

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

Kamrani A<sup>1</sup>, \*Abolmaali Alhoseini KH<sup>2</sup>, Tahmasebi S<sup>3</sup>, Hashemian K<sup>2</sup>

## 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](mailto: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.

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

عاطفه کامرانی<sup>۱</sup>، \*خدیجه ابوالمعالی الحسینی<sup>۲</sup>، سیامک طهماسبی<sup>۳</sup>، کیانوش هاشمیان<sup>۲</sup>

### 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.  
 \*رایانامه نویسنده مسئول: [abolmaali@riau.ac.ir](mailto: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. جامعه آماری این پژوهش شامل مادران دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه پنج شهر تهران، در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. ابتدا دو مدرسه، به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. سپس پرسشنامه قلدری سنتی و سایبری، به منظور اندازه‌گیری قلدری سنتی و سایبری، روی همه دانش‌آموزان (۷۰۰ نفر) این دو دبیرستان، اجرا شد. از بین آن‌ها ۴۸ دانش‌آموز که نمره بالایی در آزمون قلدری کسب کرده بودند، شناسایی و مادران آن‌ها در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه گواه) به صورت تصادفی جایگزین شدند (۱۲ نفر برای هر گروه). گروه اول تحت برنامه 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 ( $p < 0.001$ ) و قلدری سایبری ( $p = 0.002$ ) معنادار بود. آموزش مدیریت خود نیز به طور معناداری میزان قلدری سنتی را کاهش داد ( $p = 0.013$ )؛ اما بر قلدری سایبری تأثیر معناداری نداشت. همچنین، آموزش تلفیقی در مقایسه با آموزش مدیریت استرس، میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان را به طور معناداری کاهش داد ( $p = 0.029$ ).

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی، نتایج نشان‌دهنده 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.

یکی از مشکلات رفتاری شناخته شده در دوره نوجوانی، قلدری<sup>۱</sup> است. قلدری شکلی از پرخاشگری<sup>۲</sup> است که به صورت آزار و اذیت فیزیکی، جنسی و روانی، یک یا چند دانش آموز بر علیه دانش آموز دیگر، به صورت مکرر در یک دوره زمانی روی می دهد (۱). مطالعات مختلف در سراسر دنیا حاکی از شیوع پدیده قلدری در سطوح مختلف تحصیلی و درگیری دانش آموزان با این پدیده است (۱۰۲). قریب به چهار دهه است که پدیده قلدری و قربانی شدن، به عنوان معضلی اجتماعی که به شکل جدی می تواند زندگی و عملکرد تحصیلی تعداد زیادی از دانش آموزان درگیر در آن را تحت الشعاع قرار دهد، شناسایی و به آن توجه گردیده است (۳)؛ از این رو به یکی از نگرانی های جدید حوزه تعلیم و تربیت در بسیاری از کشورها تبدیل شده است. آمارهای مختلف، در طول دهه های اخیر، حاکی از شیوع جهانی قلدری و به دنبال آن قربانی شدن، در مدارس است. به طوری که پژوهش های گسترده نیز نشان داده اند که ۲۸ درصد نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ ساله، مرتکب قلدری و بیش از ۴۴ درصد آنان، قربانی قلدری می شوند (۴). نتایج جدیدترین پژوهش ها در ایران نیز حاکی از اعتقاد هشتاد درصد دانش آموزان، به وجود پدیده قلدری و درگیر بودن با آن است و ۳۳/۳ درصد نیز معتقدند که قربانی قلدری هستند (۵). چنین آمارهای فزاینده ای نشان می دهد که بدون شک قلدری در مدارس، مسئله ای جدی و نیازمند توجه تخصصی است.

