

روانشناسی قلدری

مولفان:

دکتر منصور بیرامی

عضو هیأت علمی دانشگاه تبریز

دکتر پروانه علایی

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی آذربایجان

دکتر باقر حسنونند



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	بیرامی، منصور، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی قلدری : آسان منصور بیرامی، پروانه علانی، باقر حسنوند.
مشخصات نشر	تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-309-451-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	زور گویی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Bullying -- Psychological aspects
موضوع	والدین و نوجوانان Parent and teenager
موضوع	خشونت در نوجوانی Violence in adolescence
موضوع	زور گویی -- پیشگیری Prevention Bullying --
شناسه افزوده	علانی، پروانه، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	حسنوند، باقر، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگره	BF۶۳۷ ۱۳۹۷ پ۹/۹
رده بندی دیویی	۳۴۳/۳۰۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۸۷۶۹۳

بسم الله الرحمن الرحيم



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۱۰۸۲

روانشناسی قلدری

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

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	۱۳
فصل دوم: مقدمه‌ای بر قلدری	۱۹
فصل سوم: انواع قلدری	۲۷
فصل چهارم: رابطه داری و اختلالات برون ریز	۳۳
فصل پنجم: همه‌ها هم می‌درند	۴۱
فصل ششم: پیامدهای قلدری	۹۳
فصل هفتم: سبب‌شناسی و تشخیص و ارزیابی	۹۷
فصل هشتم: مداخله در قلدری	۱۰۷
فصل نهم: محیط خانواده و قلدری (با تاکید بر بچه‌های فرزند پروری)	۱۲۷
فصل دهم: شرم و قلدری	۱۴۳
جمع‌بندی کتاب	۱۶۷
منابع	۱۷۱

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 واژه ی "Abnormal" 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 "قلدری" است که بر اساس هیچ کدام از دو نظام تشخیصی ذکر شده، اختلال معرفی نشده است؛ براساس تعریف ارائه شده در متن کتاب، قلدری رفتار آزار دهنده‌ای است که عملاً توسط یک فرد یا یک گروه از افراد در دوره زمانی به صورت مکرر اعمال می‌شود و اساساً به هم توازن قدرت است.

حال سوال اساسی این است که آیا عوارض فردی، گروهی و اجتماعی یا فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی قلدری، 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 به نفس، شرمندگی، خستگی و بی حوصلگی، اختلالات خواب، مشکلات جنسی سوء مصرف و احتمال خودکشی رنج می‌برند. بنابراین، اغلب قلدری عوارض متعدد و مزمن همراه است.

بر اساس پژوهش‌های اخیر، 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 بیش‌فعالی مشاهده می‌شود. اختلال سلوک بیشتر نقض مکرر حقوق دیگران و فرم‌های اجتماعی و در نهایت درگیری با قانون‌ها همراه است. اختلال نافرمانی مقابله‌ای، با الگویی از رفتارهای نفی‌گرایانه، خصم‌ها و نافرمانی ولی بدون تخلفات جدی علیه حقوق دیگران و قانون همراه است. اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی، با تکانشی بودن زیاد، کم توجهی و بیش‌فعالی و در نهایت با رفتارهای مخرب در خانه و مدرسه همراه است. لکن قلدری به اختلال سلوک بیشتر از دو اختلال دیگر شباهت دارد.

از طرف دیگر، مبتی 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 اسکیزوبیپال.
 - رفتارهای نمایی، هیجانی یا بی‌ثبات؛ شامل اختلالات شخصیت نمایشی، ضد اجتماعی، مرزی و خودشیفته.
 - رفتارهای اضطرابی یا ترسناک؛ شامل اختلالات شخصیت اجتنابی، وابسته، وسواسی-اجتنابی، مفعول و پرخاشگر.
- قلدری بیشتر با اختلال‌های شخصیت است دوم بویژه با اختلالات ضداجتماعی و مرزی رابطه دارد و قابل پیش‌بینی 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، بی‌پروا، مسئولیت ناپذیر، فریبکار، دروغگو، عامل به آمیزش جنسی، مشروب خوار، اعتیاد، دخانیات، منازعه و پیشینه‌ای از خرابکاری هستند.

از چشم‌انداز عامیانه، شاید دلیل اصلی در ریشه‌شناسی 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^۱ (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 و 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 تکرار و اندیشه غلط او تعیین کننده اصلی رفتارهای غلط او است.
 ۳. مهارت‌های اجتماعی: فرد قلدر باید مهارت‌های جدید 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 بگیرد. تکنیک‌های ایجاد همدلی را بیاموزد.

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

۷. اصلاح ارزش ها: قلدر باید در قالب بحث های گروهی و بازی متوجه دیدگاه های خود محورانه خود باشد و بتواند دیدگاه متفاوت دیگران را درک کرده و در صورت درست بودن بپذیرد.

به رغم راس، با تشویق افراد قلدر به ایفای نقش های اجتماعی، آنان قادر به درک و فهم ارزش های اجتماعی شده، پاداش هایی را که آنها برایشان فراهم خوانند آورد، شناسایی کرده و مهارت های اجتماعی جانشین را فراهم آورند. نقش های متفاوت موجب می شود آنان خود را در جایگاه های متفاوت ببینند و نسبت به مسائل بیگانه ی قبلی دیدگاه مثبت پیدا کرده و آنها را به خرد استناد دهند.

مدل های کفایت اجتماعی در دهه های اخیر نیز برای پیشگیری از قلدری و توانمند سازی و اصلاح آنان به کار 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 مورد باشد. بهداشت روانی زمانی مؤثر است که برای دیگران نیز مفید باشد و آن زمانی ممکن است که فرد دارای کفایت اجتماعی بالایی باشد. در این مدل، کفایت اجتماعی ترکیبی از چهار دسته مهارت های شناختی مانند؛ حل مسئله، تصمیم گیری و سبک اسناد، مهارت های رفتاری مانند جرأت مندی، مذاکره و روابط بین فردی مؤثر، مهارت های 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 کفایت 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.

در روز معتبر شیوع قلدری نیز ضرورت مطالعه، آموزش، پیشگیری و غلبه بر قلدری را تعیین می‌کند. اگرچه، در متن کتاب به طور مفصل مطرح شده است، لکن گاهی گذرا به فراوانی قلدری و مطالعات مرتبط نشان می‌دهد که بیش از ۶۰٪ دانش آموزان بعد از دوره ابتدایی به نوعی با قلدری درگیر می‌شوند. مطالعات اخیر نشان می‌دهند که علاوه بر افزایش شیوع قلدری در بین دانش آموزان کشورهای مختلف، شکل آن نیز تغییر یافته و اخیراً به شکل سایبری نمود پیدا می‌کند؛ قضیه به حدی جدی است که قلدری سایبری اثرات کال متعده‌ای 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 تنوع 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.

دکتر منصور بیرامی

استاد روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز