



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

خودمراقبتی و پیشگیری از

آزارهای جنسی

Self care & Sexual
Harassment Prevention







معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

خودمراقبتی و پیشگیری از آزارهای جنسی

تالیف و ترجمه: فاطمه یونسی

فاطمه جعفری

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران/ خیابان شانزده آذر/ خیابان ادوارد براون/ شماره پانزده/

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نوبت چاپ: چاپ اول/ مهرماه ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

خودمراقبتی و پیشگیری از آزارهای جنسی

Self care & Sexual harassment prevention

تالیف و ترجمه:

فاطمه بونسی

کارشناس روانشناسی مرکز مشاوره دانشگاه تهران

فاطمه جعفری

کارشناس مددکاری مرکز مشاوره دانشگاه تهران

فهرست:

پیش گفتار / ۷

فصل اول: کلیات و تعریف مفاهیم

- آزار جنسی چیست؟ / ۱۰
- انواع آزارگری های جنسی / ۱۱
- واقعیت هایی درباره آزار جنسی / ۱۳
- باورهای غلط و حقایق در حوزه آزارهای جنسی / ۱۴
- سوالات و پرسش های مهم / ۱۷
- مروری بر آمار / ۱۸
- پیامدهای روانشناختی، جسمی، تحصیلی و شغلی آزارهای جنسی / ۱۹

فصل دوم: چگونه از خود مراقبت و دفاع کنیم

- چرا دانشجویان از گزارش آزار جنسی می هراسند / ۲۲
- چه زمانی یک آزار و اذیت از حد می گذرد و امکان طرح شکایت یا پیگیری وجود دارد؟ / ۲۴
- اصول اولیه خود مراقبتی هنگام وقوع آزار جنسی / ۲۵
- هنگام وقوع و احتمال آزار جنسی چه کنیم؟ / ۲۷
- چگونه از دوستان خود در صورت وقوع آزارهای جنسی حمایت کنید / ۳۲

فصل سوم: پیشگیری

- من چه کمکی در پیشگیری و پایان دادن به آزارها و بدرفتاری های جنسی می توانم بکنم؟ / ۳۴
- اگر شاغل هستید، از عوامل خطر محیطی برای آزار جنسی آگاه باشید / ۳۶

پیشگفتار

آزار جنسی از مصادیق خشونت می‌باشد. تجربه نشان داده است دانشجویان بخصوص دانشجویان دختر از هر گونه صحبت در این مورد طفره می‌روند. به‌طور کلی مزاحمت جنسی طیفی از رفتارها و حرکات جنسی نامطلوب می‌باشد. پیامدهای متعددی برای آزارهای جنسی وجود دارد که از جمله آنها پیامدهای فردی، اجتماعی، خانوادگی و روانی است. وقتی فردی در معرض خشونت و آزار جنسی قرار می‌گیرد با باورهای اشتباه خود را ناتوان می‌بیند.

از سویی دیگر خودمراقبتی شامل اقدامات و رفتارهایی آگاهانه و هدفدار است در جهت اینکه سالم تر بمانیم. در سال‌های گذشته خودمراقبتی و توانمندسازی افراد، خانواده‌ها و جامعه برای مراقبت از خود در سطح جهانی مورد توجه قرار گرفته است و به‌خصوص بر روی مهارت‌های روان‌شناختی تمرکز زیادی شده است. با خودمراقبتی یکی از اتفاقاتی که رخ می‌دهد توانمند شدن و تغییر باورهای اشتباه است. در برخورد صحیح با آزار جنسی بهتر است به جای هر کار دیگری توانمند شویم، به متخصصان مراجعه کنیم و از حق خود برخوردار شویم. پیش از هر اقدامی مراجعه به کسی که بتوانید با او حرف بزنید، معمولاً به راه‌حل‌های بهتری منجر می‌شود.

دانشجویان عزیزم دانشگاه پناهگاه و خانه امن شما است و شما حق دارید در خانه‌تان احساس امنیت کنید. پس یاد بگیرید چگونه امنیت و حس امنیت خود را افزایش دهید و شک نکنید هر فردی که امنیت شما را در معرض خطر قرار بدهد مورد پیگیری جدی قرار می‌گیرد.

کتاب حاضر با تاکید بر اینکه چگونه این موضوع مطرح بشود به بحث در این مورد پرداخته است.

در پایان اعتقاد بر این است که با توجه به انجام فعالیت های اثربخش و خودمراقبتی می توان به گونه ای رفتار کرد تا شاهد ارتقای هرچه بیشتر سلامت روانی، اجتماعی، معنوی و جسمانی شما دانشجویان عزیز کشورمان باشیم.

همچنین لازم دانسته از زحمات مرکز مشاوره دانشگاه تهران بابت تولید این کتابچه تشکر و سپاسگزاری نمایم.

دکتر منصوره سادات صادقی

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت

فصل اول
کلیات و تعریف
مفاهیم

آزار جنسی چیست؟

آزارگری جنسی شامل پیشنهادات جنسی ناخواسته، درخواست ناخواسته برای نفع جنسی و دیگر رفتارهای کلامی، غیر کلامی و فیزیکی با ماهیت جنسی و بر اساس کلیشه های جنسی یا جنسیتی می شود که به صورت آشکار یا ضمنی شرایط شغلی، وضعیت تحصیلی و فعالیت ها و برنامه های فرد را تحت تاثیر قرار می دهد؛ ملاکی برای استخدام یا تصمیمات تحصیلی، ارزیابی های آکادمیک، نمرات یا پیشرفت ها، یا دیگر تصمیمات برای شرکت در برنامه های دانشگاه را تشکیل می دهد (این به ازای آن)؛ بر عملکرد شغلی یا تحصیلی فرد اثر می گذارد؛ محیط کاری و تحصیلی را خصمانه، تهدیدآمیز و خشن می سازد؛ مانع از شرکت در یا استفاده از فعالیت ها یا برنامه های یک موسسه می شود یا آن را محدود می سازد و محیطی رعب انگیز و تهدید کننده ایجاد می کنند. در چنین شرایطی چه فرد قربانی مقاومت کند و رنج تهدید را تحمل کند چه برای رهایی از تهدید تسلیم شود آزار جنسی اتفاق افتاده و در هر دو صورت تبعیض بر اساس مسائل جنسی اتفاق می افتد.

انواع آزارگری های جنسی:

- پیشنهادات جنسی چه همراه با لمس جسمی باشد و یا نباشد؛
- لمس جسم فرد بدون رضایت مانند در آغوش گرفتن یا لمس شانه فرد؛
- اظهار نظر درباره بدن فرد یا لمس نامناسب آن؛

مثال:

همکلاسی پسر شما مدام درباره ظاهر شما نظر می دهد و درخواست قرار بیرون دارد با اینکه برای وی روشن کردید که این نظرات برای شما ناخوشایند است و تمایلی به قرار گذاشتن با او ندارید.

- درخواست نفع جنسی در ازای دادن امتیاز تحصیلی، همکاری آموزشی و پژوهشی، مزایای شغلی یا دادن وعده مانند افزایش حقوق، ارتقا، ثبات شغلی و نظایر آن؛
- اظهارها، تعریف جوک ها، اشاره ها یا حرکت های زننده جنسی؛
- عمل یا برقراری رابطه جنسی با زور و اجبار تحت تاثیر مصرف دارو، مشروبات الکلی و...؛
- نظرات جنسی (تعریف یا توهین آمیز) درباره فیزیک، لباس، جنسیت، یا فعالیت جنسی/عاشقانه یا ترجیحات فرد؛
- نشان دادن، به اشتراک گذاشتن یا ایجاد تصاویر، ویدئو یا متن های نامناسب یا غیرقانونی؛
- خشونت جنسی دوستانه یا خانگی
- آزار و اذیت و پاییدن یا تعقیب فرد.

مثال:

دانشجوی دختر: من از این ویدیویی که برام فرستادید حس بدی گرفتم به نظرم محتوای این آهنگ جالب نبود و از شما خواهش میکنم دیگه از این نوع فایل ها برام نفرستید.

آزارگر جنسی: اوه ولی من این موسیقی رو برای هر کسی نمیفرستم، من این ویدیو را برای معدود افرادی که از نظر سطح فکری بالا هستند فرستادم.

دانشجوی دختر: ولی من بالا بودن سطح فکری رو در چنین محتواهایی نمی‌دانم و برای خودم حد و مرز قائل هستم.



واقعیت هایی درباره آزار جنسی

بدرفتاری های جنسی می تواند هر جایی و در هر زمانی اتفاق بیفتد. افرادی که قربانی اینگونه رفتارها هستند و نیز افراد متجاوز می توانند از هر قشر و گروه اجتماعی و با هر پس زمینه خانوادگی باشند. آزارگر می تواند همکلاسی، همکار و یا کارکنان دانشگاه یا حتی کارکنان غیردانشگاهی مانند فروشندگان و پیمانکاران در محیط دانشگاه باشند. آزار و اذیت جنسی می تواند برای هر دو جنس اتفاق بیفتد. مردها می توانند قربانی آزار جنسی و زنان آزارگر باشند. شخص سومی که شاهد آزارگری فرد دیگری است می تواند قربانی آزار جنسی به حساب بیاید.

به خاطر داشته باشید هرگز فرد قربانی را به خاطر وقوع آزارهای جنسی سرزنش نکنید. بیایید شفاف باشیم: بدرفتاری جنسی تقصیر هیچ چیز و هیچ کسی نیست جز فرد متجاوز. به خاطر داشته باشید آزار جنسی جرم است. هیچ فردی از دزد دعوت نمی کند یا نمی خواهد قربانی سرقت، حمله خشونت یا قتل باشد و نیز هیچ کس نمی خواهد مورد جرم تجاوز جنسی قرار بگیرد. مصرف مشروبات الکلی یا دیگر مواد نیز به هیچ عنوان توجیهی برای وقوع چنین رفتارهایی نیست.

