



## The Effectiveness of Life Skills Training on Communication Skills, Psychosocial Security and Dependence on Social Networks in Female Students with Cyberspace Addiction<sup>1</sup>

Saeid Sharifi Rahnemo<sup>2</sup>, Ayatollah Fathi<sup>3\*</sup>, Farhanaz Yazdani Kalibar<sup>4</sup>, Majid Sharifi Rahnemo<sup>5</sup>

(Received: 2022.11.12 - Accepted: 2023.01.24)

1- This article is based on the personal research of the authors.

2- Ph.D. student of Curriculum Studies, Bu Ali Sina University, Hamadan, Iran. S.sharifirahnmo@litr.basu.ac.ir

3- 1. Research Center for Cognitive & Behavioral Sciences in Police, Directorate of Health, Rescue & Treatment, Police Headquarter, Tehran, Iran. 2. Faraja Research Institute of Law Enforcement Sciences and Social Studies

\*- Corresponding author: a.fathi@tabrizu.ac.ir

4- Master's Degree in Educational Psychology, Nilufari Institute of Higher Education, Iran, Tabriz

5- Ph. D. student of Curriculum Studies, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

### Abstract:

The aim of the present study was to determine the effectiveness of life skills training on communication skills, psycho-social security and dependence on social networks in female students with cyberspace addiction. This research is a semi-experimental type of pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of secondary school female students with cyberspace addiction in Kalibar city, 74 students were selected from this population using the available method, and the cyberspace addiction questionnaire was completed, and the students whose scores in the cyberspace addiction questionnaire were Yang's cyberspace was in the range between 80 and 100 (cut score and as cyberspace addiction); 40 people were selected as a sample and were replaced in two experimental groups (20 people) and control group (20 people). In order to collect data, cyberspace addiction questionnaires, communication skills questionnaires, psychosocial security and social network addiction questionnaires were used. Data analysis was done by multivariate analysis of covariance test. The results showed that life skills training has an effect on dependence on cyberspace and its components (habit, addiction and high involvement) ( $P < 0.05$ ). Also, life skills training has an effect on psychosocial security and its components (self-confidence, feeling of unhappiness, environmental incompatibility and people's view of themselves) and communication skills and components (feedback, listening and verbal skills) ( $05 / 0 > P$ ).

**Keywords:** psychosocial security, communication skills, life skills, dependence on social networks.



«مقاله پژوهشی»

doi: 10.30495/jinev.2023.1972576.2799

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های ارتباطی، امنیت روانی-اجتماعی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دارای اعتیاد به فضای مجازی<sup>۱</sup>

سعید شریفی رهنمو<sup>۲</sup>، آیت‌الله فتحی<sup>۳\*</sup>، فرحناز یزدانی کلپیر<sup>۴</sup>، مجید شریفی رهنمو<sup>۵</sup>

(دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۲۱ - پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۰۴)

### چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های ارتباطی، امنیت روانی-اجتماعی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دارای اعتیاد به فضای مجازی بود. این پژوهش به شیوه نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم دارای اعتیاد به فضای مجازی در شهرستان کلپیر بودند که از این جامعه به روش در دسترس تعداد ۷۴ دانش‌آموز انتخاب شده و پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی تکمیل شد و دانش‌آموزانی که نمره آن‌ها در پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ در دامنه بین ۸۰ تا ۱۰۰ (نمره برش و به عنوان اعتیاد به فضای مجازی) بود؛ ۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های اعتیاد به فضای مجازی، پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی، امنیت روانی اجتماعی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام گرفت. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر وابستگی به فضای مجازی و مؤلفه‌های (عادت، اعتیاد و درگیری بالا) تأثیر دارد ( $P < 0/05$ ). همچنین آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی اجتماعی و مؤلفه‌های (اطمینان به خود، احساس ناخوشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم نسبت به خود) و مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های (بازخورد، گوش دادن و مهارت کلامی) تأثیر دارد ( $P < 0/05$ ).

**واژگان کلیدی:** امنیت روانی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی، وابستگی به شبکه‌های اجتماعی

۱- این مقاله بر گرفته از پژوهش شخصی نویسندگان می‌باشد.

۲- دانشجوی دکتری مطالعات برنامه‌درسی، دانشگاه بوعلی سینا، ایران، همدان

۳- مرکز تحقیقات علوم شناختی و رفتاری در پلیس، معاونت بهداشت، امداد و درمان، فرماندهی انتظامی، تهران، ایران. پژوهشگاه علوم انتظامی و مطالعات اجتماعی فراجا

\* نویسنده مسئول: a.fathi@tabrizu.ac.ir

۴- کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی تربیتی، مؤسسه آموزش عالی چرخ نیلوفری، ایران، تبریز

۵- دانشجوی دکتری مطالعات برنامه‌درسی، دانشگاه علامه طباطبایی، ایران، تهران

## مقدمه

امروزه، استفاده از اینترنت به عنوان منبع اصلی اطلاعات و یکی از به صرفه‌ترین راه‌های ارتباطی در کشورهای مختلف رواج بسیار زیادی پیدا کرده است. به طوری که امروزه می‌توان ادعا کرد اینترنت و شبکه‌های اجتماعی به یکی از مهمترین اجزای زندگی فردی و اجتماعی تبدیل شده است (دوراک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). بسیاری از پژوهشگران نسل امروز را به عنوان نسل فناوری‌های ارتباطی پیشرفته می‌شناسند (سیپ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). شکل‌گیری شبکه‌های اجتماعی از مصادیق بارز پدیده اجتماع‌آفرین اینترنت است (رستمی‌نژاد و شوکتی‌راد، ۱۳۹۵). شبکه‌های اجتماعی از جمله پدیده‌هایی است که در سال‌های اخیر بر اثر ادغام فناوری‌های مختلف ارتباطی شکل گرفته است، به طوری که رسانه‌های اجتماعی به یک مهارت جدید و مهم برای همه و حتی کسانی که درک بالایی از فناوری ندارند، تبدیل شده است (قاسمی و حسن‌زاده، ۱۳۹۷). شبکه‌های اجتماعی به طور چشمگیری از نظر تعداد رشد کرده‌اند و اکثریت کاربران آن‌ها افراد بالغ هستند. این سایت‌ها افراد را قادر می‌سازند پروفایل ایجاد کرده و با دوستان و خانواده ارتباط داشته باشند، عکس‌ها و اطلاعات را به اشتراک بگذارند، بازی کنند و از طریق پیام‌گفتگو نمایند اما جدای از مزایایی ارتباطی همین امر منجر به اعتیاد به این فضا نیز شده است (اینارسدوتیر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵).

