رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره۱۲، شماره پیاپی ۱۰۵، اسفند ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(12), 2025

اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر تکانشگری و روابط والد –فرزندی نوجوانان پسر دارای قلدری سایبری

The effectiveness of emotional self-control training on impulsivity and parent-child relationships of adolescent boys with cyberbullying

شیما عنایتی
دانشجوی دکتری روان شناسی، گروه روان شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
دکتر سمیه تکلوی (نویسنده مسئول)
استادیار گروه روان شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.
دکتر فرشته پورمحسنی کلور
دانشیار گروه روان شناسی، واحد تهران، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

SHima Enayati
Ph.D. student Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
Dr. Somayyeh Taklavi *
Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
staklavi@gmail.com
Dr. Fereshteh Pourmohseni-Koluri
Associate Professor, Department of Psychology, Tehran Branch, Payam Noor University, Tehran, Iran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر تکانشگری و روابط والد –فرزندی نوجوانان پسر دارای قلدری سایبری صورت گرفت. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون_پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر تهران (مناطق ۱ و ۲) در سال‌تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که تعداد ۳۹ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند بعد از غربالگری انتخاب و در گروه آزمایش (۱۹ نفر) و کنترل (۲۰نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش هشت جلسه‌ی ۷۵ دقیقه‌ای تحت آموزش خودکنترلی هیجانی قرار گرفتند. ابزارگردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه تجربه قلدری – قربانی سایبری آنتیادو و همکاران (۲۰۱۶، CBVEQ)، مقیاس رابطه والد- کودک فاین و همکاران (۱۹۸۳، PCRS) و مقیاس پرسشنامه تکانشگری بارات پاتون و همکاران (۱۹۹۵،BIS-11) بود. نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون تکانشگری و روابط والد –فرزندی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. در نتیجه آموزش خودکنترلی هیجانی می‌تواند به‌عنوان روش درمانی مؤثر در جهت کاهش تکانشگری و بهبود روابط والد –فرزندی نوجوانان پسر دارای قلدری سایبری مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: *تکانشگری، روابط والد –فرزندی، قلدری سایبری، آموزش خودکنترلی هیجانی.*

Abstract

The present study was conducted to determine the effectiveness of emotional self-control training on impulsivity and parent-child relationships of boys with cyberbullying. The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population included all the male students in the second year of high school in Tehran (regions 1 and 2) in the academic year of 2022-2023, 39 of whom were selected by Purposive Sampling method after screening and in experimental groups (n=19) and control (n=20). were placed. The experimental group underwent eight 75-minute sessions of emotional self-control training (Leahy, et al., 2012). The data collection tools included the cyber-bullying/victimization experiences questionnaire Antoniadou et al (2016, CBVEQ), the parent-child relationship survey Fine et al (1983, PCRS), and the Barratt impulsivity questionnaire- 11 Patton et al (1995, BIS-11). The results showed that by controlling the effect of the pre-test, there is a significant difference at the 0.01 level between the mean post-test impulsivity and parent-child relationships in the two experimental and control groups. As a result, emotional self-control training can be used as an effective treatment method to reduce impulsivity and improve parent-child relationships in adolescent boys with cyberbullying.

Keywords: *Impulsivity, Parent-child relationships, Cyber Bbullying, Teaching Emotional Self-Control.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : مرداد ۱۴۰۳** **پذیرش: مهر ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۳**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

مقدمه

دوران نوجوانی مرحله‌ای انتقالی از کودکی به بزرگسالی است که شروع آن با بلوغ مشخص می‌گردد. عبور از این مرحله برای بسیاری از نوجوانان دشوار است. یکی از مسائلی که در این دوره به عنوان یکی از رفتارهای مشکل ساز، توجه پژوهشگران حیطه روانشناسی را به خود معطوف ساخته است، قلدری[۱] است (ثورنبرگ[۲] و همکاران، ۲۰۲۰)، که به عنوان بی‌رحمی، لجبازی، بداندیشی و خشونت فیزیکی و روانی تعریف می‌گردد (اویلوس[۳] و همکاران، ۲۰۲۰). نتیجه تحقیقات زمینه‌یابی اخیر، میزان شیوع قلدری در دوره نوجوانی به ویژه، نوجوانان پسر را در کشورهای مختلف قریب به ۵۰ درصد گزارش کرده‌اند (بلک[۴] و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از انواع قلدری‌ها که با دسترسی یافتن به شبکه‌های مجازی، گسترش یافت، قلدری سایبری[۵] است (جهانی‌زنگیر و همکاران، ۱۴۰۲). قلدری سایبری، نوعی قلدری است که از راه دستگاه‌های دیجیتالی مانند تلفن‌های همراه، رایانه‌ها و تبلت‌ها صورت می‌گیرد و می‌تواند به وسیله‌ی ارسال ایمیل، پیامک یا به اشتراک‌گذاری محتوایی نادرست و غیرواقعی در انجمن‌های اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی، با هدف تخریب، تحقیر یا فشار به اشخاص از سوی فرد یا گروهی انجام شود. در برخی موارد این قلدری موجب رفتارهای غیرقانونی و جنایتکارانه نیز می‌شود (لیم و لی[۶]، ۲۰۲۱).

