

Effectiveness of Emotion Regulation Training on Reducing Bullying Behaviors and Increasing Empathy Among Middle-School Bully Students

Hadi Adili, M.A., Bagher Sardary, Ph.D.

Received: 03. 3.2020

Revised: 09.27.2020

Accepted: 01.30.2021

Abstract

Objective: The purpose of this study was to determine the effectiveness of emotion regulation training on reducing bullying behaviors and increasing empathy among middle-school bully students. **Method:** This is a semi-experimental study with pretest-posttest and control group design. The statistical population included all male students studying in the secondary schools of Khoy City in the school year of 2018-2019. A sample of 30 people was selected by purposeful sampling method using the Illinois Bullying Scale (IBS) and were randomly assigned into two experimental and control groups. Data were collected Basic Empathy Scale (BES) and Illinois Bullying Scale (IBS). Data analysis using the performed using covariance analysis in SPSS₂₆ program. **Results:** Data analysis showed that the emotion regulation training led to a significant difference between the groups in bullying behaviors with 51% and empathy with 56%. **Conclusion:** According to the results, it can be concluded that emotion regulation training is effective on reducing bullying behaviors and increasing empathy among middle-school bullying students.

Keywords: *Emotion regulation training, Bullying behaviors, Empathy, Students*

1. M.A. in Department of Psychology, Positive Islamic, Khoy Branch, Islamic Azad University, Khoy, Iran.

2. **Corresponding author:** Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Khoy Branch, Islamic Azad University, Khoy, Iran. **Email:** sardary1152bagher@gmail.com

اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر کاهش رفتارهای قلدری و افزایش همدلی دانشآموزان قلدر دوره متوسطه اول

هادی عدیلی^۱, دکتر باقر سرداری^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۱۳
تجدیدنظر: ۱۳۹۹/۷/۶
پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۱۱/۱۱

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر کاهش رفتارهای قلدری و افزایش همدلی دانشآموزان قلدر دوره متوسطه اول انجام شد. روش: پژوهش حاضر از نوع مطالعه‌های نیمه‌آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمام دانشآموزان پسر مشغول تحصیل در مدارس دوره اول متوسطه شهر خوی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بود. از این جامعه، نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند با استفاده از مقیاس قلدری ایلی‌نوی (IBS) انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های همدلی پایه (BES) و قلدری ایلی‌نوی (IBS) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس در برنامه SPSS₂₆ انجام شد. یافته‌ها: تحلیل داده‌ها نشان داد که مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی منجر به تفاوت معنادار بین گروه‌ها در رفتارهای قلدری به میزان ۵۱ درصد و همدلی به میزان ۵۶ درصد شده است ($p < 0.05$). نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج بدست‌آمده می‌توان مطرح کرد مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر کاهش رفتارهای قلدری و افزایش همدلی دانشآموزان قلدر دوره متوسطه اول مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی، رفتارهای قلدری، همدلی، دانشآموزان

۱. کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، اسلامی مثبت‌گرا، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه علوم تربیتی، واحد خوی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوی، ایران

مقدمه

دید مثبتی نسبت به پرخاشگری دارند و در مقایسه با سایر دانش‌آموزان بیشتر در گیر رفتارهای پرخاشگرانه می‌شوند. از دیگر ویژگی‌های مهم آنها برانگیختگی و احساس نیاز شدید در تسلط بر دیگران است. افراد قلدر حس همدلی^۱ بسیار کمی با قربانیان خود دارند و اغلب نگرشی مثبت نسبت به خود دارند. مرتكبان قلدری احتمالاً نسبت به قربانیان خود از نظر جسمی قوی‌تر هستند. برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند که افراد قلدر الگوهای رفتاری فزون مضطرب و نایاب را از خود بروز می‌دهند (گلیو، فان، کاتون و ریوارا، ۲۰۰۸).

درخصوص ویژگی‌های افراد در گیر در پدیده قلدری پژوهش‌های مختلفی انجام شده است و برخی از این مطالعه‌ها اشاره کرده اند که رفتارهای قلدری در نوجوانان با سطح پایین پاسخ‌های همدلانه و فقدان نگرانی همدردانه نسبت به دیگران مرتبط است (به نقل از لانگ، ۲۰۱۸). همدلی عامل مهم شناخته شده‌ای برای ارتباط‌ها مثبت اجتماعی و تعامل با همسالان است (وزیری و لطفی‌عظیمی، ۱۳۹۰). همدلی به عنوان توانایی و قابلیت شناسایی، درک و پاسخ دادن به چگونگی احساسات یک شخص دیگر تعریف می‌شود که پایه و اساس قابل توجهی برای رفتارهای مسئولیت‌پذیر اجتماعی و همدردانه همچون دوستی، همکاری، مقابله و حل تعارض فراهم می‌کند (پیچپر و همکاران، ۲۰۱۸). دیویس^۲ همدلی را سازه‌ای چندبعدی شامل ابعاد دیدگاه‌گیری (توانایی برای در نظر گرفتن دیدگاه دیگران)، تخیل (جایگزینی خود به صورت خیالی در قالب احساسات و اعمال شخصیت‌های تخیلی کتابها و فیلم‌ها)، توجه همدلانه (میزان احساسات همدلانه دیگر محور و نگرانی برای افراد درمانده) و درماندگی شخصی (احساسات خودمحوری، نگرانی و تنفس در شرایط بین‌فردي) می‌داند (۱۹۸۳، به نقل از ابوالقاسمی، ۱۳۸۸).

قلدری^۱ در مدارس، یک مسئله بهداشت عمومی است که برای چندین دهه در کشورهای غربی و همچنین، در بسیاری از کشورهای سراسر جهان به عنوان یک مشکل فراگیر به آن توجه شده است (کوهلو، سوسا، مارچنته، براس و رومائو، ۲۰۱۶؛ چستر و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات اخیر، قلدری را به عنوان نوعی از پرخاشگری پیشگیرانه یا واکنشی با هدف آسیب عمدی و یا ناراحت کردن مکرر سایر افراد یا گروههایی که قدرت کمتری دارند، عملیاتی می‌کنند (زانگ، زو و تائو، ۲۰۱۸). براساس معیارهای ذکر شده بوسیله اولویوس در سال ۱۹۹۳، قلدری با سه ملاک ذیل مشخص می‌شود: (الف) تکرار-یک کودک یا یک گروه از کودکان (قلدرها) بطور مکرر و در طول زمان باعث آسیب یا ناراحتی کودک دیگر (قربانی) می‌شوند. (ب) تعادل نداشتن قدرت قلدر و یا قلدرها یا قویتر از قربانی بوده یا احساس می‌کنند که قویتر از قربانی هستند. (ج) قصد یا تمایل قلدر یا قلدرها اقدام‌ها منفی را انجام داده و بطور عدم روابط نامتعادلی را ایجاد می‌کنند (نقل از بایومن، تامی و والکر، ۲۰۱۳). رفتار قلدری به شکلهای مختلف طبقه‌بندی می‌شود، برای مثال قلدری جسمی مستقیم (مانند زد و خورد، مشت کوبیدن و آسیب مالی وارد کردن)، قلدری کلامی مستقیم (مانند دست‌انداختن دیگران یا مسخره کردن اسم آنها)، قلدری غیرکلامی و به بیان دیگر قلدری غیرکلامی، بدنی یا هیجانی (مانند ترساندن افراد به وسیله حرکات‌ها یا محرومیت و طرد کردن اجتماعی؛ قلدری مجازی (مانند فرستادن یک پیغام توهین‌آمیز به وسیله پست الکترونیکی) (هیکز، جنگینز، جنگینز، بری و گرین، ۲۰۱۸؛ واحدی، فتحی‌آذر و گلپرور، ۱۳۹۴). رفتار قلدری از نیاز به سوء استفاده از قدرت بر ضد دیگران و میل به تسلط بر آنها نشأت می‌گیرد و یک نابرابری قدرت بین قلدر و قربانی به وجود می‌آید (مظاہری‌تهرانی، شیری و ولی‌پور، ۱۳۹۴). کسانی که مرتكب قلدری می‌شوند.