آنچه باید بدانیم

مراقب باشید، باهوش باشید

اگر مشروبات الکلی یا مواد مخدر مصرف کردید قضاوت شما برای تصمیم گیری و واکنش معقول و مسئولانه شدیداً مختل می شود. شما نباید تحت تاثیر مواد رانندگی کنید. همچنین نباید تحت تاثیر آن وارد روابط پر خطر شوید.

باورهای غلط و حقایق در حوزه آزارهای جنسی

- ❖ باور غلط این است که اغلب افراد از توجه جنسی در محل کار و یا دانشگاه لذت می‌برند. اما حقیقت این است که افراد از این توجه جنسی خجالت زده و یا شرمگین می‌شوند.
- ❖ باور غلط آن است که اگر فرد آزارگر جنسی را نادیده بگیری او کار خود را متوقف می‌کند اما حقیقت این است که فرد آزارگر جنسی فکر می‌کند وقتی شما او را نادیده می‌گیرید در واقع عمل او را تایید می‌کنید و درواقع نادیده گرفتن شما به نوعی تایید کننده و تقویت کننده عمل اوست. تحقیقات نشان می‌دهد اگر چنین رفتاری نادیده گرفته شود این رفتار ادامه یافته و حتی شدت می‌یابد.
- ❖ باور غلط این است که بعضی افراد فکر می‌کنند مثلاً یک زن با یک پوشش مناسب در معرض آزار جنسی نیست اما حقیقت این است که آزار جنسی نسبت به هر کسی ممکن است رخ دهد اگرچه لباس پوشیدن نامناسب هم یکی از عوامل تسهیل کننده‌ی این مساله می‌باشد.
- ❖ باور غلط این است که افراد معقول و موجه نمی‌توانند آزارگر جنسی باشند اما حقیقت این است که هر کسی با هر سطح تحصیلات و موقعیت اجتماعی و اداری در معرض آزارگری جنسی باشد.
- ❖ باور غلط این است که افراد فکر می‌کنند یک آزار جنسی در همان حد باقی می‌ماند اما حقیقت این است که آزارهای جنسی که در مرحله اول در قالب یک شوخی جنسی و یک جوک با محتوای جنسی است احتمال پیشروی دارد.
- ❖ باور غلط این است که آزار جنسی به ندرت رخ می‌دهد اما حقیقت

این است که فراوانی آزار جنسی بالاست.

❖ باور غلط این است که در گزارش آزارهای جنسی غلو و بزرگ نمایی می‌شود و مواردی مانند لاس‌زنی و ... بدون ضرر است اما حقیقت این است که آزارهای جنسی می‌تواند مخرب باشد.

❖ باور غلط این است که اگر آزارگر جنسی عمداً این کار را انجام نداده باشد بنابراین این رفتار جزء آزارهای جنسی محسوب نمی‌شود اما حقیقت این است که در آن صورت نیز آزار جنسی رخ داده است.

❖ باور غلط این است که زنان برای رسیدن به منافع اقدام به شکایت تحت عنوان آزارهای جنسی می‌کنند اما حقیقت این است که کمتر از یک درصد این گزارش‌ها ممکن است این گونه باشد و حقیقت واقعی این است که خیلی از زنان گزارش‌های آزار جنسی را ارایه نمی‌دهند.

❖ باور غلط این است که زنانی که مورد آزار جنسی واقع می‌شوند خودشان از طریق نوع رفتار، پوشش و نگاه کردن آزارگر جنسی را اغوا کرده‌اند اما حقیقت این است که این یک باور هنجاری غلط است. ❖ باور غلط این است که تمام کسانی که قربانی آزار جنسی می‌شوند زنان هستند اما حقیقت این است که مردان نیز قربانی آزار جنسی هستند.

❖ باور غلط این است که آزار جنسی فقط بین دو جنس مخالف صورت می‌گیرد اما حقیقت این است که می‌تواند توسط یک هم‌جنس صورت گیرد.

کدامیک از موارد ذیل جزء آزار جنسی محسوب می شود:

- ✦ در محل کار یا کلاس درس همکار و یا هم کلاسی شما به طور مشخص و شفاف یک جوک با موضوع جنسی می گوید.
- ✦ یک کارمند بعد از اینکه پیشنهاد جنسی مدیر خود را رد کرد، در ارزیابی عملکرد کاری نمره قابل قبولی از او دریافت نکرد.
- ✦ یک همکار، مدیر و یا کارمندی که خانم و یا آقای است دایم به دانشجو و یا همکار جنس مخالف خود پیشنهاد می دهد که او را به منزل برساند.



سوالها و پرسش‌های مهم

آیا فقط دختران و زنان زیبا مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند؟

خیر، برای افراد متجاوز، زیبایی یا سن اهمیتی ندارد و کم یا زیاد بودن سن قربانی تاثیری در رفتار فرد متجاوز نخواهد داشت.

آیا آزار جنسی به صورت ناگهانی رخ می‌دهد؟

خیر، در اغلب موارد فرد متجاوز از قبل برای تجاوز برنامه ریزی می‌کند.

آیا آزار جنسی توسط افراد غریبه انجام می‌شود؟

خیر، اکثر تجاوزات جنسی توسط آشنایان فرد قربانی (خویشاوند، دوست، همکار و ...) به وقوع می‌پیوندند.