اعتیاد به فضای مجازی، مسئله‌ای جدی است که جامعه مدرن در عصر حاضر با آن روبه روست. اعتیاد یا وابستگی رفتاری، مصرف کنترل‌ناپذیر ماده، با وجود نتایج منفی آن تعریف شده که توقف آن به عکس‌العمل‌های شدید عاطفی و روانی منجر می‌شود (هیروی و اگوستما<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵) و مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که به فضای مجازی معتاد شده‌اند، نشانه‌های مشابه افراد معتاد به مواد مانند تحمل، ترک، تضاد، اهمیت یافتن موضوع و تغییرات خلقی را تجربه می‌کنند (اندیسین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). حال یکی از متغیرهای مهم در وابستگی به اعتیاد اینترنت و فضای مجازی، مهارت‌های ارتباطی<sup>۶</sup> است. مهارت‌های ارتباطی کارآمد نقش مهمی در موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان دارد (پهلوان<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵). دانش‌آموزانی که مهارت‌های ارتباطی کارآمدی دارد، ارتباطات مثبتی با معلم و همکلاسی‌هایش برقرار می‌کند و محیط مساعدی برای یادگیری خود خلق می‌کند (گورامسیک، وورال و دمیرسوز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸). در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عملکرد دانش‌آموزان بررسی شد که نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی ارزیابی شرکت‌کنندگان را از توانایی خود در انجام تکالیف به طور معنی‌داری بهبود بخشید و میزان استفاده از شبکه‌های

1- Durak

2- Cepe

3- Einarsdottir

4- Hiroi &amp; Agatsuma

5- Andreassen

6- Communication skills

7- Pehlivan

8- Gursimsek, Vural &amp; Demirsoz

اجتماعی و مجازی را کاهش می‌دهد (مهپر و سورملی، ۲۰۱۰). در واقع مهارت‌های ارتباطی در فرآیند انجام تکالیف تحصیلی، قادرند باورهای مثبت نسبت به توانمندی‌ها و نگرش مثبت به تکالیف درسی بوجود آورند و این باورها و نگرش‌های شکل گرفته قادرند تداوم تلاش‌های دانش‌آموزان برای پیگیری امور تحصیلی را تضمین نموده و به موفقیت آن‌ها در نیل به اهداف آموزشی منتهی شوند که در بلند مدت به شکل‌گیری باورهای مثبت در دانش‌آموزان منجر شده و میزان اعتیاد آن‌ها به فضای مجازی را کاهش می‌دهد (کاس، کونجو، رامسی، کیبوسکی، وانگ و سامیچ، ۲۰۱۸).

معتادان به استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی از دوستان و خانواده فاصله می‌گیرند، انزواطلب می‌شوند، اولویت‌های سنی و اجتماعی نظیر تحصیل و اشتغال را پس می‌زنند، هنگامی که تلفن همراه در دسترس‌شان نیست به آن فکر می‌کنند و از دوریاش رنج می‌برند. خاموش بودن تلفن همراه در افراد معتاد تحمل ناپذیر است و موجب می‌شود حتی هنگام خواب یا در مواقع خاصی که گوشی تلفن همراه را خاموش می‌کنند یا در حالت سکوت قرار می‌دهند، به استرس و دلشوره دچار شوند. این نوع اعتیاد، از وابستگی فراتر می‌رود و به نوعی جنون در دسترس بودن تبدیل می‌شود که امنیت و سلامت روانی کاربر را به خطر می‌اندازد (زارع، علیمزادی، و رحمانیان، ۱۳۹۹). در همین زمینه حضور یا عدم حضور در جامعه و مدرسه برای دانش‌آموزان، ارتباط مستقیمی با احساس امنیت روانی - اجتماعی دارد. زیرا مانند هر فرد دیگری در جامعه، دانش‌آموزان در مدرسه و تحصیل به امنیت روانی - اجتماعی نیاز دارند. بنابراین، به نظر می‌رسد بررسی چالش‌های این گروه به ویژه امنیت روانی - اجتماعی به عنوان مؤلفه‌ای تأثیرگذار بر زندگی محسوب می‌شوند، امری مشکل‌آفرین و از مسائل قابل تأمل و حایز اهمیت است (خسروی، ۱۳۸۰). امنیت روانی - اجتماعی ناظر بر تدارک سلامت افراد جامعه در مقابل اقدامات خشونت‌آمیز و رفع دغدغه‌های ذهنی زنان است. امنیت روانی یعنی آسایش خاطر ناشی از اطمینان شخص به ارضای نیازمندی‌ها خود و اطمینان از این که هیچ کس او را تهدید نمی‌کند (کاملی، قنبری‌هاشم‌آبادی و محمدیان شعرباف، ۱۳۹۰). امنیت اجتماعی معمولاً در اصطلاحات نقش‌های اجتماعی، عملکرد نقش، درگیر شدن با دیگران، و رضایت با نقش‌های متعدد مفهوم‌سازی شده است (تریچی، ۲۰۰۶). گاه واژه‌های اجتماعی شدن، جامعه‌پذیری و رفتار جامعه‌پسند را مترادف با سازگاری اجتماعی می‌دانند. اجتماعی شدن فرایندی است که فرد از طریق آن قالب‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای موردنظر فرهنگ و جامعه خود را می‌آموزد (یاسایی، ۱۳۹۲). در این راستا رئیسی، حاجی کرمی، بخشی، طهرانی زاده و امانی (۱۳۹۹) در مطالعه خود گزارش کردند میزان مهارت‌های اجتماعی و امنیت روانی با کاهش اعتیاد به اینترنت رابطه مثبت و معناداری دارد. با توجه به متغیرهای امنیت روانی - اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی در دانش‌آموزانی که اعتیاد و

1- Mehpare, saka &amp; Surmeli

2- Kuss, Kanjo, Crook-Rumsey, Kibowski, Wang, &amp; Sumich

3- Trichi

وابستگی به فضای مجازی دارند؛ نیاز است مداخلاتی برای آن‌ها در نظر گرفته شود و از آنجا که مهارت‌های زندگی به عنوان یک عامل مهم در این زمینه محسوب می‌شود؛ لذا بررسی مهارت‌های زندگی از اهمیت خاصی برخوردار است. مهارت‌های زندگی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تأمین آن لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد؛ بتواند دیگران را درک کرده و روابط مؤثری با آن‌ها ایجاد کند؛ هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آن‌ها را تحت کنترل درآورد. مجموعه‌ی مهارت‌های زندگی نه تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی حال می‌انديشد، بلکه به توانمندی آنان جهت زندگی آینده نیز تأکید می‌ورزد. هدف از مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به فرد در جهت حرکت از ناتوانی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی توانمندی‌های مهارتی، قوی و سازنده است. در این زمینه در پژوهشی سبزمش جعفری، میردريکوند و صادقی (۱۳۹۷) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش اعتیاد اینترنتی و افزایش پذیرش اجتماعی گروه آزمایش گردید. بنابراین نتایج حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش احساس امنیت اجتماعی و سلامت روانی در نوجوانان اهواز بوده است. هیتا و کومار<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در مطالعه خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سلامت هیجانی دانش‌آموزان مؤثر بوده و میزان اعتیاد به فضای مجازی را در آن‌ها کمتر کرده و عملکرد تحصیلی آن‌ها را افزایش داده است.

