

## بررسی نقش میانجی گرایانه تنظیم شناختی هیجان در رابطه با ویژگی های خلق و خو و تحریف های شناختی با کنترل خشم دانش آموزان قلدر

دکتر حسن توزنده جانی<sup>۱</sup>، دکتر فرناز ابهرزنجانی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>دکترای تخصصی روان شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات خراسان رضوی، واحد نیشابور، ایران.

<sup>۲</sup>دکترای تخصصی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات خراسان رضوی، ایران مؤلف مسؤل

### چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر از نوع تحقیقات توصیفی - همبستگی است، که با هدف بررسی نقش میانجی گرایانه تنظیم شناختی هیجان در رابطه با ویژگی های خلق و خو و تحریف های شناختی با کنترل خشم دانش آموزان قلدر می باشد. روش: جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش شهر مشهد می باشند. که از بین آنها نمونه ای با حجم ۲۲۰ نفر از دانش آموزان پسر قلدر (با نمره بالا در پرسشنامه قلدری) بود که به صورت نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای اندازه گیری متغیرهای پژوهش که شامل پرسشنامه های قلدری ایلنویز اسپیلج و هالت (۲۰۰۱)، تنظیم هیجانی گراتز و رومر (۲۰۰۴)، پک لیست فعال سازی - غیرفعال ساز صفات تایر (۱۹۸۹) و مقیاس تحریف های شناختی بین فردی حمام چی و بیوک اوز ترک (۲۰۰۴) می باشند، تجزیه و تحلیل شدند که اساس آزمون های تحلیل مسیر با روش بارون و کنی و همبستگی پیرسون می باشد. یافته ها: نتایج حاصل از این پژوهش نشان می دهد تنظیم شناختی هیجان در رابطه با ویژگی های خلق و خو و تحریف های شناختی با کنترل خشم در میان دانش آموزان نقش میانجیگرانه دارد. نتیجه گیری: بر اساس نتایج معادلات ساختاری مشخص شد که تنظیم شناختی هیجان نقش میانجیگرانه در رابطه بین متغیرهای مذکور دارد و همچنین رابطه بین ویژگی های خلق و خو بر تمامی خرده مقیاس های تحریف های شناختی و کنترل خشم دانش آموزان مستقیم و معنادار است.

**واژه های کلیدی:** تنظیم شناختی هیجان، خلق و خو، تحریف های شناختی، کنترل خشم

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

**مقدمه:**

قلدری رفتاری پرخاشگرانه یا آزاردهنده عمدی است که توسط یک فرد یا یک گروه به طور مکرر اعمال می شود و شامل عدم توازن قدرت است که در قالب رفتارهای جسمانی، کلامی و ارتباطی پدیدار می شود. قلدری ممکن است در محیط های مختلف اتفاق بیفتد، اما آنچه بیشتر مورد توجه پژوهشگران تعلیم و تربیت قرار گرفته است، قلدری در محیط مدرسه است که با خشونت مدرسه ای قرابت معنایی داشته و شکل خفیف تری از آن به شمار می آید (۱). در واقع، مجموعه ای از رفتارهای پرخاشگری می باشد که در قالب رفتارهای جسمانی، کلامی بروز می یابد و در برگیرنده سه جزء است: نوعی رفتار منفی هدفمند، تکرار در گذر زمان و همراه با عدم موازنه قدرت. یکی از ویژگی های افراد قلدر نوسان های شدید خلق و خوی می باشد که ناشی از نگرانی های آنان در باره خودپنداره، عزت نفس و خودکارآمدی پایین، نشانه های افسردگی و اضطراب است. نوسان های خلق و خوی این افراد را ناشی از حالات خستگی و تنش می داند. امروزه ویژگی های خلقی در حوزه بیماری های روانی از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. چرا که شیوع قابل توجه این اختلالات مشکلاتی را برای افراد و جامعه فراهم آورده است (۲). تحقیقات و پژوهش های انجام شده در رابطه با خلق و خو به این نتیجه رسیده اند که حالت ای خلقی فرد نظیر سرخوشی، غم بر خود کارآمدی و عملکرد افراد تاثیر می گذارند. در حال حاضر، تاثیر مستقیم ویژگی های خلقی به واسطه خودپنداره بر خودکارآمدی و رفتارهای قلدر مابانه به اثبات رسیده است (۳)