طبق تعریف کلاسیک الویوس (۶)، قلدری در مدرسه، به رفتارهای پرخاشگرانه و مکرر که با هدف صدمه زدن عمدی به دانش آموزی ضعیف، توسط یک یا چند دانش آموز قوی تر از نظر جسمانی یا روانی، گفته می شود. قلدری اساساً، به دو صورت کلی اتفاق می افتد. در گذشته، قلدری بیشتر به شکل سنتی<sup>۳</sup> و از طریق تعاملات چهره به چهره انجام می شد؛ اما امروزه، افراد قلدر برای آزار رساندن و قلدری نسبت به همسالان خود از ابزارهای ارتباطی جدید، نظیر مزاحمت های تلفنی و نشر اطلاعات درست و غلط در محیط های مجازی، استفاده می کنند؛ به این نوع قلدری، قلدری سایبری<sup>۴</sup> یا الکترونیک می گویند (۷). قلدری سایبری به اعمال دسته ای از رفتارهای عمدی و تکرار شونده آزاردهنده، از طریق کامپیوتر، تلفن همراه و دیگر وسایل الکترونیکی، تعریف می شود (۸). قلدری شامل چهار مؤلفه اصلی ارادی بودن، عمدی بودن، مداومت داشتن و عدم توازن قدرت بین طرفین درگیر در گروه اجتماعی آشنا است (۹) که می تواند به صورت قلدری مستقیم (فیزیکی و کلامی) و قلدری غیر مستقیم (ارتباطی) اتفاق بی افتد. پژوهش های دامنه داری نشان داده اند که قلدری می تواند به طرز شدیدی بر عملکرد روانی، اجتماعی، تحصیلی و حتی سلامت جسمانی تمامی کودکان درگیر به ویژه قربانیان تأثیر بگذارد (۳). قرار گرفتن در معرض رفتارهای قلدرانه، پیامدهای روان شناختی بسیار نامطلوبی برای قربانیان دارد. خیال پردازی درباره خودکشی، افسردگی، اضطراب و مشکل در رابطه بین فردی و مشکلات روان تنی، از جمله این پیامدها برای قربانیان است (۱۰). علاوه بر این، کاهش احساس امنیت دانش آموزان در مدرسه،

بی رغبتی به حضور در مدرسه و افت تحصیلی، از سایر پیامدهای رفتارهای زورگویانه است (۱۱). از آنجا که رفتارهای خشونت بار می توانند بر بسیاری از عوامل تربیتی تأثیر داشته باشند، توجه به کاهش رفتارهای خشونت بار می تواند نقش مهمی در بهبود شرایط آموزشگاهی که هدف آن بهبود بخشیدن به فرایند تدریس و یادگیری (که از اهداف اصلی روان شناسی تربیتی است) داشته باشد. همچنین بی اثر بودن سیاست های مدارس، برای مقابله با قلدری نیز عاملی برای شیوع هر چه بیشتر این پدیده است (۱۲). توجه به این نکته که ادامه این روند می تواند پیش زمینه ای برای خشونت های شدیدتر و تهدید سلامت و آینده دانش آموزان باشد، اهمیت توجه ویژه صاحب نظران حوزه تعلیم و تربیت و روان شناسی را در جهت رفع این مشکل می طلبد. طبق دیدگاه آسیب شناسی، مشکلات رفتاری و روانی کودکان با عوامل زیستی، روانی و اجتماعی به خصوص روابط خانوادگی نامناسب در ارتباطند (۱۳). پژوهش ها نشان می دهند که عوامل خانوادگی زیادی مانند مشکلات روان شناختی والدین (۱۴) و شیوه های تربیتی ناکارآمد آن ها در رشد و حفظ مشکلات رفتاری کودکان، نقش مهمی ایفا می کنند (۱۵). تأثیر نابسامانی های خانوادگی در ایجاد و شکل گیری مشکلات رفتاری کودکان، پژوهشگران را به مطالعه استرس، به عنوان یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار در این زمینه، ترغیب کرده است. تجربه 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 می کنند و سلامت روانی کمتری دارند. استرس به معنای وسیع به پاسخ های فیزیولوژیک و روان شناختی نسبت به فشارهای ناشی از محیط و دیگران اطلاق می شود (۱۸). پاسخی را که فرد برای تطبیق با وضعیتی خارجی متفاوت با وضعیت عادی به صورت رفتاری، روانی و جسمانی از خود نشان می دهد، فشار روانی دانسته اند (۱۹). والدینی که هنوز چگونگی مواجهه با مسائل فشارزای زندگی را فراموش کرده اند، با کودکان خود رفتار مناسبی ندارند و حتی با آن ها پرخاشگرانه رفتار می کنند. کودکان نیز رفتارهای آن ها را سر مشق خود قرار می دهند؛ در نتیجه احتمال بروز آن رفتارها افزایش می یابد (۲۰). از بین اعضای خانواده، مادر نقش مهمی در پرورش و سلامت روان کودک ایفا می کند؛ لذا بهداشت روانی مادر می تواند زمینه ساز بهداشت روانی و کارایی بهتر کودک باشد (۲۱)؛ به طوری که استرس زیاد مادر می تواند موجب بروز مشکلات رفتاری و عاطفی در کودک شود (۱۷). عطادخت و همکاران (۱۵) در پژوهش خود، رابطه بین آشفتگی روان شناختی مادران با افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان را نشان دادند. بر این اساس به نظر می رسد یکی از راهبردهای پیشگیری از مشکلات دانش آموزان که در چهارچوب آموزش مطرح است مداخله در سطح مادران باشد. آن چه که از پژوهش های گوناگون به دست آمده، خبر از این موضوع می دهد که بهترین ابزار درمان مشکلات رفتاری کودکان، آموزش والدین است که بیش از هر منبع دیگری با کودک در ارتباط هستند. به عبارت دیگر درمان کودکان از والدین آغاز می شود (۲۲).