متغیر بعدی که می‌توان با آموزش مهارت‌های زندگی مرتبط دانست، وابستگی به فضای مجازی است. زیرا با گسترش شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های ارتباطی مختلف، میزان استفاده افراد از این رسانه‌ها و دلبستگی به آن، به عنوان بخشی از منابع دیجیتالی و الکترونیکی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار گردیده است (اندروود و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵:۳۵۶). فضای مجازی به اخص شبکه‌های اجتماعی به عنوان ابزاری بسیار قدرتمند و مفید برای انتقال اطلاعات در سراسر دنیا، باعث شده‌اند تا انسان‌ها از جدیدترین و پیشرفته‌ترین علوم و فناوری در زمینه‌های مختلف به‌طور مستقیم بهره‌مند شده و از جهات مختلف بر هستی آحاد مردم تأثیر بگذارند. بنابراین آن‌ها قسمتی از محیط پیرامون ما را تشکیل داده و این قسمت چنان فعال، مؤثر و کارآمد است که افراد دیگر محیط را نیز تحت پوشش قرار می‌دهند (علی‌زاده عطالو، مجیدی قهرودی و هاشمی، ۱۳۹۳:۴۳). لذا طبق نظریه دلبستگی، انسان‌ها تمایل دارند با افراد خاص، پیوند عاطفی قوی برقرار کنند. به عبارت بهتر؛ دلبستگی به فضای مجازی الگویی است که بر مبنای روابط اولیه فرد در فضای مجازی شکل می‌گیرد و به مناسبات و روابط بین شخصی در آینده منجر می‌شود (میکولینکر و فلوراین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱:۴۳۱). میزان دلبستگی افراد به رسانه‌ها در تعیین، تنظیم و جهت‌دهی به فرهنگ و سبک زندگی از طریق یادگیری اجتماعی و جامعه‌پذیری نقش انکارناپذیری دارند و در واقع رویکرد رسانه، رویکرد پاسخ به ذائقه مخاطبان

1- Hita &amp; Kumar

2- Underwood et al

3- Mikulincer, Florin

است که باید با ارائه آموزش‌های کاربردی مانند مهارت‌های زندگی از ابعاد منفی آن کاست (مهدی‌زاده، ۱۳۹۱).

بنابراین با توجه به این نتایج انجام پژوهشی در این زمینه از اهمیت خاصی برخوردار است. با توجه به اینکه نوجوانی دوره آسیب‌پذیری نسبت به اثرات وقایع و پدیده‌های اجتماعی است، مطالعه فضای مجازی در زندگی اجتماعی و تحصیلی نوجوانان امر مهمی به شمار می‌آید. از سویی افراد دارای اعتیاد به شبکه‌های مجازی در مهارت‌های ارتباطی دچار مشکل بوده و امنیت روانی اجتماعی‌شان نیز مهم است و همین امر تأثیر مستقیم بر میزان و گرایش فرد به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان داشته باشد و لزوم انجام پژوهش را نشان دهد. همچنین تحقیقاتی که در اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به فضای مجازی صورت گرفته، کمتر است؛ لذا سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های ارتباطی، امنیت روانی- اجتماعی و وابستگی به فضای اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دارای اعتیاد به فضای مجازی تأثیر دارد؟

## روش

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با یک گروه آزمودنی و یک گروه کنترل با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه مورد مطالعه این پژوهش دانش‌آموزان دختر دارای اعتیاد به فضای مجازی در شهرستان کلپیر در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند که از این جامعه به روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۷۴ دانش‌آموز دختر انتخاب شده و پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی را تکمیل نمودند و دانش‌آموزانی که نمره آن‌ها در پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی یانگ در دامنه بین ۸۰ تا ۱۰۰ (نمره برش و به عنوان اعتیاد به فضای مجازی) بود؛ ۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. معیارهای ورود به پژوهش داشتن محدوده سنی ۱۶ تا ۱۹ سال و تمایل برای شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عدم دقت در تکمیل پرسشنامه‌ها و داشتن مشکلات روان‌شناختی و جسمی بود. در پژوهش حاضر برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

**پرسشنامه وابستگی به شبکه‌های اجتماعی:** این پرسشنامه توسط تورل و سرنکو (۲۰۱۲) تهیه شده و برای سنجش وابستگی به شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌شود. این پرسشنامه شامل ۱۱ سؤال بوده و سه مقوله عادت، اعتیاد و درگیری بالا را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. به طوری که مقوله عادت دارای ۳ ماده، اعتیاد دارای ۵ ماده و درگیری بالا دارای ۳ ماده است که بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. تورل و سرنکو (۲۰۱۲) رویایی ساختاری این ابزار را با دانش‌آموزان مطالعه کردند که تمام ماده‌ها روی سازه مورد نظر بار عاملی بالای ۰/۶۰ داشتند. در پژوهشی برای تعیین اعتبار مقیاس از

تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد که نشان از برازندگی مناسب مدل با داده‌ها داشت. پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ برای عادت، اعتیاد و درگیری بالا نیز به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۷ و ۰/۷۵ گزارش شده است (احمدی و زینالی، ۱۳۹۷).

**پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی:** برای سنجش مهارت‌های ارتباطی از پرسشنامه مهارت ارتباطی بارتون و همکاران (۲۰۰۳) استفاده خواهد شد. این پرسشنامه شامل ۱۸ سؤال بسته پاسخ است. مهارت‌های ارتباطی مورد بررسی در این پرسشنامه، در سه حیطه شامل حیطه‌های مهارت بازخورد، مهارت گوش دادن و مهارت کلامی بررسی می‌شود. هر حیطه دارای ۶ گویه است. روایی پرسشنامه توسط اساتید مجرب و صاحب نظران سنجیده شد؛ و پایایی آن نیز از طریق آزمون آلفای کرونباخ با آلفای ۰/۷ تأیید شد. برای هر گزینه برحسب نوع پاسخ، به ترتیب از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره یک تا پنج در نظر گرفته می‌شود. بر این اساس، نمره ۱۸ نشانه کمترین نمره و نمره ۹۰ بیانگر بیشترین نمره مهارت ارتباطی مدیر است. نمره حداقل نمره قابل کسب از هر حیطه از پرسشنامه به طور ۶ و حداکثر ۳۰ است (بارتون، استیسی و فورتون، ۲۰۰۳).

**پرسشنامه امنیت روانی اجتماعی:** این پرسشنامه توسط مزلو (۱۹۹۲) ساخته شده است و شامل ۱۸ گویه بوده و به صورت بلی و خیر تنظیم شده است و نمره بالا در این پرسشنامه به معنای امنیت روانی - اجتماعی بالا است. پرسشنامه ۱۸ سؤالی برای نوجوانان ۱۵ تا ۱۹ ساله تهیه شده و شامل ۴ خرده مقیاس اطمینان به خود (۷ سؤال)، احساس ناخوشنودی (۳ سؤال)، ناسازگاری محیطی (۵ سؤال) و دید مردم نسبت به فرد (۳ سؤال) مشخص می‌شود. روایی این پرسشنامه توسط متخصصان و کارشناسان تأیید شده است. در تعیین پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که در سطح معناداری ۰/۹۱ تأیید گردید. اعتبار سازه آزمون نیز با روش همسانی درونی ۰/۷۴ به دست آمده است (فتحی، شریفی‌رهنمو، زارع، محمدی و شریفی‌رهنمو، ۱۳۹۸).

**پرسشنامه اعتیاد به فضای مجازی:** این پرسشنامه برای سنجش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان توسط یانگ (۱۹۹۸) تهیه شده است و شامل ۲۰ سؤال بوده و با مقیاس لیکرت از هیچ وقت = ۱ تا همیشه = ۵ امتیازبندی شده است. جمع نمره‌های پرسشنامه، نمره ۲۰ تا ۴۹ به عنوان کاربر معمولی؛ نمره ۵۰ تا ۷۰ کاربر با اعتیاد متوسط یا در معرض خطر و نمره ۸۰ تا ۱۰۰ معتاد به فضای مجازی است. روایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است (یانگ، ۱۹۹۸). عطایی و همکاران (۱۳۹۸) پایایی این پرسشنامه را به روش کرونباخ ۰/۸۹ به دست آورده‌اند.