نظر براین است که قلدری سایبری می‌تواند به صورت رفتارهای خشونت‌آمیز و رفتارهای تکانشگرانه بروز کند (میللز[۷] و همکاران، ۲۰۲۳). به طوری که برخی از مطالعات نشان می‌دهد که قلدری در نوجوانی ممکن است رفتارهای پرخطر و رفتارهای تخریب گرایانه (مانند رفتارهای تکانشگرانه) را به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای برای کاهش احساسات منفی مطرح سازد (ویلیامز[۸] و همکاران، ۲۰۲۴). تکانشگری[۹] به صورت ترجیح پاداش‌های فوری، تمایل به ماجراجویی، جستجوی حس‌های نو، یافتن راه‌های ساده دستیابی به پاداش و زمان واکنش کوتاه فردی تعریف شده است (هویو[۱۰] و همکاران، ۲۰۲۴). در این خصوص بارت[۱۱] و همکاران (۱۹۹۵) سه مولفه تکانشگری را متمایز کردند که شامل: تکانشگری شناختی[۱۲] (توانایی تمرکز بر کار نزدیک و ناپایداری‌شناختی)، تکانشگری حرکتی[۱۳] (عمل کردن بدون نقشه قبلی همراه یا سرسختی) و تکانشگری بی‌برنامگی[۱۴] (ناتوانی در برنامه‌ریزی و تفکر کردن با دقت) است. نتایج مطالعات چندی نشان دادند که بین قلدری سایبری و تکانشگری ارتباط معناداری وجود دارد (آهنگرقربان و همکاران، ۱۳۹۸؛ جهانی‌زنگیر و همکاران، ۱۴۰۲). هر چقدر تکانشگری فرد بالا باشد، احتمالا بروز رفتارهای پرخطر مانند قلدری افزایش می‌یابد (جهانی‌زنگیر و همکاران، ۱۴۰۲). در خصوص رفتارهای تکانشگرانه و قلدری، شواهد محکمی وجود دارد که نحوه ارتباط والدین با فرزندان منجر به تحکیم خانواده در برابر قلدری و تجارب بزه‌دیدگی می‌شود (چئین[۱۵] و همکاران، ۲۰۲۱). به خصوص اینکه این نوجوانان همواره رفتاهای منفی دارند و وجود این رفتارهای منفی، می‌تواند رفتارهای منفی والدین را برانگیزد و واکنش‌هایی همچون پرخاشگری و احساس خشم از جانب والدین نسبت به آنان را به وجود آورد (ژاو[۱۶] و همکاران، ۲۰۲۳). این چرخه جبری ممکن است به دنبال هم تکرار شود به طوری که والدین و فرزندان به صورت متقابل رفتارهای منفی یکدیگر را تشدید کنند که هم موجب افزایش اضطراب و هم موجب تخریب رابطه بین والد- کودک شود (وبستر-استراتون[۱۷]، ۲۰۱۹). رابطه والد- فرزندی[۱۸] عبارت است از ارتباطات بین والدین و فرزندان که حاکی از وجود اعتماد و رابطه عاطفی، برقراری گفتگو و تفاهم، کمک و همراهی والدین و همانندسازی فرزند با والدین می‌باشد (فروچ[۱۹] و همکاران، ۲۰۲۱). در خصوص رابطه والد- فرزندی و نقش آن در رفتارهای قلدری، نظریه رفتار مشکل‌آفرین[۲۰] بر ادراک فرد از محیط اجتماعی (به عنوان مثال، عوامل والدین)

1. bulling
2. Thornberg
3. Olweus
4. Black
5. cyberbullying
6. Lim & Lee
7. Mills
8. Williams
9. impulsiveness
10. Hou
11. barratt
12. cognitive impulsivity
13. motor impulsivity
14. non-planning impulsivity
15. Chen
16. Z h a o
17. Webster-Straton
18. parent-child relationships
19. Frosch
20. problem behaviour theory

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

به عنوان یک عامل محافظتی یا مشکل‌ساز تمرکز دارد. این تئوری بیان می‌دارد نوجوانانی که روابط والد-فرزندی ناسالمی با خانواده خود داشته باشند، انتظار می‌رود رفتارهای مشکل ساز و پرخطر بیشتری داشته باشند و برعکس. (مکک‌یللر و سلینس[۱]، ۲۰۲۰). مطالعات قبلی ارتباط منفی بین رابطه مثبت بین والد-فرزند و رفتارهای مانند قلدری، استفاده مشکل‌زا از اینترنت و مدرسه هراسی را نشان داده‌اند (کریمی و فاطمی، ۱۳۹۷؛ بونیل-نایسیم و ساسون[۲]، ۲۰۱۸؛ جعفرزاده‌داشبلاغ و همکاران، ۱۴۰۲). در مجموع مطالعات دلالت بر شکل‌گیری قلدری در محیط‌های خانوادگی دارد که روابط بین والد- فرزندی در آنها مبهم و ناهماهنگ است (چئی[۳]، ۲۰۲۲).

با توجه به افزایش معضل قلدری سایبری به خصوص در بین دانش‌آموزان و نقش متغیرهای روانشناختی در افزایش این مشکل، انجام مداخلات روانشناختی به منظور کاهش نقش متغیرهای مطرح شده، از اهمیت بالایی برخوردار است. به خصوص اینکه براساس نتایج برخی از مطالعات پیشین، مداخلات مبتنی بر تغییر شناختی، نتوانسته‌اند آنگونه که باید، رفتارهای قلدری را کاهش دهند (یوسپ[۴] و همکاران، ۲۰۲۴). چنانچه فودی[۵] و همکاران (۲۰۱۵) بیان کردند که امروزه به روش‌های آموزشی و درمانی جدیدی در خصوص کار با نوجوانان دارای مشکلات سایبری نیاز شدیدی احساس می‌شود.

در این راستا یکی از مداخلات روانشناختی مورد توجه، آموزش خودکنترلی هیجانی[۶] است. چرا که پژوهش‌ها نشانه داده‌اند که خودکنترلی هیجانی پایین یکی از دلایل عمده بروز انواع رفتارهای تکانشگرانه از سوی افراد است و خودکنترلی هیجانی پایین به طور کامل و معناداری رابطه بین هیجانات منفی و تکانشگری را میانجی‌گیری می‌کند (لیو[۷] و همکاران، ۲۰۱۹؛ پیکیر و یالدیز[۸]، ۲۰۲۱). خود کنترلی‌هیجانی، راه اندازی، افزایش دادن، حفظ کردن و یا کاهش دادن هیجانات مثبت و منفی خود در پاسخ و متناسب با رخدادهای محیطی است (لی[۹] و همکاران، ۲۰۲۳). به بیان دیگر خودکنترلی هیجانی فرآیندی است منحصر بفرد و یگانه برای تعدیل تجارب هیجانی خود به منظور دستیابی به مطلوبیت اجتماعی و قرارگیری در یک وضعیت روانی و جسمانی آماده برای پاسخگویی مناسب به تقاضاهای درونی و بیرونی (پیریز[۱۰]، ۲۰۲۱). لی و همکاران (۲۰۲۳) بر این نظر هستند که ارائه آموزش خودکنترلی هیجانی سبب می‌شود که افراد با توانمند شدن از نظر هیجانی احساس‌های خود را تشخیص دهند، مفاهیم ضمنی آنها را درک کرده و به گونه‌ی مؤثری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان کنند و به موجب آن، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار شده و سازگاری مناسبتری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان دهند (لی و همکاران، ۲۰۲۳). دلایل تئوریک و شواهد تجربی از ارتباط بین مهارت‌های هیجانی و خودکنترلی هیجانی با رفتار سازگارانه و کاهش پرخاشگری حمایت می‌کنند (لی و همکاران، ۲۰۲۳). چنانچه در این خصوص مطالعه پاکی[۱۱] و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد آموزش کنترل هیجانی تاثیر معناداری بر بهبود روابط والدین با فرزندان در نوجوانان داشت. بعلاوه محبوبی و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی به اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش پرخاشگری اشاره کردند. صفایی‌نایینی و همکاران (۱۳۹۸) نیز در تحقیقی اثربخشی آموزش تنظیم‌هیجان برکاهش رفتار قلدری در نوجوانان کاربر شبکه‌های مجازی را گزارش کردند. مطالعه ناصری‌نیا و همکاران (۱۳۹۷) نیز حاکی از اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان در کنترل خشم و کاهش تکانشگری نوجوانان بود.