3. Traditional Bullying  
4. Cyber Bullying

1. Bullying  
2. Aggressive

اسپچلینگ 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، فونونی به والدین می‌آموزند که رشد بهینه فرزندان را در حوزه‌های گوناگون تأمین می‌کند (۲۵)؛ بنابراین تسلط بر این فشارها و به‌کاربردن راهبردهایی جهت کاهش آن از طریق برنامه 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 شیوه 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 مثابه 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، آن‌چه که بیشترین تأثیر را دارد، نحوه 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-پس‌آزمون با گروه گواه) و پیگیری یک‌ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش، مادران دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه پنج شهر تهران، در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. ابتدا دو مدرسه به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. سپس پرسشنامه قلدری سنتی و قلدری سایبری به منظور اندازه‌گیری قلدری سنتی و سایبری، روی همه دانش‌آموزان (۷۰۰ نفر) این دو دبیرستان اجرا شد. از بین آن‌ها ۴۸ دانش‌آموز که نمره بالایی در آزمون قلدری کسب کرده بودند، شناسایی شدند. سپس مادران آن‌ها در چهار گروه (سه گروه آزمایش و یک گروه گواه) به صورت 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 چهارم هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند.

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

پرسشنامه قلدری سنتی و سایبری: در این پژوهش برای سنجش قلدری سنتی و سایبری، دو پرسشنامه قلدری دانشگاه ایلینویز<sup>۱</sup> (۲۹) و پاتچین و هیندوجا (۷) ترکیب شدند. به منظور تعیین میزان روایی پرسشنامه جدید، از شیوه تحلیل عامل اکتشافی با چرخش ابلیمین استفاده شد و در نتیجه آن، دو عامل قلدری سنتی و سایبری شناسایی شدند که در مجموع ۴/۴۵ از واریانس کل آزمون تبیین شد. قلدری سنتی ۷/۳۴ و قلدری سایبری ۱۰/۷۱ از واریانس کل را تبیین کردند. پرسشنامه محقق ساخته قلدری، دارای ۲۳ گویه و دو خرده مقیاس قلدری سنتی (از گویه ۱ تا ۱۸) و قلدری سایبری (از گویه ۱۹ تا ۲۳) است که به روش لیکرت و در قالب پنج گزینه (کاملاً 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 مؤلفه قلدری سنتی و سایبری به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۵ به دست آمد.