جدول ۱: پروتکل آموزش مهارت‌های زندگی براساس آموزش مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۲)

Table 1

Life skills training protocol based on World Health Organization life skills training (2012)

جلسات Session	محتوای جلسات مهارت‌های زندگی The content of life skills sessions
جلسه اول First Session	خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت و خواسته‌ها است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این پیش شرط روابط بین فردی همدلانه است. Self-awareness is the ability to recognize and be aware of characteristics, weaknesses, strengths and desires. The development of self-awareness helps a person to know whether he is under stress or not, and this is a prerequisite for empathic interpersonal relationships.
جلسه دوم Second Session	همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود. Empathy means that a person can understand the life of others even when he is not in that situation. Empathy improves social relations and leads to supportive and accepting behaviors towards other people.
جلسه سوم Third Session	ارتباط مؤثر، این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیرکلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند؛ بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. Effective communication, this ability helps a person to be able to express himself verbally and non-verbally and appropriate to the culture, society and situation; This means that a person can express his opinions, ideas, desires, needs and emotions and can ask for help and guidance from others when needed.
جلسه چهارم Fourth Session	روابط بین فردی، این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی و روابط خانوادگی نقش بسیار مهمی دارد. Interpersonal relationships, this ability helps to create positive and effective interpersonal relationships with other people. One of these is the ability to build friendships, which plays a very important role in mental and social health and family relationships.
جلسه پنجم Fifth Session	تصمیم‌گیری، این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت. Decision-making, this ability helps a person to make decisions about issues effectively. If children and teenagers can actively decide about their actions, they will certainly be at higher levels of mental health. Problem solving, this ability enables a person to solve life's problems more effectively.
جلسه ششم Sixth Session	تفکر خلاق، این نوع تفکر هم به مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد. Creative thinking, this type of thinking helps both the problem and the right decisions. This skill enables a person to understand issues beyond their direct experiences and deal with daily life with greater adaptability and flexibility.
جلسه هفتم Seventh Session	تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.
جلسه هشتم Eights Session	



Critical thinking is the ability to analyze information and experiences. Teaching these skills enables teenagers to resist dealing with values, peer pressure, and mass media and avoid the harm caused by it.	توانایی حل مسأله، این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد.	جلسه نهم Ninth Session
The ability to solve problems, this ability enables a person to recognize emotions in herself and others, to know how emotions affect behavior, and to be able to react appropriately to different emotions.	توانایی مقابله با استرس، این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.	جلسه دهم Tenth Session
The ability to deal with stress, this ability includes knowing the different stresses of life and their effects on the individual. Identifying the sources of stress and how it affects people enables a person to reduce pressure and stress with his stances.		

نهایتاً بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها در راستای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی مناسب استفاده شد که در بخش آمار توصیفی، از محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری spss25 استفاده شد.

### یافته‌ها

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل

Table 2

Mean and standard deviation of research variables in pre-test and post-test of two experimental and control groups

گروه کنترل Control group	گروه آزمایش examination Group	گروه متغیرها group Variables
میانگین (انحراف معیار) mean (standard deviation)	میانگین (انحراف معیار) mean (standard deviation)	
(1.86) 15.70	(1.83) 13.10	پیش‌آزمون pre-exam
(1.66) 14.85	(2.07) 11.75	پس‌آزمون After the test
(1.41) 23.90	(1.46) 23.50	پیش‌آزمون pre-exam
(1.74) 24.25	(1.65) 20.25	پس‌آزمون After the test
(1.44) 13.10	(1.83) 13.30	پیش‌آزمون pre-exam
(1.86) 13.10	(1.56) 10.85	پس‌آزمون After the test
(2.86) 52.70	(2.61) 49.90	پیش‌آزمون pre-exam
(2.78) 52.20	(3.61) 42.80	پس‌آزمون
		عادت habit
		اعتیاد addiction
		درگیری بالا High conflict
		کل وابستگی به فضای مجازی Total dependence on virtual space

			After the test	
(1.50) 20.60	(1.77) 01.20	پیش آزمون pre-exam	بازخورد Feedback	
(2.07) 19.90	(1.61) 21.90	پس آزمون After the test		
(1.43) 20.05	(1.49) 20.30	پیش آزمون pre-exam	گوش دادن listen	
(2.17) 20.01	(1.79) 22.45	پس آزمون After the test		
(1.82) 19.80	(2.16) 18.55	پیش آزمون pre-exam	مهارت کلامی Verbal skill	
(2.13) 19.65	(2.28) 21.40	پس آزمون After the test		
(2.48) 60.45	(2.56) 58.85	پیش آزمون pre-exam	نمره کل مهارت‌های ارتباطی The total score of communication skills	
(4.47) 59.55	(3.98) 65.75	پس آزمون After the test		
(0.58) 2.35	(0.71) 2.90	پیش آزمون pre-exam	اطمینان به خود self confidence	
(0.73) 2.70	(1.23) 4.05	پس آزمون After the test		
(0.64) 2.01	(0.71) 2.10	پیش آزمون pre-exam	احساس ناخوشنودی Unpleasant feeling	
(0.91) 1.90	(0.68) 1.60	پس آزمون After the test		
(0.72) 2.01	(1.08) 2.35	پیش آزمون pre-exam	ناسازگاری محیطی Environmental incompatibility	
(0.96) 2.25	(0.75) 1.60	پس آزمون After the test		
(0.60) 1.45	(0.67) 1.65	پیش آزمون pre-exam	دید مردم نسبت به فرد People's view of a person	
(0.67) 1.65	(0.65) 2.30	پس آزمون After the test		
(1.58) 7.80	(1.58) 9.01	پیش آزمون pre-exam	نمره کل امنیت روانی-اجتماعی The total score of psycho-social security	
(1.53) 8.50	(1.90) 9.55	پس آزمون After the test		

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات وابستگی به فضای مجازی، مهارت‌های ارتباطی و امنیت روانی-اجتماعی در گروه کنترل و آزمایش تقریباً برابر است و نتایج نشان می‌دهد در گروه آزمایش و کنترل تفاوت‌چندانی با یکدیگر ندارند. همچنین نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی (بازخورد، گوش دادن و مهارت کلامی) و امنیت روانی-اجتماعی (اطمینان به خود، احساس ناخوشنودی، سازگاری و دید مردم نسبت به فرد) در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بالاتر است و در

متغیر وابستگی به فضای اجتماعی (عادت، اعتیاد و درگیری بالا) میانگین گروه آزمایش کمتر است. همان‌طور که مشاهده می‌شود آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش میانگین نمرات در متغیر مهارت‌های ارتباطی و امنیت اجتماعی و کاهش وابستگی به فضای مجازی در گروه آزمایش شده است در حالی که تفاوت چندانی در گروه کنترل وجود ندارد.