تعريف می‌شود که افراد به منظور تعدیل تجربه‌های هیجانی خود از آنها استفاده می‌کنند. توانایی مؤثر در تنظیم هیجان یک مهارت کلیدی در راستای افزایش سطح کیفیت زندگی (به نقل از لیبالانس، اوzon، پورسید و محی الدینی، ۲۰۱۷)، و بهبود ارتباطها بین فردی است (کوله، مارتین و دنیس، ۲۰۰۴). براساس نظر تامپسون^۸ تنظیم هیجانی به عنوان فرایندهای بیرونی و ذاتی مسئول نظارت، ارزیابی و اصلاح واکنش‌های هیجانی فرد در دستیابی به اهداف تعريف می‌شود (به نقل از برکینگ و همکاران، ۲۰۰۸). تنظیم هیجان مشتمل بر راهبردها و مهارت‌هایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌شود (علی‌پور، نجاتی، دهرویه، مرادعلیان، و بداقی، ۱۳۹۹؛ جرمن، لیندن، آکرمونت و زرماتن، ۲۰۰۶). هسته مرکزی مداخله تنظیم هیجانی آموزش راهبردهای تنظیم هیجانی مبتنی بر مدل گراس (۲۰۱۳) است.

آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و کنترل هیجان‌ها منفی و نحوه استفاده از هیجان‌ها مثبت است (مکدرموت، تول، گرانتز، داگترز و لجوز، ۲۰۰۹). گراس براساس مدل کیفیت تولید هیجان، مدل فرایند تنظیم شناختی هیجان را ارائه داد که مدل اولیه شامل پنج مرحله انتخاب موقعیت(اجتناب)، اصلاح موقعیت (خوداظهاری)، گسترش توجه (حوالی پرتی)، تغییر شناختی (بازارزیابی) و تعدیل پاسخ (بازداری)، می‌باشد (برهانی، مرادی، اکبری و میرانی، ۱۳۹۶؛ گراس، ۲۰۱۴). به اعتقاد گراس هر مرحله از فرایند تولید هیجان، یک هدف تنظیمی بالقوه دارد و مهارت‌های تنظیم کننده هیجان می‌توانند در نقاط مختلف این فرایند اعمال شوند (صالحی، ۱۳۹۰). مطالعه‌ها نشان از تأثیر مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر بهبود رفتارهای قلدري و همدلی می‌باشد (انریکوز، راموس و اسپارزا، ۲۰۱۷؛ کلسو، زمان و دالایر، ۲۰۱۷). بطوری که کومودکا و کوپولا (۲۰۱۹) اشاره کردند که تنظیم

همدلی کلید اصلی شکل‌گیری رفتارهای غیرپرخاشگرانه و جامعه‌گرا محسوب می‌شود. کودکانی که همدلی بیشتری دارند، نسبت به دیگران مهربانی و رفتارهای مراقبتی بیشتری نشان می‌دهند، نگران آسیب‌دیدن دیگران هستند، هیجان مثبتی نسبت به دیگران نشان می‌دهند، با دیگران تعامل بدنی مثبت دارند، تعامل‌های کلامی مثبت برقرار می‌کنند و نسبت به تعامل‌های غیرکلامی نیز حساس‌اند. به طور کلی، کودکان با سطح بالایی از همدلی تمایل کمتری به پرخاشگری داشته و دوست داشتنی‌تر، اجتماعی‌تر و از نظر علمی موفق‌تر هستند (اسمیت و لو، ۲۰۱۳). همدلی ممکن است نقش مستقیمی در کاهش ارتکاب قلدري و افزایش پذیرش و تحمل برای کودکانی که از ایده‌های هنجرهای اجتماعی منحرف می‌شوند، داشته باشد (شاهین، ۲۰۱۲؛ مایبری و اسپلاچ، ۲۰۰۷). همچنین، همدلی می‌تواند تأثیر غیرمستقیمی بر کاهش رفتارهای قلدري از طریق تأثیر بر رفتار تماشچی^۹ داشته باشد. به طوری که ترغیب نگرانی‌های همدلانه، احساسات مثبت و نگرش مثبت نسبت به همسالان به احتمال بیشتری منجر به دخالت سایر دانش‌آموزان و جلوگیری از رفتارهای قلدري خواهد شد (نیکرسون، میلی و پریسیوتا، ۲۰۰۸)، به عبارتی، رفتارهای قلدري در صورت حمایت نشدن سایر همسالان با نرخ کمتری بروز خواهند کرد (سالمیوالی، ووتن و پوسکیپاراتا، ۲۰۱۱).

در این راستا، یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر سلامت روانی که تاکنون کمتر در ارتباط با رفتارهای قلدري به آن توجه است چگونگی تنظیم هیجان^{۱۰} است. براساس نظریه بی‌نظمی هیجانی^{۱۱} برخی الگوهای تنظیم هیجانی یا فقدان آنها می‌توانند کارکرد فرد را مختل کند و علایم آسیب‌شناختی را ایجاد و دوام بخشنده‌اند (فرخزادی و همکاران، ۱۳۹۷؛ بشرپور و همکاران، ۱۳۹۷). از نظر گراس^{۱۲}، تنظیم هیجان به عنوان مجموعه‌ای از فرایندهایی هماهنگ

بر تنظیم هیجانی ضروری به نظر می‌رسد. پس به طور کلی با توجه به نقش تنظیم هیجانی در ایجاد و ابقاء مشکلات هیجانی، به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان براساس مدل فرایندی گراس بتواند به توسعه این حوزه کمک کند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر کاهش رفتارهای قدری و افزایش همدلی دانش‌آموزان قدر دوره متوسطه اول انجام شد.

روش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی است که شیوه انجام آن نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام دانش‌آموزان پسر مشغول تحصیل در مدارس دوره اول متوسطه شهر خوی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به تعداد ۵۹۳۶ نفر بود. براساس جدول مورگان تعداد ۳۶۰ نفر به عنوان حجم نمونه اولیه تعیین شدند. برای تعیین حجم نمونه نهایی پژوهش، گال، بورگ و گال (۱۳۹۱) قاعده‌ای را پیشنهاد کردند که براساس آن برای پژوهش‌های آزمایشی و شباهزماشی، تعداد ۱۵ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و گواه پیشنهاد شده است. بنابراین، از این جامعه نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر (۱۵ نفر برای هر گروه) به روش نمونه‌گیری هدفمند و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. نحوه انتخاب نمونه آماری نیز بدین صورت بود که به منظور دسترسی به نمونه پژوهش، نخست برای غربال دانش‌آموزان قدر، به روش نمونه‌گیری خوش‌های چندمرحله‌ای شهر خوی به سه منطقه اصلی تقسیم و از هر منطقه به صورت تصادفی ساده سه مدرسه انتخاب شدند. سپس در هر مدرسه برای هر پایه (هفتم، هشتم و نهم)، دو کلاس انتخاب شد. و درنهایت نیز برای ۳۶۰ نفر پرسشنامه پژوهش تکمیل شد. بعد از آن، ۳۰ نفر که بیشترین نمره را ۲۵ به

هیجانی نقش قابل توجهی در بهبود رفتارهای قدری کودکان پیش دبستانی ایفا می‌کند. لایکی، لونیگرو، پالینی و بایکو (۲۰۱۸) مطرح کردند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان رابطه معناداری با توانایی همدلی و رفتارهای اجتماعی دارند و قادر به پیش‌بینی مؤلفه‌های نگرانی همدلانه و دیدگاه‌گیری می‌باشند. اسدی (۲۰۱۴) نیز گزارش کرد که مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان منجر به بهبود خلق منفی، کاهش پرخاشگری و افزایش همدلی دانش‌آموزان می‌شود. با وجود مطالعه‌های بالا، برخی از پژوهش‌ها نیز نشان از تاثیر نداشتن آموزش تنظیم هیجانی بر رفتارهای قدری و همدلی بوده‌اند. به طوری که خزائی (۱۳۹۶) در پژوهشی مطرح کرد که آموزش تنظیم هیجان بر همدلی دانش‌آموزان گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون مؤثر نبوده است. همچنین، لانگ (۲۰۱۸) مطرح کرد که به رغم ایجاد تغییرات مثبت در تنظیم هیجان منفی و همدلی درک شده دانش‌آموزان در طول ۵ هفته پس از به کارگیری مداخله بهبود معناداری در ابعاد تنظیم هیجان منفی و همدلی درک شده دانش‌آموزان به دست نیامد.