روند اجرا: در مرحله نخست، از بین کلیه مدارس دخترانه دوره اول متوسطه منطقه پنج شهر تهران، دو مدرسه به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. پس از آن با هماهنگی اولیای مدرسه، پرسشنامه قلدری در اختیار همه دانش‌آموزان (۷۰۰ نفر) قرار داده شد تا علائم تشخیصی قلدری شناسایی شوند. سپس بر اساس ملاک‌های ورود، دانش‌آموزانی که نمره آنان در پیش‌آزمون به اندازه یک انحراف معیار از نمره 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 به منظور توجیه اهداف پژوهش برگزار شد. در نهایت، از ۴۸ نفر از مادرانی که تمایل قطعی خود را برای شرکت در جلسات آموزشی اعلام کردند، رضایت‌نامه آگاهانه اخذ شد. سپس این مادران به طور تصادفی در چهار گروه (سه گروه آزمایشی و یک گروه گواه) جایگزین شدند (۱۲ نفر برای هر گروه). گروه اول تحت آموزش مدیریت استرس و مدیریت خود، گروه دوم تحت آموزش مدیریت خود و مدیریت استرس قرار گرفتند و گروه سوم هیچ آموزش آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسه‌ها، بلافاصله از دانش‌آموزان هر سه گروه آزمایشی و گروه گواه خواسته شد بار دیگر پرسشنامه قلدری را تکمیل کنند. یک ماه پس از انجام مداخله، سنجش پیگیری انجام شد.

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

1. Illinois

دانش‌آموزان در برابر رفتارهای پر خطر و آسیب اجتماعی و جرایم از طریق مداخله به موقع و مؤثر است» (۲۹). این برنامه آموزشی به‌طور متوالی و به‌صورت گروهی برگزار شد. مدت زمان هر جلسه، شصت دقیقه و شامل هشت جلسه 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.

متغیر وابسته در نظر گرفته شد. برنامه آموزشی که در این پژوهش به مادران ارائه شد، برگرفته از طرح نماد (نظام مراقبت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، شامل: مداخلات وضعی و روانی-اجتماعی، شناسایی و غربالگری در مدارس و آموزش رشدمداران) 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 روانی-اجتماعی به‌منظور مراقبت از

جدول ۱. خلاصه 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 کننده استرس	- استرس چیست؟ - علائم استرس چیست؟ - عوامل ایجاد کننده استرس کدامند؟	- لطفاً پنج مورد از مشکلاتی را که اغلب باعث ناراحتی شما می‌شود بگویید و بیان کنید که چه راه‌حلی را برای حل آن مشکل پیشنهاد می‌کنید؟ - هنگامی که ناراحت می‌شوید و یا تحت استرس قرار می‌گیرید کدام‌یک از علائم بدنی، شناختی، رفتاری و هیجانی را در خود تجربه می‌کنید؟ - سطح استرس فرهنگی- اجتماعی خود را بررسی کنید؟
۲	آشنایی با راهبردهای مقابله با استرس غیرقابل کنترل	- پذیرش رویدادهای زندگی موجب می‌شود که به سختی‌ها و رنج‌های زندگی معنا دهیم و افق‌های بالاتری به رویمان گشوده شود.	- از نظر شما پذیرش یعنی چه؟
۳	آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای رفتاری	- آشنایی با روش‌های رفتاری مقابله با استرس.	- شما از چه راهبردهای رفتاری برای کنترل استرس استفاده می‌کنید؟
۴	آشنایی با راهبردهای مقابله‌ای شناختی	- شناخت باورهای غلط.	- افکار منفی خود را بشناسید.
۵	آشنایی با راهبردهای حل تعارض	- شناخت راهبردهای حل تعارض درست.	- هنگامی که با نزدیکان خود اختلاف نظر پیدا می‌کنید، از چه راه‌حلی برای حل تعارض استفاده می‌کنید؟
۶	آشنایی با راهبردهای ارتباطی	- شناخت راهبردهای ارتباطی مناسب.	- 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 راهبردهای مقابله‌ای مذهبی	- آموزش علوم و فنون آرام سازی. - 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.	- تمرین تنفس، مراقبه و تصویرسازی ذهنی. - شما در هنگام ناراحتی از چه راهبردهای معنوی و مذهبی استفاده می‌کنید؟
۸	جمع‌بندی اهداف	- مرور جلسات قبل و پیگیری برای رفع مشکلات احتمالی.	- دفترچه روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها و شکست‌های خود را در آن بنویسید.