توزیع طبیعی بودن داده‌ها نیز با آزمون شاپیرو ویلک بررسی شد و مقدار F شاپیرو ویلک معنادار نبود، فرض طبیعی بودن تأیید و برقراری شیب گرسیون و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیه با پیشفرض طبیعی بودن داده‌های پیش آزمون بلامانع ارزیابی شد. همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که سطح معناداری گروه‌ها در متغیر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و مؤلفه‌های آن بیشتر از ۰/۰۵ است و می‌توان گفت واریانس گروه‌ها از تجانس برخوردار است. با توجه به سطح معناداری که از ۰/۰۵ بیشتر است، فرض مقابل رد و فرض صفر قبول می‌شود. بنابراین این مفروضه نیز برقرار است. با توجه به اینکه مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری برقرار است. لذا از این روش جهت آزمون فرضیه پژوهش استفاده شد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره

Table 3

The results of multivariate analysis of variance

سطح معنی‌داری P	مقدار F	ارزش Value	آزمون Test
0.001	15.18	0.42	لامبدای ویلکز Wilks Lambda

نتایج مشخصه آماری لامبدای ویلکز نشان داد که اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های متغیر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی معنی‌دار است ( $P < 0.001$ ,  $F = 15.18$ ,  $\lambda = 0.42$  = لامبدای ویلکز). آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره را مجاز شمرد.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس روی نمرات متغیر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی

Table 4

The results of the analysis of variance on the variable scores of dependences on the social networks

سطح معناداری level of significance	مقدار F	میانگین مجذورات Average of squares	درجه آزادی Degrees of freedom	مجموع مجذورات sum of squares	متغیرهای وابسته Dependent variables	گروه
0.001	15.41	51.74	1	51.74	عادت habit	
0.001	29.04	90.35	1	90.35	اعتیاد addiction	گروه
0.01	7.34	20.47	1	20.47	درگیری بالا High conflict	group

بر اساس مندرجات جدول ۶، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد. به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته‌اند، به طور چشمگیری کاهش داشته است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های زندگی، بر وابستگی به شبکه‌های اجتماعی و مؤلفه‌های آن (عادت، اعتیاد و درگیری بالا) در دانش‌آموزان تأثیر دارد و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی را به طور معناداری کاهش می‌دهد. لذا فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد.

نتایج آزمون لوین نشان می‌دهد که سطح معناداری گروه‌ها در متغیر مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های آن بیشتر از ۰/۰۵ است و می‌توان گفت واریانس گروه‌ها از تجانس برخوردار است. با توجه به سطح معناداری که از ۰/۰۵ بیشتر است، فرض مقابل رد و فرض صفر قبول می‌شود. بنابراین این مفروضه نیز برقرار است. با توجه به اینکه مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری برقرار است. لذا از این روش جهت آزمون فرضیه پژوهش استفاده شد.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره

Table 5  
The results of multivariate analysis of variance

سطح معنی‌داری P	مقدار F	ارزش Value	آزمون Test
0.001	6.80	0.62	لامبدای ویلکز Wilks Lambda

نتایج مشخصه آماری لامبدای ویلکز نشان داد که اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های متغیر مهارت‌های ارتباطی معنی‌دار است ( $P < 0.001$ ,  $F = 6.80$ ,  $\lambda = 0.62$ ) = لامبدای ویلکز). آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره را مجاز شمرد.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس روی نمرات متغیر مهارت‌های ارتباطی

Table 6  
Results of analysis of variance on variable scores of communication skills

سطح معنی‌داری level of significance	مقدار F	میانگین مجذورات Average of squares	درجه آزادی Degrees of freedom	مجموع مجذورات sum of squares	متغیرهای وابسته Dependent variables	گروه group
0.008	7.97	27.31	1	27.31	بازخورد Feedback	
0.001	16.84	65.68	1	65.68	گوش دادن listen	
0.01	7.30	37.21	1	37.21	مهارت کلامی Verbal skill	

براساس مندرجات جدول ۷، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد. به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته‌اند، به طور چشمگیری افزایش داشته است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های زندگی، بر مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های آن (بازخورد، گوش دادن و مهارت کلامی) در دانش‌آموزان تأثیر دارد و مهارت‌های ارتباطی را به طور معناداری افزایش می‌دهد. لذا فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌گردد.

جدول ۷: نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره

Table 7

The results of multivariate analysis of variance

سطح معنی‌داری P	مقدار F	ارزش Value	آزمون Test
0.002	5.58	0.58	لامبدای ویلکز Wilks Lambda

نتایج مشخصه آماری لامبدای ویلکز نشان داد که اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های متغیر امنیت روانی-اجتماعی معنی‌دار است ( $P < 0.002$ ,  $F = 5.58$ ,  $\eta^2 = 0.58$ ) لامبدای ویلکز). آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیره را مجاز شمرد.

جدول ۸: نتایج تحلیل کواریانس روی نمرات متغیر امنیت روانی-اجتماعی

Table 8

The results of covariance analysis on the variable scores of psychological-social securities

سطح معناداری level of significance	مقدار F	میانگین مجزورات Average of squares	درجه آزادی Degrees of freedom	مجموع مجزورات sum of squares	متغیرهای وابسته Dependent variables
001.0	90.14	75.15	1	75.15	اطمینان به خود self confidence
42.0	66.0	45.0	1	45.0	احساس ناخوشنودی Unpleasant feeling
0.03	59.4	64.3	1	64.3	ناسازگاری محیطی Environmental incompatibility
0.006	8.78	3.42	1	3.42	دید مردم نسبت به خود People's view of a person

براساس مندرجات جدول ۱۱، پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، اثر معنی‌داری در عامل بین آزمودنی‌های گروه وجود دارد. به طوری که نمرات نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش که در معرض آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته‌اند، به طور چشمگیری افزایش داشته است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی، بر امنیت روانی-اجتماعی و مؤلفه‌های آن (اطمینان به خود، ناسازگاری محیطی و دید

مردم نسبت به خود در دانش‌آموزان تأثیر دارد و امنیت روانی- اجتماعی را به طور معناداری افزایش می‌دهد. لذا فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌گردد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی- اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و وابستگی به شبکه‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دارای اعتیاد به فضای مجازی بود. اولین یافته نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر وابستگی به فضای اجتماعی در دانش‌آموزان دارای اعتیاد به فضای مجازی تأثیر دارد. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش وابستگی به فضای اجتماعی در دانش‌آموزان دارای اعتیاد به فضای مجازی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های زارع و همکاران (۱۳۹۹)، سبزمش جعفری و همکاران (۱۳۹۷) و (پرادپ و همکاران، ۲۰۲۲). مطابقت دارد. به طوری که در پژوهشی سبزمش جعفری و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهش خود گزارش کردند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش اعتیاد اینترنتی و افزایش پذیرش اجتماعی گروه آزمایش گردید. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی تأثیر معنی دار دارد. یکی دیگر از دلایل احتمالی برای کاهش وابستگی به فضای اجتماعی ممکن است این باشد که اکتساب و به کارگیری مهارت‌های اجتماعی پایه و مبنایی است که ارتباط‌های بین فردی بر اساس آن ساخته می‌شود. دانش‌آموزانی که مهارت‌های زندگی را به طور واقعی تمرین می‌کنند و به شایستگی به کار می‌گیرند، به طور حتم قادرند در ورود به گروه همسالان و دوست‌یابی موفق باشند، تعاملی مثبت و متقابل در بازی‌ها با همسالان خویش داشته باشند و همین طور دامنه‌ای از رفتارهای اجتماع‌پسندانه را از خود نشان دهند (چاوولا، اسوانه‌میر، زولو و ساندوی، ۲۰۲۲). دانش‌آموزانی که قواعد اجتماعی گروه همسالان را به خوبی یاد می‌گیرند و نیز روابط قوی و مستحکمی را با اعضای خانواده و اجتماع برقرار می‌کنند، به احتمال زیاد سطح کمتری از رفتاری وابستگی به شبکه‌های مجازی را دارند. دیگر اینکه دانش‌آموزانی که به خوبی مهارت‌های زندگی را کسب می‌کنند و از نظر اجتماعی رفتارهای با کفایت‌تری از خود نشان می‌دهند، دارای مفهوم خود مثبت‌تری هستند و این موجب می‌شود که محدودیت‌ها و توانایی‌های خودشان را به نحو صحیح‌تری ارزیابی، درک و پذیرش کنند و کمتر به سمت اعتیاد به فضای مجازی گرایش پیدا کنند (پرادپ و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند باعث شود که دانش‌آموزان در زمان تنهایی و مشکلات درونی خود کمتر به استفاده از اینترنت و فضای اجتماعی روی بیاورند و بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند آن را کاهش دهد.