یکی از ویژگی هایی که تحت تاثیر خصوصیات خلق و خو است و می تواند رفتارهای قلدر مابانه افراد را تحت تاثیر قرار دهد، خود پنداره آنها است. در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که افراد روان رنجور از ملاک های خلقی متغیرتری برخوردار هستند و دوره هایی از افسردگی و اضطراب را تجربه کرده اند، معمولاً انرژی پایینی دارند و خوشحال نیستند و احساس آندوه آنان معمولاً همیشگی است و تفاوت قابل توجهی در عملکرد افراد برانگیخته و عادی مشاهده می شود (۴).

بر اساس رویکرد شناختی، افکار و باورهای ناکارآمد عامل اصلی رفتارهای پرخاشگرانه محسوب می شود. در این رویکرد، تحریف های شناختی به عنوان جزء از ویژگی های افراد قلدر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. پژوهش های اخیر نقش میانجی شناختی را در ایجاد قلدری نشان داده اند (۵). بر همین اساس، یکی از علل مهم در ایجاد و بروز رفتارهای پرخاشگرانه وجود نوعی اختلال در تنظیم شناختی هیجان است. اختلال در تنظیم شناختی هیجان از دید متخصصان پیش بینی کننده آسیب روانی فرد در آینده، بروز حساسیت های بین فردی و انزوای اجتماعی، بزهکاری و خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه است. نظم بخشی هیجانی به تغییراتی اطلاق می شود که همراه با هیجان های فعال شده هستند. این دگرگونیها شامل تغییراتی است که در خود هیجان یا

دیگر فرایندهای روان شناختی مانند حافظه، توجه یا تعاملات اجتماعی رخ می دهد. از نظر این پژوهشگران اصطلاح نظم بخشی هیجانی، به دو پدیده تنظیم کننده مجزا تفکیک می شود: هیجان در جایگاه یک عامل تنظیم کننده و هیجان در جایگاه یک عامل تنظیم شونده (۶). از این رو، هدف کلی تحقیق حاضر بررسی نقش میانجی گرایانه تنظیم شناختی هیجان در رابطه ویژگی های خلق و خو و تحریف های شناختی با کنترل خشم دانش آموزان قلدر است.

بررسیها از ۳۶ مطالعه در رسانه های اجتماعی نشان می دهد که ۲۳ درصد کودکان و نوجوانان که گزارش کرده اند که از قربانیان قلدری هستند. بررسی ها همچنین یک رابطه مثبت بین مزاحمت سایبری و افسردگی را تایید می کنند (۷) پژوهشی با هدف رابطه بین خود تنظیمی هیجانی و میزان رفتارهای پر خاشگرانه با تولد نوزاد نارس در معرض خطر بر روی زنان باردار در مدت ۳ سال (۳۰ هفته) انجام دادند. آنها گزارش کردند که پائین بودن خود تنظیمی هیجانی و رفتارهای پر خاشگرانه رابطه نزدیکی با تولد نوزاد نارس در معرض خطر دارد (۷).

در پژوهشی با هدف بررسی تاثیر خود تنظیمی هیجانی و احساس انسجام روانی بر موفقیت های تحصیلی و رفتارهای پر خاشگرانه دانشجویان در طی ۴ سال؛ نتایج موید آن بود که دانشجویان پزشکی که بالاترین سطح خود تنظیمی هیجانی و احساس انجام را داشتند، بعد از بالاترین سطح کیفی زندگی و درآمد و کم ترین میزان تنش های شغلی و رفتارهای پر خاشگرانه برخوردار شده بودند (۸) و در تحقیقی به منظور بررسی رابطه خود تنظیمی هیجانی و احساس انسجام با رفتارهای پر خاشگرانه بر روی افرادی با میانگین سنی ۴۲٫۱ به این نتیجه رسیدند که خود تنظیمی هیجانی و احساس انسجام ضعیف با خطر رفتارهای پر خاشگرانه ارتباط معنادار مثبت دارد (۹).

قلدری به دوشکل سنتی و سایبری ظهور و بروز می یابد. قلدری سایبری شکلی از قلدری است که قلدر در حالی که آنلاین است، بارها و بارها با استفاده از تکنولوژی الکترونیکی شامل دستگاهها و تجهیزات مانند تلفنهای همراه، کامپیوتر، همچنین به عنوان ابزار ارتباطی از جمله سایت های رسانه های اجتماعی، پیام های متنی، چت و وب سایت، به قصد لذت، قربانی را مورد آزار و اذیت قرار می دهد. نمونه هایی از مزاحمت سایبری شامل پیام متن و یا ایمیل ها، پخش شایعات از طریق ایمیل یا در سایت های شبکه های اجتماعی و وب سایت ها، ارسال تصاویر شرم آور، فیلم ها، با مشخصات جعلی میباشد (۱۰).

یکی از مولفه روان شناختی دخیل در قلدری و کنترل خشم که توجه نظری گسترده ای را در مطالعات معاصر به خود معطوف کرده است تحریف های شناختی می باشد. مطالعات نشان داده اند که تحریف های شناختی

احتمال توسعه اضطراب مرضی و رفتارهای پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد و به عنوان یک عامل خطر در این زمینه عمل می‌کند. الگوهای نظری اخیر تاکید بیشتری بر اهمیت نحوه برخورد افراد با تجربه های قلدری و اضطراب‌آور دارند تحریف ای شناختی یک سازه تفاوت‌های فردی است که منجر به سوگیرهایی در بازیابی و پردازش اطلاعات مربوط به محرک‌های فراخوان اضطراب و افکار قلدری می‌شود، که این خود زمینه را برای انجام رفتارهای پرخاشگرانه فراهم می‌سازد (۱۱).

یافته‌های پژوهشی وجود نشانه‌هایی از ضعف در مدیریت خشم، مهارت‌های حل مساله و مهارت های اجتماعی را در رفتارهای جوانان پرخاشگر گزارش کرده‌اند. از جمله مشکلات عدم کنترل خشم می‌توان به از دست دادن خلق، بحث و جدل با بزرگسالان، رفتار مقابله‌ای و نادیده گرفتن قوانین در خانه یا مدرسه اشاره کرد (۱۲) و همچنین، بررسی‌ها نشان داده‌اند که چنانچه نوجوان به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشد و توانایی کمی برای درک هیجانهای خود و دیگران داشته باشد، در برخورد با فشارها و بحرانهای دوران نوجوانی توان کمتری خواهد داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهد داد. پژوهشگران در بررسی ارتباط سبکهای مقابله ناکارآمد خشم با سبکهای رفتاری افراد گزارش کرده‌اند (۱۳).

یکی از رویکردهایی که در تبیین نظری تنظیم هیجانی به عنوان یک مؤلفه مهم در قلدری موفقیت‌های چشمگیری کسب کرده است، رویکرد شناختی می‌باشد. در سال‌های اخیر، متغیرهای عینی‌تری مورد توجه شناخت گرایان قرار گرفته است. اخیراً، تنظیم هیجانی به عنوان یک مؤلفه مهم در افراد قلدر به طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس الگوی شناختی، افکار ناکارآمد و تحریف شده به صورت ناهشیار یا خودکار وارد آگاهی می‌شوند و توجه را از موضوعات مورد نظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازند. در واقع، افکار ناکارآمد و تحریف شده فرد را در تنظیم هیجانی دچار مشکل می‌کنند و در نتیجه وی در شناخت هیجان های مناسب و ابراز به موقع و متناسب آنها دچار اشکال می‌گردد. مطالعات صورت گرفته بر اساس الگوهای شناختی بر روی افراد قلدر، نقش تنظیم هیجانی را به عنوان عاملی خطر ساز مشخص کرده‌اند. از تنظیم هیجانی به عنوان یکی از مؤلفه‌های شناختی واسطه ای مهم اختلالات تکانه ای یاد می‌کنند (۱۴).