در مجموع پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که حمایت و ارتباط والدین می‌تواند بر انگیزه‌های عاطفی رفتارهای تکانشی (بونیل-نایسیم و ساسون، ۲۰۱۸) و درگیری آنها در رفتار قلدری سایبری (کریمی و فاطمی، ۱۳۹۷؛ جعفرزاده‌داشبلاغ و همکاران، ۱۴۰۲) نوجوانان تأثیر بگذارد و از سوی دیگر تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که مشارکت در آزار و اذیت سایبری به طور گسترده‌تری با تنظیم‌گری هیجانات در دوران نوجوانی مرتبط است (تاو[۱۲] و همکاران، ۲۰۲۴). براین اساس انتخاب چنین روش مداخله‌ای می‌تواند گزینه مطلوبی در راستای کاهش متغیرهای مذکور باشد. بعلاوه خلاء پژوهشی در خصوص تاثیر درمان‌های روانشناختی بر متغیرهای روانشناختی و خانوادگی در نوجوانان دارای قلدری سایبری، به خصوص خلاء مربوط به آموزش خودکنترلی هیجانی بر متغیرهای مطرح شده که محسوس است و نتایج

1. Mckellar & Sillence
2. Boniel-Nissim & Sasson
3. Che
4. Yosep
5. Foody
6. Emotional Self- Control Training
7. Liu
8. Peker & Yildiz
9. Li
10. Perez
11. Paki
12. Tao

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

ضد و نقیضی نیز در خصوص استفاده ار راهبردهای تنظیم هیجان در خصوص کاهش رفتارهای قلدری (دین‌هامر و کانیجین[1]، ۲۰۱۶) وجود دارد؛ براین اساس مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر تکانشگری و روابط والد -فرزندی نوجوانان پسر دارای قلدری سایبری انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون_پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری مطالعه تمامی دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر تهران (مناطق ۱ و ۲) در سال‌تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که تعداد ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند بعد از غربالگری انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰نفر) قرار گرفتند. انتخاب این حجم نمونه با استناد به حداقل تعداد نمونه پیشنهاده شده (۱۵ نفر) در پژوهش‌های آزمایشی صورت گرفت (دلاور، ۱۳۹۹). به منظور انتخاب نمونه آماری ابتدا از بین دانش آموزان جامعه آماری تعداد ۴۰۰ نفر (براساس شیوع قریب به ۳۰ درصدی قلدری سایبری؛ بیات و همکاران، ۱۳۹۸) پرسشنامه تجربه قلدری – قربانی سایبری را تکمیل کردند. سپس تعداد ۴۰ نفر که یک نمره بالاتر از نمره برش کسب کرده بودند (نمره برش ۳۰؛ آنتیادو و همکاران، ۲۰۱۶) به عنوان نمونه آماری انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی قرار گرفتند. با توجه به اینکه در گروه آزمایش یک نفر افت شرکت‌کننده وجود داشت، در نهایت گروه آزمایش ۱۹ نفر لحاظ گردید. ملاک‌های ورود شامل: تکمیل فرم رضایت نامه شرکت در پژوهش، عدم ابتلاء به مشکلات روانشناختی حاد (براساس گزارش خود افراد شرکت کننده و مصاحبه اولیه توسط پژوهشگر)، دانش‌آموز پسر دروه دوم متوسطه بودن و ملاک های خروج شامل غیبت دو جلسه متوالی در برنامه درمانی و دریافت برنامه درمانی/آموزشی دیگری در خصوص رفتارهای تکانشگرانه، قلدری و عوامل مرتبط با متغیرهای پژوهش بود. ملاحظات اخلاقی مورد توجه در این پژوهش شامل: دریافت کردن رضایت نامه کتبی از شرکت کنندگان در پژوهش، محرمانه ماندن تمانی اطلاعات افراد شرکت کننده در پژوهش و اجرای روش درمانی به صورت فشرده برای گروه کنترل (دوجلسه در یک هفته) بود. تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره (MANCOVA) با نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه تجربه قلدری – قربانی سایبری[2](CBVEQ): پرسشنامه قلدری توسط آنتیادو[3] و همکاران (۲۰۱۶) به منظور سنجش تجربه قلدری – قربانی سایبری در دانش‌آموزان طراحی و تدوین شده که تجربه قربانی شدن و قلدری سایبری را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه دارای ۲۴ سوال است. نمره‌گذاری آن در طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا هر روز (نمره ۵) صورت می‌گیرد. حداقل نمره در این مقیاس ۲۴ و حداکثر نمره ۱۲۰ است. کسب نمره بالا در هر بخش (قربانی یا قلدری) نشانگر قربانی شدن یا قلدری کردن بیشتر است. روایی سازه‌ای (۰/۷۹) این پرسشنامه توسط سازندگان و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ برای عامل قلدری ۰/۸۹ و برای عامل قربانی ۰/۸۰ گزارش شده است (آنتیادو و همکاران، ۲۰۱۶). کسب نمره ۳۰ در این پژوهش به عنوان وجود قلدری سایبری گزارش شده است. این پرسشنامه در ایران توسط بشرپور و زردی (۱۳۹۸) مورد بررسی قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای عامل قلدری سایبری و قربانی سایبری و برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۸ و ۰/۷۹ به دست آمد. شاخص‌های تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که این مدل از برازش مناسبی برخوردار است و روایی سازه‌ای (۰/۹۱) آن مورد تایید است. بعلاوه در پژوهش جهانی‌زنگیر و همکاران (۱۴۰۲) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای برای نوجوانان دختر ۰/۷۱، نوجوانان پسر ۰/۷۸ و کل نوجوانان ۰/۷۶ گزارش شده است. در این پژوهش از سوالات مربوط به بخش سایبری قلدری استفاده شد (۱۲ گویه). ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۷۵ به دست آمد.

مقیاس رابطه والد- کودک(PCRS[4]): مقیاس رتبه بندی والد-کودک یک مقیاس ۲۴ گویه‌ای است که توسط فاین[5] و همکاران (۱۹۸۳) طراحی شده است. در این مقیاس پاسخ‌ها در یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از ۱ (خفیف) تا ۷ (شدید) نمره‌گذاری می‌شود. گویه‌های ۹، ۱۳ و ۱۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۱۶۸ تا ۲۴ است. نمره بالاتر نشان دهنده رابطه خوب و مطلوب با

1. Den Hamer & Konijn
2. cyber-bullying/victimization experiences questionnaire
3. antoniadou
4. parent-child relationship survey (PCRS)
5. Fine

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

والدین است. نمره برش برای این مقیاس ۴۶ است (فاین و همکاران، ۱۹۸۳). فاین و همکاران (۱۹۸۳) ضرایب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای سوالات مربوط به پدر را ۰/۹۶ و برای مادر را ۰/۹۶ گزارش کردند. همچنین روایی همگرای این مقیاس را با مقیاس پرسشنامه والدگری آلاباما برابر ۰/۵۱ به دست آمد که نشانگر روایی همگرای مطلوب آن بود. عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۶) در ایران به بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پرداختند. نتایج پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی ۰/۸۹ را نشان داد. همچنین زیرمقیاس‌های ابزار نشان دادند شاخص‌های برازندگی تحلیل عاملی تأییدی، تأیید کننده ساختار دو عاملی هستند که نشان می‌دهد مدل دو عاملی در ۴ نسخه ابزار با داده‌ها برازش دارد. بعلاوه روایی محتوایی این مقیاس را برابر ۰/۷۴ گزارش کردند که نشانگر روایی مطلوب این مقیاس است. ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۶۷ به دست آمد.

