Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol/12/ No.3 .2025
Page: 15-30

The Effectiveness of an Empowerment Package Against Cyberbullying on Emotion Regulation in Middle School Students

Mahdi Rost[1], Jahansha Mohammadzadeh*[2],Mahmoud Goudarzi[3]

1. Phd student of counseling, Counseling department, Sanandaj branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
.
2. Associate professor of psychology, Department of psychology, Faculty of literature and human science Ilam University, Ilam – Iran.
University, Ilam, Iran (Corresponding Author). j.mohammadzadeh@ilam.ac.ir
3. Associate professor department of family counseling, Sanandaj branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

. **Received:** 18/10/2024 **Accepted:**

Abstract

Introduction: Emotion regulation plays a crucial role in improving interpersonal relationships, social adaptation, and fostering constructive communication. Given the increasing use of virtual spaces by students, it appears that cyber violence has a detrimental effect on their emotion regulation.

Aim: The present study aimed to examine the impact of an empowerment package against cyber violence on the emotion regulation of high school students.

Method: This study employed a sequential exploratory mixed-methods approach, consisting of qualitative and quantitative phases. In the qualitative phase, to develop the empowerment package against cyber violence, a needs-based inductive thematic analysis method was used. In the quantitative phase, a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group and a two-month follow-up was conducted. The research population in the qualitative section included books and experts in the field of cyber violence, with a sample comprising 25 books and 10 specialists. In the quantitative section, the statistical population included all high school students in Ilam City during the academic year 2023-2024. The research sample consisted of 30 high school students selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Participants completed the Gross and John (2003) Emotion Regulation Questionnaire at three time points: pretest, posttest, and follow-up. Data were analyzed using repeated measures ANOVA in SPSS 23 software.

Results: The results indicated that the empowerment package against cyber violence significantly affected the emotion regulation of high school students ($P < 0.05$). The effectiveness of this intervention persisted in the follow-up phase.

Conclusion: Training with the empowerment package against cyber violence improved students' emotion regulation. Therefore, it is recommended that this package be utilized in designing effective interventions for regulating students' emotions in the face of cyber violence.

Keywords: Empowerment, Cyber Violence, Emotion Regulation.

Rost M, Mohammadzadeh J, Goudarzi M. The effectiveness of an empowerment package against cyberbullying on emotion regulation in middle school students. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2025; 15-30;12 (3)
URL: http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2371-fa.html
Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت
سال دوازدهم شماره ۳، ۱۴۰۴
صفحات: ۳۰-۱۵

اثربخشی بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش آموزان متوسطه

مهدی رست[۱]، جهانشاه محمدزاده*[۲]، محمود گودرزی[۳]

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران
۲. دانشیار روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه ایلام، ایلام-ایران j.mohammadzadeh@ilam.ac.ir
۳. دانشیار گروه مشاوره خانواده، واحد سنندج، دانشگاه ازاد اسلامی، سنندج، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۲۷ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۴۰۳/۰۸/۲۹

چکیده

مقدمه: تنظیم هیجان در بهبود روابط بین‌فردی، سازگاری اجتماعی و افزایش ارتباط‌های سازنده تأثیر دارد، با توجه به استفاده روزافزون دانش‌آموزان از فضای مجازی به نظر می‌رسد خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان، اثر مخرب دارد.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان متوسطه بود.

روش: پژوهش حاضر، پژوهشی اکتشافی آمیخته‌ی متوالی و دارای دو مرحله کیفی و کمی بود. در مرحله کیفی به‌منظور تدوین بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی از روش کیفی تحلیل موضوعی(مضمون) استقرائی نیازمحور و در بخش کمی، از طرح نیمه-آزمایشی دو گروهی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری دوماهه استفاده شد. جامعه پژوهشی در بخش کیفی کتب و متخصصان حوزه خشونت مجازی و نمونه شامل ۲۵ کتاب و ۱۰ متخصص بود، جامعه آماری در بخش کمی کلیه دانش‌آموزان متوسطه شهر ایلام در سال۱۴۰۳-۱۴۰۲و نمونه پژوهش شامل۳۰ دانش‌آموز متوسطه که از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند، شرکت‌کنندگان، پرسشنامه نظیم هیجان گروس و جان(۲۰۰۳) را در سه نوبت پیش-آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تکمیل کردند. به‌منظور تجزیه و تحلیل یافته‌ها از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و نرم افزار spss23 استفاده شد.

یافته‌ها:یافته‌ها نشان داد بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان متوسطه تأثیر داشت($P<0/05$). اثربخشی این مداخله در مرحله پیگیری ماندگار بود.

نتیجه‌گیری:آموزش بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی باعث تنظیم هیجان در دانش‌آموزان شد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در طراحی مداخلات مؤثر برای تنظیم هیجان دانش‌آموزان در برابر خشونت مجازی از بسته توانمندسازی بهره برد.

کلید واژه ها: توانمند سازی، خشونت مجازی، تنظیم هیجان

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

مقدمه

امروزه دوره نوجوانی یکی از مهمترین مراحل زندگی در رشد و تکامل روانی، جسمی، و اجتماعی است. انتقال موفقیت‌آمیز از کودکی به دوره نوجوانی به تحول در معنی خویشتن، نیازی بنیادین دارد. نوجوان که بیش از هر زمان دیگر تحت فشارهای محیطی مختلف قرار دارد در پی شناسایی هویت خود و ایجاد توازن و هماهنگی بین خواسته‌ها، کشش‌ها و امیال متناقض خود برمی‌آید. فرد باید در دوره نوجوانی با برقراری ارتباط دوباره با تجارب گذشته به تعیین هدفهای آینده‌اش بپردازد وناچار است با پذیرش تغییرات فوری در همه جهات، هویت خود را ترمیم نماید (ناصری طاهری و شهیدی، ۲۰۲۲). به عبارت دیگر نوجوانی (۱۱ تا ۲۰ سالگی) دوره ای است که با افزایش خطر بزهکاری، مصرف مواد، رفتارهای خشونت‌آمیز همراه است. هر چند که شاید برخی از رفتارها ریشه در کودکی داشته باشند ولی در این دوره به اوج خود می‌رسند (استینبرگ[1]، ۲۰۱۷). از ویژگی‌های دیگر این دوره، اجتماعی بودن است و اینکه نوجوانان نیاز شدیدی به برقراری ارتباط با دیگران دارند به شیوه ایی که بسیاری از نیازهای والا و شکوفایی توانمندیها و خلاقیت‌های آن ها از راه گفتگوی بین فردی و روابط اجتماعی، ارضاء شده و به فعل درمی‌آید (بهمنی، ترابیان، رضایی‌نژاد، منظری توکلی و معینی فرد، ۲۰۱۸).

از ویژگی‌های دیگر دوره نوجوانی، تنظیم هیجان[2] و تمایل به تجربه‌های هیجانی است. تنظیم هیجان از عوامل اساسی بهزیستی و کنش ورزی موفق است و نقش مهمی در سازگاری با وقایع تنیدگی‌زای زندگی دارد و آموزش آن می‌تواند تأثیر چشمگیری در عملکرد تحصیلی دانش آموزان نوجوان داشته باشد (عشور نژاد، ۲۰۱۶). تنظیم هیجان به ویژه در ارزیابی مجدد شناختی نقش مهمی در اختلالات اضطرابی ایفا می‌کند (حاجی شفیعی و طاهری فر، ۲۰۲۲). نتایج پژوهش‌ها راجع به تأثیر آموزش تنظیم هیجانی، نشانگر بهبود قضاوت نوجوان دچار ناتوانی‌های یادگیری، افزایش خودکارآمدی اجتماعی آن‌ها در زمینه سازگاری اجتماعی و افزایش رفتار دوستانه است (دهقانی، حکمتیان فرد و کامران، ۲۰۱۹). مهارت‌های تنظیم هیجان، ارتباط معلم و شاگرد را تسهیل می‌کند و از طریق ارزیابی شناختی مثبت، باعث رفتار و یادگیری کارآمدتر می‌شود، و این امر می‌تواند موفقیت، انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشد (آنگن و آندرسون[3]، ۲۰۱۸). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تنظیم هیجان می‌تواند مهارت‌های اجتماعی هیجانی، سازگاری و کفایت اجتماعی را افزایش دهد، پرخاشگری را کاهش دهد، رفتارهای فرا اجتماعی را تقویت کند و بر کیفیت روابط اجتماعی تأثیر بگذارد (مو و همکاران[4]، ۲۰۱۷). تنظیم هیجان در بهبود روابط بین فردی، سازگاری اجتماعی و افزایش ارتباط‌های سازنده با دیگران تأثیر بسزایی دارد (جزایری، موریسن، گلدین و گراس[5]، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان می‌تواند با مهار هیجان‌های منفی و نیز افزایش سطح هیجان‌های مثبت، میزان سازگاری روان‌شناختی نوجوانان را افزایش دهد. تنظیم هیجان کارکرد انطباقی را با فعال کردن رفتار هدفمند تسهیل کرده و به فرد کمک می کند روابط خود را مدیریت کند و در صورت بروز مشکلات بین فردی با

[1]. Steinberg
[2]. Emotion Regulation
[3]. Engen & Anderson
[4]. Mu et al
[5]. Jazayeri, Maurice Goldin & Gross

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

آنها مقابله سازگارانه انجام دهد (نیکول، کواناق، مورای و ماک[1]، ۲۰۲۲) .

استفاده از فناوری‌های جدید ارتباطی به ویژه شبکه‌های اجتماعی مجازی، در دهه‌های اخیر انسان را وارد عصر تازه‌ای نموده است. شبکه‌های اجتماعی مجازی یکی از تاثیرگذارترین فناوری‌های جدید ارتباطی هستند، که برتمامی جنبه های زندگی فردی و اجتماعی کاربران اثر گذاشته است. نوجوانان یکی از مهم‌ترین کاربران شبکه‌های اجتماعی‌اند. استفاده از فضای مجازی نه تنها اصلی ترین فعالیت دانش آموزان در اوقات فراغت به حساب می‌آید؛ به طوری که بیشتر آنها زمان زیادی را صرف شبکه های اجتماعی می کنند (صفایی نائینی و همکاران، ۲۰۱۹).

امروزه نوجوانان در یک فرهنگ مجازی آموزش می‌بینند و به فعال‌ترین استفاده کنندگان فناوری اطلاعات و ارتباطات در سطح جهانی تبدیل می‌شوند (برات دستجردی، ۲۰۱۴). پژوهش ها نشان داده است که استفاده اعتیادآور از رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی در میان نوجوانان رو به افزایش است. از علل گرایش نوجوانان به فضای مجازی و استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌توان به تازگی، جذابیت، نوآوری و خودشیفتگی، از بین بردن خلأهای ارتباطی، محرومیت و محدودیت ارتباط شبکه‌ای، ارتقاء دانش وآگاهی اشاره کرد، (ایلالی، حسینی امین و نامی، ۲۰۱۷). خشونت مجازی[2] به صورت ارسال پیام‌های متنی زشت و توهین‌آمیز و شرم‌آور جنسیتی و نژادی و پخش و ارسال تصاویر و کلیپ‌های شخصی افراد با هدف عذاب، آزار و تهدید دیگران تعریف شده است (شاپکا و لاو[3]، ۲۰۱۷). خشونت مجازی، اشاره به رفتارها و اعمال عمدی و تکراری نسبت به کودکان و نوجوانان از طریق رایانه، موبایل و رسانه‌های دیگر دارد، این رفتارها شامل آزار و اذیت، تهدید، بی آبرو گردن، جعل هویت، افشای اطلاعات شخصی و اخراج از گروهها، کانالها و لیست دوستان آنلاین، مزاحمت مجازی، پیام‌های تهدید کننده که ترس و ناامنی برای آن‌ها در پی دارند، صورت می‌گیرد. از سوی دیگر، پژوهشگران، پرخاشگری مجازی را به عنوان یک نوع از تجاوزگری و مشخصات مؤلفه‌ها و خصوصیات شخصیتی متفاوت شرکت‌کنندگان در نظر می‌گیرند (محمدی و شفیعی، ۲۰۲۳).

برخلاف خشونت سنتی، خشونت مجازی به زمان یا مکان محدود نمی‌شود و می‌تواند توسط نامهای جعلی به طور غیرمستقیم و پی در پی انجام شود و ارتباط زیادی با مصرف مواد، پریشانی شخصی، ، افسردگی و رفتارها و اعمال خودکشی دارد. پژوهش ها، نرخ شیوع پرخاشگری مجازی را از ۱۵ درصد تا ۶۵ درصد در کشورهای متفاوت گزارش کرده‌اند. خشونت مجازی می‌تواند پیامدهای احساسی، جسمانی، آموزشی واجتماعی داشته باشد، و پرخاشگری مجازی با فضای خانوادگی و هوش هیجانی افراد مرتبط است و هرچه افراد فضای خانوادگی رو به وخامت و هوش هیجانی پایین‌تری داشته باشد پرخاشگری‌های مجازی بیشتری انجام می‌دهند، و افرادی که قربانی خشونت مجازی می‌شوند سطح بالایی از اضطراب، افسردگی، تنهایی و استرس را دارند، از آموزش ناامید شده و گاهی از آن را رها می کنند (گنزالس[4]، ۲۰۲۰).

[1].Nicol, Kavanagh, Murray & Mak
[2] . Cyberbullying
[3]. Shapka & Law
[4] - Gonsales

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

نتایج مطالعه چانگ و همکاران[1] (۲۰۱۵) نشان داد که اعتیاد و وابستگی به اینترنت با علائم و نشانه‌های نارسایی و دشواری در تنظیم و پردازش هیجانی همچون افسردگی در ارتباط است. همچنین در این پژوهش مشخص شد که علائم و نشانه‌های نارسایی و دشواری در تنظیم و پردازش هیجانی قادر به پیش‌بینی و تبیین اعتیاد به اینترنت هستند. نوریان اقدم و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود به مقایسه تنظیم هیجان بین دانشجویان معتاد به اینترنت و دانشجویان عادی پرداختند و نتایج این پژوهش تفاوت معناداری را در تنظیم هیجان دو گروه نشان داد، به طوری که تنظیم هیجان در دانشجویان معتاد به اینترنت دشوارتر از دانشجویان عادی بوده است. امامی (۲۰۲۲) پژوهشی با عنوان «تعیین رابطه بین خشونت در کلیپ‌های مجازی، تکانش گری و دشواری در تنظیم هیجان با باورهای غیر منطقی» انجام داد. نتایج نشان داد که بین تنظیم هیجانی، تکانش گری و خشونت مجازی با باورهای غیرمنطقی رابطه معناداری وجود داشت. تقوایی (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان «مقایسه دشواری تنظیم هیجان، خشونت سایبری و نوموفوبیا در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی» انجام داد. نتایج پژوهش نشان داد که بین دشواری تنظیم هیجان در دانشجویان معتاد به شبکه مجازی و عادی تفاوت معنادار وجود داردو در همه موارد در دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت میانگین متغیرهای خشونت سایبری، دشواری تنظیم هیجان و نوموفوبیا بیش‌تر است.

با توجه به پیامدهای نامطلوب خشونت مجازی در دوره نوجوانی و نقش مخرب آن در تنظیم هیجان نوجوانان، همچنین اثرات وسیع آن بر روند زندگی اجتماعی، فردی و شغلی آینده آنان و خانواده آن‌ها، ضروری است که اقدامات مقتضی به منظور بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی این افراد صورت گیرد زیرا این پیامدهای نامطلوب می‌تواند زندگی شخصی و خانوادگی نوجوانان را با آسیب جدی مواجه کند و بر این اساس بکارگیری روش‌های درمانی روان‌شناختی مناسب که به بهبود درک روان‌شناختی آن‌ها منجر شود، اجتناب‌ناپذیر است با توجه به اهمیت آن چه گفته شد و خلأ پژوهشی در این حوزه (عدم تدوین بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی و اثربخشی آن بر تنظیم هیجان دانش آموزان)، پژوهش حاضر در صدد تدوین بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی و ارزیابی اثربخشی آن بر تنظیم هیجان دانش آموزان است، بر این اساس، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش آموزان مؤثر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر پژوهشی اکتشافی آمیخته‌ی متوالی و دارای دو مرحله کیفی و کمی بود. در مرحله کیفی به منظور تدوین بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی از روش کیفی تحلیل موضوعی(مضمون) استقرائی نیاز محور و در بخش کمی، از طرح نیمه آزمایشی دو گروهی پیش آزمون ــ پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه استفاده شد. جامعه پژوهشی در بخش کیفی شامل کتب تخصصی در حوزه خشونت مجازی و تنظیم هیجان و متخصصان این حوزه بوده است. نمونه پژوهشی در این بخش شامل ۲۵ کتاب و ۱۰ متخصص بوده است. جامعه آماری در بخش کمی کلیه دانش‌آموزان متوسطه شهر ایلام در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. نمونه آماری شامل۳۰ دانش‌آموز متوسطه بود، که از طریق نمونه‌گیری هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری گواه

[1] - Chang et al

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

و آزمایش قرار گرفتند تعداد نمونه بر اساس اندازه اثر ۰/۳۰، آلفای کرونباخ۰/۰۵ و توان ۰/۹۰ با استفاده نرم افزار جی پاور تعیین شد. معیار ورود به این پژوهش شامل گزارش مشاور، علاقه و انگیزه جهت شرکت در برنامه و معیار خروج از پژوهش نیز عدم رضایت یا تمایل برای شرکت در پژوهش و شرکت همزمان در پژوهشی مشابه با پژوهش حاضر بود. لازم به ذکر است که جهت رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، تکمیل پرسشنامه‌ها به صورت فردی اجرا و به شرکت‌کنندگان یادآوری شد که برای شرکت در پژوهش و ادامه آن آزادی عمل داشته و اطلاعات مربوط به آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند. شرکت‌کنندگان به اختیار خود و کاملا با رضایت آگاهانه وارد مراحل درمان شدند در ابتدا از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش‌آزمون گرفته شد، سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایش هر هفته به تعداد ۱۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت درمان بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی مورد مداخله قرار گرفتند، گروه گواه نیز مداخله‌ای دریافت نکرد، در جدول شماره ۱ شرح مختصر جلسات آموزش بسته توانمندسازی ارائه شده است پس از پایان مداخله مجددا از کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش (گروه آزمایش و گروه گواه) پس‌آزمون به عمل آمد، سپس از هر دو گروه (آزمایش و گواه) پس از دو ماه پیگیری به عمل آمد. به منظور تجزیه‌وتحلیل یافته‌ها از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و نرم‌افزار spss23 استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تنظیم هیجان[1]گراس و جان[2]: در سال ۲۰۰۳ شامل ۱۰ گویه است که ۲ مؤلفه سرکوبی فکر و ارزیابی مجدد را در یک طیف لیکرت از به شدت مخالفم= ۱ تا به شدت موافقم= ۷ مورد ارزیابی قرار می دهد. گراس و جان(۲۰۰۳)ضرایب آلفای کرونباخ را در دامنه ای از ۰/۸۲ تا ۰/۶۸ و همبستگی، سرکوب فکر و ارزیابی مجدد با مقیاس نشخوار تعمقی [7] تراپنل و کمپبل[8] به ترتیب ۰/۱۹ و ۰/۲۹- گزارش کردند (لطفی و همکاران، ۲۰۱۹)در نمونه‌ای شامل ۴۱۲ نفردختر نوجوان همبستگی همزمان دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی فکر را با مؤلفه‌های عاطفه مثبت و منفی، نشانگان اضطرابی و افسردگی به عنوان شاخصی از روایی همگرای ابزار و ضرایب آلفای کرونباخ را برای دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی فکر ۰/۷۹ و ۰/۶۸ به عنوان شاخصی از همسانی درونی ابزار گزارش کردند. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای تنظیم هیجانی ۰/۸۱ به دست آمد.

