌شود: ۱)چرا: ارزش‌ها و نیازهای اساسی که منجر به انتخاب این اهداف شده اند بررسی کنید. ۲)چه: احتمالات و موانع هر یک از راه‌حل‌ها را در زمان اجرا بیان کنید. ۳)چه وقت: زمان انجام هر یک از اجزاء کار و نوع فعالیت‌ها را مشخص کنید. ۴)کجا: محل وقوع هر یک از حوادث و فعالیت‌ها را مشخص کنید. ۵) چه کسی: مسئولیت‌های اجرایی هر بخش از فعالیت‌ها را به افراد محول می‌کنید. ۶)چگونه: در مورد چگونگی اجرای راه‌حل انتخاب شده، تصمیم گیری می‌کنید.	ـ اهدافی که برای هفتهٔ آینده دارم. ـ اهدافی که برای ماه آینده دارم. ـ اهدافی که برای سال آینده دارم. ـ اهدافی که پنج سال آینده دارم.
۳	آشنایی با مدیریت زمان	مدیریت زمان بیانگر فراهم‌کردن نقشه و طراحی مناسب و دقیق برای رسیدن به اهداف موردنظر است.	ـ در جدولی فعالیت‌های مهم و ضروری و کم اهمیت را اولویت‌بندی کنید.
۴	مدیریت تغییر	یکی از پایه‌های زندگی امروز، تغییر است و این تغییر به سرعت روی می‌دهد. استوارماندن در مواجهه با فرایند تغییر، فراگیری مهارت‌های جدید نیاز دارد و این فراتر از آن چیزی است که شما در موقعیت‌های مختلف زندگی فراگرفته‌اید.	ـ تغییرات ایجاد شده در زمینه‌های مختلف زندگی خود را یاداشت کنید و به سوالات زیر صادقانه پاسخ دهید. ـ احساس شما در زمان تغییر چه بود؟ ـ نتیجه تغییر چه بود؟ ـ چه برنامه‌ای برای تغییر در آینده دارید؟
۵	مدیریت هیجان	مدیریت هیجان به مجموعه‌ای از اقدامات اشاره می‌کند که به ما کمک می‌کند که دریابیم چه هیجان‌هایی داریم؟ چه وقت این هیجان‌ها را بروز می‌دهیم؟ و چگونه هیجان‌ها را تجربه، بیان و سازماندهی می‌کنیم؟	ـ موقعیتی را به خاطر آورید که شما را خشمگین کرده، سپس خشم خود را از ۱ تا ۱۰ درجه‌بندی کنید. سپس به سوالات زیر پاسخ دهید. ۱) علت بروز خشم چه بود؟ ۲) در آن زمان چه افکاری داشتید؟ ۳) در آن زمان چه واکنشی از خود نشان دادید؟ ۴) خشم شما چه پیامدی داشت؟
۶	مهارت قاطعیت‌ورزی	قاطعیت‌ورزی یا ابراز وجود نتیجه جرأت‌مندی و عملکرد مثبتی است که فرد را در مسیر نیل به اهداف زندگی سوق می‌دهد.	ـ ویژگی‌های خود را در زمینه قاطعیت‌ورزی با پاسخ به نمونه‌های رفتاری زیر بیان کنید: ۱)نه گفتن، ۲) ریسک پذیری، ۳) ابراز وجود، ۴) بروز و ظهور توانایی، ۵) توانایی مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا.
۷	مهارت خودانگیزشی مهارت خودکنترلی مهارت خودتنظیمی	انگیزه در کلام ساده، به معنای نیرویی است که به شما قدرت حرکت می‌دهد. خودکنترلی، مراقبت درونی فرد است که وظایف محوله را به خوبی انجام داده و بدون کنترل خارجی، از بروز رفتارهای غیراخلاقی و خلاف قانون پیشگیری گردد. خود تنظیمی به معنای افزایش توانمندی و ظرفیت فرد به‌منظور تغییر و تعدیل رفتار خود متناسب با ویژگی‌های درونی و شرایط بیرونی او است.	ـ به بررسی عوامل تقویت کنندهٔ انگیزه، در زندگی خود بپردازید و در جدولی عواملی که باعث تقویت انگیزهٔ شما می‌شود، بسته به میزان شدت تأثیر از ۱ تا ۱۰ درجه‌بندی کنید. ـ در تمرینی، به میزان تسلط خود در مهارت استفاده از استراتژی‌های خودکنترلی بپردازید. برای خودتان دفترچه‌ای تهیه کنید و در آن فعالیت‌ها و اقداماتی را که برای تقویت خودتنظیمی انجام داده‌اید یادداشت کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

۸	جمع‌بندی اهداف	مرور جلسات قبل و پیگیری برای رفع مشکلات احتمالی	دفترچه یادداشت روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها و شکست‌های خود را در آن بنویسید.