آیا آزار جنسی توسط افراد مجرد رخ می‌دهد؟

خیر، بسیاری از متجاوزین جنسی متاهل می‌باشند.

آیا آزار جنسی فقط به قصد لذت جویی رخ می‌دهد؟

خیر، یکی از انگیزه‌های آزار جنسی لذت جویی است ولی فرد متجاوز می‌تواند انگیزه‌های دیگری هم داشته باشد مانند قدرت طلبی یا اثبات خود.

مروری بر آمار

در کشور ما آمار رسمی درباره آزارهای جنسی وجود ندارد اما تحقیقات رسمی کشور آمریکا نشان داده است که تقریباً ۱۹ درصد دانشجویان کارشناسی (حدود یک از هر ۵ نفر) از زمان ورود به دانشگاه تجربه خشونت جنسی (sexual assault) داشتند. مطالعه دیگر نشان می‌دهد تقریباً یک زن از هر دو زن و یک مرد از هر ۵ مرد تجربه قربانی خشونت جنسی (sexual violence) شدن (غیر از تجاوز) را داشته‌اند. طبق مطالعه‌های صورت گرفته حداقل ۵۰ درصد تجاوزهای جنسی گزارش شده هنگام مصرف الکل اتفاق افتاده است و در ۸۰ درصد موارد اعم از دانشجویان یا غیر دانشجویان تجاوز یا آزار جنسی گزارش شده توسط افراد آشنا رخ داده است.



پیامدهای روانشناختی، جسمی، تحصیلی و شغلی آزارهای جنسی

عوارض روانشناختی آزار جنسی:

- ↙ افسردگی؛
- ↙ اضطراب؛
- ↙ تحریک‌پذیری یا گوش به زنگی بیش از حد؛
- ↙ تجربه مجدد حادثه در خواب یا بیداری؛
- ↙ خلق منفی؛
- ↙ اختلال خوردن؛
- ↙ خود سرزنش‌گری؛
- ↙ خشم؛
- ↙ مصرف مواد؛

آسیب‌های جسمی آزار جنسی:

- ↙ سردرد؛
- ↙ مشکلات خواب؛
- ↙ تغییرات وزن؛
- ↙ حالت تهوع و استفراغ؛
- ↙ اختلالات قلبی - عروقی؛
- ↙ مشکلات گوارشی؛
- ↙ مشکلات تنفسی؛

مشکلات تحصیلی/شغلی آزار جنسی:

- ↙ افت تحصیلی؛
- ↙ افت عملکرد شغلی؛
- ↙ نارضایتی شغلی؛
- ↙ نارضایتی تحصیلی؛
- ↙ غیبت فراوان از محل کار؛
- ↙ غیبت فراوان از کلاس؛
- ↙ تاخیر در ورود به کلاس‌ها یا محل کار؛

فصل دوم
چگونه از خود مراقبت
و دفاع کنیم

چرا دانشجویان از گزارش آزار جنسی می‌هراسند؟

دانشجویان به دلایل مختلف روانشناختی و اجتماعی از گزارش آزار جنسی هراس دارند که در ادامه به آن پرداخته می‌شود:

- 🔹 ترس از تحقیر شدن؛
- 🔹 ترس از سرزنش شدن؛
- 🔹 ترس از آسیب دیدن اعتبار دانشجویی خود؛
- 🔹 ترس از آسیب دیدن آینده شغلی؛
- 🔹 ترس از انتقام توسط آزارگر جنسی؛
- 🔹 ترس از اینکه اظهارات آنها توسط کسی پذیرفته نشود؛
- 🔹 ترس از طرد شدن و محروم شدن از حقوق اجتماعی.

پیامد جلوگیری نکردن از چنین رفتارهایی

رفتارهای نامناسب و آزارهای جنسی در صورت جلوگیری نشدن افزایش می‌یابد. در فرهنگ ما «سکوت علامت رضاست» بنابراین وقتی در برابر چنین رفتارهایی سکوت می‌کنید شرایط ادامه رفتارهای نامناسب را تقویت می‌کنید؛ و در صورت ادامه علاوه بر آسیب‌رسانی به عملکرد سازمانی و حرفه‌ای می‌تواند منجر به سوء استفاده‌هایی از جمله تهدید و ارباب گردد.

حرف بزن



چه زمانی یک آزار و اذیت از حد می‌گذرد و امکان طرح شکایت یا پیگیری وجود دارد؟

- ❁ وقتی که از یک اظهار ساده و بی منظور فراتر رود؛
- ❁ وقتی که بیش از یکبار اتفاق بیفتد و به شکل یک الگوی رفتاری دربیاید؛
- ❁ وقتی که شرایط شغلی یا تحصیلی فرد قربانی را تغییر دهد؛
- ❁ وقتی در شرایط حساس شغلی یا تحصیلی به اوج خود برسد؛
- ❁ وقتی به اندازه کافی شدید و فراگیر باشد که محیطی خصمانه ایجاد کند.