جدول ۲. خلاصه 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.	- کدام‌یک از مشکلات خود را با استفاده از این مهارت توانسته‌اید کنترل کنید؟ - به نظر شما آیا ما می‌توانیم نتایج عملکرد خود را مدیریت کنیم؟ چگونه؟

	فرایند هدف گذاری با پاسخ به سوال های زیر حاصل می شود: (۱) چرا: ارزش ها و نیازهای اساسی که منجر به انتخاب این اهداف شده اند بررسی کنید. (۲) چه: احتمالات و موانع هر یک از راه حل ها را در زمان اجرا بیان کنید. (۳) چه وقت: زمان انجام هر یک از اجزاء کار و نوع فعالیت ها را مشخص کنید. (۴) کجا: محل وقوع هر یک از حوادث و فعالیت ها را مشخص کنید. (۵) چه کسی: مسئولیت های اجرایی هر بخش از فعالیت ها را به افراد محول می کنید. (۶) چگونه: در مورد چگونگی اجرای راه حل انتخاب شده، تصمیم گیری می کنید.	شناخت اهداف	۲
	– اهدافی که برای هفته آینده دارم. – اهدافی که برای ماه آینده دارم. – اهدافی که برای سال آینده دارم. – اهدافی که پنج سال آینده دارم.	ویژگی های هدف گذاری	
	فرایند هدف گذاری		
۳	مدیریت زمان بیانگر فراهم کردن نقشه و طراحی مناسب و دقیق برای رسیدن به اهداف مورد نظر است.	آشنایی با مدیریت زمان	
	– در جدولی فعالیت های مهم و ضروری و کم اهمیت را اولویت بندی کنید. – تغییرات ایجاد شده در زمینه های مختلف زندگی خود را یادداشت کنید و به سوالات زیر صادقانه پاسخ دهید. – احساس شما در زمان تغییر چه بود؟ – نتیجه تغییر چه بود؟ – چه برنامه ای برای تغییر در آینده دارید؟	مدیریت تغییر	۴
	یکی از پایه های زندگی امروز، تغییر است و این تغییر به سرعت روی می دهد. استوار ماندن در مواجهه با فرایند تغییر، فراگیری مهارت های جدید نیاز دارد و این فراتر از آن چیزی است که شما در موقعیت های مختلف زندگی فرا گرفته اید.		
	– موقعیتی را به خاطر آورید که شما را خشمگین کرده، سپس خشم خود را از ۱ تا ۱۰ درجه بندی 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؟	مدیریت هیجان	۵
	مدیریت هیجان به مجموعه ای از اقدامات اشاره می کند که به ما کمک می کند که دریابیم چه هیجان هایی داریم؟ چه وقت این هیجان ها را بروز می دهیم؟ و چگونه هیجان ها را تجربه، بیان و سازماندهی می کنیم؟		
	– ویژگی های خود را در زمینه قاطعیت ورزشی با پاسخ به نمونه های رفتاری زیر بیان کنید: (۱) نه گفتن، (۲) ریسک پذیری، (۳) ابراز وجود، (۴) بروز و ظهور توانایی، (۵) توانایی مقابله با موقعیت های استرس زا.	مهارت قاطعیت ورزشی	۶
	قاطعیت ورزشی یا ابراز وجود نتیجه جرأت مندی و عملکرد مثبتی است که فرد را در مسیر نیل به اهداف زندگی سوق می دهد.		
	– به بررسی عوامل تقویت کننده انگیزه، در زندگی خود بپردازید و در جدولی عواملی که باعث تقویت انگیزه شما می شود، بسته به میزان شدت تأثیر از ۱ تا ۱۰ درجه بندی کنید. – در تمرینی، به میزان تسلط خود در مهارت استفاده از استراتژی های خود کنترلی بپردازید. برای خودتان دفترچه ای تهیه کنید و در آن فعالیت ها و اقداماتی را که برای تقویت خودتنظیمی انجام داده اید یادداشت کنید.	مهارت خودکنترلی	۷
	انگیزه در کلام ساده، به معنای نیرویی است که به شما قدرت حرکت می دهد. 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 به منظور تغییر و تعدیل رفتار خود متناسب با ویژگی های درونی و شرایط بیرونی او است.	مهارت خودتنظیمی	