پرسشنامه تکانشگری بارات[1](BIS-11): این پرسشنامه توسط پاتون[2] و همکاران (۱۹۹۵) ساخته شده است. این مقیاس ۳۰ گویه و سه مولفه دارد که شامل بی‌برنامگی، تکانشوری حرکتی و تکانشوری شناختی است. گویه‌های این ابزار براساس مقیاس لیکرت ۴ گزینه‌ای از بندرت/هرگز (امتیاز ۱) تا تقریباً همیشه (امتیاز ۴) نمره‌دهی می‌شود. در این ابزار ۱۱ عبارت منفی وجود دارد که امتیازبندی آن به صورت معکوس انجام می‌گیرد. حداقل نمره در این مقیاس ۳۰ و حداکثر نمره ۱۲۰ است. پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ توسط سازندگان آن برابر ۰/۸۴ گزارش شده است. سالو و کاسترو[3] (۲۰۱۳) در بررسی خود روایی سازه این مقیاس را برابر ۰/۷۲ و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ را برابر ۰/۸۵ و به روش بازآزمایی بعد از ۴ هفته را برابر ۰/۸۱ گزارش کردند. در ایران نیز جاوید و همکاران (۱۳۹۱) به بررسی این مقیاس پرداختند و روایی همگرای این پرسشنامه را با محاسبه ضریب همبستگی زیرمقیاس‌های این پرسشنامه با یکدیگر برای بی‌برنامگی ۰/۸۰، تکانشوری حرکتی ۰/۷۴ و تکانشوری شناختی ۰/۴۷ گزارش کردند. پایایی کل پرسشنامه تکانشگری از دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی مورد تحلیل قرار گرفت که به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۷ به دست آمد. بعلاوه ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۸۰ به دست آمد.

پروتکل آموزش خودکنترلی هیجانی[4]: آموزش خودکنترلی هیجانی در این پژوهش براساس بسته آموزشی در کتاب تکنیک‌های خودتنظیمی هیجانی (راهنمای کاربردی) (لیاهی[5] و همکاران، ۲۰۱۲ ترجمه منصوری‌راد، ۱۴۰۱) بود که شامل ۱۰ جلسه آموزشی ۷۵ دقیقه‌ای است که به صورت هفته‌ای یک جلسه برگزار شد. جلسات بر طبق مراحل زیر انجام گرفت:

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش خودکنترلی هیجانی (لیاهی و همکاران، ۲۰۱۲؛ ترجمه منصوری‌راد، ۱۴۰۱)

ردیف جلسات	محتوای جلسات
جلسهٔ اول	معارفه و ایجاد رابطه حسنه، معرفی مشاور به اعضا، تعریف خودکنترلی هیجانی.
جلسهٔ دوم	تعریف هیجانات، فواید کنترل هیجان، ارائه تکلیف مدیریت کنترل هیجانی، تخمین میزان کنترل هیجانی در خود.
جلسهٔ سوم	معرفی انواع هیجان، ارائه تکنیک تمرین حالات هیجانی با استفاده از تصاویر و بازی نقش، ارائه جدول برای شناسایی هیجانات.
جلسهٔ چهارم	آگاهی هیجانی و ابراز سازگارانه آن؛ ارائه تکلیف جدول برای شیوه های ابراز هیجان و احساس.
جلسهٔ پنجم	تعریف تکانشگری و خشم، علائم خشم و تکانشگری، شناسایی موقعیتهای خشم برانگیز(خودپایی)، استفاده از گفتار درونی شیوه‌های ابراز خشم.
جلسهٔ ششم	ارائه تکنیک کنترل خشم و تکانشگری، تمرین تصحیح افکار منفی، استفاده از گفتار درونی برای کنترل خشم.
جلسهٔ هفتم	رویکردهای رفتار برای خودکنترلی، ارائه تکلیف مدیریت زمان (برنامه‌ریزی هفتگی)، بررسی اهداف. کوتاه مدت و بلند مدت و جایگاه آن در برنامه هفتگی، طرح ریزی برای پرهیز از بحران‌های غیر ضروری، ارائه چهار نوع هدف(از نظر درجه اهمیت و ضرورت).
جلسهٔ هشتم	بررسی استرس‌ها، ارائه راهبردهای مقابله با استرس، تکنیکهای توجه برگردانی.
جلسهٔ نهم	تنظیم بعد جسمانی هیجان، ارائه تکنیک تن آرامی، تنفس عمیق، حالات چهره‌ای و ژست بدنی مناسب با وضعیت هیجانی مطلوب
جلسهٔ دهم	تنظیم بعد شناختی هیجان، و جمع بندی جلسات آموزشی

1. barratt impulsivity questionnaire- 11
2. Patton
3. Salvo & Castro
4. compassion-focused therapy
5. Leahy

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

یافته ها

براساس یافته‌ها میانگین و انحراف معیار سنی گروه کنترل ۱/۰۸±۱۷/۳۵ و گروه آزمایش ۱/۱۸±۱۷/۴۰ بود. میانگین و انحراف معیار مدت استفاده از فضای مجازی (برحسب دقیقه) در گروه کنترل ۱۸/۳۷±۸۷/۲۹ و گروه آزمایش ۲۰/۱۶±۹۰/۳۶ بود. بعلاوه در هر دو گروه کمترین فراوانی پایه اول دوره دوم متوسطه و بیشترین فراوانی پایه سوم دوره دوم متوسطه بود. در ادامه میانگین و انحراف‌معیار متغیرها و و نتایج آزمون شاپیرو-ویلک ارائه شده است (جدول ۲).