در این میان، به رغم شیوع بالای رفتارهای قدری در میان دانش‌آموزان (اکبری بلوطنگان و طالع‌پسند، ۱۳۹۵؛ پلچ-اورن، کاردناس، کومرفورد و گالتا، ۲۰۱۲)، و بکارگیری مداخله‌های درمانی گوناگون برای کاهش آن (تعیماوی، مکتبی و امیدیان، ۱۳۹۶؛ لانیگان، ۲۰۱۵)، هنوز تحقیق‌های اندکی نسبت به شناخت اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان بر بهبود رفتارهای قدری و همدلی دانش‌آموزان صورت گرفته است. همچنین، با دقت‌نظر در تناقض‌های پژوهشی موجود در خصوص تأثیر یا عدم تأثیر نداشتن مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان بر رفتارهای قدری و همدلی دانش‌آموزان انجام پژوهش‌های بیشتر به منظور افروzen به گستره‌های تجربی در جهت شفاف‌سازی بیشتر اثربخشی مداخله مبتنی

(جعفری و همکاران، ۱۳۹۶). آلبیرو، ماتریکارדי، اسپلتی و توسو (۲۰۰۹) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنگی این مقیاس در نوجوانان ایتالیایی پرداختند و در این تحلیل همه سوالات همانند مقیاس اصلی در دو بعد مربوط به خود قرار گرفتند و هیچ سؤالی حذف یا جایه جا نشد. در مطالعه جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) ضریب الافای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با 0.96 و برای خردۀ مقیاس‌های شناختی و عاطفی به ترتیب برابر با 0.79 و 0.85 به‌دست آمد. آلبیرو و همکاران (۲۰۰۹) به‌منظور تعیین پایایی این مقیاس از الافای کرونباخ استفاده کردند که به‌ترتیب برای مقیاس کلی 0.87 و برای خردۀ مقیاس شناختی 0.74 و عاطفی 0.86 بود. جعفری و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی روایی سازه و ساختار دوعلی مقیاس را از راه تحلیل عاملی اکتشافی و روایی همگرای آن را با خردۀ مقیاس‌های پرخاشگری و ارتباط با همسالان پرسشنامه مهارت اجتماعی ماتسون^۳ به‌ترتیب به صورت معکوس و مستقیم تأیید و همچنین، پایایی مقیاس را از راه الافای کرونباخ و بازآزمایی برای کل مقیاس به‌ترتیب برابر با 0.84 و 0.80 ، برای خردۀ مقیاس عاطفی به‌ترتیب برابر با 0.78 و 0.72 و برای خردۀ مقیاس شناختی به‌ترتیب برابر با 0.74 و 0.76 گزارش کردند.

مقیاس قلدری ایلی‌نوی^{۱۰} (IBS): مقیاس قلدری ایلی‌نوی (IBS) در سال ۲۰۰۱ به وسیله اسپلاغه و هولت برای ارزیابی میزان قلدری دانش‌آموزان در ابعاد مختلف ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۸ سوال دارد که سه خردۀ مقیاس قلدری، نزاع یا زدوخورد و قربانی را مورد سنجش می‌کند (به نقل از صف‌آرا و معظم‌آبادی، ۱۳۹۶). مؤلفه قلدری به اذیت و آزار دیگران، اسم گذاشتگی روی دیگران، انزوای اجتماعی و شایعه پراکنی اشاره می‌کند. نمره بالا در این زیر مقیاس نشان‌دهنده قلدری بیشتر است. سوال‌ها، ۱، ۲، ۸، ۹، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸ مربوط به قلدری می‌باشد (مهرانی تهرانی، ۱۳۹۴). مؤلفه نزاع یا زد و

بالا) در پرسشنامه قلدری ایلی‌نوی کسب کرد ۵ بودند، انتخاب شدند. همه ۳۰ نفر آزمودنی شرکت‌کننده تا پایان مطالعه در پژوهش حضور داشتند و هیچ کدام از مطالعه خارج نشدند.

ملاک‌های ورود: رضایت آگاهانه دانش‌آموز و موافقت کتبی پدر و مادر برای شرکت در مطالعه، وجود سطح بالایی از قلدری (نمره بالاتر از ۲۵ در مقیاس قلدری)، تحصیل در مقطع اول متوسطه (پایه‌های هفتم، هشتم و نهم)، جنسیت پسر، دامنه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال، وضعیت جسمی و روانی مطلوب برای شرکت در مطالعه.

ملاک‌های خروج: دریافت درمان‌های روان‌شناختی قبل از ورود به پژوهش، تمایل نداشتن دانش‌آموز برای ادامه همکاری در هر یک از مراحل پژوهش، وجود سابقه بیماری روانی به‌طور مشخص، وجود سابقه بیماری جسمانی مؤثر.

ابزار

مقیاس همدلی پایه^۹ (BES): نسخه اصلی مقیاس همدلی پایه بوسیله جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) تدوین شده جعفری، نوروزی و فولادچنگ (۱۳۹۶) دانش‌آموزان ایرانی هنجرایی شد. این مقیاس دارای ۱۸ سؤال است و در کنار نمره کل همدلی، ۲ خردۀ مقیاس عاطفی و شناختی دارد. خردۀ مقیاس عاطفی از ۸ سؤال (۱، ۲، ۶، ۱۰، ۷، ۱۲، ۱۵، ۱۶) و خردۀ مقیاس شناختی از ۱۰ سؤال (۳، ۴، ۵، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷ و ۱۸) تشکیل شده است. نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه همدلی اساسی، به صورت لیکرت ۵ گزینه‌ای در دامنه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) می‌باشد. همچنین، سؤال‌ها، ۱، ۵، ۶، ۷، ۱۲، ۱۶، ۱۷ و ۱۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره برای کل مقیاس (۱۸ سؤال) به ترتیب برابر با ۱۸ و ۹۰ و برای مؤلفه شناختی به‌ترتیب برابر با ۱۰ و ۵۰ و برای مؤلفه عاطفی به‌ترتیب برابر با ۸ و ۴۰ است و نمرات بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده همدلی بیشتر است

سه عاملی مقیاس مذکور را با استفاده از روش‌های تحلیل عامل اکتشافی و تأییدی تأیید کردند. همچنین ضریب آلفای کرونباخ نیز برای این مقیاس و زیرمقیاس‌ها را به ترتیب 0.89 , 0.82 , 0.73 و 0.81 به دست آوردند که نشان از پایایی مطلوب این ابزار بود. اکبری بلوطبنگان و طالع‌پسند (۱۳۹۵) در پژوهشی ضمن تایید روایی سازه مقیاس از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی، ضریب اعتبار پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس 0.87 و هر کدام از خردۀ مقیاس‌ها شامل، قلدری 0.77 , قربانی 0.71 و نزع 0.76 گزارش کردند.

مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان: برای اجرای مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان از برنامه آموزش تنظیم هیجان براساس نظریه بینش هیجانی سالوی و مایر (۱۹۹۰) و الگوی تنظیم هیجان گراس (۲۰۰۲) با اقتباس از پژوهش خوش‌روش، خسرو‌جاوید و حسین‌خانزاده (۱۳۹۴) استفاده شد. این برنامه در ۱۰ جلسه 60 دقیقه‌ای هفته‌ای ۱ جلسه به صورت گروهی برگزار شد. شرح مختصر جلسه‌های درمانی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسه‌های مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان (اقتباس از خوش‌روش و همکاران، ۱۳۹۴)

جلسات	محتوا
اول	آشنایی با آزمودنی‌ها، توضیح ماهیت آموزش و نحوه برگزاری جلسه‌های و قوانین مربوط به حضور به موقع در کلاس‌ها، انجام تکالیف، آشنایی آزمودنی‌ها با مفهوم هیجان و تنظیم هیجان.
دوم	شناسایی هیجان‌های مثبت در خود و دیگران: تصاویری از چهره‌های با حالت هیجانی مثبت مثل شادی ارائه می‌کنیم و سؤال‌هایی درباره هر تصویر ارائه می‌دهیم. تکلیف خانگی: نوشت هیجان‌های مثبت عملده و ثبت آنها در طول هفت.
سوم	شناسایی هیجان‌های پویانمایی یا واقعی با هیجان‌های منفی نظری خشم، اندوه، تنفر.. ارائه می‌دهیم و سؤال‌هایی درباره آنها ارائه می‌دهیم. تکلیف خانگی: نوشت هیجان‌های منفی عملده و ثبت آنها در طول هفته.
چهارم	کاربرد هیجان‌های مثبت و منفی در روابط بین فردی با تأکید بر هیجان‌های گوناگون در موقعیت‌های مختلف. تکلیف: فعالیت داستان گو: از بین انواع احساسات یک احساس را انتخاب و آن را در صورت یک نفر نشان دهد (نشاشی کنید) و سپس یک داستان در مورد این احساس بنویسید.
پنجم	کاربرد هیجان‌های مثبت و منفی در روابط بین فردی با تأکید بر متفاوت بودن شدت هیجان‌ها در موقعیت متفاوت، عوامل ایجاد کننده در محیط و انواع ابراز هیجان‌ها.
ششم	آموزش شیوه‌هایی مانند به تأخیرانداختن و اکنش برای نمونه به صورت جایزه دادن‌های تأخیری، استفاده از ارزیابی دوباره شناختی (برای مثال وقتی کسی زمین می‌خورد، ما به او نمی‌خندیم. می‌توانی فکر کنی که او چه حسی دارد؟)، تغییر جهت توجه از راه خودگویی، متوقف کردن نشخوار فکری.
هفتم	آموزش مقابله با خشم از راه بازی حافظه کنترل خود، بازی دومینیوی کنترل خود، بازی کنترل خود، معروفی صحبت با خود، بازی کنترل خود عروسکی، آموزش تخلیه هیجانی، آموزش راهبرد پاداری و پیامدهای هیجانی آن، تجسم ذهنی هیجان‌ها، روش‌های آرامیدگی مثل تنفس عمیق و شمارش.
هشتم	آموزش مقابله با خشم از راه معرفی خودگویی یا صحبت با خود و روش‌های آرامش مثل تنفس عمیق و شمارش.
نهم	تنظیم هیجان‌های دیگران از راه گوش دادن فعال، قدم برداشتن به سوی طرف مقابل، استفاده از طنز و شوخی، همدلی کردن
دهم	جمع‌بندی جلسه‌های آموزشی و اجرای پس‌آزمون.

۳۶۰ نفر از دانش‌آموزان مدارس انتخاب شده توزیع شد. از این تعداد پانزده پرسشنامه به دلیل مخدوش

خورد به وسیله ۵ گویه ارزیابی و سنجش می‌شود. در این بعد از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که سی روز گذشته در کدام‌یک از رفтарهای متخاصلانه درگیر شده‌اند. کسب نمره بالا در این مقیاس هم بیانگر بروز بیشتر رفтарهای بروز ریزی شده از قبیل درگیری فیزیکی و پرخاشگری جسمانی می‌باشد. سؤالات 3 , 10 , 11 , 12 , 13 مربوط به زد خورد می‌باشد. مؤلفه قربانی 4 گونه است و رفтарهای افعالی دانش‌آموزان در برابر قدرها را سنجش می‌کند. نمره بالا در این بعد نشانگر بروز بیشتر رفтарهای قربانی بودن است. سؤال‌ها 4 , 5 , 6 و 7 مربوط به قربانی است (مهاجری تهرانی، ۱۳۹۴). این پرسشنامه بر طیف لیکرت 5 گزینه‌ای از (هرگز=صفر تا هفت بار یا بیشتر= 4) قرار دارد (اکبری بلوطبنگان و طالع‌پسند، ۱۳۹۵). در این پژوهش مجموع نمرات دو مؤلفه قلدری و زد و خورد به عنوان نمره کلی رفтарهای قلدری دانش‌آموزان در نظر گرفته شد. بنابراین، حداقل و حداکثر نمره در کل مقیاس به ترتیب برابر با 0 و 56 و در مؤلفه قلدری برابر با 0 و 36 و همچنین در مؤلفه نزع از زد و خورد برابر با 0 و 20 می‌باشد. شوجا و آتا (۲۰۱۱) در پژوهشی به بررسی ساختار عاملی و ویژگی روان‌سنجی مقیاس پرداختند. این محققان ساختار

جدول ۱. محتوای جلسه‌های مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان (اقتباس از خوش‌روش و همکاران، ۱۳۹۴)

راسته اجرا و تحلیل داده‌ها: در این پژوهش، نخست پرسشنامه قلدری ایلی نوی (IBS) در بین

شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که تا اطلاعات و نام آنها محفوظ بماند و اشاره شد در هر مرحله از انجام پژوهش که تمایل به ادامه همکاری نداشتند، می‌توانند از پژوهش انصراف دهند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس (F) در برنامه SPSS²⁶ انجام شد.

یافته‌ها

با توجه به یافته‌ها، ۵۶/۷ درصد از شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۱۲ تا ۱۳ سال، و ۴۳/۳ درصد در دامنه سنی ۱۴ تا ۱۵ سال قرار دارند. میانگین سنی برای گروه آزمایشی ۱۳/۲۷، برای گروه کنترل ۱۳/۲۰ و میانگین سنی کل شرکت‌کنندگان ۱۳/۲۳ بود. از نظر مقطع تحصیلی ۳۰ درصد از شرکت‌کنندگان در پایه هفتم، ۴۳/۳ درصد در پایه هشتم و ۲۶/۷ درصد در پایه نهم قرار داشتند.

بودن کنار گذاشته شد و تعداد ۳۰ نفر از این دانشآموزان که نمره بالاتری در این مقیاس داشتند به عنوان نمونه انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. در مرحله بعد، دانشآموزان هر دو گروه، مقیاس قلدری ایلی‌نوی (IBS) و مقیاس همدلی پایه (BES) را به عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند؛ و سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی در جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، تحت آموزش‌های مربوط به مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان توسط پژوهشگر قرار گرفتند و در نهایت دوباره مقیاس قلدری ایلی‌نوی (IBS) و مقیاس همدلی پایه (BES) به عنوان پس‌آزمون در بین شرکت‌کنندگان اجرا شد. در پژوهش حاضر مداخله مبتنی بر تنظیم هیجان به عنوان متغیر مستقل و کاهش قلدری و افزایش همدلی به عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند. لازم به ذکر است که به تمام

جدول ۲. شاخص‌های مرکزی، پراکندگی و نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای رفتارهای قلدری و همدلی

متغیرها	گروه	مرحله	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	آماره z	معنی‌داری
رفتارهای قلدری	آزمایشی	پیش‌آزمون	۳۵	۵۰	۴۳/۰۰	۳/۹۱	۰/۹۶۹	.۰/۸۴۷
	پس‌آزمون	۳۰	۴۶	۳۸/۳۳	۴/۰۸	۰/۹۶۴	.۰/۷۵۶	
	پیش‌آزمون	۳۶	۴۷	۴۰/۹۳	۳/۲۵	۰/۹۲۸	.۰/۲۵۴	
	کنترل	۳۴	۴۶	۳۹/۴۷	۳/۵۹	۰/۹۵۳	.۰/۰۶۵	
آزمایشی	آزمایشی	۴۸	۶۷	۵۵/۸۰	۵/۷۳	۰/۹۴۵	.۰/۴۵۰	
	پس‌آزمون	۵۳	۶۹	۶۱/۴۰	۵/۱۰	۰/۹۵۱	.۰/۵۴۷	
	پس‌آزمون	۴۸	۶۶	۵۶/۵۳	۵/۵۰	۰/۹۵۲	.۰/۵۵۳	
	کنترل	۵۱	۶۵	۵۶/۴۰	۴/۳۱	۰/۹۳۵	.۰/۳۲۱	

به شرکت‌کنندگان گروه کنترل دارند. همچنین، نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در جدول ۲ نشان از نرمال بودن توزیع داده‌ها در رفتارهای قلدری و همدلی بوده ($p < 0.05$) و پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها برای انجام تحلیل کوواریانس (F) برقرار است.