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

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	هنگامی که ناراحت می‌شوید و یا تحت استرس قرار می‌گیرید کدام یک 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 مقابله 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 مقابله شناختی	شناخت باورهای غلط شناخت اهداف و نحوه هدف گذاری مهارت‌های خودانگیزی	افکار منفی خود را یادداشت کنید. به بررسی عوامل تقویت کننده 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	دفترچه روزانه‌ای تهیه کنید که روزانه تجارب، تصمیمات، پیشرفت‌ها و شکست‌های خود را در آن بنویسید.

### ۳ یافته‌ها

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 مشخص شدن اینکه کدام یک از مداخله‌های آموزشی بر کدام یک از انواع قلدری (سنتی و سایبری) مؤثر است و مقایسه نتایج انواع مداخله‌های آموزشی با یکدیگر، نتایج آزمون‌های تحلیل واریانس تک‌متغیری و آزمون‌های تعقیبی آن ارائه می‌شود.

به‌منظور بررسی مفروضه کروییت، نتایج آزمون موچلی بررسی شد که نتایج آن حاکی از رعایت این مفروضه بود ( $p > 0/05$ )  $W = 0/975$  موچلی قلدری سنتی). نتایج آزمون تحلیل واریانس تک‌متغیری با فرض کروییت، بیانگر معناداری اثر زمان اندازه‌گیری (پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری) در متغیر قلدری سنتی، با توجه به نوع عضویت گروهی مادران ( $F(6, 88) = 4/379, p < 0/01$ ) با فرض کروییت

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 ( $p > 0/05$ )  $F(12, 174) = 2/93$  در گام بعدی با توجه به مقدار  $F(12, 174) = 0/692$  لاندای ویلکز،  $p < 0/01$ ، 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

مادران ( $p < 0.05$ )،  $F(6, 88) = 2.283$  (با فرض کرویت) بود. به منظور 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.

بود. به علاوه در مؤلفه قلدری سایبری نیز نتایج آزمون موجلی حاکی از رعایت این مفروضه بود ( $p < 0.05$ )،  $W = 0.934$  موجلی 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

جدول ۴. مقایسه‌های درون‌گروهی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای قلدری سنتی و سایبری

نوع گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	انحراف میانگین استاندارد	انحراف استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف استاندارد
قلدری سنتی	مدیریت استرس	۲۶/۱۶	۹/۳۲	۱۹/۶۶	۸/۱۶	۱۷/۱۶
	مدیریت خود	۲۶/۱۶	۴/۶۲	۱۶/۲۵	۵/۲۹	۱۵/۰۱
	تلفیقی	۲۵/۰۸	۱۱/۶۱	۱۰/۵۸	۹/۶۶	۱۰/۱۶
قلدری سایبری	مدیریت استرس	۲۶/۳۳	۶/۹۳	۲۶/۳۳	۶/۹۱	۲۷/۸۳
	مدیریت خود	۵/۵۰	۲/۲۷	۴/۲۵	۳/۰۷۸	۵/۵۸
	تلفیقی	۷/۳۳	۲/۹۹	۴/۶۶	۲/۳۰	۴/۹۱

مرحله پیش‌آزمون-پیگیری ( $p < 0.01$ ) تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی در جدول ۵ و نیز نمودار روند تغییرات در مرحله پیگیری آموزش تلفیقی نسبت به گروه گواه ( $p = 0.029$ )، آموزش مدیریت خود نسبت به گروه گواه ( $p = 0.029$ ) و آموزش مدیریت استرس نسبت به گروه گواه ( $p = 0.029$ ) به طور معناداری در کاهش میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان دختر مؤثر بودند. همچنین طبق جدول ۴ در مرحله پس‌آزمون-پیگیری، تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $p = 0.771$ ) که بیانگر پایداری تغییرات حاصل از مداخله‌های آموزشی (تلفیقی، مدیریت استرس، مدیریت خود) می‌باشد.

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان در مرحله پیش‌آزمون-پس‌آزمون ( $p = 0.012$ ) تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی در جدول ۵ و نیز نمودار روند تغییرات در مرحله پس‌آزمون، آموزش تلفیقی نسبت به آموزش مدیریت استرس دارای اثربخشی بیشتری در کاهش میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان دختر بود ( $p = 0.029$ )؛ به‌علاوه اینکه آموزش تلفیقی نسبت به گروه گواه ( $p < 0.01$ ) و نیز آموزش مدیریت خود نسبت به گروه گواه ( $p = 0.013$ ) به‌طور معناداری در کاهش میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان دختر مؤثر بودند. به‌علاوه با توجه به جدول ۴، بین میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان، در

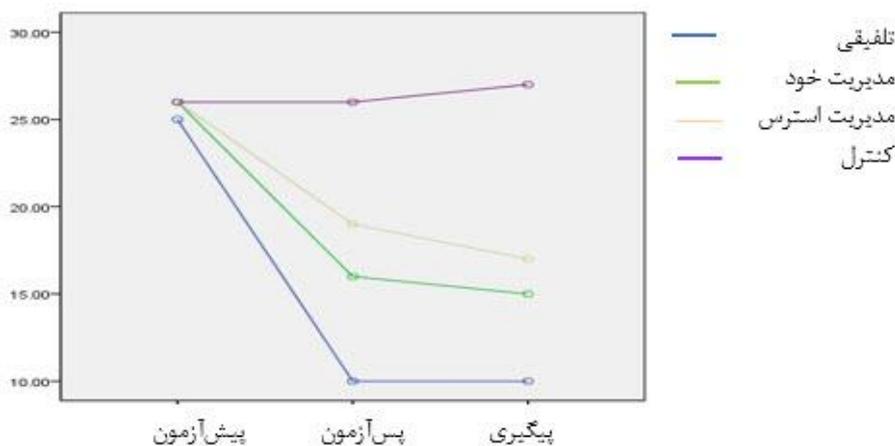
جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی توکی در متغیر قلدری سنتی و سایبری، مرحله پس‌آزمون و پیگیری

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

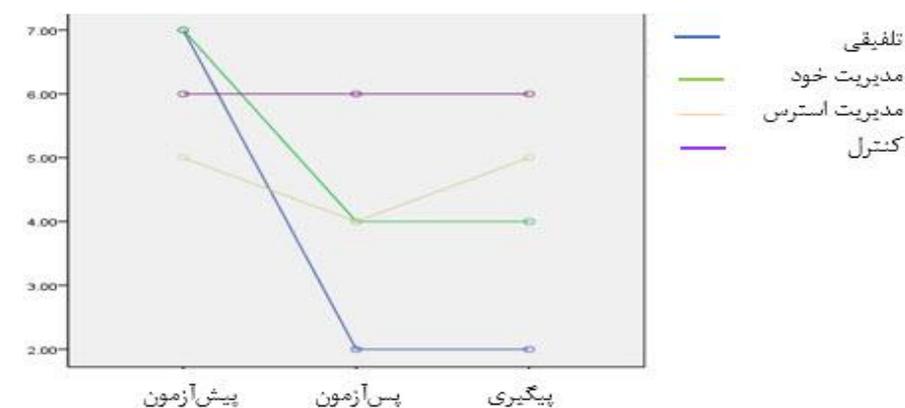
معناداری یافت نشد ( $p > 0.05$ ). همچنین طبق جدول ۴، بین میزان قلدری سایبری دانش‌آموزان در مرحله پیش‌آزمون-پیگیری ( $p = 0.031$ ) تفاوت معناداری وجود داشت. با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی در مرحله پیگیری آموزش تلفیقی نسبت به گروه گواه

در متغیر قلدری سایبری نیز در مرحله پیش‌آزمون-پس‌آزمون ( $p = 0.019$ )، 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 ( $p = 0.002$ )، اما بین سه نوع مداخله آموزشی تفاوت

( $p=0/033$ )، به طور معناداری در کاهش میزان قلدری سنتی دانش‌آموزان دختر مؤثر بودند.



