

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر وابستگی به فضای مجازی و قلدری سایبری در نوجوانان منطقه سه شهر تهران

حسین زارع¹، مهتاب علیمرادی^{2*}، مهدیه رحمانیان³

1. استاد، روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام‌نور

2. کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور

3. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور

تاریخ دریافت: 1398/10/09 تاریخ پذیرش: 1399/09/30

The Effectiveness of Life Skills Training on Internet Addiction and Cyber Bullying in Adolescents in District 3 of Tehran

H. Zare¹, M. Alimoradi^{2*}, M. Rahmanian³

1. Professor, Education Psychology, Payame Noor University

2. M.A., Department of Psychology, Payame Noor University

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University

Received: 2019/12/30 Accepted: 2020/12/20

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of life skills training on dependence on internet and cyber bullying among adolescents in district 3 of Tehran. The research method was quasi-experimental with pre-test and post-test and control group. The statistical population includes all male high school students of District 3 of Tehran who were studying in 1398 academic year who 30 individuals were selected by convenience sampling and divided into experimental and control groups. The experimental group received 12 sessions of 90-minute sessions of life skills training, but the control group did not receive any intervention. To collect data from Yang Internet Addiction Questionnaire (1998) and Patchin and Hindu Bullying (2011) were used. Data were analyzed using testrepeated variance analysis in SPSS software. Based on this study, it can be concluded that life skills training reduces internet addiction and cyber bullying and can be recommended as a training method for the target population. It should be noted that this training had a one-month follow-up period that showed positive results in training these skills.

Keywords

Life Skills, Cyberspace, Cyber Bullying, Adolescents.

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر وابستگی به فضای مجازی و قلدری مجازی در نوجوانان منطقه سه شهر تهران بود. روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه منطقه سه شهر تهران بودند که در سال تحصیلی 1398 تحصیل می‌کردند. از میان آنها سی نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش دوازده جلسه نود دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کرد، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های اعتیاد به اینترنت یانگ (1998) و قلدری پاتچین و هیندوجا (2011) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مکرر در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. براساس این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش وابستگی به فضای مجازی و قلدری مجازی می‌شود و می‌توان به‌عنوان یک روش آموزشی برای افراد مورد نظر توصیه شود. لازم به ذکر است که این آموزش دارای یک دوره پیگیری یک‌ماهه بود که نتایج آموزش این مهارت‌ها را مثبت نشان داد.

واژگان کلیدی

مهارت‌های زندگی، فضای مجازی، قلدری مجازی، نوجوانان.

مقدمه

دوره نوجوانی به دلیل تغییرات سریع رشدی و عاطفی، تأثیر مهمی در کیفیت زندگی فرد در دوره‌های بعدی رشد دارد. این تغییرات در بسیاری از موارد موجب بروز مشکلات ناسازگاری، رفتاری و هیجانی می‌شود (موروی و زوواک¹، 2011). یکی از مشکلات سازگاری دوره نوجوانی قلدری² است. توجه به قلدری در سطح جهانی، اولین بار با پژوهش الویوس در سال 1980 آغاز شد (الویوس³، 1993). قلدری یکی از رفتارهای پرخاشگرانه است که در بیشتر نوجوانان دیده می‌شود. قلدری به معنای مجموعه‌ای از رفتارهای تکراری و بالقوه آسیب‌رسان است که مدت زمان نسبتاً طولانی ادامه می‌یابد و به پیامدهای منفی منجر می‌شود (پریست، کینگ، به کارس، کاوانگ⁴، 2016).

پارسون⁵ (2015) قلدری را به سه دسته، قلدری اینترنتی (مثل ارسال پیام‌های آزاردهنده)، قلدری جسمانی و کلامی (مثل تنه زدن، سوءاستفاده کلامی و...) و قلدری غیرمستقیم (مثل پخش شایعات مخرب علیه دیگران) تقسیم کرده است. نتایج مطالعات درباره رابطه جنسیت با انواع قلدری بیانگر آن است که دخترها تمایل دارند که به طور غیرمستقیم قلدری کنند (فرناندز⁶، کاسترو⁷، گاریدو⁸ و آترو⁹، 2013)؛ در حالی که پسرها به قلدری جسمانی گرایش دارند (ونگ، چن، زیو، ما و زنگ¹⁰، 2012). به‌علاوه، نتایج مطالعات پژوهشگران نشان داده است که چهار گروه در رویدادهای قلدری درگیر هستند: قلدرها، قربانی‌ها، قلدر/قربانی‌ها و تماشاگرها (پاژت و ناتار¹¹، 2013).

در قرن 21، فرد قلدر برای آزار رساندن و زورگویی به همسالانش از شیوه‌های جدیدتری چون مزاحمت‌های تلفنی یا انتشار پیام‌ها و تصاویر اینترنتی استفاده می‌کند. این نوع

اخیر قلدری، با عنوان قلدری غیرسنتی یا مجازی خوانده می‌شود و برخلاف قلدری سنتی بر ارتباط چهره به چهره بین قلدر و قربانی وابسته نیست (کوالسکی، مورگان و لیمبر¹²، 2012). به دلیل شیوع بالای قلدری در مدارس (بری¹³، 2015) و پیامدهایی که این پدیده به همراه دارد (پیرس و تامپسون¹⁴، 1998) پژوهشگران در طول چند دهه به مطالعه و بررسی رابطه آن با سازه‌های مختلف تحصیلی و روان‌شناختی پرداخته‌اند (اسپلیج و والترز¹⁵، 2018؛ اولیویرا، دمزنس، ایرفی¹⁶، 2018). یکی از سازه‌های تحصیلی که به عنوان عامل حفاظت‌کننده در برابر قلدری نیز مطرح شده است، پیوند با مدرسه¹⁷ است (اسپریگز، ایناتی، نانس و هاینی¹⁸، 2007؛ پابین و وندبوش¹⁹، 2015؛ کرون و مسی²⁰، 1980؛ گاو و چان²¹، 2015؛ یو و لی²²، لی و کیم، 2015). با این حال به‌موازات دنیای واقعی که افراد در آن زندگی می‌کنند، فناوری‌های نوین ارتباطی از قبیل اینترنت و شبکه‌های اجتماعی «دنیای مجازی» و جدیدی را خلق کرده‌اند که ویژگی‌های جدیدی به پدیده‌ها و تمایلات اجتماعی بخشیده و جهان اجتماعی را دو فضای کرده است (عاملی و حسنی، 1391). برای کاهش پرخاشگری و قلدری در نوجوانان، برنامه‌های آموزشی متعددی طراحی شده است؛ یکی از این رهیافت‌ها، آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان است. برنامه آموزشی مهارت زندگی یک مداخله چندمؤلفه‌ای در جهت افزایش سلامت روان و پیشگیری‌های خاص است که به ارتقای بهداشت روان کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می‌کند و از اساسی‌ترین برنامه‌های پیشگیرانه در سطح اولیه به شمار می‌آید (خدایاری فرد و همکاران، 1395). آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان یاد می‌دهد که چگونه با تضادهای پیرامون خود