در پژوهش حاضر، تحریف‌های شناختی به عنوان جزئی از ویژگی‌های شناختی کودکان قلدر مورد توجه و بررسی قرار گرفته است. تنها در دهه‌های اخیر و در بررسی‌های انجام گرفته روی این افراد بر وجود جنبه‌های «شناختی» در این گروه تاکید شده است. پژوهشهای اخیر نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان را در ایجاد این اختلال نشان داده‌اند به نقش خطاهای شناختی در ایجاد نشانه‌های زورگویی اشاره نموده است. یکی از بیشترین وقایع تهدید کننده‌ای سلامت روانی کودکان کیفیت خود کنترلی خشم است که موجب بروز

رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان و نوجوانان می‌گردد. کیفیت خود کنترلی خشم به عنوان یک پدیده شایع و مهم در مسایل آموزشی، رابطه نزدیکی با اضطراب دارد. با این حال، دارای ویژگی‌ها و مشخصه‌های خاصی است که آن را از سایر عوامل موثر بر کنترل خشم مجزا می‌سازد. از این رو بررسی این موضوع از ضرورت‌های تحقیق حاضر محسوب می‌گردد.

### روش کار:

ابتدا سه مدرسه در ناحیه ۲ مشهد، در بین نواحی مختلف آموزش و پرورش مشهد انتخاب شد و سپس با توزیع پرسشنامه قلدری در بین دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه دبیرستان های فوق، دانش آموزانی که از این پرسشنامه نمره بالایی دریافت کردند، نمونه ای به حجم ۲۲۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس آزمودنی ها با استفاده از ابزار های پژوهش مورد آزمون قرار گرفتند. در پایان نتایج با کمک آزمون تحلیل مسیر، آزمون رگرسیون چند متغیره و ضریب همبستگی پیرسون با نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### ابزار پژوهش:

**مقیاس قلدری اولیوس:** اسپلیج و هالت<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، پرسشنامه قلدری ایلنویز را طراحی نمودند. این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال است که سه خرده مقیاس قلدری، نزاع و قربانی را مورد سنجش قرار میدهد. این پرسشنامه بر روی یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از هرگز تا هفت بار یا بیشتر قرار دارد. در این پرسشنامه نمره بالا نشان دهنده سطح قلدری بالا و نمره پایین نشان دهنده میزان قلدری پایین در فرد می‌باشد. اسپلیج و هالت (۲۰۰۱) برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرنباخ استفاده کردند که برای کل مقیاس ضریب آلفا ۰/۸۳ و برای هر کدام از خرده مقیاس‌ها شامل قلدری ۰/۸۷، نزاع ۰/۸۳، و قربانی ۰/۸۸ بدست آمد. این مقیاس در ایران توسط اکبری و طالع پسند (۱۳۹۳)، هنجاریابی شده و ضریب آلفای کرنباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ و برای هر کدام از خرده مقیاسها شامل قلدری ۰/۷۷، نزاع ۰/۷۱ و قربانی ۰/۷۶ بدست آمد. مقیاس تحریف های شناختی بین فردی که تحریفهای شناختی کلی را که هر کسی در روابطش با دیگران نشان میدهد، اندازه بگیرد. این پرسشنامه ابتدا توسط حمامچی و بیوک اوز ترک (۲۰۰۴) تهیه و تنظیم شده و شامل ۱۹ سوال با طیف لیکرت

<sup>۱</sup> Espelage & Holt

پرسشنامه تنظیم هیجانی گراتز و رومر (۲۰۰۴): این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارشی است که برای ارزیابی دشواری‌های موجود در تنظیم هیجانی به شکل جامع‌تری نسبت به ابزارهای موجود در این زمینه ساخته شده است و دارای ۳۶ عبارت است. نتایج مربوط به بررسی پایایی نشان می‌دهد که این مقیاس دارای همسانی درونی بالا  $\alpha = 0/93$  می‌باشد. و پایایی آزمون باز آزمون برای این مقیاس (۰/۸۸) مناسب گزارش شده است. (گراتز و رومر ۲۰۰۴، به نقل از علوی و همکاران، ۱۳۸۸).

### چک لیست فعالسازی - غیرفعالسازی صفات<sup>۲</sup> تایر (Ad-ACL):

چک لیست فعال سازی - غیرفعالسازی صفات در سال ۱۹۸۹ توسط رابرت تایر ساخته شد. آیتم‌های اندازه گیری Ad-ACL ۱۹۸۹ منطبق بر صفات با فعالیت بالا (تنش)، صفات غیرفعال - خواب (خستگی)، صفات فعال عمومی (انرژی) و صفات غیر فعال عمومی (آرامش) می‌باشد که این چهار ویژگی خلقی چهار حالت طیفی را ایجاد می‌کند که شامل (۱) حالت آرامش - انرژی، (۲) حالت آرامش - خستگی، (۳) حالت تنش - انرژی، (۴) حالت تنش - خستگی می‌باشد.

سیاهه بروز خشم حالت - صفت اسپیلبرگر: این سیاهه، یک مقیاس مداد کاغذی است که ۵۷ ماده دارد و شامل شش مقیاس و پنج خرده مقیاس است و ماده‌های آن در سه بخش تنظیم شده است. روایی این آزمون مطلوب بوده است و ضریب پایایی کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱۶ بدست آمده است. ضریب پایایی کل این آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

### یافته‌ها:

یافته‌ها بیانگر آن است که تعداد دانش آموزان پایه یازدهم ۱۰۷ نفر معادل ۴۸/۶ درصد از کل نمونه را در بر می‌گیرد که بیشتر از دانش آموزان سایر پایه‌های تحصیلی بوده است. نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه نشان می‌دهد که سطح معناداری متناظر با نتایج آزمون فیشر ۰/۰۰۶ و کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. لذا اختلاف معناداری بین شاخص قلدری دانش آموزان در پایه‌های مختلف تحصیلی وجود دارد و پایه یازدهم و دوازدهم دارای قلدری بیشتر می‌باشند. بر اساس نتایج آزمون A برای مقایسه میانگین میزان شاخص قلدری در دانش آموزان مدارس دولتی و غیردولتی اینگونه استنباط می‌گردد که قلدری در دو گروه اختلاف معناداری وجود ندارد.

<sup>۲</sup> The Activation-Deactivation Adjective Check List (AD ACL)

## جدول ۱. خلاصه وضعیت همبستگی بین متغیرهای پژوهش

تحریف شناختی	کنترل خشم	تنظیم شناختی هیجان	آرامش	انرژی	خستگی	تنش	
						۱	تنش
					۱	۰/۶۶۰	خستگی
				۱	-۰/۸۰۳	-۰/۷۲۰	انرژی
			۱	۰/۸۳۳	-۰/۹۰۲	-۰/۶۳۱	آرامش
		۱	-۰/۴۵۸	-۰/۴۱۸	۰/۵۴۴	۰/۲۵۱	تنظیم شناختی هیجان
	۱	-۰/۸۶۸	۰/۶۰۵	۰/۵۸۰	-۰/۶۶۱	-۰/۳۸۱	کنترل خشم
۱	-۰/۵۹۹	۰/۵۰۵	-۰/۵۹۷	-۰/۵۷۳	۰/۶۳۰	۰/۳۹۴	تحریف شناختی

در جدول ۱ یافته ها، نشان دهنده وجود همبستگی معنادار بین متغیرها در سطح ۰/۹۹ اطمینان می باشد؛ بر اساس نتایج جدول فوق ویژگی های خلق و خو در ابعاد تنش و خستگی تاثیر معکوس و معناداری بر کنترل خشم دارند در حالی که ویژگی های خلق و خو در ابعاد انرژی و آرامش باعث بهبود وضعیت کنترل خشم می گردد و رابطه بین تحریف شناختی با تنش و خستگی از ویژگی های خلق و خو، تنظیم شناختی هیجان مستقیم و معنادار بوده است. برای تجزیه و تحلیل نقش میانجی بین متغیر پیش بین و ملاک دو راه حل وجود دارد. راه حل اول استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری با کمک نرم افزار آموس و راه حل دوم استفاده از تحلیل رگرسیونی به روش بارون و کنی با استفاده از نرم افزار اس پی اس است؛ که در این پژوهش از تحلیل بارون و کنی استفاده نموده ایم.