اصول اولیه خود مراقبتی هنگام وقوع آزار جنسی

❖ خود را به خاطر رفتار ایجاد شده سرزنش نکنید و در صد نادیده گرفتن و یا کوچک شماری رفتار نباشید بلکه به این موضوع فکر کنید که چگونه می‌توانید از ایجاد مجدد چنین رفتاری جلوگیری کنید.

❖ در مورد اینکه دیگران چگونه به شما واکنش نشان می‌دهند منطقی باشید. از اینکه دیگرانی که روی آنها برای کمک حساب می‌کردید از شما حمایت نکردند و یا شما را سرزنش کردند ناراحت نباشید چون هنوز باورهای کلیشه‌ای در مورد آزارهای جنسی وجود دارد و زمانی که شما مشکلاتتان را به آنها می‌گویید ممکن است چنین جملاتی بشنوید:

«چیز مهمی اتفاق نیفتاده»

«مدیر نسبت به تو توجه ویژه داره»

«بابا خیلی بزرگش نکن.»

«این چیزی که میگی خیلی مسخره و خنده داره»

از این جملات ناراحت نشوید اغلب مردم نمی‌دانند آزارهای جنسی چه عواقبی ممکن است داشته باشد.

❖ به خودتان اعتماد کنید و این جمله را با خود تکرار کنید « مادامی که ترسی نداشته باشم می‌توانم پیشرفت کنم».

❖ خیلی زود لیستی از مواردی که اتفاق یا رفتار رخ داده را توصیف می‌کند تهیه کنید با جزئیاتی مانند:

👉 تاریخ اتفاق؛

👉 زمان اتفاق؛

👉 مکان اتفاق؛

➡ نام افرادی که شاهد قضیه بوده و یا در رابطه با موضوع آگاهی دارند.

❁ هیچ پیامی را در ایمیل، شبکه های اجتماعی جواب ندهید. اما این پیامها را ذخیره کنید و زمانی که برای دریافت حمایت نزد مراجع حمایتی می‌روید به آنها نشان دهید.

❁ با یک نفر صحبت کنید، تجربه خود را با یک فرد قابل اعتماد در میان بگذارید. تجربه آزار جنسی سخت و آزار دهنده است به دنبال دریافت کمک باشید.

❁ اقدام مدبرانه انجام دهید.

❁ هر دانشجویی که مورد آزار جنسی قرار گرفته است این حق را دارد که حرفهای او شنیده شده و به نگرانی های او پرداخته شود.

❁ زمانی که مورد آزار و اذیت جنسی واقع می‌شوید سکوت نکنید و حتما با منابع قابل اطمینان مانند مرکز مشاوره، دوستان و یا خانواده مشورت کنید. در این زمینه دانشگاه مرکز مشاوره را متعهد به مداخله در چنین آزارهایی کرده است.

❁ اگر مورد آزار جنسی قرار گرفتید و برای شما سخت بود که به تنهایی به مرکز مشاوره مراجعه کنید همراه با یک دوست مراجعه کنید و یا او را به نمایندگی از خود به مرکز مشاوره بفرستید.

هنگام وقوع و احتمال آزار جنسی چه کنیم؟

هنگامی که آزار جنسی رخ دهد مجموعه ای از اقدامات رسمی و غیر رسمی هست که می‌توانید از آن استفاده کنید. در ذیل به صورت جداگانه این منابع رسمی و غیررسمی مورد بحث قرار می‌گیرند.