12.. Kowalski, Morgan & Limber

13. Berry

14. Pearce & Thompson

15. Walters & Espelage

16. Oliveira, de Menezes & Irffi

17. School bonding

18. Spriggs, Iannotti, Nansel & Haynie

19. Pabian & Vandebosch

20. Krohn & Mashev

21. Gao & Chan

22. You & Lee

1. Murray & zvoch

2. Bullying

3. Olweus

4. Priest, King, Bécares, & Kavanagh

5. Parson

6. Fernandez

7. Castro

8. Garrido

9. Otero

10. Wang, Chen, Xiao, Ma & Zhang

11. Padgett & Notar

عنوان استفاده پیوسته و کنترل‌ناپذیر شبکه‌ها؛ با وجود نتایج منفی آن در کیفیت کار، مطالعه و زندگی اجتماعی، تعریف شده است (فیتزپاتریک³، 2008)

یکی از گروه‌های سنی که روزبه‌روز بیشتر جذب اینترنت می‌شوند، نوجوانان هستند که این فناوری نوین را به ابزاری برای فعالیت‌های تحصیلی، ارتباطی و تفریحی بدل کرده‌اند. درحالی‌که اینترنت پیامدهای مثبت گسترده‌ای برای انسان داشته است، بسیاری از کاربران در دام تأثیرات منفی از آن شامل استفاده افراطی از اینترنت گرفتار می‌آیند که تأثیرات مخرب فیزیکی و روان‌شناختی را در پی داشته است (حسینی راد و همکاران، 1392). نوجوانان امروز، تمام زندگی خود را در دنیای مجازی که به وسیله رسانه‌ها، به‌ویژه رایانه و اینترنت احاطه شده است، سپری می‌کنند. شگفت‌آور نیست که تعاملات آنها با فناوری موجب طرح سوالات و نگرانی‌هایی شده است. در دنیای ماشینی و شهری امروز که والدین فرصت چندانی برای صرف وقت با فرزندانشان ندارند، والدین ساده‌ترین راه را برای سرگرم کردن فرزندانشان انتخاب می‌کنند؛ بدین‌صورت که ابزارهایی همچون تلفن همراه، لپ‌تاپ، رایانه شخصی و اینترنت را در اختیار فرزند دل‌بندشان قرار می‌دهند تا او در اتاق خود به کار با آنها مشغول شود؛ حال آنکه فرزند، تنها از نظر فیزیکی در محیط امن خانه به سر می‌برد، ولی در عمل از طریق این وسایل به‌ویژه اینترنت به دنیایی به‌مراتب بزرگ‌تر از محیط پیرامونش قدم می‌نهد و با چیزهایی مواجه می‌شود که بسیاری از پدران و مادران از وجود آنها آگاه نیستند (جعفری ندرآبادی، 1397). با در نظر گرفتن تمام این موارد، نباید از پیامدهای ناگوار و ویرانگر آن، به‌ویژه در زمینه‌های فرهنگی غافل ماند. دسترسی آسان به این پدیده و اطلاع‌رسانی آن در زمینه‌های مختلف، باعث ایجاد معضلی به نام اعتیاد به اینترنت در این فناوری جهانی شده است (ملک احمدی و جعفریان، 1390). پژوهشگران، وابستگی به فضای مجازی یا استفاده بیمارگونه از اینترنت را اعتیادی رفتاری شامل ناتوانی فرد در کنترل زمان استفاده از اینترنت توصیف کرده‌اند که منجر به اختلال در کارکرد روانی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی فرد می‌شود (دیویس⁴، 2001؛

بدون عصبانی شدن و پرخاشگری و قلدری نسبت به خود و دیگران کنار بیاید (صادقی، 1380). دسترسی به اینترنت، پدیده‌ای رو به گسترش است و هر روز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده‌کنندگان اینترنت قرار می‌گیرند. از آنجاکه برقراری ارتباط، اصلی‌ترین دلیل استفاده کاربران از اینترنت است، باید انتظار داشت که اینترنت تأثیر خوبی بر آنها داشته باشد. اما افزایش آمارهای مربوط به اعتیادهای روان‌شناختی به اینترنت همراه با تأثیرات منفی که می‌تواند بر کارکرد اجتماعی اشخاص داشته باشد، تأثیرات مثبت این جنبش بزرگ فناوریانه را زیر سؤال برده است (بیدی و همکاران، 1391). درواقع، می‌توان گفت که پدیده اینترنت یک شمشیر دو لبه است، یعنی هم فرصت است و هم تهدید، هم سازنده است و هم تخریب‌کننده، هم توسعه‌دهنده ذهن است و هم اسپرکننده آن؛ بنابراین سودمند یا زیان‌آور بودن آن، به ظرفیت فکری افراد و قابلیت تصمیم‌گیری و مدیریتی کسانی بستگی دارد که اطلاعات دریافتی را سازمان‌دهی و پردازش می‌کند (سعدی پور، 1393). انتخاب آزادانه، مشارکت با میل و رغبت در جمع دوستان و یا ناشناس بودن، جستجوی صفحات، گفتگوها، اظهارنظرها، تبادل بی‌قید احساسات و دل‌پرها که گاه در ابراز رو در رو دیده نمی‌شود، کنش‌گری و رضایت‌مندی نوجوانان و جوانان را تحت تأثیر قرار داده و از مهم‌ترین محرک‌ها برای تداوم فعالیت کاربران محسوب می‌شود (شهایی و بیات، 1391). آندرسن (2015) اشاره می‌کند که اعتیاد به اینترنت چهار نوع پیامد نامطلوب دارد: مشکلات هیجانی، مشکلات روابط، مشکلات عملکرد و مشکلات سلامتی. همچنین استفاده از اینترنت به عنوان یک فعالیت در کاربران اینترنت با اهمال کاری و سلامت روانی رابطه دارد (راینک، میر، آفنجر، بوتل، درایر، کورینگ¹ و همکاران، 2018). اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های مجازی، مسئله‌ای جدی است که جامعه مدرن در عصر حاضر با آن روبه‌رو است. اعتیاد یا وابستگی رفتاری، مصرف کنترل‌ناپذیر ماده، با وجود نتایج منفی آن تعریف شده است که توقف آن به عکس‌العمل‌های شدید عاطفی، ذهنی و روانی منجر می‌شود (هیروی و اگتسوما²، 2005). اعتیاد به اینترنت، به

3. Fitzpatrick

4. Davis

1. Reinecke, Meier, Aufenanger, Beutel, Dreier, Quiring

2. Hiroi & Agatsuma

نظرسنجی توهین‌آمیز وبسایت‌ها (روزن¹⁰، 2007). اگرچه قلدری مجازی در اصل همان قلدری است اما یک سری ویژگی‌های متمایزکننده (از جمله گمنامی و ارتباط بالقوه با مخاطبان گسترده) با قلدری دارد (اسلونج و اسمیت¹¹، 2008) و دارای عناصری مثل عمدی بودن، قدرت استفاده مکرر از وسایل دیجیتالی و آزار رساندن به افراد است (سوسیوکوا و اسماهیل¹²، 2009). نمونه‌هایی از قلدری مجازی شامل پیام‌های آزاردهنده، پخش شایعات اینترنتی و یا از طریق وبسایت رسانه‌های اجتماعی، ارسال و ویرایش عکس‌های فردی برای شرمسار کردن وی و اظهارنظرهای تحقیرآمیز در مورد افراد در سایت‌های اجتماعی می‌شود (استاکدیل و همکاران، 2015).

