

# روانشناسی قلدری

مولفان:

دکتر منصور بیرامی

عضو هیأت علمی دانشگاه تبریز

دکتر پروانه علائی

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

دکتر باقر حسنونند



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرسnasه	: بیرامی، منصور، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی قلدری/ مولفان منصور بیرامی، پروانه علائی، باقر حسنوند.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-309-451-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زورگویی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Bullying -- Psychological aspects
موضوع	: والدین و نوجوانان Parent and teenager
موضوع	: خشونت در نوجوانی Violence in adolescence
موضوع	: زورگویی -- پیشگیری Prevention Bullying --
شناسه افزوده	: علائی، پروانه، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	: حسنوند، باقر، ۱۳۶۵ -
رده‌بندی	: کنگه



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

---

## روانشناسی قلدری

مولفان: دکتر منصور بیرامی - دکتر پروانه علائی - دکتر باقر حسنونند

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۵۱-۲

---

قیمت ۲۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



---

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار	۷
فصل اول: گذری بر دوره نوجوانی و ویژگی‌های این دوره	۱۴
فصل دوم: مقدمه‌ای بر قلدری	۲۰
فصل سوم: انواع قلدری	۲۹
فصل چهارم: رابطه قلدری و اختلالات برون ریز	۳۵
فصل پنجم: همبسته‌های قلدری	۴۳
فصل ششم: پیامدهای قلدری	۹۵
فصل هفتم: سبب شناسی و تشخیص و ارزیابی	۹۹
فصل هشتم: مداخله در قلدری	۱۰۹
فصل نهم: محیط خانواده و قلدری (با تاکید بر سبک‌های فرزند پروری)	۱۲۹
فصل دهم: شرم و قلدری	۱۴۵
جمع‌بندی کتاب	۱۶۹
منابع	۱۷۳



---

## پیشگفتار

---

در سال‌های سپری شده از قرن بیست و یکم و حتی چند دهه قبل از آن اغلب متون روانشناسی، بویژه در حوزه آسیب‌شناسی روانی و آسیب‌شناسی اجتماعی واژه ناهنجار و یا نابهنجار معادل واژه‌ی "Anormal" و یا "Abnormal" در نظر گرفته می‌شود. و حتی بسیاری از کتاب‌های آسیب‌شناسی روانی به لاتین با عنوان Abnormal Psychology تالیف و چاپ شده‌اند.

محتوای این کتاب‌ها بحث درمورد توضیح، تبیین و درمان اختلال‌های روانی است که مبتنی بر دو نظام تشخیصی DSM و ICD تالیف شده‌اند که اولی به انجمن روانپزشکی آمریکا و دومی به سازمان بهداشت جهانی تعلق دارد. لیکن در این کتاب کلیدواژه‌ی اصلی "قدری" است که بر اساس هیچ کدام از دو نظام تشخیصی ذکر شده، اختلال معرفی نشده است؛ براساس تعریف لحاظ شده در متن کتاب، قدری رفتار آزار دهنده‌ای است که عملاً توسط یک فرد یا یک گروه از افراد در دوره زمانی به صورت مکرر اعمال می‌شود و شامل عدم توازن قدرت است.

حال سوال اساسی این است که آیا عوارض فردی، گروهی و اجتماعی یا فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی قدری، علی‌رغم این که اختلال تعریف نشده است از اختلالات روانشناختی تعریف شده، بویژه از اختلالات روانی نوروتیک و یا اختلالات رفتاری کمتر است؟

از طرف دیگر، قلدری رفتاری است که از فرم اجتماعی، قوانین و عرف حاکم بر یک جامعه تبعیت نمی کند در عین حال، از آن تخطی کرده و به نحوی با آسیب‌های گوناگون نیز همراه است. به عنوان مثال؛ اغلب قربانیان قلدری، از آسیب‌های روانشناختی متعدد و یا دست کم از علائم جسمانی، شناختی، عاطفی یا هیجانی و حتی رفتاری بویژه افسردگی، اضطراب و استرس، خشم و سرخوردگی، احساس گناه و خود سرزنشی، کاهش اعتماد بنفس، شرمندگی، خستگی و بی حوصلگی، اختلالات خواب، مشکلات جنسی سوء مصرف و احتمال خودکشی رنج می‌برند. بنابراین، اغلب قلدری با عوارض متعدد و مزمن همراه است.

بر اساس پژوهش قلدری به ندرت به صورت واحدی روی می‌دهد (برای مثال، مک لم، ۲۰۰۷) و متقابلاً بیشتر با یک و گاه چند اختلال روانشناختی دیگر همراه است. یعنی؛ اغلب به صورت همبود با آن‌ها روی می‌دهد. بیشترین همبودی قلدری با اختلالات رفتاری کودکان از جمله اختلال سلوک، اختلال نافرمانی مقابله‌ای و اختلال نقص توجه و بیش فعالی مشاهده می‌شود. اختلال سلوک بیشتر با نقض مکرر حقوق دیگران و فرم‌های اجتماعی و در نهایت درگیری با قانون همراه است. اختلال نافرمانی مقابله‌ای، با الگویی از رفتارهای نفی گرایانه، خصمانه و نافرمانی ولی بدون تخلفات جدی علیه حقوق دیگران و قانون همراه است. اختلال نقص توجه و بیش فعالی، با تکانشی بودن زیاد، کم توجهی و بیش فعالی و در نهایت با رفتارهای مخرب در خانه و مدرسه همراه است. لکن قلدری به اختلال سلوک بیشتر از دو اختلال دیگر شباهت دارید.



از طرف دیگر، مبتنی بر پژوهش، قلدری می‌تواند زمینه ساز رفتارهای مخرب و اختلالات مزبور به بزرگسالی، بویژه اختلالات شخصیتی باشد. (برای مثال؛ بوگمن، ۲۰۱۲). فلذا، قلدری پس از دوران ابتدایی و کودکی پایانی به صورت همبود با اختلالات شخصیت نیز قابل مشاهده است. معمولاً منابع اختلالات، تشخیص را در سه دسته یا کلاستر تبیین می‌کنند:

– رفتارهای نامتعارف؛ شامل اختلالات شخصیت اسکیزوئید، پارانوئید و اسکیزوتایپال.

– رفتارهای نمایشی، هیجانی یا بی ثبات؛ شامل اختلالات شخصیت نمایشی، ضد اجتماعی، مرزی و خودشیفته.

– رفتارهای اضطرابی یا حاکی از ترس؛ شامل اختلالات شخصیت اجتنابی، وابسته، وسواسی- اجباری، منفعل و پرخاشگر.

قلدری بیشتر با اختلال‌های شخصیت دست دوم بویژه با اختلالات ضداجتماعی و مرزی رابطه دارد و قابل پیش بینی است که اغلب دانش آموزان قلدر در بزرگسالی تبدیل به شخصیت‌های ضداجتماعی و مرزی شوند، چون هر سه با هنجارها، قانون، مدرسه، تحصیل و خانواده مشکل دارند و هر سه با اندکی تفاوت، تکانشی، پرخاشگر، بی پروا، مسئولیت ناپذیر، فریبکار، دروغگو، عامل به آمیزش جنسی، مشروب خوار، استعمال دخانیات، منازعه و پیشینه‌ای از خرابکاری هستند.

از چشم انداز عامیانه، شاید دلیل اصلی در ریشه شناسی قلدری، کفایت اجتماعی و اعتماد بنفس بالا و نیرومند همه جانبه، بویژه قدرت فیزیکی بالای قلدر باشد. لیکن؛ براساس مطالعه داستان کاملاً برعکس

می‌باشد. به این معنی که؛ فقدان اعتماد بنفس ، شایستگی اجتماعی ادراک شده پایین و اضطراب مزمن از دلایل اصلی در سبب شناسی قلدری است. بر این اساس، پیشگیری از قلدری و برنامه‌های مداخله‌ای بسیار ضروری می‌نمایند. از برنامه‌های خوب در این راستا برنامه‌ی شناختی-رفتاری راس (۲۰۰۴) با عنوان استدلال-توانبخشی<sup>۱</sup> (R-R) از تکنیک‌های پیشگام است. هدف اصلی استدلال توانبخشی ، آموزش ارزش‌ها و مهارت‌های شناخت اجتماعی لازم برای ارتقای کفایت اجتماعی است. در این برنامه، پیش فرض جدی، این است که قلدرها هوش پایینی ندارند ولی فاقد مهارت‌های اجتماعی یا هوش اجتماعی بالا هستند.

- مؤلفه‌های اصلی برنامه مداخله‌ی استدلال و توانبخشی عبارتند از:
۱. خود کنترلی: فرد قلدر نمی‌تواند پیامد رفتاری را پیش بینی کند. فلذا باید یاد بگیرد قبل از هر اقدامی پیامد آن را در نظر بگیرد و از تکنیک‌های تنظیم هیجان و مدیریت رفتار استفاده کند.
  ۲. مهارت‌های فراشناختی: فرد قلدر باید بداند که تفکر و اندیشه غلط او تعیین کننده اصلی رفتارهای غلط او است.
  ۳. مهارت‌های اجتماعی: فرد قلدر باید مهارت‌هایی مانند مذاکره، عذرخواهی، واکنش مناسب به انتقاد و جرات مندی را یاد بگیرد.
  ۴. تفکر خلاق: فرد قلدر باید یاد بگیرد که چگونه بجای روش‌های ضد اجتماعی مقابله با مسائل روزمره از روش دیگر اجتماعی استفاده کند.