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود شرکت‌کنندگان دو گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون رفتارهای قلدری و همدلی سطح میانگین مشابهی دارند ولی در پس‌آزمون رفتارهای قلدری شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی سطح میانگین پایین‌تر و در پس‌آزمون همدلی سطح میانگین بالاتری نسبت

جدول ۳ نتایج همگنی واریانس‌ها و همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس برای رفتارهای قلدری و همدلی در دو گروه

متغیر وابسته	F	df ₁	df ₂	معناداری	آزمون لون	آزمون M باکس برای رفتارهای قلدری و همدلی	آزمون M باکس	همدلی
رفتارهای قلدری	۰/۳۸۵	۱	۲۸	۰/۵۴۰	M=۵/۷۷	۰/۹۶۰	M=۵/۷۷	
همدلی	۰/۸۲۸	۱	۲۸	۰/۳۷۱	F=۱/۷۸	۰/۹۶۱	F=۱/۷۸	=۰/۱۴۹

همگنی واریانس‌ها و همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس است. همچنین، پیش‌فرض‌های همگنی

نتایج آزمون لون و آزمون ام‌باکس ($P = 0/149$ ، $F = 1/78$) در جدول ۳ نشان از برقراری پیش‌فرض‌های

رفتارهای قلدری و همدلی در دو گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و نشانگر آن است که ۶۶ درصد از تفاوت مشاهده شده در میانگین رفتارهای قلدری و همدلی مربوط به تأثیر مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی می باشد ($F=24/27P=.0001, \eta^2=.660$).

شیب خط رگرسیونی و رابطه خطی بین متغیر همپراش و متغیر وابسته بررسی شد که نتایج آن در جدول ۴ نشان از برقراری این پیشفرضها برای رفتارهای قلدری و همدلی بود. در ادامه، با بررسی اثر پیشآزمون، سطح معناداری آزمون لامبدای ویلکز، نشان از این است که حداقل از نظر یکی از متغیرهای

جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس (F) اثرهای بین گروهی میانگین رفتارهای قلدری و همدلی

مؤلفه‌ها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب آتا
گروه*پیشآزمون		۵/۹۶	۱	۵/۹۶		۰/۰۹۳	۰/۱۱۳
پیشآزمون		۳۳۹/۲۲	۱	۳۳۹/۲۲	۱۴۵/۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴۹
گروه		۶۲/۱۲	۱	۶۲/۱۲	۲۶/۶۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰۶
خطا		۶۰/۵۶	۲۶	۶۰/۵۶	۲/۳۳		
گروه*پیشآزمون		۲/۶۵	۱	۲/۶۵	۰/۴۷۲	۰/۴۹۹	۰/۰۱۹
پیشآزمون		۴۶۶/۴۹	۱	۴۶۶/۴۹	۸۷/۹۲	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۲
همدلی		۱۷۷/۵۴	۱	۱۷۷/۵۴	۳۳/۴۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۳
گروه		۱۳۷/۹۵	۲۶	۱۳۷/۹۵	۵/۳۱		

کاهش میانگین نمره های شرکتکنندگان گروه آزمایشی در رفتارهای قلدری نسبت به گروه کنترل شده است. این یافته با یافته‌های توزنده‌جانی و همکاران (۱۳۹۷)، نعیماوی و همکاران (۱۳۹۶)، گراوند و منشی (۱۳۹۴)، کومودکا و کوپولا (۲۰۱۹) و اسپلاچ، رز و پلانین (۲۰۱۵) همسو است. در این راستا، کلسی و همکاران (۲۰۱۷) اشاره کردند که بدتنظیمی هیجانی و عالیم اضطراب قادر به پیش‌بینی رفتارهای قلدری در کودکان هستند و با افزایش بدتنظیمی هیجانی و اضطراب سطح قلدری نیز افزایش پیدا می کند. کومودکا و کوپولا (۲۰۱۹) اشاره کردند که تنظیم هیجانی نقش قابل توجهی در بهبود رفتارهای قلدری کودکان پیش‌دبستانی ایفا می کند. جنگینز، دمایی و تنانت (۲۰۱۷) اشاره کردند که مشکل در تنظیم هیجانات، کارکردهای اجرایی، و مهارت‌های اجتماعی از جمله عوامل مهم تاثیرگذار بر رفتارهای قلدری دانش‌آموزان هستند. اسپلاچ و همکاران (۲۰۱۵) مطرح کردند که برنامه یادگیری هیجانی-اجتماعی اثربخشی معنی‌داری بر

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی منجر به تفاوت معنی‌دار بین گروه‌ها در رفتارهای قلدری ($F=26/67, \eta^2=.506$)، و همدلی ($F=33/46, \eta^2=.563$)، شده است. لذا، مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی منجر به کاهش میانگین نمرات رفتارهای قلدری و افزایش میانگین نمرات همدلی در شرکتکنندگان گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل شده است. از این رو می‌توان مطرح کرد مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر کاهش رفتارهای قلدری و افزایش همدلی در دانش‌آموزان قلدر دوره متوسطه اول موثر است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر کاهش رفتارهای قلدری و افزایش همدلی دانش‌آموزان قلدر دوره متوسطه اول انجام شد. یافته اول پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی منجر به تفاوت معنادار بین گروه‌ها در رفتارهای قلدری به میزان ۵۱ درصد شده است. به عبارتی، مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی منجر به

تنظیم عواطف و هیجان‌ها به‌فرد کمک می‌کند؛ تا توان سازگاری بیشتر به‌خصوص بعد از تجربه‌های هیجانی منفی داشته باشد و کمک می‌کند که پرخاشگری خود را کاهش دهد (مهربان و لیوارجانی، ۱۳۹۷).