جدول ۳. جدول تلفیقی (مدیریت استرس و مدیریت خود)

ردیف	هدف	نمونه‌ای از محتوا	کاربرگ‌ها و نمونه‌های ارائه شده
۱	آشنایی مادران با مفهوم استرس و مفهوم مدیریت خود	تعریف استرس تعریف مدیریت خود	هنگامی که ناراحت می‌شوید و یا تحت استرس قرار می‌گیرید کدام‌یک از علائم شناختی، رفتاری و هیجانی رادر خود تجربه می‌کنید؟ آیا هنگامی که استرس داشته‌اید، توانسته‌اید با استفاده از مهارت مدیریت خود آن را کنترل کنید؟
۲	آشنایی با راهبردهای مقابلهٔ رفتاری	مدیریت تغییر مدیریت زمان	چه برنامه‌ای برای تغییر در آینده دارید؟ برای رسیدن به این برنامه، چگونه زمان‌بندی انجام می‌دهید؟
۳	آشنایی با راهبردهای مقابلهٔ شناختی	شناخت باورهای غلط شناخت اهداف و نحوه هدف گذاری مهارت‌های خودانگیزشی	افکار منفی خود را یادداشت کنید. به بررسی عوامل تقویت کنندهٔ انگیزه در زندگی خود بپردازید. اهداف خود را مشخص و آن‌ها را الویت‌بندی کنید.
۴	آشنایی با راهبردهای حل تعارض	شناخت راهبردهای حل تعارض صحیح مهارت خودکنترلی مهارت خودتنظیمی	در تمرینی به میزان تسلط خود در مهارت استفاده از استراتژی‌های خودکنترلی بپردازید. فعالیت‌ها و اقداماتی را که برای خودتنظیمی انجام می‌دهید، یادداشت کنید.
۵	آشنایی راهبردهای ارتباطی	شناخت راهبردهای ارتباطی مناسب مهارت قاطعیت ورزی	به راه‌حل‌های جدیدی فکر کنید که از طریق آن بتوانید محبت بیشتری را به نزدیکان خود ابراز کنید. چگونگی ابراز چنین رفتارهایی را، با کمک مهارت قاطعیت‌ورزی بیان کنید.
۶	آشنایی با فنون آرامش آموزی توانمند سازی راهبردهای مقابله مذهبی	آموزش فنون مراقبه آموزش فنون ریلکسیشن تعریف معنای زندگی	تمرین تنفس، مراقبه و ریلکسیشن. شما در هنگام ناراحتی از چه راهبردهای مذهبی و معنوی استفاده می‌کنید؟
۷	راهبردهای مقابله‌ای برای عوامل غیرقابل کنترل	آشنایی با نحوه پذیرش مدیریت هیجان	از نظر شما پذیرش یعنی چه؟ در موارد شادی، غم، ترس یا خشم چگونه توانسته‌اید آن‌ها را مدیریت کنید؟
۸	جمع‌بندی	مرور جلسات قبل و پیگیری برای رفع مشکلات احتمالی	دفترچهٔ روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها و شکست‌های خود را در آن بنویسید.

۳ یافته‌ها

برای تحلیل داده‌ها با توجه به تعداد متغیرهای وابسته و نیز سه زمان سنجش، از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری مختلط، طرح اندازه‌های تکراری استفاده شد. از این رو ابتدا به‌منظور اطمینان از رعایت پیش‌فرض این آزمون (برابری کوواریانس متغیرهای وابسته در تمامی سطوح متغیر مستقل)، از آزمون ام باکس استفاده شد که نتایج آن حاکی از رعایت این مفروضه بود ($p>$۰/۰۵، ۹۱/۴۱= باکس M). در گام بعدی با توجه به مقدار (۰/۶۹۲= لاندای ویلکز، $p<$۰/۰۱، ۲/۹۳= (۱۷۴ و ۱۲)F، ۰/۱۶۸ =مجذور ایتا) مشخص شد که اثر زمان اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در تعامل با نوع عضویت گروهی (تلفیقی، مدیریت استرس، مدیریت خود و گواه) بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته (قلدری سنتی و قلدری سایبری) معنادار است و بیانگر آن است که به‌طور کلی مداخله‌های آموزشی (تلفیقی، مدیریت استرس و مدیریت خود) ارائه شده بر کاهش میزان قلدری دانش‌آموزان مؤثر است. از این رو، در ادامه، برای مشخص‌شدن اینکه کدام‌یک از مداخله‌های آموزشی بر کدام‌یک از انواع قلدری (سنتی و سایبری) مؤثر است و مقایسهٔ نتایج انواع مداخله‌های آموزشی با یکدیگر، نتایج آزمون‌های تحلیل واریانس تک‌متغیری و آزمون‌های تعقیبی آن ارائه می‌شود.

به‌منظور بررسی مفروضه کرویت، نتایج آزمون موچلی بررسی شد که نتایج آن حاکی از رعایت این مفروضه بود ($p>$۰/۰۵، W=۰/۹۷۵ موچلی قلدری سنتی). نتایج آزمون تحلیل واریانس تک‌متغیری با فرض کرویت، بیانگر معناداری اثر زمان اندازه‌گیری (پیش‌آزمون‌ـ پس‌آزمون‌ـ پیگیری) در متغیر قلدری سنتی، با توجه به نوع عضویت گروهی مادران ($p<$۰/۰۱، ۴/۳۷۹ =(۸۸ و ۶) F با فرض کرویت)

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

بود. به‌علاوه در مؤلفهٔ قلدری سایبری نیز نتایج آزمون موچلی حاکی از رعایت این مفروضه بود ($p<۰/۰۵$، $W=۰/۹۳۴$ موچلی قلدری سایبری). نتایج آزمون تحلیل واریانس تک‌متغیری با فرض کرویت حاکی از معناداری اثر زمان اندازه‌گیری (پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری) در متغیر قلدری سایبری با توجه به نوع عضویت گروهی مادران ($p<۰/۰۵$، $F=۲/۲۸۳$ (۸۸ و ۶) با فرض کرویت) بود. به‌منظور بررسی تفاوت متغیرهای قلدری سنتی و سایبری، بین مراحل مختلف اندازه‌گیری، به تفکیک نوع عضویت گروهی، نتایج آزمون تحلیل واریانس جهت مقایسه‌های درون‌گروهی ارائه می‌شود.