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



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

#### ۴ بحث

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 شیوه بهتری کنار آید (۲۶). برای این منظور فرد نیازمند نقشه 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 نقشه راه مدیریت خود نامیده می‌شود. راهبردهای مدیریت خود عبارتند از: هدف‌گذاری، مدیریت زمان، مدیریت تغییر، مدیریت هیجان، مهارت قاطعیت‌ورزی، مهارت خودانگیزی، مهارت خودکنترلی و مهارت خودتنظیمی. مهارت مدیریت خود در صدد تقویت توانمندی‌های فرد، به منظور نظارت و کنترل بر رفتار است. زیرا به میزانی که در افراد، مدیریت خود و عملکردشان افزایش می‌یابد، از اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتری برخوردار شده و انگیزه 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

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 عمده قلدری سنتی با قلدری سایبری اشاره کرد. از آنجا که نوع سنتی قلدری نیازمند تعامل چهره‌به‌چهره فرد قلدر با قربانی است و معمولاً در محیط‌های مدرسه یا در مسیر رفت‌و برگشت 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 به خصوص مادران، در محیط خانواده تسلط بیشتری بر فرزندان خود دارند و می‌توانند استفاده از این تجهیزات را محدود کنند که به تبع آن

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 مدرسه 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، به صورت 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، به دنبال 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 و اشکال مختلف آن، با کیفیت ارتباط معلم با دانش‌آموزان رابطه وجود دارد؟ نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که بین کیفیت رابطه معلم-دانش‌آموز و قلدری در مدرسه، رابطه مثبت وجود دارد (۳۵). یافته‌های قابل‌تعمق آن است که رابطه قلدری سایبری، با کیفیت ارتباط معلم-دانش‌آموز قوی‌تر از رابطه 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 ناسازگارانه 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)؛ به طوری که به نظر می‌رسد می‌توان نتایج این پژوهش را به کیفیت ارتباط والدین، به خصوص کیفیت رابطه مادران با فرزندان نشان 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 مقایسه دوه‌دوی 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<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) و پاچت<sup>۲</sup> (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 وسیله ترنر<sup>۳</sup>، ریچارد<sup>۴</sup> و سندرز<sup>۵</sup>، 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 به دنبال 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 اثربخش بودن 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 نگهدارنده 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 درون‌گروهی 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 تنبیدی والدین کاهش پیدا می‌کند و مشکلات در سایه تجربه گروه، مانند گذشته، منحصر به فرد و بزرگ دیده نمی‌شوند (۴۰).

این پژوهش مانند پژوهش‌های دیگر، محدودیت‌هایی داشت. یکی از این محدودیت‌ها انتخاب اولیه مدارس به صورت 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 به صورت 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 برنامه

4. Richard  
5. Sands

1. Nixon  
2. Pachet  
3. Terner

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.

آموزشی، می‌تواند به صورت گسترده در تمام مدارس به صورت منسجم اجرا شود.

## ۵ نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج نشان دهنده 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 فرزندان، از طریق جلسات مشاوره در مدرسه و تدوین برنامه‌های مداخله‌ای، برای آموزش

## ۶ بیانیه

رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

رضایت‌نامه اختیاری از مادران دریافت شد. در ضمن هر زمان که مادران تمایلی به ادامه شرکت در برنامه مداخله را نداشتند، می‌توانستند برنامه را ترک کنند. همچنین اطلاعات مربوط به آزمودنی‌ها و مادران به صورت 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://armaghani.vums.ac.ir/article-1-1508-en.html>
2. Hosseini SA. Developing the integrated Anti-bullying program and the Study of 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](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](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](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

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 modiriati stress bar keyfiyat 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 valedayn va darmangaran [Compatibility skills with muladadjusted 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](https://doi.org/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](https://doi.org/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 modiriyyati dar modiriyyat 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](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](https://doi.org/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://jisp.uma.ac.ir/article\\_71.html?lang=en](http://jisp.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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.12.032)