۵. دیدگاه‌گیری: فرد قلدر باید بداند که چگونه احساسات، عقاید و تقاضاهای دیگران را در نظر بگیرید. تکنیک‌های ایجاد همدلی را بیاموزد.

۶. مدیریت هیجان: قلدر باید از بیش برانگیختگی پرهیز نماید و بهترین تکنیک مدیریت خشم است.

۷. اصلاح ارزش‌ها: قلدر باید در قالب بحث‌های گروهی و بازی متوجه دیدگاه‌های خود محورانه خود باشد و بتواند دیدگاه متفاوت دیگران را درک کرده و در صورت درست بودن بپذیرد.

به زعم راس، با تشویق افراد قلدر به ایفای نقش‌های اجتماعی، آنان قادر به درک و فهم ارزش‌های اجتماعی شده، پاداش‌هایی را که آن‌ها برایشان فراهم خواهند آورد، شناسایی کرده و مهارت‌های اجتماعی جانشین را خواهند آموخت. نقش‌های متفاوت موجب می‌شود آنان خود را در جایگاه‌های متفاوت ببینند و نسبت به مسائل بیگانه‌ی قبلی دیدگاه مثبت پیدا کرده و آن‌ها را به خود استناد دهند.

مدل‌های کفایت اجتماعی در دهه‌های اخیر نیز برای پیشگیری از قلدری و توانمندسازی و اصلاح آنان بسیار مؤثر است. در این راستا، کارآمدترین مدل، مدل کفایت اجتماعی فلز است. در راستای روانشناسی مثبت، به رغم فلز، بهداشت روانی صرف، برای فرد و اجتماع چندان مفید نخواهد بود. بلکه بهتر است بهداشت روانی افراد مؤثر باشد. بهداشت روانی زمانی مؤثر است که برای دیگران نیز مفید باشد و این زمانی ممکن است که فرد دارای کفایت اجتماعی بالایی باشد. در این مدل، کفایت اجتماعی ترکیبی از چهار دسته مهارت‌های شناختی مانند؛ حل مسأله،

تصمیم‌گیری و سبک اسناد، مهارت‌های رفتاری مانند جرأت‌مندی، مذاکره و روابط بین فردی موثر، مهارت‌های انگیزشی مانند؛ ساختار ارزش، رشد اخلاقی و احساس کارآمدی و مهارت‌های هیجانی مانند تنظیم هیجان، مدیریت استرس، مدیریت خشم و خودکنترلی.

مبانی نظری محکمی وجود دارد که می‌توان این مهارت‌ها را آموزش داد و کیفیت اجتماعی را در قلدرها مانند دیگران بالا برد. و دستاورد آن بالا رفتن کیفیت ارتباط با والدین، معلم‌ها و مدرسه، همسالان، دوام دوستی‌ها، فعالیت‌های اجتماعی بالا و در نهایت غلبه بر قلدری است.

مرور مختصر شیوع قلدری نیز ضرورت مطالعه، آموزش، پیشگیری و غلبه بر قلدری را تبیین می‌کند. اگرچه، در متن کتاب به طور مفصل مطرح شده است، لکن نگاهی گذرا به فراوانی قلدری و مطالعات مرتبط نشان می‌دهد که بیشتر از ۶۰٪ دانش‌آموزان بعد از دوره ابتدایی به نوعی با قلدری درگیر می‌شوند. مطالعات اخیر نشان می‌دهند که علاوه بر افزایش شیوع قلدری در بین دانش‌آموزان کشورهای مختلف، شکل آن نیز تغییر یافته و اخیراً به شکل سایبری نمود پیدا می‌کند؛ قضیه به حدی جدی است که قلدری سایبری نیز اشکال متعددی به صورت بد اسم کردن، شایع پراکنی، تهدید شدن، مفاهیم جنسی، پخش کردن عکس‌های خصوصی پیدا کرده است. (برای اطلاعات بیشتر به فصل سوم مراجعه نمایید.)

حال این کتاب با محتوای کاملاً علمی و مبتنی بر تئوری و یافته‌های پژوهشی، در صدد است تا به بخشی از این ضرورت پاسخ داده و مقدمات پیشگیری به هنگام از قلدری را به جامعه ایرانی ارائه نماید.

مقدمه □ ۱۳

دکتر منصور بیرامی

استاد روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز