

# خودتنظیمی شناختی-عاطفی و سازگاری با قلدری



سحر بهرامی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خودتنظیمی شناختی - عاطفی

و سازگاری با قدری

تالیف:

سحر بهرامی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی



انتشارات موجک



سرشناسه: بهرامی، سحر، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدیدآور: خودتنظیمی شناختی - عاطفی و سازگاری با قلدری / تالیف سحر بهرامی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص.

شابک: ۰-۳۲۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۴۱۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۷۳] - ۹۰.

موضوع: زورگویی در مدرسه -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی -- نمونه پژوهی

Bullying in schools -- Psychological aspects -- Iran -- Case studies: موضوع

موضوع: خودراهبری برای نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی

Self-management (Psychology) for teenagers -- Iran -- Case studies: موضوع

موضوع: سازگاری اجتماعی در نوجوانان -- ایران -- نمونه پژوهی

Social adjustment in adolescence -- Iran -- Case studies: موضوع

موضوع: شاگردان دبیرستان (دوره دوم) -- ایران -- روان‌شناسی -- نمونه پژوهی

High school seniors -- Iran -- Psychology -- Case studies: موضوع

رده بندی کنگره: LB ۳۰۱۳/۳

رده بندی دیویی: ۳۷۱/۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۵۴۹۵

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: خودتنظیمی شناختی - عاطفی و سازگاری با قلدری

تالیف: سحر بهرامی

مشخصات ظاهری: ۹۰ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۴۱۰۰۰۰ ریال، شابک: ۰-۳۲۱-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ

و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده

قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار..... ۱

**فصل اول: کلیات** ..... ۵

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ..... ۵

۲-۱ اهمیت موضوع ..... ۹

۳-۱ تعریف قلدری ..... ۱۲

۴-۱ تعریف سازگاری ..... ۱۲

۵-۱ تعریف خودتنظیمی شناختی-عاطفی ..... ۱۳

**فصل دوم: خودتنظیمی شناختی - عاطفی** ..... ۱۵

۱-۲ تعریف خودتنظیمی شناختی-عاطفی ..... ۱۵

۲-۲ انواع خودتنظیمی ..... ۱۶

۳-۲ دیدگاه‌های نظری خودتنظیمی شناختی-عاطفی ..... ۱۷

۱-۳-۲ نظریه خودتنظیمی کارور و شی‌یر ..... ۱۷

۲-۳-۲ نظریه خودتنظیمی باتلر و واین ..... ۱۸

۳-۳-۲ نظریه یادگیری خودتنظیمی پیتریچ و دیگرورت ..... ۱۹

۴-۳-۲ راهبردهای مرور ذهنی ..... ۱۹

۵-۳-۲ نظریه‌های شناختی اجتماعی بندورا ..... ۲۰

**فصل سوم: سازگاری ..... ۲۳**

- ۲۳..... ۱-۳ تعریف سازگاری
- ۲۴..... ۲-۳ سطوح سازگاری
- ۲۵..... ۱-۲-۳ سازگاری تحصیلی
- ۲۶..... ۲-۲-۳ سازگاری هیجانی
- ۲۷..... ۳-۲-۳ سازگاری اجتماعی
- ۲۸..... ۳-۳ دیدگاه‌های نظری درمورد سازگاری
- ۲۸..... ۱-۳-۳ نظریه بالبی
- ۳۰..... ۲-۳-۳ نظریه راجرز
- ۳۱..... ۳-۳-۳ دیدگاه رفتارگرایی
- ۳۱..... ۴-۳-۳ دیدگاه شناختی

**فصل چهارم: قلدری ..... ۳۳**

- ۳۳..... ۱-۴ مفهوم قلدری
- ۳۴..... ۲-۴ تعریف قلدری
- ۳۶..... ۳-۴ تاریخچه مطالعه قلدری
- ۳۶..... ۴-۴ انواع قلدری
- ۳۷..... ۱-۴-۴ قلدری سنتی
- ۳۷..... ۲-۴-۴ قلدری سایبری
- ۳۷..... ۵-۴ شیوع قلدری
- ۳۸..... ۶-۴ تعریف قلدر و ویژگی‌های آن
- ۳۹..... ۷-۴ تعریف قربانی و ویژگی‌های آن
- ۴۰..... ۸-۴ تفاوت‌های جنسیتی در قلدری
- ۴۰..... ۹-۴ اثرات قلدری
- ۴۰..... ۱-۹-۴ تاثیر قلدری بر عاملان



- ۴۱-۹-۲ تاثیر قلدری بر قربانیان ..... ۴۱
- ۴۱-۱۰ سبب شناسی قلدری ..... ۴۱
- ۴۳-۱۱ عوامل خطر ساز مرتبط با قلدری ..... ۴۳
- ۴۳-۱۱-۱ عوامل خطر ساز مربوط به خانواده ..... ۴۳
- ۴۳-۱۱-۲ عوامل خطر ساز مربوط به همسالان ..... ۴۳
- ۴۳-۱۲ نقش معلم در ارتباط با قلدری دانش آموزان ..... ۴۳
- ۴۴-۱۳ علائم قلدری ..... ۴۴
- ۴۵-۱۴ نظریه های قلدری ..... ۴۵
- ۴۵-۱۴-۱ نظریه فشار عمومی ..... ۴۵
- ۴۶-۱۴-۲ نظریه خود-کنترلی ..... ۴۶
- ۴۶-۱۴-۳ نظریه هویت اجتماعی ..... ۴۶
- ۴۷-۱۴-۴ نظریه شناختی-اجتماعی ..... ۴۷

### فصل پنجم: مروری بر تحقیقات انجام شده ..... ۴۹

- ۴۹-۱ پژوهش های داخلی خود تنظیمی شناختی-عاطفی ..... ۴۹
- ۵۱-۲ پژوهش های خارجی خود تنظیمی شناختی-عاطفی ..... ۵۱
- ۵۳-۳ پژوهش های داخلی سازگاری ..... ۵۳
- ۵۴-۴ پژوهش های خارجی سازگاری ..... ۵۴
- ۵۷-۵ پژوهش های داخلی قلدری ..... ۵۷
- ۵۹-۶ پژوهش های خارجی قلدری ..... ۵۹

### فصل ششم: جمع بندی ..... ۶۳

- ۶۳-۱ نتیجه گیری ..... ۶۳
- ۷۰-۲ پیشنهادها ..... ۷۰

۷۳	..... منابع
۷۳	..... منابع فارسی
۷۹	..... منابع انگلیسی

## پیش‌گفتار

قریب به چهار دهه است که پدیده قلدری<sup>۱</sup> در مدارس به عنوان یک معضل اجتماعی که به شکل جدی می‌تواند زندگی و عملکرد تحصیلی تعداد زیادی از دانش‌آموزان را تحت الشعاع قرار دهد شناسایی و مورد توجه قرار گرفته است و از این رو به یکی از نگرانی‌های جدی حوزه تعلیم و تربیت در بسیاری از کشورها تبدیل شده است. آمارهای مختلف در طول دهه‌های اخیر نیز حاکی از شیوع جهانی قلدری و به دنبال آن قربانی شدن در مدارس است. برای مثال طبق گزارشات وزارت آموزش و پرورش آمریکا، ۳۲ درصد دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم به شکل فیزیکی و ۵۹ درصد آن‌ها به شکل کلامی قربانی قلدری می‌شوند. (ناگد<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). پژوهش‌های گسترده نیز نشان داده‌اند که ۲۸ درصد نوجوانان ۱۴-۱۲ ساله مرتکب قلدری و بیش از ۴۴ درصد آنان قربانی قلدری می‌شوند. (گوفین و آویتزر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). نتایج جدیدترین تحقیق هم در ایران حاکی از اعتقاد ۸۰ درصد دانش‌آموزان به وجود پدیده قلدری و درگیر بودن ۳۳/۳ درصد به عنوان قربانی قلدری است. (مظاهری تهرانی، شیری، ولی پور، ۱۳۹۴). چنین آمارهای بالایی نشان می‌دهد که بدون شک قلدری در مدارس کشور مساله‌ای جدی بوده و نیازمند توجه است. توجه علمی به پدیده قلدری با کارهای «دن الویوس»<sup>۴</sup> نروژی در اواخر دهه هفتاد میلادی آغاز شد (الویوس و لیمبر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). طبق تعریف کلاسیک الویوس، قلدری مدرسه‌ای گونه‌ای از رفتار پرخاشگرانه است که به صورت مکرر و با هدف ضربه زدن عمدی به یک دانش‌آموز ضعیف‌تر از نظر جسمانی یا روانی صورت می‌گیرد. از آنجا که نیاز به ایمنی، بعد از نیازهای فیزیولوژی از جمله اولین نیازهای اولیه انسان است، ارضای این نیازهای ایمنی قابل ملاحظه و حساس مستلزم پایداری، امنیت و رهایی از ترس و اضطراب است.

---

1. Bullying

2. Nugged

3. Gofin & Avitzour

4. Olweus & Lember

در این میان قلدری یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین مشکلاتی است که امنیت دانش‌آموزان را تهدید می‌کند. اعتقاد بر این است که قلدری با تاریخ پیدایش مدارس در هم آمیخته است. (سلیمی و همکاران، ۱۳۹۷). قلدری یکی از نمودهای پرخاشگری است که در سنین نوجوانی خصوصا در مدارس مشاهده می‌شود که با ایجاد ناراحتی برای دانش‌آموزان قربانی فضای مدرسه را برای رشد تربیتی و علمی دانش‌آموزان نامناسب می‌سازد. در حال حاضر پدیده قلدری در مدارس، یک پدیده همه‌گیر است که میلیون‌ها دانش‌آموز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. (جهرمی و همکاران، ۱۳۹۵) بنا به تعریف نعمتیان (۱۳۹۷) قلدری یک شکل از رفتار پرخاشگرانه‌ی آشکار شده توسط استفاده از نیروی زور و تهدید برای تاثیرگذاری بر دیگران است؛ به خصوص زمانی که این رفتار همیشگی و شامل عدم توازن قدرت باشد در یک دید کلی، پدیده قلدری افراد زیادی را درگیر می‌کند مفهومی که ارتباط بسیار نزدیکی با قلدری دارد، مفهوم سازگاری<sup>۱</sup> است. سازگاری فرد مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیت بهنجار<sup>۲</sup> که افراد در برابر محیط از خود نشان می‌دهند. در واقع فرد با جهان خویش سازگاری ایجاد می‌کند و با آرامش و صلح و صفا برای بدست آوردن جایگاهی در جامعه برای خود تلاش می‌کند. (شاملو، ۱۳۸۲). سازگاری را می‌توان به صورت پیوستاری در نظر گرفت که در یک انتهای آن سازگاری با مفهوم مثبت که بیانگر واکنش مثبت به عوامل تنش‌زاست قرار دارد و در انتهای دیگر پیوستار سازگاری به صورت منفی قرار دارد که به معنای تسلیم شدن در برابر عوامل تنش‌زا می‌باشد. در حقیقت سازگاری فرایندی است که باعث حفظ تعادل و توانایی فرد در تامین نیازهایش شده و باعث تغییر در شیوه زندگی افراد در موقعیت‌های تنش‌زا می‌گردد. (افراسیابی فر و همکاران، ۱۳۸۷). به بیان دیگر، قلدری می‌تواند به احساس ناامیدی، افسردگی یا خشم منجر شده و به این ترتیب، مشکلاتی را در سازگاری فرد قلدر ایجاد کند. (مورا، کروز، کویی و دو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). به طور کلی، تا زمانی که قلدری نادیده گرفته شود یا کم اهمیت جلوه داده شود، دانش‌آموزان پیوسته از آزار و مزاحمت در رنج خواهند بود و این چیزی است که روند آموزش را با اختلال رو به رو می‌سازد. لذا تمامی دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت باید مقابله با رفتارهای قلدرمآبانه

---

1. compatibility

2. Normal personality

3. Moura, Cruz, Quevedo

را هدفی مهم در آموزش و پرورش قرار دهند. به نظر می‌رسد آموزش‌های موثر به دانش‌آموزان قلدر، می‌تواند راهگشای کاهش قلدری در مدارس باشد.

عامل مهم دیگری که با قلدری در ارتباط است خودتنظیمی شناختی-عاطفی<sup>۱</sup> است. کول و همکاران<sup>۲</sup>، (۲۰۰۹) خودتنظیمی را به صورت تلاش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرایندها و کارکردها برای دستیابی به اهداف بهتر تعریف می‌کنند. به اعتقاد آکسان<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) مداخلات راهبردهای خودتنظیمی شناختی در دانش‌آموزان با کنترل شرایط، یادگیری را افزایش می‌دهد و فعال بودن در یادگیری را کاهش می‌دهد و به طور کلی موجب پرداختن به تکلیف می‌شود.

پژوهشگران دریافته‌اند که دانش‌آموزان دارای پیشرفت زیاد، اغلب یادگیرندگان خودتنظیم هستند و در مقایسه با دانش‌آموزان پیشرفت کم، هدف‌یادگیری‌شان را به طور اختصاصی‌تر تنظیم می‌کنند (بیابانگرد، ۱۳۸۴). در واقع خودتنظیمی فرایندی گرایش‌گرایانه است که به یادگیرنده کمک می‌کند که مهارت‌های دانشگاهی مانند تنظیم اهداف، انتخاب، جایگزینی راهکارها و کنترل اثربخش را کسب کند (جبلی، ۱۳۸۴).

قلدری موضوعی روانشناختی-اجتماعی است که توجه پژوهشگران را از دهه ۱۹۸۰ به خود معطوف کرده است نوعی از خشونت است که به صورت تکراری و در طول زمان اتفاق می‌افتد. هدف از تالیف کتاب حاضر تعیین رابطه خودتنظیمی شناختی-عاطفی و سازگاری با قلدری در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان سوادکوه بود. در این کتاب، قلدری به عنوان متغیر مستقل، سازگاری و خرده‌مقیاس‌های آن (اجتماعی، آموزشی، عاطفی) و خودتنظیمی شناختی-عاطفی به عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند. کتاب حاضر توصیفی از نوع همبستگی و ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه پتچین و هیندوجا (۲۰۱۱) با اقتباس از پرسش‌نامه‌ی قلدری یا قربانی الویوس و پرسشنامه‌ی سازگاری سین‌ها و سینگ (۱۹۹۳) برای دانش‌آموزان و پرسشنامه خودتنظیمی بوفارد (۱۹۹۵) استفاده شده است. جامعه آماری کتاب شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر سوادکوه در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۹۶۲ بوده است. که براساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) با حجم آماری ۲۷۴ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند.

1. cognitive-emotional selfregulation

2. Cole & etal

3. aksan

نتایج پژوهش نشان داد که بین خود تنظیمی شناختی-عاطفی با قلدری ( $r=0/488$ ) و نیز سازگاری آموزشی ( $r=0/295$ )، سازگاری اجتماعی ( $r=0/274$ ) و سازگاری عاطفی ( $r=0/332$ ) با قلدری رابطه وجود دارد. با توجه به نتایج آزمون رگرسیون خودتنظیمی شناختی-عاطفی بیشترین تأثیر را در قلدری دانش آموزان پسر داشت. همچنین بین سازگاری آموزشی ( $r=0/286$ )، سازگاری اجتماعی ( $r=0/288$ ) و سازگاری عاطفی ( $r=0/311$ ) با خودتنظیمی شناختی-عاطفی ارتباط وجود دارد. مبتنی بر این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مجموع متغیرهای خودتنظیمی شناختی-عاطفی و سازگاری با خرده مقیاس‌های (سازگاری، اجتماعی، عاطفی) در قالب روابط علی- معلولی رفتارهای قلدری را پیش‌بینی کرده و وقوع آن را در شرایط خاص تبیین می‌کنند. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: خودتنظیمی شناختی-عاطفی

فصل سوم: سازگاری

فصل چهارم: قلدری

فصل پنجم: مروری بر تحقیقات انجام شده

فصل ششم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب بنده را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

سحر بهرامی

بهار ۱۴۰۰

# Cognitive-emotional self-regulation and adaptation to bullying

Sahar Bahrami

قلدری یکی از نمودهای پرخاشگری است که در سنین نوجوانی خصوصا در مدارس مشاهده می‌شود که بایجاد ناراحتی برای دانش آموزان قربانی فضای مدرسه را برای رشد تربیتی و علمی دانش آموزان نامناسب می‌سازد. در حال حاضر پدیده قلدری در مدارس، یک پدیده همه گیر است که میلیون‌ها دانش آموز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنا به تعریف نعمتیان (۱۳۹۷) قلدری یک شکل از رفتار پرخاشگرانه‌ی آشکار شده توسط استفاده از نیروی زور و تهدید برای تاثیرگذاری بر دیگران است؛ به خصوص زمانی که این رفتار همیشگی و شامل عدم توازن قدرت باشد در یک دید کلی، پدیده قلدری افراد زیادی را درگیر می‌کند مفهومی که ارتباط بسیار نزدیکی با قلدری دارد، مفهوم سازگاری است. سازگاری فرد مجموعه ای از ویژگی‌های شخصیت بهنجار که افراد در برابر محیط از خود نشان می‌دهند. در واقع فرد با جهان خویش سازگاری ایجاد می‌کند و با آرامش و صلح و صفا برای بدست آوردن جایگاهی در جامعه برای خود تلاش می‌کند.

عامل مهم دیگری که با قلدری در ارتباط است خودتنظیمی شناختی-عاطفی است. کول و همکاران ، (۲۰۰۹) خودتنظیمی را به صورت تلاش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرایندها و کارکردها برای دستیابی به اهداف بهتر تعریف می‌کنند. به اعتقاد آکسان (۲۰۰۹) مداخلات راهبردهای خود تنظیمی شناختی در دانش آموزان با کنترل شرایط، یادگیری را افزایش می‌دهد و فعال نبودن در یادگیری را کاهش می‌دهد و به طور کلی موجب پرداختن به تکلیف می‌شود.