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های مورد مطالعه و نتایج آزمون شاپیرو-ویلک

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار	آماره z	معنی داری
رابط والد -فرزندی	کنترل	پیش آزمون	۵۱/۳۰	۵/۴۷	۰/۹۱۶	۰/۳۱۲
		پس آزمون	۵۰/۷۴	۵/۳۶	۰/۸۹۰	۰/۴۰۸
	آموزش خودکنترلی هیجانی	پیش آزمون	۵۱/۱۶	۵/۱۹	۰/۹۲۷	۰/۱۰۱
		پس آزمون	۶۹/۲۰	۷/۳۲	۰/۹۱۲	۰/۰۷۶
بی‌برنامگی	کنترل	پیش آزمون	۲۹/۱۶	۳/۴۱	۰/۹۸۵	۰/۹۷۵
		پس آزمون	۳۰/۱۲	۳/۵۶	۰/۹۶۶	۰/۶۶۲
	آموزش خودکنترلی هیجانی	پیش آزمون	۲۹/۱۵	۳/۴۳	۰/۹۶۱	۰/۵۶۴
		پس آزمون	۲۳/۷۰	۳/۰۱	۰/۹۵۸	۰/۵۲۹
تکانشگری حرکتی	کنترل	پیش آزمون	۲۸/۷۹	۳/۲۵	۰/۹۵۶	۰/۴۵۲
		پس آزمون	۲۹/۲۰	۳/۳۴	۰/۸۹۱	۰/۰۳۴
	آموزش خودکنترلی هیجانی	پیش آزمون	۲۹/۱۷	۳/۲۵	۰/۹۱۹	۰/۰۹۳
		پس آزمون	۲۲/۰۲	۳/۰۴	۰/۹۲۸	۰/۱۷۰
تکانشگری شناختی	کنترل	پیش آزمون	۳۰/۱۴	۳/۷۰	۰/۹۵۵	۰/۴۸۵
		پس آزمون	۳۰/۸۲	۳/۸۷	۰/۹۶۴	۰/۷۲۲
	آموزش خودکنترلی هیجانی	پیش آزمون	۲۹/۷۴	۳/۱۵	۰/۹۷۸	۰/۶۱۸
		پس آزمون	۲۱/۱۵	۲/۹۰	۰/۹۵۷	۰/۵۱۳
تکانشگری	کنترل	پیش آزمون	۸۸/۰۹	۱۰/۳۴	۰/۹۵۹	۰/۴۴۱
		پس آزمون	۹۰/۱۴	۱۰/۶۸	۰/۹۴۳	۰/۲۹۴
	آموزش خودکنترلی هیجانی	پیش آزمون	۸۸/۳۵	۱۰/۲۳	۰/۹۶۰	۰/۵۴۶
		پس آزمون	۶۶/۸۷	۸/۹۴	۰/۹۲۴	۰/۱۳۴

در جدول ۲ میانگین متغیرهای تکانشگری و روابط والد –فرزندی در نوجوانان دارای قلدری سایبری در مراحل پیش آزمون و پس آزمون برای گروه آزمایش و کنترل گزارش شده است. چنانچه نتایج نشان می‌دهد تفاوت بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش دیده می‌شود که در ادامه به منظور بررسی معنادای این تفاوت‌ها از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده می‌شود. همچنین نتایج آزمون فرض نرمال بودن توزیع متغیرها (شاپیرو-ویلک) حاکی از نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. بنابراین، فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار است. بعلاوه نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون برای متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گروه کنترل نشان داد که آماره F معنادار نیست (P>۰/۰۵). بعلاوه نتایج آزمون همگنی واریانس‌های (لوین) نتایج نشان داد که واریانس‌های متغیر وابسته در گروه‌های آزمایش و گواه برابر بود (تکانشگری، F=۱/۵۳۳، P=۰/۲۶۳؛ روابط والد –فرزندی F=۱/۸۱۲، P=۰/۲۱۴). همچنین نتایج مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس (آزمون M-Box) حاکی از عدم تفاوت بین واریانس‌ها متغیرها است (M-Box =۸/۸۴۱، F=۱/۷۴۱، P=۰/۱۵۹). بنابراین، برای انجام ادامه تحلیل مانعی وجود ندارد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

جدول۳. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل کوواریانس چندمتغیری متغیرهای پژوهش

شاخص‌های اعتباری	ارزش	مقدار F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
اثر پیلایی	۰/۷۴۵	۳۰/۶۴۵	۵	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴۵	۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۵۵	۳۰/۶۴۵	۵	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴۵	۱
اثر هتلینگ	۵/۴۷۲	۳۰/۶۴۵	۵	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴۵	۱
بزرگترین ریشه روی	۵/۴۷۲	۳۰/۶۴۵	۵	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴۵	۱

نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نشان داد که اثر گروه بر ترکیب متغیر (P<۰/۰۱، F=۳۰/۴۷، ۰/۱۵=لامبدای ویلکز) و معنی‌دار بود. مجذور اتا نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیر وابسته معنی‌دار بود. در ادامه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش ارائه شد است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدارF	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
رابط والد - فرزندی	پیش آزمون	۴/۷۲	۱	۴/۷۲	۰/۳۵۵	۰/۵۵۶	۰/۰۱۱	۰/۰۸۹
	گروه	۲۴۷/۰۹	۱	۲۴۷/۰۹	۷/۶۲۰	۰/۰۰۹	۰/۱۹۱	۰/۷۴۵
	خطا	۱۰۸۳/۲۳۳	۳۲	۳۳/۵۸۲				
بی‌برنامگی	پیش آزمون	۱۵/۰۴	۱	۱۵/۰۴	۰۱/۱۲۹	۰/۲۹۶	۰/۰۳۴	۰/۱۷۸
	گروه	۶۲۷/۶۱	۱	۶۲۷/۶۱	۴۷/۱۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۹۶	۱
	خطا	۴۲۶/۴۰۳	۳۲	۱۳/۳۲۵				
تکانشگری- حرکتی	پیش آزمون	۳۷/۵۵	۱	۳۷/۵۵	۱/۳۴۳	۰/۲۵۵	۰/۰۴۰	۰/۲۰۳
	گروه	۵۱۱/۲۰	۱	۵۱۱/۲۰	۱۸/۲۸۶	۰/۰۰۱	۰/۳۶۴	۰/۹۸۶
	خطا	۸۹۴/۵۹۰	۲۳	۲۷/۹۵۶				
تکانشگری شناختی	پیش آزمون	۲۴/۵۸	۱	۲۴/۵۸	۱/۸۴۵	۰/۱۸۴	۰/۰۵۵	۰/۲۶۱
	گروه	۷۴۱/۳۴	۱	۷۴۱/۳۴	۴۰/۳۹۴	۰/۰۰۱	۰/۵۵۸	۱
	خطا	۵۸۷/۲۵۴	۲۳	۱۸/۳۵۳				
تکانشگری کل	پیش آزمون	۱۲/۷۹	۱	۱۲/۷۹	۰/۹۶۰	۰/۳۳۴	۰/۰۲۹	۰/۱۵۸
	گروه	۶۰۹۶/۵۱	۱	۶۰۹۶/۵۱	۱۲۸/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۷۰۱	۱
	خطا	۱۵۱۶/۰۴۹	۲۳	۴۷/۳۷۷				