■ استفاده از منابع غیررسمی در زمان وقوع آزار جنسی

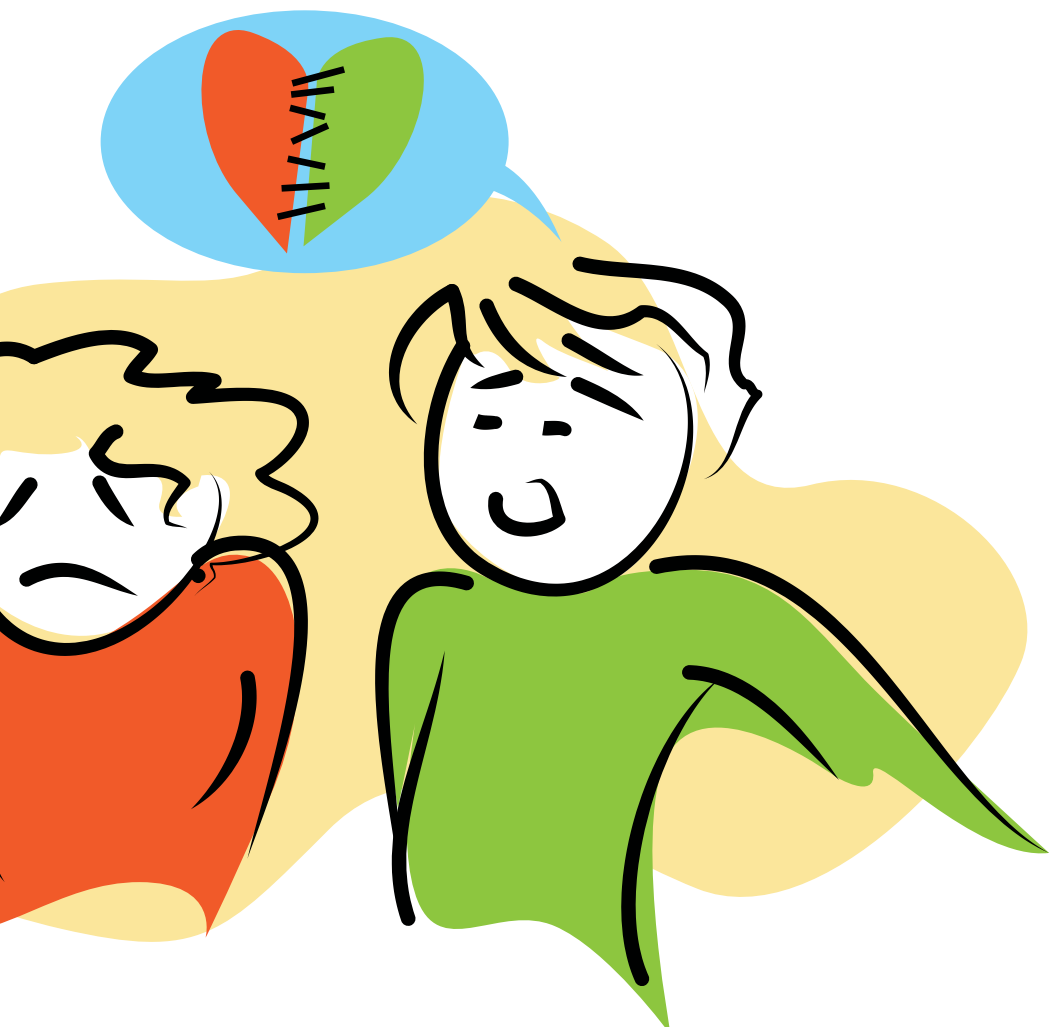
در این بخش طیفی از منابع غیررسمی (مانند دوستان قابل اعتماد و خانواده) وجود دارد که به تفکیک به آنها پرداخته می‌شود. منابعی که شما می‌توانید از آنها استفاده کنید اما به این نکته باید دقت کنید که انتخاب هر یک از منابع غیررسمی بر حسب ارزیابی اولیه ای است که شما انجام داده اید و انتخاب هر یک از منابع باید به شما کمک کند که مشکلاتان به طور موثر حل شود:

■ بهره‌گیری از اقدامات شخصی در زمان وقوع آزار جنسی

انتخاب این گزینه بدین معنی است که شما می‌خواهید به دانش و مهارت شخصی خود تکیه کنید اما لازم است که در بهره‌گیری از توانایی شخصی خود به موارد ذیل دقت کنید :

❗ زمانی که شما در خود این توانایی را می‌بینید که می‌خواهید با فرد آزارگر صحبت کنید، به آزارگر جنسی محکم، جدی و روشن بگویید «نه»؛ تن صدای شما باید محکم و چهره شما باید جدی باشد و باید به طور مشخص به او تذکر دهید که رفتار خود را متوقف کند، اجازه بدهید که او بداند که از خط قرمز عبور کرده است. گفتگوی شفاف و صریح با کسی که باعث آزار جنسی شده است داشته باشید، در برخی مواقع فرد

نمی‌دانند که رفتار او در زمره آزارهای جنسی بوده و رفتار وی تحقیر آمیز و توهین آمیز است گفتگو با او باعث می‌شود که وی نسبت به رفتار خویش آگاه شده و نسبت به آن فکر کند چنین افرادی باید ملزم به این شوند که رفتار را تکرار نکرده و با شما به این توافق برسند که چه رفتاری از دید شما قابل پذیرش هست یا نیست.



- ❁ وقتی که تصمیم می‌گیرید با اقدام شخصی خود این مساله را حل و فصل کنید زمان و مکان مناسب را برای صحبت کردن انتخاب کنید و با اخذ رفتاری جرأت‌مندانه نظر خود را درباره رفتار رخ داده توضیح دهید.
- ❁ به طور مشخص همان رفتاری را که باعث ایجاد نگرانی در شما شده است توضیح داده و مثالهایی از آن رفتار ارائه دهید به عنوان مثال توضیح دهید چه زمان آن رفتار رخ داده است و آن رفتار چه بوده است.
- ❁ اگر امکان گفتگوی شفاهی برای شما وجود ندارد می‌توانید آن را مکتوب کرده و مکتوب به او ارائه دهید.
- ❁ تلاش کنید از فرد آزارگر جنسی دوری کنید؛
- ❁ کسی را پیدا کنید و از او درخواست کمک کنید؛
- ❁ به این دقت داشته باشید که یک رابطه مسئولانه در رابطه با مراقبت؛ بین شما و دوستانتان وجود داشته باشد؛



مثال:

دانشجوی دختر: لطفاً در ساعت‌های غیر معمول به من پیام ندهید.

آزارگر جنسی: اما مشکل چیه؟ فقط راجع به درسه

دانشجوی دختر: نه این پیام جنسی است و برای من مزاحمت تلقی می‌شود. من از شما خواهش می‌کنم دفعه دیگه این کار را انجام ندهید.