با استفاده از فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی، زورگویی با به‌کارگیری بسیاری از ویژگی‌های رسانه‌ها منتقل می‌شود؛ اول اینکه روابط برخط در ذات خود ممکن است رفتارهای زورگویانه را تحریک کند. دوم، متخلفان از گمنامی در اینترنت سوءاستفاده و با اسامی ناشناس هویت واقعی خود را پنهان می‌کنند. سوم، فضای برخط شرایط را برای فعالیت‌های متجاوزانه افراد بسیاری فراهم می‌کند. در نتیجه چنین شرایطی ممکن است برای متخلفان جذاب باشد و احساس مثبتی از کارهایشان برای آن‌ها در پی داشته باشد. چهارم، جمعیت زیاد ممکن است آثار منفی زورگویی برخط بر قربانیان را تشدید کند زیرا آزار از سوی آشنایان خارج از مدرسه و محله نیز دیده می‌شود؛ بنابراین یک تفاوت برجسته بین مدرسه و فضای برخط این است که در فضای برخط ممکن است تعداد زیادی از متخلفان در سوءاستفاده نقش داشته باشند و افرادی که در مدرسه از زورگویی پرهیز می‌کنند در فضای برخط این کار را انجام می‌دهند و خود را پشت گمنامی اینترنت مخفی می‌کنند (سعدی پور، 1393).

یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی در نوجوانان و نیز ارتقای ظرفیت روان‌شناختی در آنان، آموزش مهارت‌های زندگی است (سپهریان آذر و سعادت‌مند، 1394). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه مداخله‌ای پیشگیرانه اولیه است و برای کسب این مهارت‌ها مدرسه یکی از بسترهای مناسب است، زیرا اصلی‌ترین مخاطب این

ویدیاتو و گریفیتس¹، 2006). مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که به فضای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی معتاد شده‌اند، نشانه‌های مشابه افراد معتاد به مواد مانند تحمل، ترک، تضاد، اهمیت یافتن موضوع²، بازگشت³ و تغییرات خلقی را تجربه می‌کنند (آندریسین⁴، 2015).

وابستگی به فضای مجازی مشکلات کنترل رفتاری را به همراه دارد. این مشکلات مربوط به ناتوان بودن فرد در کنترل استفاده از اینترنت در حد متوسط است که باعث بروز مسائلی مانند آشفتگی در فرد و بروز اختلال عملکرد در برنامه روزانه فرد می‌شود (شک، سان و یو⁵، 2013). یانگ و آبرو⁶ (2011) در تحقیقات خود در مورد تأثیر منفی وابستگی به فضای مجازی بر نوجوانان به نتایج زیر دست یافتند: کاهش عملکرد در مدرسه، اخراج از مدرسه، افزایش تعارض و کشمکش در خانواده، رها کردن سرگرمی‌ها، مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، اعتماد به نفس پایین، محرومیت از خواب و نبود فعالیت‌های فیزیکی.

وابستگی به فضای مجازی با پرخاشگری نیز ارتباط دارد. نوجوانانی که اعتیاد به اینترنت دارند و از گفت‌وگوی مجازی، سایت‌ها و بازی‌های اینترنتی بیشتر استفاده می‌کنند، رفتارهای پرخاشگرانه بیشتری دارند (کو⁷ و همکاران، 2009). با افزایش استفاده از اینترنت، گزارش‌های آزار مجازی و زورگویی مجازی افزایش یافته است (لی⁸، 2006؛ پاتچین و هیندوجا⁹، 2006). زورگویی برخط و رفتار پرخاشگرانه با هدف آشکار علیه فرد دیگر است؛ مانند به کار بردن پیام‌های زشت و ناپسند درباره دیگران، پراکندن شایعه و انتشار ویدئوهای کوتاه توهین‌آمیز یا شرم‌آور مرتبط با قربانی. قلدری مجازی استفاده از فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی برای حمایت از رفتارهای خصمانه عمدی و مکرر از سوی یک فرد یا گروه است که با هدف آزار دیگران انجام می‌شود مانند ایمیل، تلفن همراه، پیام متنی و فوری، وبسایت‌های توهین‌آمیز شخصی،

1. Widyanto & Griffiths
2. Salience
3. Relapse
4. Andreassen
5. Shek, Sun & Yu
6. Young & de Abreu
7. Ko
8. Li
9. Patchin & Hinduja

10. Rosen

11. Slonje & Smith

12. Ševčíková & Šmahel

جدول 1. محتوای جلسات آموزش

اهداف	جلسات
معرفی اعضا، توضیح مقدماتی درباره اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی و معرفی برنامه آموزشی.	جلسه اول
مهارت خودآگاهی؛ فرد بتواند نقطه ضعف و توانایی‌های خود را شناسایی کند و به پرسش «من کیستم؟» پاسخ دهد	جلسه دوم
مهارت همدلی؛ فرد بتواند به دیگران توجه کند و آنان را دوست داشته باشد و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیرد و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک شود.	جلسه سوم
مهارت بین فردی و گروهی؛ فرد بتواند نقطه نظرها، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را بروز دهد و در مواقع نیاز، بتواند از دیگران کمک و راهنمایی بخواهد.	جلسه چهارم
مهارت مدیریت هیجان؛ فرد بتواند هیجانات مثبت و منفی‌اش را بشناسد و هریک را در موقعیت مناسب و با روش مؤثر نشان دهد.	جلسه پنجم
مدیریت تعارض؛ فرد بتواند در زمان و مکانی مناسب، با افکار، توصیف اطلاعات حسی، بیان انتظارات خلاصه کردن صحبت‌های مطرح شده و ارائه راه حل‌ها، تعارض را مدیریت کند.	جلسه ششم
مهارت مقابله با استرس؛ فرد بتواند منابع استرس و نحوه تأثیر آنها را بشناسد تا با رفتار مناسب، فشار روانی یا استرس را کاهش دهد.	جلسه هفتم
مهارت حل مسئله؛ فرد با تقسیم کردن مشکل به اجزای کوچک‌تر آن را حل کند.	جلسه هشتم
مهارت تصمیم‌گیری؛ فرد با ارزیابی راه‌حل‌های موجود، یک چند راه حل مطلوب را برگزیند.	جلسه نهم
مهارت تفکر انتقادی؛ فرد بتواند درباره موضوع، سؤال و استدلال کند، سپس آن را بپذیرد یا رد کند.	جلسه دهم
مهارت تفکر خلاق؛ فرد بتواند مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد.	جلسه یازدهم
خلاصه و تکرار و جمع‌بندی کلیه جلسات.	جلسه دوازدهم

به‌ویژه در روابط بین فردی، به‌گونه‌ای کارآمد روبرو شود (حاج حسینی و همکاران، 1396).

در پژوهش‌های انجام شده، آموزش مهارت‌های زندگی به کاهش استرس و پرخاشگری نوجوانان کمک کرده است (سجادی و همکاران، 1394)، همچنین به‌صورت یک راهکار برای کاهش اضطراب هیجانی و بهبود سلامت هیجانی در نوجوانان (هیتا و کومار¹، 2017)، کاهش مصرف دخانیات و وابستگی به مواد مخدر در دانش‌آموزان (سیل²، 2006)، بهبود سازگاری و تعدیل تکانش‌وری در دانش‌آموزان زورگو (سلیمانی، 1396) و بهبود عزت‌نفس، سازگاری و همدلی در میان نوجوانان (یاداو و اقبال³، 2009) مؤثر بوده است. با توجه به کمبود مطالعات انجام شده در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر روی متغیرهایی نظیر وابستگی به فضای مجازی و قلدری مجازی در نوجوانان، پژوهش حاضر با هدف پاسخ‌گویی به این مسئله انجام گرفته است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر وابستگی به فضای مجازی و قلدری مجازی در نوجوانان تأثیرگذار است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی و با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه کنترل انجام شد.

برنامه‌ها دانش‌آموزان هستند (شریفی، 1390). این برنامه‌ها توانایی‌هایی را آموزش می‌دهند که در ایجاد رفتارهای سالم، روابط بین فردی مثبت‌تر و سلامت روانی نقش مهمی دارند. از نظر سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی برای افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی به افراد آموزش داده می‌شود که آنها را قادر سازد تا به‌طور مؤثر با مقتضیات و مشکلات زندگی روبرو شوند (سپهریان آذر و سعادت‌مند، 1394). مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها است که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کند، این توانایی‌ها فرد را توانا می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند (میرزایی و حسنی، 1394).

مهارت‌های زندگی از جمله حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری و مهارت کنترل استرس و مدیریت خشم می‌توانند اهمیت بالایی در کنترل رفتار نوجوانان و جوانان داشته باشند اما جای این مهارت‌ها در برنامه آموزشی مدارس کشور خالی است (کاوه، 1391). آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان یاد می‌دهد که چگونه با تضادهای پیرامون خود بدون عصبانی شدن و پرخاشگری و قلدری نسبت به خود و دیگران کنار بیاید. این توانایی‌ها، فرد را توانا می‌سازند تا مسئولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون زیان رساندن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه،

1. Hita & Kumar
2. Seal
3. Yadav & Iqbal

«اغلب اوقات» نمره 2 و گزینه «همیشه» نمره 3 را دریافت می‌کند. دامنه نمره‌های این پرسش‌نامه بین صفر تا 45 در نوسان است که هر چه نمره‌های آزمودنی در این مقیاس بالاتر باشد، نشان‌دهنده سطح بالای قلدری فرد است. ضریب آلفای کرونباخ آن در پژوهش پاتچین و هیندوجا (2011)، به ترتیب 0/88 و 0/76 گزارش شده است که نشان از همسانی درونی خوب آزمون دارد. در پژوهش بیرامی و همکاران (1391) نیز، ضریب آلفای کرونباخ برای قلدری کلی و اشکال سنتی و سایبری آن به ترتیب 0/81، 0/71 و 0/75 محاسبه و گزارش شده است که نشان از همسانی درونی خوب آزمون دارد.

شیوه اجرای پژوهش

این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. از بین مدارس متوسطه پسرانه منطقه سه شهر تهران، یک مدرسه به روش در دسترس انتخاب شد و از بین دانش‌آموزان این مدرسه که شرایط ورود به نمونه را دارا بودند، 15 نفر به صورت تصادفی در گروه آزمایش و 15 نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ابتدا اعضای هر دو گروه آزمایش و کنترل، پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ و پرسش‌نامه قلدری مجازی پاتچین و هیندوجا را تکمیل کردند، سپس گروه آزمایشی، آموزش مهارت‌های زندگی را در یک دوره دوازده جلسه نود دقیقه‌ای برگرفته از کتاب آموزش مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان و جوانان (راهی‌رهبر، 1395) دریافت کردند ولی گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. بعد از پایان دوره، دوباره افراد هر دو گروه آزمایش و کنترل، به وسیله همان پرسش‌نامه‌ها مورد آزمون قرار گرفتند.

محتوای جلسات آموزش

آموزش مهارت‌های زندگی در یک دوره دوازده جلسه نود دقیقه‌ای برگرفته از کتاب آموزش مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان و جوانان (راهی‌رهبر، 1395) طبق جدول شماره (1) انجام شد.

یافته‌های پژوهش

به منظور تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (مانند میانگین و واریانس) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس مکرر)

جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم منطقه سه شهر تهران است که در سال تحصیلی 1398 مشغول به تحصیل بودند.

از میان جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، 30 نفر که دارای ملاک‌های ورود و خروج بودند نمونه آماری ما را تشکیل دادند. این 30 نفر به‌طور کاملاً تصادفی به 2 گروه 15 نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. لازم به ذکر است که در این دو گروه هیچ‌گونه ریزشی مشاهده نشد. معیارهای ورود به مطالعه عبارتند از: دارا بودن سن 12 تا 18 سال، تمایل به شرکت در پژوهش، کسب نمره بالاتر از 50 در پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ و نمره بالاتر از 7 در پرسش‌نامه قلدری مجازی پاتچین و هیندوجا و دریافت نکردن هرگونه برنامه آموزشی دیگر در حین انجام آموزش مهارت‌های زندگی. معیارهای خروج از مطالعه عبارتند از: غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزش مهارت‌های زندگی، انجام ندادن دستورات عمل‌ها و تمرین‌های مربوط در جلسات و تمایل نداشتن به ادامه دادن جلسات.

ابزار سنجش

پرسش‌نامه اعتیاد به اینترنت یانگ: کیمبرلی یانگ این پرسش‌نامه را در سال 1998 ساخته است. این پرسش‌نامه دارای 20 گویه است که سوالات آن در قالب طیف لیکرت از 1 تا 5 نمره‌گذاری می‌شود و نمره کلی پرسش‌نامه دامنه‌ای از 20 تا 100 را دارد. یانگ پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از آلفای کرونباخ 0/90 به‌دست آورده است (حمیدی و همکاران، 1397). در ایران نیز علوی و همکاران (1389) روایی محتوایی پرسش‌نامه را از طریق بررسی حساسیت و ویژگی آن مطلوب گزارش کرده و پایایی آن به روش بازآزمایی، همسانی درونی و تنصیف به ترتیب برابر با 0/82، 0/88 و 0/72 گزارش کرده‌اند (ایمانی و شیرالی نیا، 1394).

پرسش‌نامه قلدری پاتچین و هیندوجا: این پرسش‌نامه را پاتچین و هیندوجا (2011) با اقتباس از پرسش‌نامه قلدری یا قربانی الویس برای اندازه‌گیری قلدری نوجوانان ساخته‌اند و مشتمل بر 15 گویه است که ده مورد اول برای سنجش قلدری سنتی و پنج مورد بعدی برای سنجش قلدری سایبری لحاظ شده است. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت چهار گزینه‌ای انجام می‌شود که گزینه «هرگز» نمره صفر، «گاه‌گاهی» نمره 1،

برای تسریع در نتایج به دست آمده از نرم‌افزار spss استفاده شد.

جدول 2. میانگین و انحراف استاندارد دو متغیر

متغیر	گروه	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
وابستگی به فضای مجازی	پیش‌آزمون	63/33	2/38	2/13	2/13
	پس‌آزمون	61/33	1/49	1/98	1/98
پیش‌آزمون	پیش‌آزمون	59/67	1/95	1/87	1/87
	پس‌آزمون	11/53	1/35	0/98	0/98
پس‌آزمون	پس‌آزمون	10/00	1/19	1/14	1/14
پیش‌آزمون	پیش‌آزمون	8/80	1/14	1/76	1/76

با توجه به نتایج جدول (2)، میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری متغیرها در گروه آزمایش به ترتیب بدین صورت بود که وابستگی به فضای مجازی (63/33، 61/33 و 59/67)؛ قلدری مجازی (11/53، 10/00 و 8/80) و در گروه کنترل نیز وابستگی به فضای مجازی (62/13، 62/93 و 63/27)؛ قلدری مجازی (11/40، 11/80 و

0/33) و در گروه کنترل (0/08، 0/33، 0/17) به دست آمد؛ بنابراین، این گروه متغیرها، از پیش‌فرض تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرمال بودن توزیع گروه‌های مورد بررسی موفق بیرون آمدند ($P > 0/05$). همچنین در آزمون لون، در متغیر وابستگی به فضای مجازی نتایج F و P به ترتیب در پیش‌آزمون (0/003، 0/95)، پس‌آزمون (1/25، 0/37) و در پیگیری (0/06، 0/79) به دست آمد و در متغیر قلدری مجازی نتایج F و P به ترتیب در پیش‌آزمون (1/46، 0/23)، پس‌آزمون (0/01، 0/91) و در پیگیری (3/19، 0/08) حاصل شد که سطح معناداری متغیرهای وابستگی به فضای مجازی و قلدری مجازی بیشتر از 0/05 است؛ بنابراین واریانس متغیرهای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در بین گروه‌ها همگن هستند. آزمون کرویت موچلی که برای بررسی برابری همگنی واریانس‌های درون‌گروهی استفاده شد، سطح معناداری متغیر وابستگی به فضای مجازی و قلدری مجازی (0/000، 0/01) به دست آمد؛ بنابراین می‌توان گفت که مفروضه همگنی واریانس‌های درون‌گروهی در این متغیر

جدول 3. نتایج تحلیل واریانس جهت بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی نوجوانان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
وابستگی به فضای مجازی	به اثر گروه	87/20	1/36	63/76	35/53	0/00	0/55
	اثر خطا	68/71	38/28	1/79			

رعایت نشده است و به دلیل رعایت نشدن فرض کرویت، در خروجی تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نتایج آزمون گرین هاوس- گیزر³ ارائه می‌گردد. آزمون تی مستقل در مورد متغیرهای پژوهش قبل از شروع مداخله استفاده شد که در دو متغیر قلدری مجازی و وابستگی به فضای مجازی به ترتیب (0/30، 1/45) که نشان می‌دهد بین دو گروه از لحاظ وابستگی به فضای مجازی و قلدری مجازی از نظر آماری تفاوت معنادار نبودند ($P > 0/05$). می‌توان نتیجه گرفت که بین دو گروه تفاوت معناداری قبل از شروع مداخله وجود ندارد. نتایج آزمون تحلیل واریانس، جدول (3)، بیانگر آن است که اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی نوجوانان ($\eta^2_{\text{Partial}} = 0/55$ ، $P < 0/05$)، $F(1/36 \text{ و } 38/28) = 35/53$ معنادار است در نتیجه بین

(11/47) است. در به کارگیری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، ضروری است مفروضات آزمون مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان از آزمون مورد نظر استفاده کرد؛ برای رعایت پیش‌فرض‌ها از آزمون شاپیرو- ویلک؛ برای بررسی نرمال بودن، لوین¹؛ برای بررسی همگنی واریانس‌ها و آزمون کرویت موچلی² و برای بررسی برابری همگنی واریانس‌های درون‌گروهی استفاده شد. نتایج سطح معناداری در آزمون شاپیرو- ویلک برای متغیر وابستگی به فضای مجازی، در گروه آزمایش برای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب (0/72، 0/18، 0/50) و در گروه کنترل (0/40، 0/36، 0/23) بود و برای متغیر قلدری مجازی، در گروه آزمایش برای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب (0/057، 0/18،

1. Levene, s Test
2. Mauchly, s Test of Sphericity

3. Greenhouse- Geisser

جدول 4. مقایسه دوه‌دوی مراحل آزمون جهت بررسی وابستگی به فضای مجازی در پایان آموزش

مراحل ←	پیش‌آزمون پس‌آزمون	پیش‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری
متغیر	تفاوت میانگین‌ها	Sig	تفاوت میانگین‌ها
وابستگی به فضای مجازی	0/60	0/03	0/006
			تفاوت میانگین‌ها
			Sig
			0/66
			0/03

قلدری مجازی نوجوانان از تفاوت گروه‌های آزمون و کنترل ناشی می‌شود؛ بنابراین، فرضیه دوم پژوهش نیز تایید شد. به‌منظور مشخص کردن اینکه قلدری مجازی نوجوانان در کدام مرحله آزمون باهم تفاوت معنادار دارند، مقایسه دوه‌دو میانگین‌ها (آزمون بن فرونی) انجام شد که نتایج آن در جدول شماره (6) نشان داده شده است. مقایسه دوه‌دوی آزمودنی‌ها در سه زمان متفاوت جدول (6) نشان می‌دهد، در قلدری مجازی پیش‌آزمون با پس‌آزمون

نمره‌های عامل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در میزان کاهش وابستگی به فضای مجازی تفاوت معناداری مشاهده شد ($P \leq 0/05$).

این نتایج بیانگر تأثیر مهارت‌های زندگی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی نوجوانان هست. مقدار این تأثیر با توجه به اندازه اثر، 55 درصد تغییرات وابستگی به فضای مجازی نوجوانان از تفاوت گروه‌های آزمون و کنترل ناشی می‌شود؛ بنابراین فرضیه اول پژوهش، تایید شده است.

جدول 5. نتایج تحلیل واریانس برای بررسی اثر مهارت‌های زندگی بر کاهش قلدری مجازی نوجوانان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
قلدری	اثر گروه	30/82	1/57	19/58	13/28	0/00	0/32
مجازی	اثر خطا	64/97	44/07	1/47			

و پیگیری و پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/05$). در نتیجه می‌توان گفت که میزان قلدری مجازی به‌طور معناداری کاهش پیدا کرده است و این کاهش به‌مرور زمان ماندگار مانده است.