جدول۴. مقایسه‌های درون‌گروهی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای قلدری سنتی و سایبری

	نوع گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		پیش- پس‌آزمون	پیش- پیگیری		پس- پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	P	p	مجذور ایتا	p	مجذور ایتا
قلدری سنتی	مدیریت استرس	۲۶/۱۶	۹/۳۲	۱۹/۶۶	۸/۱۶	۱۷/۱۶	۸/۴۵	۰/۰۱۲	۰/۷۷۱۰/۳۲۸<۰/۰۰۱	۰/۳۰۳	-	
	مدیریت خود	۲۶/۱۶	۴/۶۲	۱۶/۲۵	۵/۲۹	۱۵/۰۱	۹/۲۹					
	تلفیقی	۲۵/۰۸	۱۱/۶۱	۱۰/۵۸	۹/۶۶	۱۰/۱۶	۸/۷۹					
	گواه	۲۶/۳۳	۶/۹۳	۲۶/۳۳	۶/۹۱	۲۷/۸۳	۱۰/۳۸					
قلدری سایبری	مدیریت استرس	۵/۵۰	۲/۲۷	۴/۲۵	۳/۰۷۸	۵/۵۸	۳/۲۶	۰/۰۱۹	۰/۸۳۲۰/۱۸۱	۰/۰۳۱	۰/۲۰۱	-
	مدیریت خود	۷/۳۳	۲/۹۹	۴/۶۶	۲/۳۰	۴/۹۱	۵/۰۳					
	تلفیقی	۷/۲۵	۳/۹۱	۲/۵۸	۲/۳۳	۲/۱۶	۳/۴۸					
	گواه	۶/۳۳	۳/۷۹	۶/۹۱	۳/۰۸	۶/۹۱	۴/۳۳					

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان در مرحلهٔ پیش‌آزمون- پس‌آزمون ($p=۰/۰۱۲$) تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی در جدول ۵ و نیز نمودار روند تغییرات در مرحلهٔ پس‌آزمون، آموزش تلفیقی نسبت به آموزش مدیریت استرس دارای اثربخشی بیشتری در کاهش میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان دختر بود ($p=۰/۰۲۹$)؛ به‌علاوهٔ اینکه آموزش تلفیقی نسبت به گروه گواه ($p<۰/۰۰۱$) و نیز آموزش مدیریت خود نسبت به گروه گواه ($p=۰/۰۱۳$) به‌طور معناداری در کاهش میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان دختر مؤثر بودند.

به‌علاوه با توجه به جدول ۴، بین میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان، در مرحلهٔ پیش‌آزمون- پیگیری ($p<۰/۰۰۱$) تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی در جدول ۵ و نیز نمودار روند تغییرات در مرحلهٔ پیگیری آموزش تلفیقی نسبت به گروه گواه ($p=۰/۰۲۹$)، آموزش مدیریت خود نسبت به گروه گواه ($p=۰/۰۲۹$) و آموزش مدیریت استرس نسبت به گروه گواه ($p=۰/۰۲۹$) به‌طور معناداری در کاهش میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان دختر مؤثر بودند. همچنین طبق جدول ۴ در مرحلهٔ پس‌آزمون- پیگیری، تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p=۰/۷۷۱$) که بیانگر پایداری تغییرات حاصل از مداخله‌های آموزشی (تلفیقی، مدیریت استرس، مدیریت خود) می‌باشد.

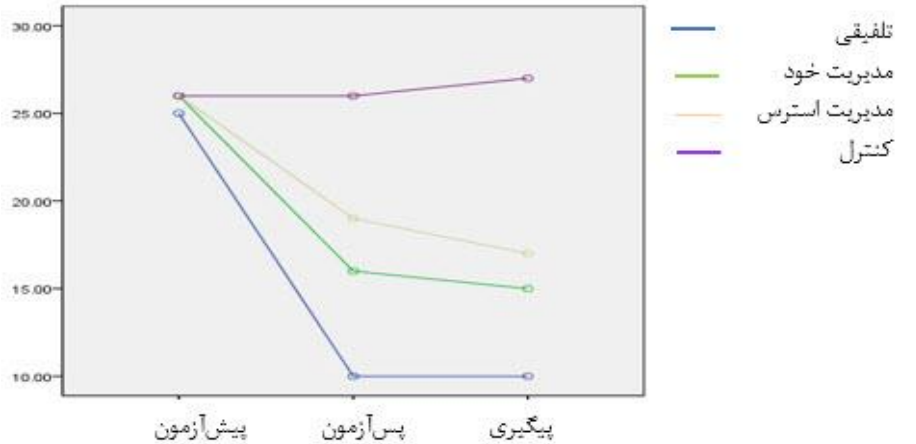
جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی توکی در متغیر قلدری سنتی و سایبری، مرحلهٔ پس‌آزمون و پیگیری