ضریب رگرسیونی متناظر با تنش از ویژگی های خلق و خو ۰/۳۵۴ می باشد لذا تاثیر ویژگی خلق و خو تنش بر کنترل خشم کمتر از ۰/۰۵ و سطح معناداری متناظر با آن ۰/۱۵ معکوس و معنادار می باشد لذا افزایش تنش می تواند کنترل خشم را در دانش آموزان قلدر کاهش دهد. ضریب رگرسیونی متناظر با ویژگی های خلق و خو در بعد تنش و خستگی به ترتیب ۱/۰۱۵ و ۴/۷۶۶ می باشد. لذا با افزایش هر یک از این دو، میزان دشواری در تنظیم شناختی هیجان افزایش یافته و وضعیت دانش آموزان قلدر در دشواری تنظیم هیجانی نامساعدتر می شود؛ از طرفی سطح معناداری متناظر با هر دو مورد کمتر از ۰/۰۵ است. لذا تنش و خستگی تاثیر مستقیم و معناداری بر تنظیم شناختی هیجان دارد. ضریب رگرسیونی متناظر با تنظیم شناختی هیجان ۰/۳۷۳ و سطح معناداری مربوط به آن ۰/۰۰۱ کمتر از ۰/۰۵ می باشد لذا تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر کنترل خشم معکوس و معنادار می باشد و با کاهش تنظیم شناختی هیجان میزان کنترل خشم بهبود خواهد یافت.

## جدول ۲. خلاصه نتایج برازش مدل رگرسیونی به روش بارون کنی

مقدار P	آماره آزمون	انحراف معیار	ضریب رگرسیونی	
۰/۰۰۱	-۱۱/۰۳۶	۰/۰۴۶	-۰/۵۰۶	تأثیر تحریف شناختی بر کنترل خشم
۰/۰۰۱	۸/۶۳۲	۰/۱۱۵	۰/۹۹۲	تأثیر تحریف شناختی بر تنظیم شناختی هیجانی
۰/۰۰۱	-۲۵/۷۵۴	۰/۰۱۴	-۰/۳۷۳	تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر کنترل خشم
۰/۰۰۱	-۵/۹۵۱	۰/۰۳۱	-۰/۱۸۲	تأثیر تحریف شناختی بر کنترل خشم
۰/۰۰۱	-۲۰/۹۲۰	۰/۰۱۶	-۰/۳۲۶	تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر کنترل خشم

یافته ها نشان می دهد که اثر مستقیم تاثیر تحریف شناختی بر کنترل خشم  $0/506$  با سطح معناداری کمتر از  $0/05$  می باشد. لذا افزایش تحریف شناختی میزان کنترل خشم را کاهش می دهد. در مدل رگرسیونی دوم اثر مستقیم تاثیر تحریف شناختی هیجان  $0/992$  با سطح معناداری کمتر از  $0/05$  به دست آمده است لذا افزایش تحریف شناختی میزان دشواری در تنظیم هیجان را افزایش خواهد داد. ضریب رگرسیونی متناظر با تنظیم شناختی هیجان  $0/373$  و سطح معناداری مربوط به آن  $0/001$  کمتر از  $0/05$  می باشد لذا تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر کنترل خشم معکوس و معنادار می باشد و با کاهش تنظیم شناختی هیجان میزان کنترل خشم بهبود خواهد یافت. علیرغم معنادار بودن تاثیر تحریف شناختی بر کنترل خشم، میزان ضریب رگرسیونی از  $0/506$  در مدل اول به  $0/182$  در مدل چهارم کاهش یافته است لذا نقش میانجی گرایانه تنظیم هیجانی در ارتباط تحریف شناختی و کنترل خشم، جزئی می باشد. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اینکه "تنظیم شناختی هیجان در رابطه تحریف شناختی با کنترل خشم در دانش آموزان قلدر نقش میانجی گرایانه جزئی دارد" با اطمینان  $0/95$  تائید می گردد.