1- Pradeep at el

2- Chavula, Svanemyr, Zulu & Sandøy

در ادامه مشخص شد آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان دارای اعتیاد به فضای مجازی تأثیر دارد. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان دارای اعتیاد به فضای مجازی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های زارع و همکاران (۱۴۰۱)، ریجی کوته و همکاران (۲۰۲۲) و بورلاکا و همکاران (۲۰۱۷) مطابقت دارد. بورلاکا و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود گزارش کردند در خانواده‌هایی که والدین نگرش متضاد در ارتباط با اصول انضباطی فرزند خویش داشته، از راهبردهای مثبت والدگری استفاده نمی‌کردند، نظارت کافی را ارائه نمی‌دادند و خطر ابتلاء به رفتارهای بیرونی مانند گرایش به شبکه‌های اجتماعی را برای فرزندان‌شان بیشتر می‌کردند. بنابراین مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی در اعتیاد به فضای مجازی دارند و آموزش مهارت‌های ارتباطی و زندگی می‌تواند اعتیاد فرد به شبکه‌های مجازی را کاهش دهد. مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند (مک‌دونالد فیلیپس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۲). در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود. به طوری که لیبرمن و شانکوایلر<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) کنش متقابل اجتماعی را به یک فرآیند مرحله‌ای که هر مرحله نیازمند یک مجموعه از مهارت‌های متفاوتی است، تجزیه نموده است، مرحله اول ارتباط، نیازمند مهارت گیرندگی است که شامل مهارت‌هایی است که برای توجه کردن و درک درست اطلاعات اجتماعی متناسب که در موقعیت‌ها وجود دارد لازم می‌باشد، چون متناسب بودن رفتار میان فردی وابسته به موقعیت‌هاست، اتفاق رفتار اجتماعی درست بستگی زیادی به شناخت صحیح نشانه‌های میان فردی و محیطی دارد، که ما را به پاسخ‌های مؤثر رهنمون می‌شوند. مثال‌های مهارت‌های گیرندگی شامل شناخت متناسب اشخاص است که با آن‌ها تعامل می‌کنیم. شناخت صحیح احساسات و امیالی که دیگران بیان می‌کنند، در واقع شنیدن صحیح آنچه دیگران بیان می‌کنند و دانستن اهداف شخصی فردی که با ما تعامل می‌نماید، می‌باشد. بنابراین با توجه به اینکه آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مهارت ارتباطی در دانش‌آموزان شده و میزان خودپنداره آن‌ها را نیز افزایش می‌دهد (بورلاکا و همکاران، ۲۰۱۷). ناتوانی در مهارت‌های زندگی می‌تواند تقریباً تمام جنبه‌های زندگی یک دانش‌آموز را تحت تأثیر قرار دهد، زیرا موجب کاهش حساسیت وی نسبت به مردم و درک ضعیف او از موقعیت‌های اجتماعی می‌گردد و میزان مهارت‌های ارتباطی را کاهش می‌دهد. اختلال در مهارت‌های زندگی شاید فلج‌کننده‌ترین مشکلی باشد که می‌تواند یک دانش‌آموز به آن دچار شود. در ادبیات روان‌شناسی و تعلیم و تربیت، مشکل اجتماعی را به عنوان یک ناتوانی مجزا، اولیه و جدای از مشکلات آموزش مورد توجه قرار می‌دهند، ولی شکست در یادگیری و عملکرد تحصیلی،

1- Rigi Koteh at el

2- MacDonal-Phillips at el

3- Liberman &amp; Shankweiler

خود می‌تواند موجب بروز مشکلات اجتماعی و عاطفی ثانویه گردد. به طور کلی مشکل اجتماعی در ناکارآمدی تحصیلی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. درک اجتماعی، توانایی فهم موقعیت‌های اجتماعی و به همان میزان حساسیت نسبت به احساسات دیگران است، دانش‌آموزان با نقص و اختلال در ادراک اجتماعی، در انواع فعالیت‌های مستقل که انتظار می‌رود همسالان آن‌ها انجام دهند، ناتوان هستند. آن‌ها در قضاوت، خلیقات و نگرش در محیط اجتماعی ناتوان بوده و نسبت به جوّ موقعیت‌های اجتماعی غیرحساس می‌باشند و این نگرش منفی باعث بروز رفتارهای نامطلوب در آن‌ها می‌گردد (کردنوقابی و شریفی، ۱۳۸۴). بنابراین با توجه به اینکه آموزش مهارت‌های زندگی به دلیل درک توانایی اجتماعی باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان می‌شود.

در نهایت تصریح گردید؛ آموزش مهارت‌های زندگی بر امنیت روانی اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر دارد. در واقع آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش امنیت روانی اجتماعی در دانش‌آموزان دارای اعتیاد به فضای مجازی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های دهان‌زاده و برنا (۱۳۹۸) و هیتا و کومار (۲۰۱۷) مطابقت دارد. به عنوان مثال دهان‌زاده و برنا (۱۳۹۸) در مطالعه خود گزارش کردند آموزش مهارت‌های زندگی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه به طور معناداری بر احساس امنیت اجتماعی و سلامت روانی تأثیر گذاشته است. بنابراین نتایج حاکی از تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش احساس امنیت اجتماعی و سلامت روانی در نوجوانان اهواز بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم این آموزش موجب ارتقای امنیت روانی در دانش‌آموزان می‌گردد و فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی و جسمانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد و در نتیجه، با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی و جسمانی قابل پیشگیری خواهند بود. بنابراین کمک به دانش‌آموزان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده ضروری به نظر می‌رسد (هادزیج، ۲۰۲۲). آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. به طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی با درگیر کردن دانش‌آموزان در روش‌های مشارکتی و تعاملی و آموزش اینکه چطور فکر کنند به جای اینکه به چه چیزی فکر کنند، ابزار نیرومندی برای یادگیری سه حوزه‌ی مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی و مهارت‌های سازگاری هیجانی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. در



تبیین یافته‌های مربوط به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان بیان کرد که آموزش این مهارت‌ها در دانش آموزان موجب می‌شود که آن‌ها استعدادها و توانایی‌های فردی خود را کشف کنند و به خودآگاهی بیشتری در مورد خود دست پیدا کنند و با استفاده از این روش میزان امنیت روانی - اجتماعی‌شان نیز افزایش یابد. توانایی شناخت واقعی خود، موجب مقابله بهتر زنان در رویارویی با فشارهای زندگی می‌شود. در واقع داشتن امنیت روانی موجب می‌شود که استعدادهای خود را بشناسند و در جهت پرورش آن‌ها گام بردارند. بنابراین با افزایش ادراک فرد از کفایت خود، میزان امنیت روانی نیز افزایش می‌یابد.

از آنجایی که این پژوهش تنها بر روی دختران متوسطه دارای اعتیاد به فضای مجازی شهرستان کلیبر در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ صورت گرفته است، در تعمیم نتایج این پژوهش به قشرهای دیگر در سایر شهرها به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، قومی و اجتماعی باید احتیاط لازم توسط پژوهشگران و استفاده-کنندگان از نتایج این پژوهش صورت گیرد. لذا این پژوهش می‌توانست همزمان بر روی دختران و پسران انجام شود اما به دلیل نبود شرایط و عدم همکاری مدارس تنها به نمونه دختران اکتفا شد. همچنین همزمانی انجام پژوهش با همه‌گیری ویروس کرونا (کووید-۱۹) از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بوده است و دشواری در جمع‌آوری اطلاعات ایجاد نمود. حال پیشنهاد می‌شود مطالعات بیشتری انجام شود تا چنین مطالعاتی را در نمونه‌های دیگر از جمله پسران تکرار نماید و برخی از سوالات برخاسته از این مطالعه و پیشینه پژوهش را مورد بررسی علمی قرار دهند و به این سؤال با قطعیت بیشتری پاسخ داده شود که آیا این مداخلات قادر به بهبود مشکلات دیگر اقشار دارای نیز خواهد بود.

بنابراین براساس یافته‌های به دست آمده پیشنهاد می‌گردد که در جلسات درمان واقعی صرف‌نظر از دیدگاه نظری یا سبک مشاوره‌ای و درمانی اتخاذ شده به منظور بهینه‌سازی مشکلات دانش آموزان وابسته به فضای مجازی، طرحی برای افزایش پذیرش و زندگی مبتنی بر ارزش مراجعان مدنظر قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره و مددکاری برنامه‌های آموزشی مناسبی در جهت توانمندسازی، افزایش مهارت‌های زندگی و افزایش امنیت روانی - اجتماعی تدارک بینند تا ضمن افزایش سطح سلامتی و کاهش نگرانی، قدرت مقابله مؤثر آنان در برابر تنش‌ها و فشارهای روانی بهبود یابد. آموزش مهارت‌های زندگی، در برنامه‌های آموزش ضمن خدمت برای مشاوران و معلمان و نیز در برنامه‌های دانش‌افزایی مادران و پدران در نظر گرفته شود تا آنان بتوانند در سازگار ساختن دانش‌آموزان و بالا بردن مهارت‌های ارتباطی آنان نقش لازم را ایفا کنند.

## References

## منابع

- احمدی، ژاله و زینالی، علی (۱۳۹۷). تأثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان: نقش میانجی کیفیت خواب، اهمال کاری تحصیلی و استرس تحصیلی. *پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۶(۲)، ۳۲-۲۱.
- خسروی، زهره (۱۳۸۰). بررسی آسیب‌های روانی-اجتماعی زنان سرپرست خانواده. *مجله علوم انسانی الزهرا*، ۱۱، ۷۱-۹۴.
- دهان‌زاده، امیر و برنا، محمدرضا (۱۳۹۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر احساس امنیت اجتماعی و سلامت روان در نوجوانان اهواز. *مجله روانشناسی اجتماعی*، ۱۳(۵۰)، ۸۲-۷۳.
- رستمی‌نژاد، محمدعلی و شوکتی‌راد، احمدرضا (۱۳۹۵). پیش‌بینی عضویت در شبکه‌های مجازی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بر اساس سبک‌های فرزندپروری و سازگاری. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۲)، ۲۰۸-۱۹۳.
- رئیسی، فاطمه؛ حاجی‌کرم، آمنه؛ بخشی، فاطمه؛ طهرانی‌زاده، مریم و امانی، فاطمه (۱۳۹۹). پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت بر اساس مهارت‌های اجتماعی و امنیت روانی دانشجویان. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۷(۲)، ۱۲۸-۱۳۹.
- زارع، حسین؛ علیم‌رادی، مهتاب؛ و رحمانیان، مهدیه (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر وابستگی به فضای مجازی و قلدری سایبری در نوجوانان منطقه سه شهر تهران. *مجله پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۸(۲)، ۵۶-۴۵.
- سبزمش جعفری، سمیه، میردریکوندف فضل‌اله و صادقی، مسعود (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پذیرش اجتماعی و اعتیاد اینترنتی دانش‌آموزان دختر. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۷(۷۱)، ۳۴-۵۶.
- علی‌زاده‌عطالو، قاسم، مجیدی‌قهرودی، نسیم و هاشمی، شهناز (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین سواد رسانه‌ای و شکل‌گیری هویت فردی، اولین کنفرانس بین‌المللی سواد رسانه‌ای در ایران، تهران، دانشگاه باقرالعلوم. ۳۰ مهر.
- فتحی، آیت‌اله، شریفی‌رهنمو، سعید و زارع، طیبه (۱۳۹۸). پیش‌بینی امنیت روانی-اجتماعی بر اساس مطلوبیت اجتماعی، سازگاری اجتماعی و کفایت اجتماعی در بین دانش‌آموزان متوسطه (مورد مطالعه: شهر تبریز). *فصلنامه علمی مطالعات امنیت اجتماعی*، ۱۰(۶۰)، ۱۰۵-۱۳۱.
- قاسمی، فهیمه و حسن‌زاده، رمضان (۱۳۹۷). رابطه اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی با چشم‌انداز زمانی و بهداشت روانی دانشجویان. *فصلنامه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*، ۹(۱)، ۹۹-۱۲۲.