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌گردد مقدار آماره آزمون اثر متغیر رابط والد –فرزندی برابر با (F=۷/۶۲، P<۰/۰۱) است. بنابراین بین رابط والد –فرزندی در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون پس از حذف تاثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش خودکنترلی هیجانی در مرحله پس‌آزمون تاثیر معناداری بر افزایش رابط والد –فرزندی داشته است. میزان این تاثیر بنا به ستون مجذور ضریب اتا برابر با ۱۹ درصد و توان آزمون برابر با ۰/۷۴ است. همچنین مقدار آماره آزمون اثر متغیر مستقل برای تکانشگری کل و مولفه‌های آن شامل بی‌برنامگی برابر (F=۴۷/۱۰، P<۰/۰۱)، تکانشگری حرکتی (F=۱۸/۲۸، P<۰/۰۱)، تکانشگری شناختی (F=۴۰/۳۹، P<۰/۰۱) و تکانشگری کل (F=۱۲۸/۶۸، P<۰/۰۱) است. بنابراین بین تکانشگری و مولفه‌های آن در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون پس از حذف تاثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش خودکنترلی هیجانی در مرحله پس‌آزمون تاثیر معناداری بر کاهش تکانشگری و مولفه‌های آن داشته است. میزان این تاثیر بنا به ستون مجذور ضریب اتا برای مولفه‌ی بی‌برنامگی برابر ۵۹ درصد و توان آزمون برابر با ۱، برای مولفه‌ی تکانشگری حرکتی برابر ۳۶ درصد و توان آزمون برابر با ۰/۹۸، برای مولفه‌ی تکانشگری شناختی برابر ۵۵ درصد و توان آزمون برابر با ۱ و برای تکانشگری کل برابر ۷۰ درصد و توان آزمون برابر با ۱ است.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر تکانشگری و روابط والد-فرزندی در نوجوانان دارای قلدری سایبری انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش خودکنترلی هیجانی بر بهبود روابط والد-فرزندی در نوجوانان دارای قلدری سایبری تاثیرگذار بود. این یافته با نتایج مطالعه بونیل-نایسیم و ساسون (۲۰۱۸) و پاکی و همکاران (۲۰۲۳) مبنی بر تاثیر آموزش خودکنترلی‌هیجانی بر بهبود روابط والد –فرزندی همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که براساس الگوی چهارچوب مبتنی بر بافت[1] رابطه خوب میان والد-فرزندی، می‌تواند ایمنی نوجوان را حفظ کند و به منزله حائلی برای دامنه‌ای از عوامل استرس‌زا به کار رود (آنگ و گرانت[2]، ۲۰۲۳). این تئوری بیان می‌دارد نوجوانانی که روابط والد-فرزندی ناسالمی با خانواده خود داشته باشند، انتظار می‌رود رفتارهای مشکل‌ساز و پرخطر بیشتری داشته باشند (مکک‌یللر و سلینس، ۲۰۲۰). براین اساس زمانی که نوجوانان در معرض آموزش خودکنترلی‌هیجانی قرار گرفتند، بهره‌گیری از تکنیک‌های این آموزش به نوجوانان کمک نمود تا بر دو بعد از روابط خود با والدین تمرکز کنند، بعد اول رابطه هیجانی (شامل شناسایی هیجانات، شیوه‌های ابراز هیجان و احساس آگاهی هیجانی و ابراز سازگارانه آن براساس جلسات سوم و چهارم) و در بعد دوم موجب شد تا با مدیریت زمان (برنامه‌ریزی) گام به گام در راستای تحکیم ارتباط با والدین خود حرکت کنند (جلسات آموزشی ششم). براین اساس ارائه چنین آموزش‌های طی جلسات سبب می‌شود که این افراد با توانمند شدن از نظر هیجانی احساس‌های خود را تشخیص دهند، مفاهیم ضمنی آنها را درک کرده و به گونه‌ی مؤثری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان کنند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار شده و سازگاری مناسبتری را در ارتباط با محیط و دیگران (به ویژه والدین) نشان می‌دهند (لی و همکاران، ۲۰۲۳). چنانچه نتایج مطالعه حاضر نیز موید این بیان بود. بعلاوه مطالعات در زمینه حل تعارض والد- فرزندی نشان می‌دهد که سبک‌های مختلفی برای حل تعارض از سوی والدین به کار گرفته می‌شود که برخی سازنده و برخی مخرب است. در واقع میزان خودکنترلی که افراد در شرایط هیجانی بر روی رفتارها و واکنش‌های خود دارند در اتخاذ سبک مورد استفاده برای حل تعارض در رابطه‌شان تاثیرگذار است. آشفتگی‌های هیجانی و از کنترل خارج شدن هیجان‌ها، افراد را از تفکر به شیوهٔ منطقی باز می‌دارد و تأثیر منفی بر حل تعارض به شیوهٔ مناسب می‌گذارد به نحوی که فرد بدون تامل به چگونگی حل آن و با استفاده از یک سبک منجر به شکاف و فاصله در روابط نزدیک خود می‌شود (شیرمحمدی و همکاران، ۱۴۰۰)؛ براین اساس آموزش خودکنترلی هیجانی با ارائه راهبردهای آموزشی موجب شد تا این افراد با کنترل مناسب هیجان خود، زمینه مدیریت و ارتباط مناسب (ارتباط والد- فرزندی) را فراهم کنند.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش تکانشگری در نوجوانان دارای قلدری سایبری تاثیرگذار بود. نتایج به دست آمده با یافته‌های محبوبی و همکاران (۱۳۹۷)، ناصری‌نیا و همکاران (۱۳۹۷) و لی و همکاران (۲۰۲۳) مبنی بر تاثیرگذاری آموزش خودکنترلی هیجانی بر کاهش تکانشگری همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش خودکنترلی هیجانی منجر می‌شود فرد هیجانات منفی خود را مهار کند و در پاسخ به عوامل تنش‌زا با ایجاد وقفه و با بهره‌گیری از تفکر و شناخت هیجان‌های خود در موقعیت‌های مختلف (مانند آموزش‌های که در طی جلسات چهارم و ششم به منظور آگاهی هیجانی و ارائه تکنیک کنترل خشم صورت گرفت)، رفتارهای تکانشگری خود را کاهش دهد (لی و همکاران، ۲۰۲۳). بعلاوه از نظر هیرشی و گادفردسون[3](۱۹۹۳) تمایل به ارتکاب رفتارهای پرخطر بستگی به سطح خودکنترلی دارد. اشخاصی که خودکنترلی هیجانی پایین دارند، به دنبال خشنودی فوری با یک نگرش اینجا و اکنون هستند و همچنین آن‌ها نیازهایشان را با اِعمال رفتارهای که با خطرپذیری، چالاکی، هیجان و فریبکاری همراه است، برطرف می‌کنند؛ بنابراین رفتارهای تکانشی دز این افراد بالا است. لذا آموزش خودکنترلی هیجانی که زمینه را برای ایجاد راهبردهای تنظیم هیجان مناسب فراهم می‌کند، منجر به گسترش و افزایش خصیصه‌های شخصیتی مانند توانایی سازگاری و انطباق با هیجانات، کسب نگرش‌های منطقی در مورد سازگاری‌های هیجانی و در نهایت کنترل رفتاری روی هیجانات منفی مانند خشم و رفتار تکانه‌ای شده (بیلورس و همکاران، ۲۰۲۳) و به تبع آن با افزایش خودکنترلی موجب کاهش رفتارهای تکانشگرانه می‌شود. همچنین در تبیینی براساس نظر پژوهشگران می‌توان گفت آموزش خودکنترلی هیجانی که در برگیرندهٔ تأکید بر آگاهی و پذیرش هیجانات بوده و برای افراد مجموعه‌ای از استراتژی‌ها را جهت کنترل رفتار به هنگام تجارب هیجانی ناگوار و شیوه‌های ارتباطی مناسب با دیگران (رابطه والد-فرزندی) را فراهم کرده و توانایی افراد را برای یک تنظیم هیجانی سازگارانه افزایش داده و احتمال بروندادهای روانی نامطلوب مانند قلدری را کاهش می‌دهند.