یافته دوم پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی منجر به تفاوت معنادار بین گروه‌ها در متغیر همدلی به میزان ۵۶ درصد شده است. به عبارتی، مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی منجر به افزایش میانگین نمرات شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی در همدلی و مؤلفه‌های آن شامل همدلی عاطفی و همدلی شناختی نسبت به گروه کنترل شده است. این یافته با یافته‌های راهپیما و فولادچنگ (۱۳۹۷)، سلیمانی، شیخ‌الاسلامی و موسوی (۱۳۹۵)، انریکوز و همکاران (۲۰۱۷)، لبوویتز و دوویدو (۲۰۱۵)، لانگ (۲۰۱۸) و اسدی (۲۰۱۴) همسو است. به‌طوری‌که، هین، رودر و فینگرل (۲۰۱۸) اشاره کردند که راهبردهای تنظیم هیجانی به‌طور مثبتی نمره‌های همدلی و رفتارهای اجتماعی را پیش‌بینی می‌کند. به‌طوری‌که کودکان با توانایی بالای تنظیم هیجانی سطح بالایی از همدلی و رفتارهای اجتماعی را نشان می‌دهند. لاغی و همکاران (۲۰۱۸) اشاره کردند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان رابطه معنی‌داری با توانایی همدلی و رفتارهای اجتماعی دارند و قادر به پیش‌بینی مؤلفه‌های نگرانی همدلانه و دیدگاه‌گیری می‌باشند. کنتارדי و همکاران (۲۰۱۶) اشاره کردند که رابطه معنی‌داری بین مشکل در تنظیم هیجانی و خصوصت در جوانان وجود دارد و همدلی نیز نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه بین مشکل در تنظیم هیجانی و خصوصت ایفا می‌کند. لبوویتز و دوویدو (۲۰۱۵) اشاره نمودند که استراتژی‌های تنظیم هیجانی تأثیر قابل توجهی بر بهبود نگرانی همدلانه، نگرش‌های اجتماعی و رفتارهای کمک‌کننده دارند، به‌طوری‌که راهبردی همچون سرکوب منجر به کاهش نگرانی همدلانه و بازارزیابی مثبت منجر به افزایش

کاهش رفتارهای قلدri، درگیری و قربانی‌شدن دانش‌آموزان دارد. اسمیت و لو (۲۰۱۳) یادآوری کردند که یادگیری اجتماعی-هیجانی تأثیر قابل توجهی بر کاهش مشکلات رفتاری و رفتارهای قلدri و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد.

در تبیین این یافته می‌توان عنوان کرد که آموزش تنظیم هیجان همراه با روشها و مهارت‌هایی چون ذهن‌آگاهی، تحمل پریشانی، ارتباط بین‌فردی و ارائه راه حل‌های جدید و تعدیل آثار شرایط ناراحت‌کننده به‌فرد، در کنار آمدن بهتر با پیامد رفتارهای قلدri و هیجان‌های مرتبط با آن کمک می‌کند. استفاده از مهارت‌های تنظیم هیجان به دانش‌آموزان با رفتارهای قلدri کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را دقیق‌تر تشخیص دهند و سپس هر هیجانی را بدون ناتوان شدن در برابر آن بررسی کنند که هدف از آن تعدیل احساس‌ها بدون رفتاری واکنشی و مخرب می‌باشد. توانایی آگاهشدن از هیجان‌ها، شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها، پذیرش هیجان منفی در زمان لزوم و روبرو شدن با آن به‌جای اجتناب، از مهارت‌های تنظیم هیجان است که به کاهش رفتارهای قلدri کمک می‌کند (قیاسوند و قربانی، ۱۳۹۴). همچنین، مدیریت هیجان‌های خود و دیگران سبب قدرت سازمان‌دهی و سازگاری فرد در موقعیت‌های تحریک کننده می‌شود. فردی که توانایی مدیریت هیجانی رشد یافته‌ای دارد، آزاد از هرگونه اجبار بیرونی و درونی می‌تواند هیجان‌ها را تجربه کند و یا از بروز آنها جلوگیری نماید. در واقع توانایی نداشتن تنظیم هیجانات، باعث می‌شود که احساس‌های فرد بر عقل و منطق او غلبه داشته باشد و فرد در موقعیت‌های مختلف تنها با تکیه بر جو احساسی محیط و بدون توجه به راه حل‌های منطقی ممکن تصمیم‌گیری کند (هیش و چن، ۲۰۱۷). اگر شخصی از لحظه هیجانی، ناهمشیار باشد و در تنظیم و تعدیل عواطف و هیجان‌های خود به نحوی اشکال داشته باشد، در مهار رفتار و پرخاشگری خود نیز دچار مشکل خواهد بود بنابراین مدیریت یا

آموزه‌هایی می‌باشد که یادگیری آن با بهبود عملکرد بین‌فردی همراه است. برای مثال گوش‌دادن فعال باعث می‌شود که فرد بتواند حتی بر تنظیم هیجان دیگران نیز تاثیرگذار باشد. بنابراین یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند روابط دانش‌آموزان قلدر را نسبت به اطرافیان بهبود بخشد و منجر به ارتقای همدلی شود (اصغری، عیسی‌پور هفت‌خانی و قاسمی‌جوینه، ۱۳۹۷).

در این مطالعه نبود مرحله پیگیری و اجرای پژوهش فقط در نمونه پسران، انتخاب و گزینش نمونه‌های پژوهش با استفاده از ابزار خودگزارشی وجود مشکلاتی در فرایند اجرای مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی به دلیل دشوار بودن برقراری ارتباط اولیه با دانش‌آموزان قلدر و جلب اعتماد آنان از محدودیت‌های عده و دوگانه پژوهش (در اختیار پژوهشگر و خارج از اختیار پژوهشگر) بود. در اینجا پیشنهاد می‌شود از روش‌های مصاحبه بالینی در کنار ابزار خودگزارشی برای شناسایی و تشخیص دانش‌آموزان قلدر استفاده شود. همچنین، به‌منظور بررسی تداوم اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی بر رفتارهای قلدری و همدلی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود تا پژوهش‌های دیگر با در نظر گرفتن دوره‌های پیگیری بلند مدت انجام گیرد. با توجه به اثربخشی مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی پیشنهاد می‌شود از این مداخله درمانی به‌طور گسترده در مراکز مشاوره مدارس برای کاهش رفتارهای قلدری و ارتقای رفتارهای نوع دوستانه و همدلی دانش‌آموزان قلدر استفاده شود. افزون براین، آشناسازی بیشتر همه دانش‌آموزان به‌ویژه دانش‌آموزان دارای رفتار قلدری با هیجان‌ها مثبت و منفی، شیوه‌های آرمیدگی و سایر روش‌های تنظیم هیجانی بوسیله مشاوران مدرسه پیشنهاد می‌شود.

در مجموع یافته‌های پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی منجر به کاهش میانگین نمرات رفتارهای قلدری و افزایش میانگین نمره‌های

نگرانی همدلانه می‌شود. انریکوز و همکاران (۲۰۱۷) اشاره کردند که برنامه بینش هیجانی قادر به بهبود راهبردهای تنظیم هیجانی و همچنین فرایندهای همدلی در دانشجویان می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان مطرح کرد آموزش تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند که نسبت به هیجان‌های خود، به‌ویژه هیجان‌های آزاردهنده‌ای که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می‌شود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه کنترل بهتری بر هیجان‌های خود داشته باشد و قدرت تحمل هیجان‌های منفی در او رشد پیدا می‌کند. زمانی که فرد کمتر تحت تأثیر منفی هیجان‌های خود قرار گیرد و بیاموزد که هیجان‌های مثبت و منفی خود را با راهبردهای مثبت تعديل کند، در نتیجه پیامدهای مثبتی نیز به همراه خواهد داشت و منجر به ارتباط و تعامل سازنده با دیگران می‌شود. ارتباط سازنده نیز با خود بازخوردهای مثبتی به همراه دارد و باعث افزایش همدلی فرد می‌شود (خوشروش و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین آموزش تنظیم هیجان علاوه بر این که فرد را نسبت به هیجانات خود آگاه‌تر و حساس‌تر می‌کند، به او می‌اموزد که نسبت به هیجان‌های دیگران نیز شناخت بهتری داشته باشد، و بتواند دیگران را نیز به‌خوبی درک کند (مکدونالد و پرایس، ۲۰۱۹).

دانش‌آموزان قلدری که در جلسه‌های مداخله مبتنی بر تنظیم هیجانی شرکت کردند، دانش خود را در ارتباط ماهیت هیجان‌ها و انواع هیجانات خواهایند و ناخواهایند گسترش دادند و یاد گرفتند که هر کدام از این هیجان‌ها دارای کارکردی مفید دارند و مهمتر از همه یاد گرفتند که در مواجه با این هیجانات چگونه رفتار کنند. قلدری نیز یکی از آسیب‌هایی محسوب می‌شود که به دلیل آشفتگی‌های هیجانی مزمن شکل می‌گیرد و تداوم پیدا می‌کند، در حالی که یادگیری تنظیم هیجان با مدیریت و تعديل به‌موقع هیجان مرتبط است و از تشدید آشفتگی و تداوم آن جلوگیری می‌کند. همچنین تنظیم هیجان شامل

اکبری، بلوط بنگان، ا.س. (۱۳۹۵). ساختار عاملی نسخه فارسی مقیاس قربانی چندبعدی در دانشآموزان مدارس ابتدایی شهر سمنان. *مجله کومشن*، ۷، ۷۵-۶۶.

برهانی، ع.، مرادی، ع.، اکبری، م.، و میرانی، ر. (۱۳۹۶). «اثربخشی راهبردهای نظامجویی فرآیندی هیجان در بهبود کارکردهای اجرایی و افزایش کیفیت زندگی در معتقدان بهبود یافته مراکز کاهش آسیب (DIC)». *فصلنامه روان‌شناسی شناختی*، ۵، ۲۴-۳۴.

بشرپور، س.، مولوی، پ.، شخصی، س.، خانجانی، س.، رجی، م.، و موسوی، س. (۱۳۹۷). «بررسی ارتباط شیوه‌های تنظیم و ابراز هیجان با رفتارهای قدری در دانشآموزان نوجوان». *مجله علوم پژوهشی اردبیل*، ۳، ۲۷۵-۲۶۴.

توزنده‌جانی، صبور اسماعیلی، ن.، یگانه‌راد، ن.، و عراقیان، ش. (۱۳۹۷). «بررسی اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی بر نشانه‌های بالینی، کنترل خشم و تنظیم هیجانی کودکان قدر. اولین همایش ملی جهانی- سازی حقوق کودکان و نوجوانان از دیدگاه حقوقی و روان‌شناسی، مشهد، موسسه آموزش عالی حکیم نظامی قوچان.

جعفری، م.ع.، نوروزی، ز.، و فولادچنگ، م. (۱۳۹۶). «بررسی ساختار عاملی، پایایی و روایی مقیاس همدلی اساسی: فرم فارسی». *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴، ۳۸-۲۳.

خرزائی، م. (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر پایه مدل گراس بر بهزیستی ذهنی و سرمایه هیجانی فردی در دانشآموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سمنان.

خوشروش، س.، خسرو‌جاوید، م.، و حسین‌خانزاده، ع. (۱۳۹۴). «اثربخشی آموزش تنظیم هیجانی بر پذیرش اجتماعی و همدلی دانشآموزان مبتلا به نارساحوانی». *ناتوانی‌های یادگیری*، ۵، ۴۶-۳۲.

راه‌پیما، س.، و فولادچنگ، م. (۱۳۹۷). «اثربخشی آموزش بینش هیجانی بر رفتارهای جامعه‌پسند دانشآموزان (کمک کردن، همکاری و سهیم شدن). پژوهش نامه برنامه درسی»، ۸، ۱-۴۷.

سلیمانی، ا.، شیخ‌الاسلامی، ع.، و موسوی، م. (۱۳۹۵). «اثربخشی هوش هیجانی بر کفايت اجتماعی و تنظیم هیجانی دانشآموزان زورگو (غیرمنضبط)». *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۲، ۱۲۶-۱۰۱.

صالحی، ا. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس و رفتار درمانی دیالکتیک در کاهش علایم مشکلات هیجانی دانشجویان دانشگاه اصفهان. رساله دکتری تخصصی، دانشگاه اصفهان.

صفار، م.، و معظم‌آبادی، م. (۱۳۹۶). «اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش زورگویی و افزایش استقلال عاطفی نوجوانان شهر طبس». *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۸، ۲۹، ۱۷۶-۶۱.

علی‌پور، ف.، نجاتی، و.، دهرویه، ش.، مرادعلیان، ف.، و بداقی، ا. (۱۳۹۹). «تنظیم شناختی هیجان و مشکلات رفتاری در کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری خاص (ریاضی، خواندن و نوشتن)». *فصلنامه کودکان استثنایی*، ۲۰، ۹۸-۸۷.

همدلی در شرکت کنندگان گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل شده است. در این راستا، می‌توان اشاره کرد آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی نه تنها سبب سازش‌یافتنگی دانشآموزان قدر می‌شود، بلکه مشکلات بین‌فردي، افسردگی، هیجان‌ها منفی و رفتارهای قدری را کاهش داده و میزان صمیمت، همدلی، مردم‌آمیزی و مسئولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد. مفهوم گستردگی تنظیم هیجان، فرایندها و راهبردهای تنظیمی بی‌شماری را در بر می‌گیرد که شامل ابعاد شناختی، جسمی، اجتماعی و رفتاری می‌شود. این ابعاد هماهنگ با ابعاد گستردگی رفتارهای قدری در حوزه جسمانی و رفتاری و اجتماعی خواهد بود؛ بنابراین با استفاده از راهبردهای درمانی مبتنی بر تنظیم هیجان، با توجه به درگیری ابعاد گستردگی شناختی، جسمانی، اجتماعی و رفتاری، می‌توان از نتایج منفی بروز رفتارهای نامطلوبی همچون قدری جلوگیری کرد.

تشکر و سپاسگزاری

از تمامی دانشآموزان شرکت‌کننده و عزیزانی که در اجرای این پژوهش یاری رساندند تقدیر و تشکر می‌شود.

پی‌نوشت‌ها

1. Bullying
2. Empathy
3. Davis
4. bystander behavior
5. emotion regulation
6. Emotion Dysregulation Theory
7. Gross
8. Thompson
9. The basic empathy scale
10. Illinois Bullying Scale (IBS)

منابع

- ابوالقاسمی، ع. (۱۳۸۸). اعتباریابی و روایی مقیاس بهره همدلی برای دانشآموزان دبیرستانی. *مطالعات روان‌شناسی*، ۵، ۲۵-۹.
- صغری، ف.، عیسی‌پور، خ.، و قاسمی‌جوینه، ر. (۱۳۹۷). «اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی زنان متقاضی طلاق». *فصلنامه مددکاری اجتماعی*، ۱، ۲۱-۱.