	گروه‌های مقایسه شده	تفاوت میانگین	خطای معیار	مقدار p
قلدری سنتی- مرحله پس‌آزمون	تلفیقی در مقایسه با مدیریت استرس	-۹/۰۸	۳/۱۳۴	۰/۰۲۹
	تلفیقی در مقایسه با گواه	-۱۵/۷۵	۳/۱۳۴	<۰/۰۰۱
	مدیریت خود در مقایسه با گواه	-۱۰/۰۸	۳/۱۳۴	۰/۰۱۳
	تلفیقی در مقایسه با گواه	-۱۷/۶۶	۳/۷۸۰	<۰/۰۰۱
قلدری سنتی- مرحله پیگیری	مدیریت استرس در مقایسه با گواه	-۱۰/۶۶	۳/۷۸۰	۰/۰۳۵
	مدیریت خود در مقایسه با گواه	-۲/۱۶	۳/۷۸۰	۰/۰۰۸
قلدری سایبری- مرحله پس‌آزمون	تلفیقی در مقایسه با گواه	-۴/۳۳	۱/۱۳۹	۰/۰۰۲
قلدری سایبری- مرحله پیگیری	تلفیقی در مقایسه با گواه	-۴/۷۵	۱/۶۷۰	۰/۰۳۳

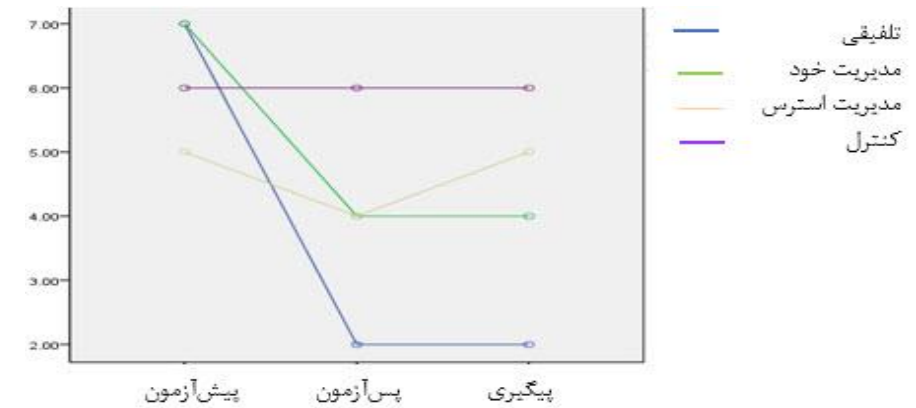
در متغیر قلدری سایبری نیز در مرحلهٔ پیش‌آزمون- پس‌آزمون ($p=۰/۰۱۹$)، تفاوت معناداری بین گروه‌های آزمایشی مشاهده شد. با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی (جدول ۵)، آموزش تلفیقی در مقایسه با گروه کنترل، در کاهش میزان قلدری سایبری دانش‌آموزان دختر مؤثر بود ($p=۰/۰۰۲$)، اما بین سه نوع مداخلهٔ آموزشی تفات معناداری یافت نشد ($p>۰/۰۵$). همچنین طبق جدول ۴، بین میزان قلدری سایبری دانش‌آموزان در مرحلهٔ پیش‌آزمون- پیگیری ($p=۰/۰۳۱$) تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی در مرحلهٔ پیگیری آموزش تلفیقی نسبت به گروه گواه

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

(p=۰/۰۳۳)، به‌طور معناداری در کاهش میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان دختر مؤثر بودند.



نمودار ۱. مقایسهٔ روند تغییرات میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان بین گروه‌های آزمایشی



نمودار ۲. مقایسهٔ روند تغییرات میزان قلدری سایبری دانش‌آموزان بین گروه‌های آزمایشی