1. cognitive-contextual framework
2. Zhang & Grant
3 - Hirschi & Gottfredson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

به طور کلی نتایج به دست آمده حاکی از اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر تکانشگری و روابط والد -فرزندی در نوجوانان دارای قلدری سایبری بوده و به کارگیری این روش آموزشی از سوی روانشناسان و مشاوران مراکز رواندرمانی و مدارس می‌تواند در متغیرهای مذکور موثر افتد. پژوهش حاضر با محدودیت‌های همراه بود که از جمله بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی و عدم کنترل ویژگی های شخصیتی و هیجانی نمونه‌های مورد مطالعه، محدود بودن جامعه آماری به دانش‌آموزان پسر و عدم وجود دوره پیگیری بود. براین اساس پیشنهاد می‌شود تا در مطالعات آتی با بهره‌گیری از روش‌های تصادفی برای انتخاب نمونه‌های آماری و نیز کنترل ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی افراد مورد مطالعه از طریق پرسشنامه‌ها قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین پیشنهاد می‌شود چنین مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان با جنسیت دختر نیز صورت گیرد. بعلاوه پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آتی مرحله پیگیری نیز به منظور بررسی پایداری اثر آموزش بررسی گردد.

منابع

آهنگرقربانی، ز.، عطادخت، ا.، معزز، ر.، و سپهری‌نسب، ز. (۱۳۹۸). نقش میانجی تکانشگری در رابطه صفات سه‌گانه تاریک شخصیت با آزارگری سایبری در دانشجویان. *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۴(۵۴)، ۱-۲۱.https://dorl.net/dor/20.100.27173852.1398.14.54.1.6 .

بشرپور، س.، و زردی‌گیگلو، ب. (۱۳۹۸). خصوصیات روانسنجی مقیاس تجربه قلدری-قربانی سایبری در دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۸(۱)، ۴۳-۵۷. https://dorl.net/dor/10.22098/jsp.2019.795

بیات، م.، شهبازی، ر.، ثریا، ک.، محبوب، م.، و بدرخانی، س. (۱۳۸۹). *بررسی میزان شیوع قلدری سنتی و سایبری در دانش‌آموزان کلاس دوازدهم شهراردبیل در سال تحصیلی۱۳۹۶-۹۷*. دومین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، اردبیل، ایران. https://civilica.com/doc/1035536/.

جاوید، م.، محمدی، ن.، و رحیمی، چ. (۱۳۹۱). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی یازدهمین ویرایش مقیاس تکانشگری بارت. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲(۸)، ۲۱-۳۲. http://20.1001.1.22285516.1391.2.8.2.1

جعفرزاده‌داشبلاغ، ح.، همتی، ب.؛ معراجی، ن و فخرذاکری، ن. (۱۴۰۲). تعیین نقش الگوهای روابطی و سبک‌های‌اسنادی والدین در پیش‌بینی مدرسه‌هراسی و اضطراب امتحان دانش‌آموزان. *فصلنامه روانشناسی مدرسه*، ۱۲(۱)، ۲۰-۳۳. https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2248

جهانی‌زنگیر، ح.، اقبالی، م.، و جعفرزاده‌داشبلاغ، ح. (۱۴۰۲). پیش‌بینی قلدری سایبری براساس تکانشگری، بی‌تفاوتی‌اخلاقی و صفات تاریک شخصیت در نوجوانان دارای وابستگی به فضای مجازی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۲(۴)، ۱۸۷-۱۹۶.http://frooyesh.ir/article-4576-1

دلاور، ع. (۱۳۹۹). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. نوبت چاپ اول (ویرایش جدید)؛ تهران: نشر رشد. https://roshdpress.ir/product.

شیرمحمدی، ف.، الهی، ط.، و ابراهیمی، ل. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین‌فردی و راهبردهای مسئله‌گشایی در زنان دارای مشکلات زناشویی. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۵(۵۸)، ۲۴۹-۲۷۱.https://doi.org/10.52547/apsy.2021.221409.1025

عیسی‌نژاد، ا.، قاسمی، س.، و فریده، خ. (۱۳۹۶). بررسی ساختار عاملی و پایایی مقیاس تعامل والد-فرزندی (PACHIQ) در دانش‌آموزان متوسطه. *خانواده پژوهی*، ۱۳(۲)، ۲۵۱-۲۷۲.https://jfr.sbu.ac.ir/article_97558.html .

کریمی، م.، و فاطمی، ن. (۱۳۹۷). رابطه کیفیت تعامل والد-فرزندی با گرایش به تفکر انتقادی و مؤلفه‌های سلامت روان در دانش‌آموزان دختر نوجوان. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۷ (۶۸):۲۱-۱۹۲.http://irancounseling.ir/journal/article-1-882-fa.html

لیاهی ر.، ال. دنیس، ت.، و لیزا، ن. (۲۰۱۲). *تکنیک‌های تنظیم هیجان در روان‌درمانی راهنمای کاربردی*. مترجم: منصوری راد، ع.ر. (۱۴۰۱). چاپ اول، تهران: انتشارات ارجمند. https://www.arjmandpub.com/book/1127/

ناصری‌نیا، س.، سهرابی‌فرد، م.، حاتمی، م.، و صمدی‌فر، آ. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای‌نظم‌جویی فرآیندی هیجان در کنترل‌خشم و کاهش تکانشگری نوجوانان مبتلا به اختلال سلوک. *علوم حرکتی و رفتاری*، ۱(۲)، ۹۷-۱۱۰.https://www.jmbs.ir/article_86895.html .