■ بهره‌گیری از مداخله شخص سوم در زمان وقوع آزار جنسی

اگر اقدامات شخصی موثر نبود می‌توان از کمک و مداخله یک «شخص سوم» کمک گرفت. در کمک از فرد سوم نیز باید به نکاتی توجه داشته باشید که در ادامه به آن پرداخته می‌شود:

❁ از فرد مناسبی کمک بگیرید که مستقیم در موقعیت ایجاد شده درگیر نیست به عنوان نمونه این گفتگو می‌تواند با یک استاد و یا یک فرد امین و قابل اعتماد باشد و یا اگر این موضوع در محل کار شما روی داده است می‌توانید با مدیر خود صحبت کنید.

❁ فرد سوم به دنبال این است که مساله را به سرعت و با حداقل وقفه حل کند. یگ گزینه برای فرد سوم ممکن است این باشد که با فرد آزارگر صحبت کند و اینکه چنین رفتارهایی طبق قواعد و سیاست‌های دانشگاه باید سریع متوقف

شود. یا راهکار دیگر ممکن است این باشد که شخص سوم امکان یک ملاقات را برای دو فرد درگیر در مساله تسهیل کند و اینکه توافقی بین آن دو ایجاد شود. نتیجه ممکن است رسیدن به توصیه هایی جهت باز سازی مجدد رابطه باشد.

❁ اگرچه کمک گرفتن از یک فرد سوم در حل مساله کارساز است اما دانشجوی آزار دیده باید از اینکه افراد مختلفی را به عنوان شخص سوم در ماجرا دخالت دهد، خودداری کند.

■ منابع رسمی در هنگام وقوع آزارهای جنسی

اگر منابع غیررسمی مانند اقدامات شخصی و یا کمک از یک فرد سوم در حل مساله موثر نبود و یا آزار ایجاد شده شدید بود می توان از منابع رسمی کمک گرفت. در محیط دانشگاه از جمله منابع رسمی مراجعه به مرکز مشاوره یا دفتر مشاوره حقوقی دانشگاه است. مرکز مشاوره را در مراحل مختلف امین خود بدانید. مرکز مشاوره شما را در انتخاب راهکارهای مختلف یاری می دهد. اگر حتی مشکوک هستید که مورد آزار واقع شده اید با مرکز مشاوره مشورت کنید. اصل رازداری در مرکز مشاوره کاملاً رعایت می شود هم برای شما و هم برای فرد مقابل و اگر شما نخواهید اقدام قانونی صورت نمی گیرد. حتی شما می توانید با یک اسم مستعار به مرکز مراجعه کنید. اگر شما از خدمات دهی توسط یک مشاور و یا مددکار اجتماعی رضایت ندارید می توانید مشاور خود را تغییر دهید. در صورتی که شما قصد طی کردن مراحل قانونی و تنظیم شکایت را داشته باشید مرکز مشاوره راهنمایی های لازم را انجام داده و شما را به دفتر مشاوره حقوقی دانشگاه معرفی می کند.

من یک دانشجو هستم که مورد آزار جنسی قرار گرفته‌ام

❖ نمی‌دانم که می‌خواهم چه کار کنم اما من نیاز به حمایت فوری و محرمانه از سمت فردی در دانشگاه دارم. من در محیط دانشگاه احساس ناامنی می‌کنم، ترسیده‌ام، دچار پریشانی شدم، نیاز به کسی دارم تا به من کمک کند تا هیجانانگام را کنترل کنم. من در دانشگاه نیاز به یک همراه دارم. من نیاز به تغییر کلاس یا محل اقامتم دارم. آنچه که برای من اتفاق افتاده در برخورد دیگران با من تاثیر گذاشته است (مراجعه به مرکز مشاوره دانشگاه).

❖ من بخاطر آسیب جسمی وارد شده نیاز به درمان یا دیگر مراقبت‌های پزشکی دارم (مراجعه به مرکز بهداشت دانشگاه)

❖ من نیاز به گردآوری شواهد و مستندات پزشکی علیه تجاوز دارم (مراجعه به دفتر حقوقی دانشگاه)

❖ من نیاز به گزارش به مراجع قدرت درباره آنچه اتفاق افتاده دارم (طرح شکایت به دادسرا با کمک دفتر حقوقی دانشگاه)

چگونه از دوستان خود در صورت وقوع آزارهای جنسی حمایت کنید

- ❖ اگر کسی در اطراف شما مورد آزار جنسی قرار گرفته است رفتار جرات‌مندانه داشته باشید و اقدامات ذیل را انجام دهید:
- ❖ دادن این آگاهی که چنین رفتاری می‌تواند آزار جنسی باشد؛
- ❖ او را جهت رفتن به مراکز مشاوره همراهی کنید و شاهدهی برای او باشید؛
- ❖ اگر شما قربانی آزار جنسی نیستید اما شاهد یک آزار جنسی بوده‌اید به مرکز مشاوره مراجعه کرده و مشاوره دریافت کنید.