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود به مادران، بر اساس طرح نماد، بر کاهش قلدری فرزندان دختر آن‌ها انجام گرفت. نتایج این پژوهش، نشان داد که آموزش هر سه روش آموزش مدیریت خود و آموزش مدیریت استرس و آموزش تلفیقی این دو به مادران، موجب کاهش قلدری سایبری فرزندان دختر آن‌ها در موقعیت‌های آموزشی می‌شود. همچنین آموزش مدیریت خود و آموزش تلفیقی به مادران، قلدری سنتی را کاهش می‌دهد. اما آموزش مدیریت استرس به مادران، قلدری سنتی فرزندان آن‌ها را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. در تبیین اثربخشی هر سه روش آموزشی در کاهش قلدری سایبری در مقابل قلدری سنتی، می‌توان به تفاوت عمدهٔ قلدری سنتی با قلدری سایبری اشاره کرد. از آنجا که نوع سنتی قلدری نیازمند تعامل چهره‌به‌چهرهٔ فرد قلدر با قربانی است و معمولاً در محیط‌های مدرسه یا در مسیر رفت‌وبرگشت از آن، اتفاق می‌افتد که نقش عوامل دیگر در آن، نسبت به والدین به خصوص مادران می‌تواند برجسته‌تر باشد. در صورتی که قلدری سایبری از طریق تجهیزات الکترونیکی چون تلفن همراه با شبکه اینترنت صورت می‌گیرد و بدیهی است که والدین بخصوص مادران، در محیط خانواده تسلط بیشتری بر فرزندان خود دارند و می‌توانند استفاده از این تجهیزات را محدود کنند که به تبع آن نوع قلدری سایبری کاهش پیدا می‌کند. اما تبیین این که چرا آموزش تلفیقی و آموزش مدیریت خود باعث کاهش قلدری سنتی شد؛ اما آموزش مدیریت استرس بر کاهش قلدری سنتی اثر نداشت، را نیز می‌توان در نوع آموزش ارائه شده جستجو کرد. از آن جا که مدیریت استرس، با شناسایی منابع استرس در زندگی شروع می‌شود، چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوهٔ بهتری کنار آید (۲۶). برای این منظور فرد نیازمند نقشهٔ راهی است تا بتواند توالی رفتار خود را حفظ کند یا رفتاری نامناسب را کاهش دهد یا رفتاری مثبت یا مهارتی را افزایش دهد. این نقشهٔ راه مدیریت خود نامیده می‌شود. راهبردهای مدیریت خود عبارتند از: هدف‌گذاری، مدیریت زمان، مدیریت تغییر، مدیریت هیجان، مهارت قاطعیت‌ورزی، مهارت خودانگیزشی، مهارت خودکنترلی و مهارت خودتنظیمی. مهارت مدیریت خود در صدد تقویت توانمندی‌های فرد، به‌منظور نظارت و کنترل بر رفتارش است. زیرا به میزانی که در افراد، مدیریت خود و عملکردشان افزایش می‌یابد، از اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بیشتری برخوردار شده و انگیزهٔ قوی‌تری برای تأثیرگذاری مثبت بر خود و دیگران پیدا می‌کند. این تأثیرگذاری بر دیگران باعث بهبود روابط می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تربیت و مدیریت صحیح رفتار

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

والدین، باعث ارتقا و بهبود روابط والد و کودک می‌شود (۱). این یافته‌ها، با یافته‌های پژوهش‌های زیر همسو است: پژوهش بیرامی و علایی که دریافتند گرمی در تعامل والد_فرزندی از احتمال بروز قلدری می‌کاهد (۳۰)؛ یافته‌های رحمانی و همکاران که نشان دادند همبستگی میان ادراک‌های محیط خانوادگی با رفتارهای قلدری، منفی و معنادار است (۳۱) و پژوهش دنون که نشان داد درگیری خانواده با مسائل مدرسهٔ کودکان، در برابر رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان عامل حمایتی و بازدارنده دارد (۳۲) ، نیز همسو می‌باشد.

تعداد زیادی از پژوهش‌های موجود به بررسی تأثیر برنامه‌های آموزشی خودمدیریتی بر نوعی بیماری، به‌صورت خودمراقبتی و خودیاری پرداخته‌اند. از جمله پژوهش‌هایی که به نوعی اثربخشی آموزش خودمدیریتی را بررسی کرده‌اند، می‌توان از این پژوهش‌ها نام برد: پژوهش سعیدیان که نشان داد آموزش خودمدیریتی با تأکید بر مؤلفه‌های هوشیاری و انتخاب، باعث افزایش خودمدیریتی می‌شود (۲۸)؛ نتایج پژوهش غیاثوندیان که حاکی از بهبود کیفیت زندگی، به‌دنبال آموزش خودمدیریتی بود (۳۳) و فراین و گرینگر که نشان دادند هر قدر مهارت‌های خودمدیریتی در افراد بیشتر باشد، این امر بهبود عملکرد را به همراه دارد (۳۴).

مطالعه در خصوص قلدری سایبری و عوامل مؤثر آن بسیار محدود است و لذا شواهد مستقیم پژوهشی در خصوص نقش کیفیت ارتباط مادر با فرزندان در قلدری سایبری موجود نمی‌باشد. بیرامی و همکاران در پژوهش خود به این سؤال کلی پاسخ دادند که آیا بین قلدری واشکال مختلف آن، با کیفیت ارتباط معلم با دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟ نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که بین کیفیت رابطهٔ معلم_دانش‌آموز و قلدری در مدرسه، رابطهٔ مثبت وجود دارد (۳۵). یافته‌های قابل تعمق آن است که رابطهٔ قلدری سایبری، با کیفیت ارتباط معلم_دانش‌آموز قوی‌تر از رابطهٔ شکل سنتی قلدری با کیفیت ارتباط معلم_دانش‌آموز بود. به عبارتی هرچه دانش‌آموز تعاملات مثبت‌تری با معلمان خود داشته باشد و اعتماد و احساس دوستی و صمیمیت بیشتری نسبت به آن‌ها احساس نماید، از بروز رفتار ناسازگارانهٔ قلدری به‌ویژه شکل سایبری و غیر سنتی آن، بیشتر کاسته خواهد شد (۳۵). مرور شواهد تجربی نشان می‌دهد که پژوهش‌های قبلی نیز به یافته‌های مشابهی دست یافته‌اند. در واقع اهمیت روابط معلم با دانش‌آموز بر قلدری، به گونه‌ای است که حتی برخی جایگاه و نقش معلم را در جوامع آسیایی، موازی نقش پدر و مادر می‌دانند (۳۶)؛ به‌طوری که به نظر می‌رسد می‌توان نتایج این پژوهش را به کیفیت ارتباط والدین، به‌خصوص کیفیت رابطهٔ مادران با فرزندانشان تعمیم داد. در آخرین نتیجه‌گیری از این پژوهش نشان داده شد که اگر چه اجرای آموزش تلفیقی و آموزش مدیریت خود به مادران، منجر به کاهش قلدری سنتی و قلدری سایبری فرزندان در مقایسه با گروه گواه می‌شود، اما مقایسهٔ دوبه‌دوی اثر اجرای متغیرهای مستقل، نشان می‌دهد که تفاوت اثر سه شکل آموزش بر قلدری سنتی و قلدری سایبری معنادار نیست.