### بحث و نتیجه گیری:

در تبیین نتایج پژوهش، می توان گفت که سبک های ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان و هیجانات منفی می توانند رفتارهای قلدر مآبانه کودکان قلدر را افزایش دهند. این یافته بر طبق نظریات مارکوئین (۲۰۱۱) (۱۵)، آلدانو و نولن هوکسما (۲۰۱۰) (۱۶)، زلومکی و هان (۲۰۱۰) (۱۷) که بیان می دارند رابطه معناداری بین هیجانات منفی و ناکارآمدی با رفتارهای قلدر مآبانه و کنترل خشم وجود دارد، تایید میشود، چرا که مهارت های تنظیم شناختی هیجان شامل کنترل هیجانات منفی (مانند کنترل خشم) و نحوه استفاده مثبت از هیجانات مثبت است.

تبیین دیگر این یافته بر طبق نظر روجر (۲۰۰۶) (۱۸) می باشد. روجر بر این باور است که افرادی که توانایی تنظیم شناختی هیجان بالایی دارند، به هنگام مواجهه با شرایط استرس زا بهتر می توانند هیجانات خود را مدیریت کنند و به جای غرق شدن در شرایط استرس زا و در نتیجه فرسوده شدن در انبوه هیجانات و نشان دادن رفتارهای قلدر مآبانه، تسلط بهتری بر موقعیت دارند و تلاش فعالانه ای برای کنترل خشم انجام می دهند، بیشتر از راهبردهای بهنجار تنظیم شناختی هیجان استفاده می کنند. مهارت های تنظیم شناختی هیجان در کودکان قلدر ضعیف تر از همسالان بهنجارشان می باشد. از این رو، افزایش رفتارهای قلدر مآبانه و ناتوانی در کنترل خشم در این کودکان طبیعی به نظر می رسد.

تبیین دیگر این یافته ها مبتنی بر نظریه بارلو، آلن و چات (۲۰۰۴) (۱۹) می باشد. در این الگو، یکی از علت های رفتارهای قلدر مآبانه دشواری در تنظیم شناختی هیجان، عدم کنترل خشم و هیجانات منفی است و از آن جا که تنظیم شناختی هیجان باعث کنترل هیجانات منفی و کنترل خشم می شود، از این رو مهارت های تنظیم هیجان می تواند باعث بهبود رفتارهای قلدر مآبانه و کنترل خشم شود. مهارت های مبتنی بر تنظیم شناختی هیجان را سبب کاهش انزوای اجتماعی و رفتارهای قلدر مآبانه دانستند. در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که عمده افراد قلدر از ملاک های خلقی متغیری برخوردار هستند و دوره هایی از افسردگی و اضطراب را تجربه کرده اند، معمولاً انرژی پایینی دارند و خوشحال نیستند و احساس اندوه آنان معمولاً همیشگی است و مشخص شد که افزایش اضطراب، افسردگی، نگرانی پیش بینی نشده با تصمیم گیری این افراد در خصوص رفتارهای پر خاشکانه در ارتباط می باشد و در پژوهش دیگری تایر (۱۹۸۷) (۲۰) معتقد است که افراد سالم معمولاً سطوح انرژی بالایی دارند و بر عکس آنها، افراد ناسالم انرژی کمی دارند. تحقیقات نشان داده اند که روزهایی که افراد خلق منفی دارند، سیستم ایمنی بدنشان مانند روزهایی که آنها خلق مثبت دارند تأثیرگذار نخواهد بود.

این یافته با نتایج تحقیقات دیگران (مانند، مک کلم، ۲۰۱۲؛ فلمینگ و جاکوبسن، ۲۰۱۳؛ کاپلان و سادوک، ۲۰۱۳؛ تایر، ۲۰۰۳؛ اکاکیز، هال و پترزولو، ۲۰۰۵؛ جانسن و لارسن، ۲۰۰۲؛ ماتسوموتو و همکاران، ۲۰۱۵؛ تایر، ۱۹۸۷) (۲۱) که به رابطه ویژگی های خلق و خو با کنترل خشم اشاره کرده اند، همخوانی و همسویی دارد (۲۱).