- tabriz. Bulletin of Environment, pharmacology and Life Sciences, 3 (2), 112-119.
- Bauman, S., Toomey, R. B., & Walker, J. L. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence*, 36(2), 341-350.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230-1237.
- Camodeca, M., & Coppola, G. (2019). Participant roles in preschool bullying: The impact of emotion regulation, social preference, and quality of the teacher-child relationship. *Social Development*, 28(1), 3-21.
- Chester, K. L., Callaghan, M., Cosma, A., Donnelly, P., Craig, W., Walsh, S., Molcho, W. M. (2015). Cross-national time trends in bullying victimization in 33 countries among children aged 11, 13 and 15 from 2002 to 2010. *European Journal of Public Health*, 25(2), 61-64.
- Coelho, V. A., Sousa, V., Marchante, M., Brás, P., & Romão, A. M. (2016). Bullying and cyberbullying in Portugal: Validation of a questionnaire and analysis of prevalence. *School Psychology International*, 37(3), 223-239.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333.
- Contardi, A., Imperatori, C., Penzo, I., Del Gatto, C., & Farina, B. (2016). The Association among Difficulties in Emotion Regulation, Hostility, and Empathy in a Sample of Young Italian Adults. *Frontiers in psychology*, 7, 01068-01077.
- Enríquez, H., Ramos, N., Esparza, O. (2017). Impact of the Mindful Emotional Intelligence Program on Emotional Regulation in College Students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17 (1), 39-48.
- Espelage, D. L., Rose, C. A., & Polanin, J. R. (2015). Social-Emotional Learning Program to Reduce Bullying, Fighting, and Victimization Among Middle School Students With Disabilities. *Remedial and Special Education*, 36(5), 299-311.
- Glew, G. M., Fan, M. Y., Katon, W., & Rivara, F. P. (2008). Bullying and school safety. *The Journal of pediatrics*, 152(1), 123-128.
- Gross, J. J. (2002). Wise emotion regulation. In: L Feldma-Barrett & P. salovey(Eds),the wisdom in Feeling. New York: The Guilford press, 3(1),297-318.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359.
- قیاسوند، م. و قربانی، م. (۱۳۹۴). «اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در بهبود راهبردهای تنظیم هیجان و کنترل قندخون مبتلایان به دیابت نوع دو. مجلد غدد درون ریز و متابولیسم ایران»، ۱۷، ۲۹۹-۳۰۷، (۴).
- فرخزادی، ف.، خواجه‌ندخوشه‌ی، ا.، محمدی، م. ر.، اکبر‌فهیمی، م. و علی‌پیگی، ن. (۱۳۹۷). «بررسی اثربخشی کنترل تنظیم هیجان بر عالم کم‌توجهی، بیش‌فعالی در کودکان ۷-۱۴ ساله». *فصلنامه کودکان استثنایی*، ۸، (۴)، ۱۱۶-۱۰۱.
- گال، دامین. مردیت، بورگ، والتر، گال، جویس. (۱۳۹۱). *روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی* (جلد اول). ترجمه احمد رضا نصر و همکاران. تهران: انتشارات سمت.
- گراوند، پ. و منشئی، غ. (۱۳۹۴). «اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و مهارت‌های اجتماعی بر پرخاشگری ارتباطی، آشکار و رفتار جامعه‌پسند نوجوانان پرخاشگر شهر خرم‌آباد». *محله مطالعات تاریخی*، ۵، ۱۹۰-۱۹۹، (۱۱).
- مظاہری‌تهرانی، م. ع.، شیری، ا. و ولی‌بور، م. (۱۳۹۴). «بررسی ماهیت و شیوع قدری در مدارس راهنمایی روستاهای شهرستان زنجان». *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱، ۳۸-۳۶.
- مهاجری‌تهرانی، م. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مهارت‌های بین‌فردي مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا بر کاهش رفتارهای قدری نوجوانان دختر. *بیان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا*.
- مهریان، ر. و لیوارجانی، ش. (۱۳۹۷). «بررسی اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان مبتنی بر فنون گراس بر تاب‌آوری، پرخاشگری واکنشی و هوش‌هیجانی در دانش‌آموختان دوره اول دبیرستان دخترانه وابسته به مهد قران تبریز»، *زن و مطالعات خانواده*، ۱۰، ۸۳-۱۱۹، (۳۹).
- نعمیماوی، م.، مکتبی، غ. و امیدیان، م. (۱۳۹۶). «تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مولقه‌های قدری، شایستگی اجتماعی و مولقه‌های هوش هیجانی دانش‌آموختان پسر پایه‌ی چهارم ابتدایی (دوره دوم) - شهرستان شادگان»، *محله اصول بهداشت روانی*، ۱۹، (۳)، ۱۴۱-۱۳۶.
- واحدی، ش.، فتحی‌آذر، ا. و گل‌پور، ف. (۱۳۹۴). «اثربخشی برنامه‌های خلق‌قدیری مدرسه بر توانمندی معلمان زن در مدیریت رفتار قدری دانش‌آموختان». *محله اصول بهداشت روانی*، ۱۸، ۷۵-۶۸.
- وزیری، ش. و لطفی‌عظیمی، ا. (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش همدلی در کاهش پرخاشگری نوجوانان. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*»، ۸، ۱۷۵-۱۶۷.
- Albiero, P., Matricardi, G., Speltri, D., Toso, D. (2009). The assessment of empathy in adolescence: A contribution to the Italian validation of the "Basic Empathy Scale". *Journal of Adolescence*, 32(2), 393-408.
- Asadi, S. (2014). Examining the effectiveness of cognitive emotion regulation training on negative affect decrease, anger control, and emotional empathy increase in high school students with one/both divorced parents in

- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hein, S., Röder, M., & Fingerle, M. (2018). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*, 53(6), 477-485.
- Hicks, J., Jennings, L., Jennings, S., Berry, S., & Green, D. A. (2018). Middle School Bullying: Student Reported Perceptions and Prevalence. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 4 (3), 195-208.
- Hsieh, I. J., Chen, Y. Y. (2017). Determinants of aggressive behavior: Interactive effects of emotional regulation and inhibitory control. *PLoS One*, 12(4), 21-32.
- Jenkins, N. L., Demaray, K. M., Tennant, J. (2017). Social, Emotional, and Cognitive Factors Associated with Bullying. *School Psychology Review*, 46 (1), 42-64.
- Jermann, F., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131.
- Jolliffe, D., Farrington, D. P. (2006). Development and validation of basic empathy scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589-611.
- Kelsey, C., Zeman, J., & Dallaire, D. (2017). Emotion Correlates of Bullies, Victims, and Bully-Victims in African American Children. *Journal of Black Psychology*, 43(7), 688-713.
- Laghi, F., Lonigro, A., Pallini, S., & Baiocco, R. (2018). Emotion Regulation and Empathy: Which Relation with Social Conduct? *The Journal of Genetic Psychology*, 179(2), 62-70.
- Lang, J. (2018). The Efficacy of Emotional Intelligence Training for the Emotion Regulation of Bullying Students: A Randomized Controlled Trial. *Neuro Quantology*, 16 (2), 83-88.
- Lanigan, R. A. (2015). A Systematic Review of Bullying Prevention Programs in Schools. Retrieved from Sophia, the St. Catherine University repository website: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/479.
- Leblanc, S., Uzun, B., Pourseied, K., & Mohiyeddini, C. (2017). Effect of an Emotion Regulation Training Program on Mental Well-Being AU - LeBlanc, Sara. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(1), 108-123.
- Lebowitz, M. S., & Dovidio, J. F. (2015). Implications of emotion regulation strategies for empathic concern, social attitudes, and helping behavior. *Emotion*, 15(2), 187-194.
- MacDonald, H. Z., & Price, J. L. (2019). The role of emotion regulation in the relationship between empathy and internalizing symptoms in college students. *Mental Health & Prevention*, 13, 43-49.
- Mayberry, M. L., & Espelage, D. L. (2007). Associations among empathy, social competence, & Reactive/Proactive aggression subtypes. *Journal of youth and adolescence*, 36(6), 787-798. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9113-y>.
- McDermott, M. J., Tull, M. T., Gratz, K. L., Daughters, S. B., & Lejuez, C. (2009). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *Journal of anxiety disorders*, 23(5), 591-599.
- Nickerson, A. B., Mele, D., & Princiotta, D. (2008). Attachment and empathy as predictors of roles as defenders or outsiders in bullying interactions. *Journal of school psychology*, 46(6), 687-703.
- Peleg-Oren, N., Cardenas, G. A., Comerford, M., & Galea, S. (2012). An Association Between Bullying Behaviors and Alcohol Use Among Middle School Students. *The Journal of Early Adolescence*, 32(6), 761-775.
- Pijper, J., de Wied, M., van Rijn, S., van Goozen, S., Swaab, H., & Meeus, W. (2018). Executive Attention and Empathy-Related Responses in Boys with Oppositional Defiant Disorder or Conduct Disorder, With and Without Comorbid Anxiety Disorder. *Child psychiatry and human development*, 49(6), 956-965.
- Şahin, M. (2012). An investigation into the efficiency of empathy training program on preventing bullying in primary schools. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1325-30.
- Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders matter: Associations between reinforcing, defending, and the frequency of bullying behavior in classrooms. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5), 668-676.

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Shujja, S., Atta, M. (2011). Translation and Validation of Illinois Bullying Scale for Pakistani Children and Adolescents, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 79-82.
- Smith, B. H., & Low, S. (2013). The role of social-emotional learning in bullying prevention efforts. *Theory Into Practice*, 52(4), 280-287.
- Zhang, H., Zhou, H., & Tao, T. (2018). Bullying Behaviors and Psychosocial Adjustment among School-aged Children in China. *Journal of Interpersonal Violence*. 34(11), 2363-2375.