به‌طور کلی پژوهش‌های بسیاری نشان داده است که اقدام مداخله‌گرانه، برای کاهش خشم دانش‌آموزان بیش از پیش ضرورت دارد. نیکسون[1] (۲۰۰۲) و پاچت[2] (۱۹۸۴) نشان داده‌اند که آموزش والدین باعث کاهش مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود (به نقل از منبع ۱). انجام آموزش به والدین تعدادی از کودکان بومی استرالیا، به وسیلهٔ ترنر[3]، ریچارد[4] و سندرز[5]، باعث رشد و سازگاری و کاهش مشکلات رفتاری کودکان شد. این آموزش‌ها به آن‌ها کمک کرد تا در برخورد با مشکلات رفتاری فرزندان خود، اقدام مناسبی انجام دهند (۳۷). دالوندی و همکاران، در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مدیریت خود، سبب تسهیل مراقبت از کودک و به‌دنبال آن، ارتقای نقش خانواده در دو بُعد جسمانی و هیجانی خواهد شد (۳۷). از طرف دیگر پژوهش بیرامی و همکاران نشان داد که آموزش مدیریت رفتاری به والدین، بر کاهش خشم نوجوانان قلدر مؤثر است (۱). همچنین پژوهش امیری و همکاران، بیانگر این بود که آموزش مدیریت رفتاری مادران موجب کاهش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود (۳۸). نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش اسچلینگ و همکاران (۲۳) و گرینو و همکاران (۳۹)، مبنی بر اثربخش‌بودن آموزش والدین بر کاهش مشکلات رفتاری، همچون پرخاشگری در کودکان، همسو بود. اثربخشی روش آموزش رفتاری به مادران و کاهش پرخاشگری کودکان، در منزل را می‌توان ناشی از این دلایل دانست: بسیاری از مشکلات بیرونی‌سازی شده، در محیط طبیعی خانواده فراگرفته می‌شوند و عوامل نگهدارندهٔ آن‌ها نیز در همین محیط واقع شده‌اند. بنابراین آموزش روش‌های مدیریت رفتار به افرادی که بیشترین زمان را با کودک می‌گذرانند، می‌تواند بیشترین تأثیر را بر آن‌ها داشته باشد. از طرف دیگر فرایندهای درون گروهی در خلال جلسات آموزش رفتاری به والدین، می‌تواند در اثربخشی این روش، نقش داشته باشد. زیرا مشارکت والدین در گروهی از افراد که همگی مشکلات مشابهی را تجربه کرده‌اند باعث می‌شود که شناخت‌های جدید از وضعیت خود پیدا کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در آموزش رفتاری والدین، در پایان جلسات تنیدگی والدین کاهش پیدا می‌کند و مشکلات در سایهٔ تجربهٔ گروه، مانند گذشته، منحصربه‌فرد و بزرگ دیده نمی‌شوند (۴۰).

این پژوهش مانند پژوهش‌های دیگر، محدودیت‌هایی داشت. یکی از این محدودیت‌ها انتخاب اولیهٔ مدارس به‌صورت دردسترس بود که به علت عدم همکاری برخی از مدارس صورت گرفت.

پیشنهاد می‌شود برای اجتناب از اثر انتشار، هر یک از گروه‌های مورد مطالعه، از یک مدرسه انتخاب شوند. دیگر این که این روش در نمونه‌ای از پسران به‌صورت مجزا بررسی شده و تفاوت جنسیتی در اثربخشی این روش روشن شود. در دوره‌های آموزشی این پژوهش، تنها مادران حضور داشتند. برگزاری جلساتی با حضور افراد دیگری که ارتباط نزدیک با کودک دارند، مانند پدران و معلمان، می‌تواند در بهبود مشکلات رفتاری دانش‌آموزان سهم بیشتری داشته باشند. چنین برنامهٔ

1. Nixon
2. Pachet
3. Terner
4. Richard
5. Sandrs

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

آموزشی، می‌تواند به‌صورت گسترده در تمام مدارس به‌صورت منسجم اجرا شود.

۵ نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج نشان دهندهٔ کاهش معنادار نمرات گروه‌های آزمایش، در مقایسه با گروه گواه در پس‌آزمون بود. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود و آموزش تلفیقی این دو به مادران، در کاهش قلدری فرزندان دختر آن‌ها مؤثر است. نتایج پژوهش ضرورت توجه برنامه‌ریزان و مسئولان را به موضوع قلدری دانش‌آموزان، نشان می‌دهد. به نظر می‌رسد که آگاهی‌دادن به مراقبان و والدین، به‌خصوص مادران، در مورد نقش این عوامل و پیامدهای بالقوه آن در زندگی آینده فرزندانشان، از طریق جلسات مشاوره در مدرسه و تدوین برنامه‌های مداخله‌ای، برای آموزش خانواده‌هایی که فرزندان آن‌ها در معرض خطر قلدری قرار دارند، می‌تواند گام مهمی در جهت اصلاح رفتار این نوجوانان، از طریق آموزش به مادران آن‌ها باشد.