Antoniadou, N., Kokkinos, C.M., & Markos, A. (2016). Development, nstruct validation and measurement invariance of the Greek cyber bullying/victimization experiences questionnaire (CBVEQ-G). *Computers in Human Behavior*, 65, 380-390. http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.032.

Billore, S., Anisimova, T., & Vrontis, D. (2023). Self-regulation and goal-directed behavior: A systematic literature review, public policy recommendations, and research agenda. *Journal of Business Research*, 156, 113435. http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113435.

Boniel-Nissim, M., & Sasson, H. (2018). Bullying victimisation and poor relationships with parents as risk factors of problematic internet use in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 88, 176–83. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.041.

Che, L. (2022). Bullying: Family Factors, Self-recognitions, Prevention, and Intervention. In *2022 6th International Seminar on Education, Management and Social Sciences* (pp. 1465-1479). Atlantis Press. 91/978-2-494069-31-2_173.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]

Chen, X., Li, L., Lv, G., & Li, H. (2021). Parental behavioral control and bullying and victimization of rural adolescents in China: the roles of deviant peer affiliation and gender. *International journal of environmental research and public health*, *18*(9), 4816. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8124181/.

DenHamer, A.H., & Konijn, EA. (2016). Can emotion regulation serve as a tool in combating cyberbullying? *Personality and Individual Differences*, 102,1–6. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.033.

Fine, M. A., Worley, S. M., & Schwebel, A. I. (1983). The parent-child relationship survey: An examination of its psychometric properties. *Psychological Reports*, 57(1), 155-161. https://doi.org/10.2466/pr0.1985.57.1.155.

Foody, M., Samara, M., & Carlbring, P. (2015). A review of cyberbullying and suggestions for online psychological therapy. *Internet Interventions*, 2(3), 235-242. http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2015.05.002.

Frosch, C. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & O'Banion, D.D. (2021). Parenting and child development: A relational health perspective. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(1), 45-59. https://doi.org/10.1177/1559827619849028.

Hirschi, T., & Gottfredson, M. (1993). Commentary: Testing the general theory of crime. *Journal of research in crime and delinquency*, 30(1), 47-54. https://doi.org/10.1177/0022427893030001004.

Hou, B., Xie, M., Yan, H., & Wang, D. (2024). Impulsive mode decomposition. *Mechanical Systems and Signal Processing*, *211*, 111227. https://doi.org/10.1016/j.ymssp.2024.111227.

Li, D., Li, W., & Zhu, X. (2023). Parenting style and children emotion management skills among Chinese children aged 3–6: the chain mediation effect of self-control and peer interactions. *Frontiers in Psychology*, 14, 154-165. https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2023.1231920.

Li, H., Guo, Q., & Hu, P. (2023). Moral disengagement, self-control and callous-unemotional traits as predictors of cyberbullying: a moderated mediation model. *Journal of psychology*, 11(1), 247. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1231920.

Lim, H., & Lee, H. (2021). Cyberbullying: Its Social and Psychological Harms among Schoolers. *International Journal of Cybersecurity Intelligence & Cybercrime*, 4 (1), 25-45. https://www.doi.org/10.52306/04010321KNSZ7360.

Liu, L., Wang, N., & Tian, L. (2019). The parent-adolescent relationship and risk-taking behaviors among Chinese adolescents: The moderating role of self-control. *Frontiers in psychology*, 10, 542-550. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00542.

Mckellar, K., & Sillence, E. (2020). *Current Research on Sexual Health and Teenagers.* Teenagers, Sexual Health Information and the Digital Age. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816969-8.00002-3.

Mills, L., McLoughlin, L. T., Driver, C., Boyes, A., Sacks, D. D., Wood, A. & Hermens, D. F. (2023). Social Connectedness and Impulsivity as Predictors of Cyberbullying Behaviors in Early Adolescence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, *32*(5), 726-744. http://dx.doi.org/10.1080/10926771.2022.2164535.

Olweus, D., Solberg, M.E., & Breivik, K. (2020). Long-term school-level effects of the Olweus Bullying Prevention Program (OBPP). *Scandinavian journal of psychology*, 61(1), 108-116. https://doi.org/10.1111/sjop.12486.

Paki, F., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2023). The effectiveness of emotion regulation training on strengthening adolescent identity base and family relationships in adolescent girls. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(4), 93-104. https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.4.10.

Patton, J.H., Stanford, M.S., & Barratt, E.S. (1995). *Barratt Impulsiveness Scale-11 (BIS-11)* [Database record]. APA PsycTests. https://doi.org/10.1037/t05661-000.

Peker, A., & Yildiz, M. N. (2021). Mediating Role of self-control in the relationship between aggressiveness and cyber bullying. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(1), 40-48. DOI:10.5455/PBS.20210114051215.

Perez, A. M. (2021). *Emotional self-control: providing ministry leaders a component of spiritual development toward self-leadership*. Assemblies of God Theological Seminary. https://www.proquest.com/opwbcf424fb5be586f8e0973e8/1?

Salvo, G.L., & Castro, A. (2013). *Reliability and validity of Barratt impulsiveness scale (BIS-11) in adolescents*. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 51(4), 245-254. DOI:10.4067/S0717-92272013000400003.

Tao, S., Lan, M., Tan, C. Y., Liang, Q., Pan, Q., & Law, N. W. (2024). Adolescents' cyberbullying experience and subjective well-being: sex difference in the moderating role of cognitive-emotional regulation strategy. *Computers in Human Behavior*, *153*, 108122. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108122.

Thornberg, R., Hunter, S. C., Hong, J. S., & Ronnberg, J. (2020). Bullying among children and adolescents. *Scandinavian journal of psychology*, 61(1), 1-5. https://doi.org/10.1111/sjop.12610.

Williams, C., Griffin, K. W., Botvin, C. M., Sousa, S., & Botvin, G. J. (2024). Self-Regulation as a Protective Factor against Bullying during Early Adolescence. *Youth*, *4*(2), 478-491. https://doi.org/10.3390/youth4020033.

Yosep, I., Hikmat, R., Hernawaty, T., & Mardhiyah, A. (2024). A scoping review of anti-bullying interventions: reducing traumatic effect of bullying among adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 12, 289-304. https://doi.org/10.2147/JMDH.S443841.

Zhang, X., & Grant, A. (2023). Parent–Child Relationships from Adolescence to Adulthood: An Examination of Children's and Parent's Reports of Intergenerational Solidarity by Race, Ethnicity, Gender, and Socioeconomic Status from 1994–2018 in the United States. *Social Sciences*, 12(5), 266-280. https://doi.org/10.3390/socsci12050266.

Zhao, J., Zhao, H., & Zhou, A. (2023). Negative Parenting Styles and Psychological Crisis in Adolescents: Testing a Moderated Mediating Model of School Connectedness and Self-Esteem. *Behavioral Sciences*, 13(11), 929. https://doi.org/10.3390%2Fbs13110929.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-22]