نتیجه‌گیری و بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی و قلدری مجازی بود. پژوهش حاضر با پژوهش‌های احمدی و متین (1398)، سیدزاده ثانی و رفیع عبداللهی (1398)، سبزمش و همکاران (1397)، حاج حسینی و همکاران (1397)، سلیمانی (1396)، صناعی و همکاران (1396)، تاجیک و اردکانیان (1395)، میرزایی و حسنی (1394) و همچنین پژوهش‌های لیووازویک و هام (2019)، هیتا و کومار (2017)، سامارا و همکاران (2017)، کاپلند و همکاران (2013)، یودا و اقبال (2009) و سیل (2006) همسو می‌باشد.

در تبیین فرضیه اول، آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان، پذیرفته نشدن از سوی اجتماع موجب احساس ناراحتی می‌شود و شخص برای رهایی از احساس ناخوشایند طرد اجتماعی از اینترنت به‌عنوان راهی برای تسکین ناراحتی‌هایش استفاده

به‌منظور مشخص کردن اینکه وابستگی به فضای مجازی در کدام مرحله آزمون باهم تفاوت معنادار دارند، مقایسه دوه‌دو میانگین‌ها (آزمون بن فرونی) انجام شد که نتایج آن در جدول شماره (4) نشان داده شده است. در وابستگی به فضای مجازی نوجوانان پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری و پس‌آزمون با پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). در نتیجه می‌توان گفت که میزان وابستگی به فضای مجازی نوجوانان به‌طور معناداری کاهش پیدا کرده است و این کاهش به‌مرور زمان پایدار مانده است.

فرضیه دوم تحقیق بیانگر این بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش قلدری مجازی نوجوانان تأثیرگذار است. جدول (5)، بیانگر آن است که اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش قلدری مجازی نوجوانان $\eta^2 = 0/32$ ، $F(1/57 \text{ و } 44/07) = 13/28$ ، $P < 0/05$ است. در نتیجه بین نمره‌های عامل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در میزان کاهش قلدری مجازی تفاوت معناداری مشاهده شد ($P \leq 0/05$).

این نتایج بیانگر تأثیر مهارت‌های زندگی بر کاهش قلدری مجازی نوجوانان است. مقدار این تأثیر با توجه به اندازه اثر برابر با 0/32 است یا به‌بیان دیگر 32 درصد تغییرات

مواجهه افراد با مسائل و استرس‌های مختلف در زندگی، طرز سازگاری و برخورد با آنها را شکل می‌دهد و منجر به کاهش رفتارهای پرخاشگری و قلدری و رفتارهای ناسازگار با محیط می‌شود. کوک و همکاران¹ (2008) بیان می‌کنند که آموزش مهارت‌های زندگی، موجب می‌گردد تا توجه افراد بر خودشان کاهش یابد و خود را در یک فضای گروهی و در تعامل با دیگران در نظر بگیرند. در این رابطه تعاملی، فرد یاد می‌گیرد تا هیجان‌های خود را کنترل و به روشی مناسب ابراز کند. همچنین با آموزش مهارت‌های زندگی در دانش‌آموزان و معرفی این مهارت‌ها و توضیح هر یک از این مهارت‌ها دانش‌آموزان توانستند با مؤلفه‌های حل مسئله در مواقع بروز مشکلات، تصمیم‌گیری‌های مناسب، راه‌های مقابله با استرس در شرایط دشوار و همچنین برقراری شیوه‌های مناسب ارتباطی با سایرین، سازگاری بیشتر را با محیط پیرامون دست یابند.

بر این اساس، در کل آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش‌آموزان و گروه نوجوانان توصیه می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی از آنجاکه خودآگاهی شخص را بالا می‌برد، او را از لایه‌های شناختی خویش در زمینه درست یا نادرست بودن قلدری آگاه می‌سازد و در نتیجه باعث کاهش رفتارهای زورگویانه وی می‌گردد. به علاوه، از دلایل ایجاد مشکلات با همسالان می‌توان به ناتوانی برای بیان صحیح احساسات و

اینترنت تقویت‌هایی برای کاربر به دنبال دارد. این تقویت‌ها موجب اعتیاد به آن می‌شود. اعتیاد به اینترنت خود موجب کناره‌گیری فرد از اجتماع و دنیای واقعی به‌منظور صرف وقت بیشتر در اینترنت می‌شود و دور معیوبی را ایجاد می‌کند. در تبیین علت تأثیرگذاری مهارت‌های زندگی می‌توان چنین استنباط کرد که چنانچه مهارت‌های زندگی در جوانان و افراد بالا باشد، آنان سبک زندگی سالمی را در طول زندگی تداوم می‌بخشند و در مواقع سختی‌های زندگی به استفاده اعتیاد گونه به‌عنوان راهی برای تسکین ناراحتی‌ها روی نمی‌آورند. همچنین در آموزش گروهی مهارت‌های زندگی، آموزش عملی به فرد امکان می‌دهد از تغییر روحیه خود در اثر تکرار و تمرین، اطمینان یابد (ابراهیمی، 1391). از آنجایی‌که تمامی مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی یک مهارت بین فردی است، به نظر می‌رسد گروه درمانی مؤثرترین روش برای بهبود آن محسوب می‌شود (اکبری، شقاقی، بهروزیان، 1390). وابستگی رفتاری و ذهنی - روانی به اینترنت، ارتباطات رو در رو، واقعی و خارج از فضای مجازی را کاهش می‌دهد. زمانی که ارتباط فرد با اطرافیان کم می‌شود و فرد وابسته‌ترین زمان خود را در اینترنت سپری می‌کند، نمی‌توان انتظار برقراری ارتباط اثربخش و همراه با مهارت‌های زندگی بالا داشت (اسماعیلی، اردکانیان، 1395).

جدول 6. مقایسه دوه‌دوی مراحل آزمون برای بررسی قلدری مجازی در پایان آموزش

مرحله ←	پیش‌آزمون پس‌آزمون	پیش‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری
متغیر	تفاوت میانگین‌ها Sig	تفاوت میانگین‌ها Sig	تفاوت میانگین‌ها Sig
قلدری مجازی	0/56	0/03	0/03

نیازها و برقراری ارتباط مؤثر اشاره کرد که آموزش مهارت‌های زندگی این توانایی را در نوجوانان ارتقا می‌دهد که این امر به‌نوبه خود میزان استفاده آنها از قلدری را نیز کاهش داده است. همچنین با عنایت به این مطلب که در این دوره‌های آموزشی، همدلی نیز تقویت می‌گردد، بدین وسیله افراد زورگو به رنجش‌های ادراک شده از سوی قربانیان قلدری بهتر می‌توانند پی ببرند. به‌طور کلی، این‌گونه آموزش‌ها می‌توانند رفتارهای جدید را به نوجوانان آموزش دهند و رفتارهای هدفی را که در خزانه رفتاری آنها وجود داشته است،

در تبیین فرضیه دوم، آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش قلدری مجازی در نوجوانان، می‌توان استنباط کرد که بسیاری از این نوجوانان مهارت‌های زندگی مناسب را کسب نکرده‌اند و این امر منجر به افزایش مشکلات روان‌شناختی نظیر برقراری ارتباطات ناموفق با همسالان، عملکرد نامناسب تحصیلی، شرکت نکردن در فعالیت‌های جانبی، انزوا و طرد شدن به وسیله همسالان، اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در دوران کودکی و سن بالاتر می‌شود. تبعات و پیامدهای برخورداری از سطوح نامناسب مهارت‌های زندگی منجر به فقدان بهزیستی رفتاری و اجتماعی مناسب در دوران بزرگسالی خواهد بود؛ بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی با