۶ بیانیه

رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

رضایت‌نامهٔ اختیاری از مادران دریافت شد. در ضمن هر زمان که مادران تمایلی به ادامهٔ شرکت در برنامهٔ مداخله را نداشتند، می‌توانستند برنامه را ترک کنند. همچنین اطلاعات مربوط به آزمودنی‌ها و مادران به‌صورت کاملاً محرمانه حفظ شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

References

1. Beirami M, Kazemi S, Movahdy Y, Sepahvand R. Reducing adolescent rage bullies: study on behavior management training intervention. Armaghan-e-Danesh. 2016;21(9):900–13. [Persian] http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1508-en.html
2. Hosseini SA. Developingthe integrated Anti-bullying program and the Studyof its effectiveness on reducing bullying behaviors and victimization of students and improving their perception towards the classroom and school climate [PhD dissertation]. [Tabriz, Iran]: Faculty of psychology and education science, Tabriz University; 2016. [Persian]
3. Badri R, Hosseini SA, Hashemi T, Mirnasab MM. Designing the integrated anti-bullying program and determination of its effectiveness in reducing of victimization of middle school students. Journal of Instruction and Evaluation. 2018;11(41):55–81. [Persian] http://jinev.iaut.ac.ir/article_541310.html?lang=en
4. Gofin R, Avitzour M. Traditional Versus Internet Bullying in Junior High School Students. Matern Child Health J. 2012;16(8):1625–35. doi:10.1007/s10995-012-0989-8
5. Mazaheri Tehrani MA, Shiri S, Valipour M. Studying nature and prevalence of bullying in Zanjan's rural secondary schools. Educational Psychology. 2015;11(36):17–38. [Persian] https://jep.atu.ac.ir/article_1588.html?lang=en
6. Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell; 1993.
7. Patchin JW, Hinduja S. Traditional and non-traditional bullying among youth: a test of general strain theory. Youth & Society. 2011;43(2):727–51. doi:10.1177/0044118X10366951
8. Hinduja S, Patchin JW. Cyberbullying: an exploratory analysis of factors related to offending and victimization. Deviant Behavior. 2008;29(2):129–56. doi:10.1080/01639620701457816
9. Jones AM. Middle school students' perceptions of bullying and the effects of an anti-bullying policy [PhD dissertation]. [Virginia, USA]: Northeastern University; 2013.
10. Wolke D, Copeland WE, Angold A, Costello EJ. Impact of bullying in childhood on adult health, wealth, crime, and social outcomes. Psychol Sci. 2013;24(10):1958–70. doi:10.1177/0956797613481608
11. Habibikaleybar R, Bahadorikhosroshahi J. The effectiveness training of self-management skills with academic alienation, academic persecution and bullying high school students. Education Strategies in Medical. 2016;9(5):371–80. [Persian] http://edcbmj.ir/article-1-1102-en.html
12. Storer HL, Casey EA, Herrenkohl TI. Developing "whole school" bystander interventions: The role of school-settings in influencing adolescents responses to dating violence and bullying. Children and Youth Services Review. 2017;74:87–95. doi:10.1016/j.childyouth.2017.01.018
13. Berk LE. Development through the lifespan (vol 1). Seyed Mohammadi Y. (Persian translator). Tehran: Arasbaran; 2012.
14. Feurer C, Hammen CL, Gibb BE. Chronic and episodic stress in children of depressed mothers. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. 2016;45(3):270–8. doi:10.1080/15374416.2014.963859
15. Atadokht A, Daneshvar S, Fathi Gilarlou M, Soleymanyi I. The psychological distress profile of mothers and adolescents´ depression, anxiety and stress in Ardabil in 2014. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2015;14(7):549–60. [Persian] http://journal.rums.ac.ir/article-1-2510-en.html
16. Dadsetan P, Ahmadi Azghandi A, Hassanabadi HR. Parenting stress and general health:a research on the relation between parenting stress and general health among housewife-mothers and nurse-mothers with young children. Developmental Psychology. 2006;2(7):171–84. [Persian] http://jip.azad.ac.ir/article_512421.html?lang=en
17. Ostberg M, Hagekull B, Hagelin E. Stability and prediction of parenting stress. Inf Child Develop. 2007;16(2):207–23. doi:10.1002/icd.516
18. Slišković A. Occupational stress in seafaring. In: MacLachlan M, editor. Maritime psychology. Cham: Springer International Publishing; 2017. pp: 99–126. doi:10.1007/978-3-319-45430-6_5
19. Bliese PD, Edwards JR, Sonnentag S. Stress and well-being at work: a century of empirical trends reflecting theoretical and societal influences. Journal of Applied Psychology. 2017;102(3):389–402. doi:10.1037/apl0000109

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]