## References:

- ۱- Abela, J. R. Z. & Skitch, S. A. (۲۰۱۷). Dysfunctional attitudes, self-esteem, and hassles: Cognitive vulnerability to depression in children of affectively ill parents. *Behaviour Research and Therapy*. ۴۵, ۱۱۲۷-۱۱۴۰.
- ۲- Dalgleish, T., Yiend, J., Schweizer, S., Dunn, B.D. (۲۰۱۹). Ironic effects of emotion suppression when recounting distressing memories. *Emotion*. ۹, ۷۴۴-۷۴۹
- ۳- Lopez, M. H. (۲۰۱۸). Locus of control and contraceptive knowledge attitude and practice among university students. *Rev Saude Publica*. ۴۴(۱), ۳۹-۴۴.
- ۴- Bardone- Cone, A.M., Cass, K.M., & Ford, J.A. (۲۰۱۸) Examining body dissatisfaction in young men within a biopsychosocial framework. *Body Image*, ۵: ۱۸۳-۱۹۴.
- ۵- Dennison, L., Moss-Morris, R. (۲۰۱۷). Cognitive and behavioral correlates of different domains of psychological adjustment in early-stage multiple sclerosis. *J Psychosom*. ۷ (۶۹), ۳۵۳-۳۶۱.
- ۶- Diamond, L.M., Aspinwall, L.G. (۲۰۱۳). Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes, *Motivation and Emotion*. ۲۷(۲), ۱۲۵-۱۵۶.
- ۷- Ekkekakis, P., Hall, E., Petruzzello, S. (۲۰۱۵). Evaluation of the circumplex structure of the Activation Deactivation Adjective Check List before and after a short walk. *Psychology of Sport & Exercise*. ۶ : ۸۳-۱۰۱.
- ۸- Eriksson, B.L., Lindstrom, B. (۲۰۱۱). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal Epidemiology and Community Health*, ۵۹, ۴۶۰-۴۶۶.
- ۹- Fields, S.A., McNamara, J.R. (۲۰۱۳). The prevention of child and adolescent violence: A review. *Aggression and Violent Behavior*. ۸(۱), ۶۱-۹۱.
- ۱۰- Jimerson. R, Swearer. M. (۲۰۱۵) *Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective* 1st Edition.
- ۱۱- McDermott MJ, Tull MT, Gratz KL, Daughters SB & Lejuez CW. (۲۰۱۴). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *J Anxiety Disord*. (۲۰۱۸)(۲۳): ۵۹۱-۵۹۹.
- ۱۳- Nack, A. (۲۰۱۸) From the patient's point of view: practitioner interaction styles in the treatment of women with chronic STDs. *Research in the Sociology of Health Care*. ۲۶, ۹۵-۱۲۲.
- ۱۴- Power, M. J., Tsia, M. (۲۰۱۷). Basic and complex emotions in depression and anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. ۱۴, ۱۹-۳۱.

- ۱۵- Marroquin, B. (۲۰۱۱). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*. ۳۱: ۱۲۷۶- ۱۲۹۰.
- ۱۶- Aldao, A., Nolen Hoeksema, S., & Schweizer, S. (۲۰۱۰). Emotional regulation strategies across Psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. ۳۰, ۲۱۷-۲۳۷.
- ۱۷- Zlomke, K. R., & Hahn, K.S. (۲۰۱۰). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*. ۴۸, ۴۰۸-۴۱۳.
- ۱۸- Rojer, D. (۲۰۰۶). *Life changes, stress control and counteracting styles*. Tehran: Roshd Publications. [Persian].
- ۱۹- Barlow, D. H. (۲۰۰۴). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior therapy*. ۳۵(۴), ۷۴۷-۷۶۶.
- ۲۰- Thayer, R. E. (۱۹۸۷). Energy, tiredness, and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*. ۵۲, ۱۱۹-۱۲۵.
- ۲۱- Joormann, J. (۲۰۱۶). Differential effect of rumination and dysphoria on the inhibition of irrelevant emotional material: Evidence from a negative priming task. *Cognitive and Research Therapy*. ۳۰, ۱۴۹- ۱۶۰.