فصل سوم
پیشگیری

من چه کمکی در پیشگیری و پایان دادن به آزارها و بدرفتاری های جنسی می توانم بکنم؟

- مرزها و حریم شخصی را شناخته و به آن احترام بگذارید.
- قدرت تاثیر اقدام کوچک خود علیه بدرفتاری های جنسی را بدانید؛
- مراقب ارتباط با افرادی که مشروبات الکلی و مواد مخدر و محرک استفاده می کنند باشید حتی اگر آنها در حضور شما این مواد را استفاده نمی کنند چون این افراد کنترل رفتارهای تکانه ای شان ضعیف است.



- ❖ فرد آزارگر باید بداند سکوت و یا رفتار منفعلانه نشانه رضایت نیست.
- ❖ اگر احساس می کنید فردی در تعاملات اجتماعی به خاطر آزار جنسی معذب به نظر می رسد به سادگی حالش را بپرسیم و سر صحبت را با او باز کنیم.
- ❖ در صورتیکه تجربه آزار جنسی داشته اید داستان زندگی خود را با قربانیان بدرفتاری جنسی به اشتراک بگذارید که چگونه پس از بیرون آمدن از یک رابطه توام با خشونت جنسی به قدرت رسیده‌اید.
- ❖ برای مسائل جنسی خود خط قرمز تعیین کنید و آن‌ها را با صراحت بیان کنید. با قاطعیت نه بگویید.
- ❖ اگر قصد دارید با شخصی به قصد ازدواج آشنا شوید و شناخت کافی از او ندارید در مکان‌های عمومی با او قرار ملاقات بگذارید و از رفتن به منزل وی یا مکان‌های خلوت به شدت پرهیز نمایید.
- ❖ به احساسات خود اعتماد کنید و اگر احساس خطر کردید فوراً محل را ترک کنید اگر مورد آزار و اذیت متجاوزی قرار گرفتید فریاد بکشید تا توجه دیگران را جلب کنید.

**سهم خود را بدانید و نقش خود را برای حذف
بدرفتاری‌های جنسی بجا آورید**

اگر شاغل هستید، از عوامل خطر محیطی برای آزار جنسی آگاه باشید:

- ❁ محله‌ای دنج و متروکه و زمان‌های خلوت در محل کار؛
- ❁ وقتی همه کارمندان از نیروهای جوان باشند؛
- ❁ تفاوت‌های فرهنگی و زبانی زیاد در محل کار؛
- ❁ محل کاری که به صورت صد درصد به رضایت مشتری وابسته است مانند بازاریابی‌ها؛
- ❁ محل کار جایی باشد که کار خسته کننده باشد؛
- ❁ محل کار جایی باشد که نوشیدن الکل و کشیدن سیگار را تشویق کند؛

مثال:

کارفرمایی به کارمند خود می‌گوید اگر می‌خواهی در این شغل بمانی یا ارتقا بگیری باید به تقاضاهای من پاسخ بدی.

- Michael Emslie ,Supporting students who are sexually harassed on placement A case study from youth work field ,*J .of Practice Teaching & Learning* ,2009 (3)9 pp .6-25.DOI/10.1921 : 146066910X541610 © .w&b
- Academic Harassment and Power Harassment Guidelines at Osaka University
Approved by the President on December 2010 ,21
Partially revised on March 2015 ,27
- www.acha.org
- Dills , Jenny, Fowler , Dawn & , Payne , Gayle.(2016). Sexual Violence on Campus: Strategies for Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.
- Policy on Harassment and Bullying .(2013-14). UNIVERSITY OF BIRMINGHAM HARASSMENT AND BULLYING POLICY
- UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID GUIDELINES FOR THE PREVENTION OF SEXUAL HARASSMENT ,HARASSMENT ON GROUNDS OF SEX AND PSYCHOLOGICAL HARASSMENT
- UNIVERSITY OF CONNECTICUT SEXUAL HARASSMENT PREVENTION TRAINING .(2014).The Office of Institutional Equity)OIE(
- Commissioner Chai Feldblum ,Acting Chair Victoria Lipnic Rebooting Workplace Harassment Prevention
- Beijing Zhongze Women's Legal Consultation and Service Center. .(2010)Guide on Prevention of Sexual Harassment in the Workplace
- National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, United States, 2011
- <http://www.cdc.gov/ViolencePrevention/pdf/SV-DataSheet-a.pdf>
- The Campus Sexual Assault Study (2007), at <https://www.ncjrs.org>.

- gov/pdffiles1/nij/grants/221153.pdf
- National Crime Victimization Survey (NCVS) 1995-2013
 - Marymount University Sexual and Interpersonal Misconduct Policy and Resources, 2017-2018
 - Withman.J, PREVENTING SEXUAL HARASSMENT WASHINGTON STATE HUMAN RIGHTS COMMISSION , Brochure, 2010
 - STUDENT RIGHTS & RESPONSIBILITIES Sex Discrimination & Harassment, California State University, Brochure for students, 2016
 - Harvard University Sexual Harassment Policy, 2017.
 - University of Georgia Sexual Harassment Brochure, 2017
 - University of Alaska Fairbanks, Preventing Harassment in the Workplace, Brochure.
 - University of California – Policy SVSH, Sexual Violence and Sexual Harassment, 2017.



دانشگاه تهران
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب اسلامی،
خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org

۱۳۹۷