- کاملی، زهرا، قنبری‌هاشم‌آبادی، بهرام و محمدیان‌شعرباف، حمیدرضا (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی متمرکز بر طرحواره بر تعدیل طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دختران نوجوان بی‌سرپرست و بدسرپرست. *مجله پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۱)، ۲۱-۳۲.
- کردنوقابی، رهی و شریفی، پدram (۱۳۸۴). تهیه و تدوین برنامه مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه تحصیلی. *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی*، ۱۱(۱۲): ۳۴-۴۰.
- مهدی‌زاده، سیدمحمد (۱۳۹۱). *نظریه رسانه‌ها: دیدگاه‌های رایج و اندیشه‌های انتقادی*: تهران. همشهری.
- یاسایی، مهشید (۱۳۹۲). *رشد و شخصیت کودک*. تهران: انتشارات مرکز.
- Ahmadi, J. & Zinali, A. (2017). The effect of addiction to social networks on students' academic progress: the mediating role of sleep quality, academic procrastination and academic stress. *Research in school and virtual learning*, 6(2): 21-32. [In Persian].
- Alizadeh Atalo, A., Majidi Kahrodi, N., & Hashemi, S. (2013). *Investigating the relationship between media literacy and the formation of individual identity*, the first international conference on media literacy in Iran, Tehran, Bagheral Uloom University. October 30. [In Persian].
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2): 175-184.
- Barton, M. B., Miles, S. E., Tattersall, M. H., Butow, P. N., Crossing, S., Jamrozik, K., ... & Atkinson, C. H. (2003). Cancer knowledge and skills of interns in Australia and New Zealand in 2001: comparison with 1990, and between course types. *Medical journal of Australia*, 178(6): 285-289.
- Burlaka, V., Graham-Bermann, S. A., & Delva, J. (2017), Family factors and parenting in Ukraine. *Child abuse & neglect*, 72, 154-162.
- Cepe, M. (2014). *The effect of Facebook use, self-discipline and parenting styles on the academic achievement of high school and university students*. A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology.
- Chavula, M. P., Svanemyr, J., Zulu, J. M., & Sandøy, I. F. (2022). Experiences of teachers and community health workers implementing sexuality and life skills education in youth clubs in Zambia. *Global Public Health*, 17(6): 926-940.
- Chen, C., & Leung, L. (2016). Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction. *Telematics and informatics journal*, 33(4): 1155-1166.
- Dahanzadeh, A; Borna, M. (2018). Investigating the effect of life skills training on the feeling of social security and mental health in adolescents in Ahvaz. *Journal of Social Psychology*, 13(50): 73-82. [In Persian].
- Durak, H.Y. (2018). Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. *Current Psychology*, 3, 1-3.

- Einarsdóttir, G. A. (2015). Social network site usage among adolescents: effects on mental and physical well-being. Department of Psychology, *School of Business*, 4, 45-67.
- Fathi, A., Sharifi Rahnego, S., Zare, T. (2018). Prediction of psycho-social security based on social desirability, social compatibility and social adequacy among high school students (case study: Tabriz city). *Scientific Quarterly Journal of Social Security Studies*, 10(60), 105-131. [In Persian].
- Ghasemi, F; Hassanzadeh, R. (2017). The relationship of addiction to virtual social networks with time perspective and mental health of students. *Quarterly Journal of Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 9(1), 122-99. [In Persian].
- Gursimsek ,I., Vural,D.E., Demirsoz ,E.S.(2008). *The Relation Between Emotional Intelligence And Communication Skills Of Teacher Candidate*, Mehmet Akif Ersoy Universitesi Egitim Fkultesi Dergisi December ,1-11
- Hadzic, F.(2022) Internationalization of Neo-Nazism and Social Media: Psychosocial, Sociopolitical and Security Inquiry. *Lectio Socialis*, 6(1), 11-22.
- Hiroi, N. & Agatsuma, S. (2005). Genetic susceptibility to substance dependence. *Journal of Molecular Psychiatry*, 10, 336– 344.
- 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.
- Kameli, Z; Ghanbari Hashemabadi, b. Mohammadian ShearbaF, H. (2010). Investigating the effectiveness of schema-focused cognitive therapy group in the modification of primary maladaptive schemas in neglected and badly-supervised adolescent girls. *Journal of Clinical and Counseling Psychology Research*, 1(1), 21-32. [In Persian].
- Khosravi, Z. (2001). Examining the psychological and social harms of female heads of the family. *Al-Zahra Humanities Journal*, 11, 71-94. [In Persian].
- Kurdnoqabi, R.; Sharifi, P. (2005). Preparation and compilation of life skills program for high school students. *Educational Innovation Quarterly*, 11(12): 34-40. [In Persian].
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y., & Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of technology in behavioral science*, 3(3), 141-149.
- Lieberman, I. Y., & Shankweiler, D. (1989). *Lieberman. AM, Mattingly. I., & Shankweiler, D.*
- MacDonald-Phillips, K. A., McKenna, S. L., Shaw, D. H., Keefe, G. P., VanLeeuwen, J., Artemiou, E., & Adams, C. L. (2022). Communication skills training and assessment of food animal production medicine veterinarians: A component of a voluntary John's disease control program. *Journal of Dairy Science*, 105(3), 2487-2498.

- Maslow, A. H., Hirsh, E., Stein, M., & Honigmann, I. (1945). A clinically derived test for measuring psychological security-insecurity. *The Journal of general psychology*, 33(1), 21-41.
- Mehdizadeh, S. (2011). *Media theory: common viewpoints and critical thoughts*: Tehran. co-citizen [In Persian].
- Mehpare, s., & Surmeli, H. (2010). *Examination of relationship between persevice science teachers' sense of efficacy and communication skills*. *Procedia social and Behavioral sciences*. 2, 4722-4727. available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Mikulincer, M., & Florin, V., (2001). *Attachment style and affect regulation: implications for coping with stress and mental health*. In: Fletcher GJO, Clark MS. (editors). *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*. Oxford: Blackwell;: 537-57.
- Pehlivan, K.B.(2005). Ogretmen Adaylarmin illetisim Becerisi Algileri uzerine Bircalisma. *Illkogretim- online*, 42(2): 17-23.
- Pradeep, B. S., Shenoy, A. B., Shahane, S., Srividya, R. N., Arelingaiah, M., D'Souza, R., ... & Gururaj, G. (2022). Age, gender, peers, life skills and quality of life influence risk of cell phone addiction among college teachers in Karnataka, India: a state level epidemiological analysis. *BMC Public Health*, 22(1): 1-10.
- Raisi, F., Haji Karam, A; Bakhshi, F., Tehranizadeh, M., & Amani, F. (2019). Prediction of Internet addiction based on students' social skills and psychological security. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 7(2):128-139. [In Persian].
- Rigi Koteh, M., Mehdinezhad, V., & Shirazi, M. (2022). The Effect of Empowerment based on Life Skills on Reducing Social Anxiety Among Adolescents Who Use Social Networks Extensively. *Islamic Life Journal*, 5(4): 8-14.
- Rostaminejad, M., & Shaukati Rad, A. (2015). Prediction of membership in virtual networks and academic performance of students based on parenting styles and adaptation. *Applied Psychology Quarterly*, 10(2), 193-208. [In Persian].
- Sabzmanesh Jafari, S., Mirdrikundev, F., & Sadeghi, M. (2017). The effect of life skills training on social acceptance and internet addiction of female students. *Journal of Psychological Sciences*, 17(71): 34-56. [In Persian].
- Triche, A. B. (2006). *Characteristics of shy and socially phobic individuals*. Submitted in partial fulfillment of the requirements the degree of B.A.
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking. *European Journal of Information Systems*, 21(5): 512-528.
- Young, K. (1998). Internet addiction and a winning strategy for recovery. *Journal Behavior Scientist*, 24(1): 14-28.
- Yasai, M. (2012). *Child development and personality*. Tehran: Center Publications. [In Persian].
- Zare, H., Alimoradi, M., & Rahmanian, M. (2019). The effectiveness of life skills training on dependence on virtual space and cyber bullying in teenagers in the

---

three cities of Tehran. *Journal of research in school and virtual learning*, 8(2): 45-56. [In Persian].