1. Cook

زمان، هزینه، همکاری نکردن (پدر و مادر دانش‌آموزان و مسئولان مدرسه) از موانع و مشکلات اجرایی پژوهش بود. استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و استفاده از پرسش‌نامه‌های خودارزیابی از محدودیت‌های پژوهش بود. براساس نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های دیگر با تأکید بر تأثیر جنس، سن و منطقه چه درباره‌ی وابستگی به اینترنت و چه در حوزه‌ی میزان قلدری مجازی، جهت شناخت عوامل مؤثر بر این متغیرها به کار برده شود. افزون بر این، آموزش پدر و مادرها و مسئولان مدرسه نسبت به مهارت‌های زندگی و نحوه‌ی برخورد صحیح با نوجوانان توصیه می‌شود.

منابع

- ابراهیمی، علی (1391). بررسی اثربخشی گروهی آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات والد-نوجوان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی اراک واحد علوم و تحقیقات.
- احمدی، صدیقه، متین، حسین (1398). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سخت‌رویی روان‌شناختی و سلامت معنوی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، 20(1)، 61-70.
- اکبری، مهرداد؛ شقاقی، فرهاد؛ و بهروزیان، مریم (1390). تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله در اضطراب امتحان دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، 8(29)، 67-74.
- ایمانی، مهدی و شیرالی‌نیا، خدیجه (1394). نقش کارکرد و فرآیند خانواده در اعتیاد به اینترنت نوجوانان. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، 163-142.
- بیانی، علی (1390). بررسی تأثیر جهت‌گیری مذهبی با اضطراب و افسردگی در دانشجویان، مجله علمی و پژوهشی اصول بهداشت روانی، شماره 3، 8-10.
- بیدی، فاطمه، نامداری پژمان، مهدی؛ امانی، احمد؛ قنبری، سیروس و کارشکی، حسین (1391). تحلیل ساختاری ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با افسردگی، سازگاری اجتماعی و عزت‌نفس. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان، 19(3)، 41-48.
- بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ فتحی آذر، اسکندر و علایی، پروانه (1391). قلدری سنتی و سایبری در نوجوانان دختر مدارس راهنمایی: نقش کیفیت ارتباط معلم- دانش‌آموز. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، 8(26)، 152-175.
- تاجیک اسماعیلی، سمیه، اردکانیان، رضا (1395). بررسی تأثیر میزان وابستگی به اینترنت بر مهارت‌های اجتماعی در

بهبود و سازمان بخشند. این درحالی‌که است که اجرای برنامه به‌صورت گروهی نیز شاید استعداد تغییر را در آزمودنی‌ها افزایش داده است؛ چرا که گروه مجالی برای سهیم شدن در تجربه‌های یکدیگر و بیان تجربه‌های شخصی و کسب بینش نسبت به رفتار خود و تأثیر آن بر دیگران است که ممکن است متنبه شدن افراد قلدر و زورگو و پرخاشگر را آسان کند. امروزه آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان یکی از رهیافت‌های مهم به‌منظور پیشگیری و کنترل معضلات اجتماعی محسوب می‌گردد؛ و این امر با توجه به حساسیت بالای نوجوانان و تأثیرپذیری آنان، ضرورتی انکارناپذیر می‌یابد (هومن، اکبری زردخانه، مرادی، زندی، 1395)، از آنجایی‌که قلدری در مدارس بر عملکرد دانش‌آموزان تأثیر منفی دارد و باعث به وجود آمدن مشکلات رفتاری و اجتماعی در آینده می‌شود، انتقال این آموزه‌ها به دانش‌آموزان می‌تواند نقش مؤثری در کاهش این تعارضات داشته باشد. آموزش مهارت‌های روابط بین فردی از طریق افزایش رفتارهای کارآمد و باکفایت و کاهش رفتارهای ناکارآمد و بی‌کفایت و نیز بهبود شیوه‌های برقراری ارتباط با دیگران سبب شده است که نوجوانان با برقراری ارتباطات مثبت، صمیمی و محترمانه با پدر و مادر و همسالان خود به سازگاری بالاتری دست یابند و این امر موجب ایجاد رفتارهای جامعه‌پسندتری می‌شود. به‌علاوه، آموزش مدیریت استرس به نوجوانان از طریق ایجاد توانایی سازگاری با استرس و پرورش مقابله‌های مسئله‌مدار (خدایاری فرد و همکاران، 1395)، به فرد کمک می‌کند تا به هنگام برخورد با موانع و مشکلات زندگی عملکرد کارآمدتری داشته باشد و کمتر با ناکامی و متعاقب آن پرخاشگری و رفتارهای مخرب و خشن روبرو شود. چنانکه شواهد علمی نیز حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی قدرت سازش‌یافتگی با تنیدگی و مشکلات مختلف را ارتقا می‌بخشد (میلر و بوئن¹، 1993). در آموزش مهارت‌های زندگی، به فرد آموزش داده می‌شود که به‌روش صحیح، مسائل و تعارضات را حل کند و تصمیم‌های مناسبی بگیرد بدون آنکه به خود یا دیگران آسیب وارد کند (حسین‌خانزاده، رشیدی، یگانه، زارعی منش، قنبری، 1392).

اجتماعی و اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان دختر. مجله علوم شناختی، 17(71)، 832-836.

سبزه وار، مریم (1390). مقایسه یادگیری اجتماعی-هیجانی مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مدارس غیرانتفاعی بدون کیف و دولتی شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. برنامه‌ریزی آموزشی دانشگاه اصفهان.

سپهریان آذر، فیروزه و سعادت‌مند، سعید (1394). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و مشاوره گروهی با روش عاطفی رفتاری عقلانی بر خودپنداری تحصیلی، انگیزش پیشرفت و سلامت روان دانش‌آموزان ناموفق. پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، 16(1)، 66-77.

سجادی، ساجده؛ امینی خوئی، ناصر و بهروزی، محمد (1394). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش استرس و پرخاشگری نوجوانان دختر. اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.

سعدی پور، اسماعیل (1393). دنیای دیجیتال با تأکید بر نوجوانان. چاپ اول، تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.

سعدی‌پور، اسماعیل (1393). بررسی تأثیر جنبه‌های منفی شبکه‌های اجتماعی و روابط آنلاین بر دانش‌آموزان نوجوان با تأکید بر زورگویی سایبری. مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، 3(4)، 601-585.

سلیمانی، اسماعیل (1396). اثربخشی مهارت‌های زندگی بر سازگاری و تکانشوری (بی‌توجهی، حرکتی و بی‌برنامگی) دانش‌آموزان زورگو (غیرمنضبط). مجله روان‌شناسی مدرسه، 4(4)، 69-45.