20. Stroskaya LF. Tasire talim'o tarbiyat dar shakhsiyat koodak [The impact of education on a child's personality]. Asgharzadeh N. (Persian translator). Tehran: Donyaye No; 2007.
21. Kheyri H. Tasir amoozeshe modiriat stress bar keyfiyt zendegi va rezayat zanashoo'i madaran va moshkelate raftari koodakane anha [The effect of stress management training on quality of life and marital satisfaction of mothers and their children's behavioral problems][Thesis for MSc]. [Guilan, Iran]: Faculty of literature and humanities, University of Guilan; 2015. [Persian]
22. Bloomquist ML. Maharat haye sazegari ba koodakan nasazegar: rahnamaye amali baraye valedeyn va darmangaran [Compatibility skills with muladjusted child: a practical guide for parents and therapists]. Alaghbandrad J. (Persian translator). Tehran: Sana; 2004.
23. Schilling S, French B, Berkowitz SJ, Dougherty SL, Scribano PV, Wood JN. Child–adult relationship enhancement in primary care (pricare): a randomized trial of a parent training for child behavior problems. Academic Pediatrics. 2017;17(1):53–60. doi:10.1016/j.acap.2016.06.009
24. Maaskant AM, van Rooij FB, Overbeek GJ, Oort FJ, Hermanns JMA. Parent training in foster families with children with behavior problems: follow-up results from a randomized controlled trial. Children and Youth Services Review. 2016;70:84–94. doi:10.1016/j.childyouth.2016.09.005
25. Schroeder CS, Gordon BN. Assessment and treatment of childhood problems: clinician's guide. Firouzbakht M. (Persian translator). Tehran: Danjeh; 2007.
26. Linden W. Stress management from basic science to better practice. United States: SAGE Pub; 2005.
27. Moharamzadeh A, Maleki S. Nazariye khod modiriyati dar modiriyat sazman haye amoozeshi [The theory of self–management in management of educational organizations]. In: International Conference on Applied Research in Management and Accounting. Tehran, Iran: 2016. p:180–195. [Persian]
28. Saidian F, Bagheri F, Nilli Ahmadabadi MR, Salimi Bajestani H. Codification and effectiveness of instructional plan of self-management with emphasis on components of consciousness and choice on young peoples. Culture Counseling. 2017;8(30):131–65. [Persian] https://qccpc.atu.ac.ir/article_7747.html?lang=en
29. Espelage DL, Holt MK. Bullying and victimization during early adolescence: peer influences and psychosocial correlates. Journal of Emotional Abuse. 2001;2(2–3):123–42. doi:10.1300/J135v02n02_08
30. Bayrami M, Alaie P. Bullying in female middle schools: the role of parenting styles and perception of family's emotional environment. Journal of Psychologh and Institutions. 2014;2(3):38–56. [Persian] http://jsp.uma.ac.ir/article_71.html?lang=en
31. Rahmani SH, Yarmohammadzadeh P, Habibi Kaleybar R. Olguye sakhtari raftare gholdori bar asase edrak haye mohit khanevadegi va vizhegi haye shakhsiyati dar nojavanan [Structural pattern of bullying behavior based on family environment perceptions and personality traits in adolescents]. Journal of Applied Psychology. 2017;11(3):237–53. [Persian]
32. Donnon T. Understanding how resiliency development influences adolescent bullying and victimization. Canadian Journal of School Psychology. 2010;25(1):101–13. doi:10.1177/0829573509345481
33. Ghiyasvandian SH, Salimi A, Navidhamidi M, Ebrahimi H. Assessing the effect of self-management education on quality of life of patients with diabetes mellitus type 2. Journal of Knowledge & Health. 2017;12(1):50–6. [Persian]
34. Frayne CA, Geringer JM. Self-management training for improving job performance: a field experiment involving salespeople. Journal of Applied Psychology. 2000;85(3):361–72. doi:10.1037/0021-9010.85.3.361
35. Bayrami M, Hashemi T, Fathi Azar E, Ala'i P. The impact of teacher–student relationship on traditional and cyber bullying among female students of middle schools. Educational Psychology. 2012;8(26):152–75. [Persian] https://jep.atu.ac.ir/article_2464.html?lang=en
36. Chen J-K, Avi Astor R. School violence in taiwan: examining how western risk factors predict school violence in an Asian culture. J Interpersonal Violence. 2010;25(8):1388–410. doi:10.1177/0886260509354576
37. Dalvandi A, Nematifard T, Sajedi F, Norouzi K, Rahgozar M, Moradi M. Effect of education "self-management 5-a's program" on the general health of mothers of children with cerebral palsy. Journal of Health Promotion Management. 2016;5(4):47–57. [Persian] http://jhpm.ir/article-1-681-en.html
38. Amiri M, Movallali G, Nesaiyan A, Hejazi M, Assady Gandomani R. Effect of behavior management training for mothers with children having ODD symptoms. Journal of Rehabilitation. 2017;18(2):84–97. [Persian] doi:10.21859/jrehab-180284
39. Greeno EJ, Uretsky MC, Lee BR, Moore JE, Barth RP, Shaw TV. Replication of the KEEP foster and kinship parent training program for youth with externalizing behaviors. Children and Youth Services Review. 2016;61:75–82. doi:10.1016/j.childyouth.2015.12.003
40. Finzi-Dottan R, Triwitz YS, Golubchik P. Predictors of stress-related growth in parents of children with ADHD. Research in Developmental Disabilities. 2011;32(2):510–9. doi:10.1016/j.ridd.2010.12.032

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-01]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.0.0.139.8]
[DOI: 10.29252/mejds.0.0.132]