سیدزاده فانی، سیدمهدی، رفیع‌اللهمی، احمد (1398). شیوع قلدری سنتی و سایبری در بین نوجوانان شهر هرات افغانستان. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، 17(2)، 197-211.

شریفی، آ (1390). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش مهارت‌های ارتباطی مؤثر و حرمت به خود در دانش‌آموزان دختر پایه دوم و سوم دبستان‌های شهر تهران در سال 90-1389، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.

صادقی، احمد (1380). بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

عاملی، سعیدرضا و حسینی، حسین (1391). دو فضای شدن آسیب‌ها و ناهنجاری‌های فضای مجازی: مطالعه تطبیقی سیاست‌گذاری‌های بین‌المللی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی، 5(1)، 30-1.

دانش‌آموزان مدارس هوشمند و عادی. فصلنامه خانواده و پژوهش، 27، 25-7.

جعفری ندرآبادی، معصومه (1397). بررسی رابطه بین میزان وابستگی به فضای مجازی با کارکرد خانواده و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، 8(8)، 45-30.

حاج حسینی، منصوره؛ خورسندی شیرغان، محمد و زندی، سعید (1396). آموزش مهارت‌های زندگی در هنرستانها: راهبردی ضروری و مؤثر جهت کاهش پرخاشگری و قلدری. نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی، 10(40)، 151-169.

حسینی‌راد، مرجان؛ رحمانی، نرگس و ناظمی، مریم (1392). بررسی همبندی اعتیاد به اینترنت با اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی و اختلال اضطراب اجتماعی در نوجوانان. علوم رفتاری، 5(18)، 95-110.

حسینخانزاده، عباسعلی؛ رشیدی، نورالدین؛ یگانه، طیبه؛ زارعیمنش، قاسم و قنبری، نیکزاد (1392). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اضطراب و پرخاشگری دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، 12(7)، 545-558.

حمیدی، مهرزاد؛ جلالی فراهانی، مجید؛ رجبی، حسین و یوسف جمال، فروزان (1397). تبیین رابطه بین مهارت‌های اجتماعی، خودکارآمدی، سبک زندگی و اعتیاد اینترنتی در دانش‌آموزان ورزشکار مقطع متوسطه استان ایلام. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، 26(1)، 1-12.

خانجانی، زینب و اکبری، سعیده (1391). هیجان خواهی و وابستگی نوجوانان به اینترنت. فصلنامه علوم تربیتی، 5(20)، 63-75.

خدایاری فرد، محمد؛ اکبری زردخانه، سعید؛ غباری بناب، باقر؛ شکوهی یکتا، محسن؛ افروز، غلامعلی؛ فقیهی، علینقی؛ طهماسب کاظمی، بهروز و زندی، سعید (1395). اثربخشی برنامه تعاملی مهارت‌های زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر دین‌داری دانشجویان: مطالعه مقدماتی. پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی، 2(2)، 9-31.

راهی‌رهبر، فروزان (1395). آموزش مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان و جوانان. کرج: پژوهش اخوت.

ژاله احمدی، علی زینالی (1397). تأثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. فصلنامه علمی-پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشی و مجازی، 6(22)، 21-32.

ساجدی، سهیلا، آتش‌پور، سیدحمید، کامکار، منوچهر (1388). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت‌نفس و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، 11(39)، 15-26.

سبزمش جعفری، سمیه، میردیکوند، فضل‌الله، صادقی، مسعود (1397). تأثیر آموزش‌های مهارت‌های زندگی بر پذیرش

- علوی، سلمان، اسلامی، مهدی، مرآئی، محمدرضا، نجفی، مصطفی؛ جنتی‌فرد، فرشته و رضاپور، حسین (1389). ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ، مجله علوم رفتاری، 4(3)، 183-189.
- میرزایی، سید حسین و حسینی، جعفر (1394). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی. 7 (2)، 405-417.
- Cook, C. R., Gresham, F. M., Kern, L., Barreras, R. B., Thornton, S., & Crews, S. D. (2008). Social skills training for secondary students with emotional and/or behavioral disorders: A review and analysis of the meta-analytic literature. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 16(3), 131-144.
- Copeland, W.E., Wolke, D., Angold, A., et al. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*; 70:419-2.
- Davis, R. A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Hinduja, S., Patchin, J.W., (2008). Cyberbullying: an exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behav*. 29 (2), 129-156.
- Hita C. R., & Kumar, G. V. (2017). Effect of Life Skills Training On Emotional Distress: A Comparative Study between Adolescent Boys and Girls. *The International Journal of Indian Psychology*, 146-155.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Liu, S.C., Huang, C.F., & Yen, C.F. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *J Adolesc Health*, 44(6), 598-605.
- Kowalski, R.M., Giumetti, G.W., Schroeder, A.N., Lattanner, M.R., (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychol. Bull.* 140, 1073-1137.
- Li, Q. (2006), Cyber bullying in schools: a research of gender differences, *School Psychology International*, 27, 157-170.
- Miller, J. P., & Bowen, B. E. (1993). Competency, Coping, and Contributory Life Skills Development of Early Adolescents. *Journal of Agricultural Education*, 31(1), 68-76.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do.* Oxford: Blackwell.
- Priest, N., King, T., Bécaries, L., & Kavanagh, A. M. (2016). Bullying Victimization and Racial Discrimination among Australian Children. *American Journal of Public Health*, 106(10), 1882-1884. doi:10.2105/AJPH.2016.303328
- Rosen, L.D. (2007), *Me, MySpace, and I: Parenting the Net Generation*, London: Palgrave Macmillan.
- Samara, M., Burbidge, V., Asam, A., Foody, M., Smith, P.K., Morsi, H. (2017). Bullying and Cyberbullying: Their Legal Status and Use in Psychological Assessment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(1449).2-17. doi: 10.3390/ijerph14121449.
- Seal, N. (2006). Preventing tobacco and drug use among Thai high school students through life skills training. *Nurs Health Sci*, 8(3), 164-8.
- Ševčíková, A., & Šmahel, D. (2009). Online harassment and cyberbullying in the Czech Republic: Comparison across age groups. *Journal of Psychology*, 217, 227-229.
- Shek, D.T.L., Sun, R.C.F., & Yu, L. (2013). Internet addiction. In DW Pfaff (Ed.), *Neuroscience in the 21st century: from basic to clinical*, New York: Springer.
- Slonje, R., & Smith, P.K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.
- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., Nelson, D.A. and Erickson, D. H. (2015). Borderline personality disorder features, jealousy, and cyberbullying in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 83: 148-153.
- Young, K. S. & Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- مینا محبی و همکاران (1397) مطالعه مقایسه‌ای رفتار قلدری، پیوند با مدرسه و شایستگی اجتماعی در دانش‌آموزان قلدر و طرفداران قلدری. فصلنامه علمی-پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، 5 (20)، 71-82
- هومن، عباس؛ اکبری زردخانه، سعید؛ مرادی، علیرضا و زندی، سعید (1395). شیوه‌های مواجهه با تعارض در بین والدین دانش‌آموزان دارای رفتار بهنجار و نابهنجار روان‌شناختی. پژوهشنامه تربیتی. 11(46)، 117-136.