یافته‌ها

در دو بخش، نتایج کیفی و نتایج کمی تحلیل داده‌ها ارائه شده است. بخش نتایج کیفی که مربوط به تدوین بسته‌ی توانمندسازی در برابر خشونت مجازی است، ابتدا از طریق مصاحبه نیمه ساخت دار، از طریق مصاحبه عمیق با متخصصان و خبرگان جامعه‌شناسی و روان‌شناسی و استخراج مطالب و محتوا از کتب و مقالات مرتبط جمع‌آوری شد. در مرحله دوم واحدهای معنادار استخراج شد و در مرحله سوم کدهای باز، مقولات فرعی، مقولات اصلی و مضمون پایه استخراج شد (پروتکل توانمندسازی در برابر خشونت مجازی در جدول ۱ آمده است).

در این پژوهش به منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی بکار گرفته شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون کولموگروف ـ اسمیرنف به منظور بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین

[1] . Emotion-Regulation-Questionnaire
2. Gross & John

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

به منظور بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موچلی به منظور بررسی پیش فرض کرویت داده‌ها و آماره ام باکس فرض صفر را مورد آزمون قرار می‌دهد و نتایج نشان می‌دهد ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در بین گروه‌های مختلف برابرند. همچنین از تحلیل کوواریانس اندازه‌گیری مکرر به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شد.

جدول ۱: پروتکل توانمندسازی در برابر خشونت مجازی (نتایج حاصل از بخش کیفی پژوهش)

جلسه	عنوان	هدف	محتوا	تکلیف خانگی
اول	معارفه	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات مثل احترام به یکدیگر، گوش دادن، حضور منظم در جلسات	ابتدا آموزش دهنده خود را معرفی می‌کند و سپس قوانین گروه را مشخص می‌سازد و پس از آن اهداف جلسات و طول هر جلسه و چگونگی برگزاری جلسات را بیان می‌کند و در پایان از نوجوانان می‌خواهد خود را به طور کامل معرفی کنند و قوانین گروه پایبند بمانند	از نوجوانان خواسته می‌شود در منزل یک‌بار دیگر به مرور قوانین بپردازند و اگر موافق هستند رضایت کتبی خویش را اعلام نمایند.
دوم	خشونت مجازی	آشنایی با خشونت مجازی و انواع آن	بیان نظرات خویش در خصوص خشونت مجازی، دوره‌های پیشرفت دانش بشری و آشنایی مقدماتی با خشونت مجازی، عواملی که در گرایش دانش‌آموز به خشونت مجازی نقش دارند مانند خشم، ناامیدی، و انتقام‌جویی بیان کنند.	تکلیف جهت آشنایی دانش‌آموزان با شاخص‌های معرف این اصل، شامل: خشونت مجازی ، فضای مجازی و آزار و اذیت اینترنتی و تهدید آنلاین، جعل هویت و تأثیر خشونت مجازی بر افراد، از جمله پیامدهای روانی، عاطفی و اجتماعی همراه با مثال‌های واقعی و مطالعات موردی برای افزایش آگاهی
سوم	شهروندی دیجیتال و ایمنی آنلاین و ترویج سواد دیجیتال	دانش آموزان را در مورد شهروندی دیجیتالی مسؤولانه، رفتار آنلاین اخلاقی و پیامدهای بالقوه درگیر شدن در خشونت مجازی آموزش دهید.	آموزش محافظت از خود در فضای آنلاین،آموزش استراتژی‌هایی برای حفظ حریم خصوصی آنلاین، مدیریت ایمن رمز عبور، و گزارش محتوا یا رفتار توهین‌آمیز، همکاری با والدین، معلمان و پلتفرم‌های آنلاین برای ایجاد یک محیط آنلاین امن و حمایتی برای دانش آموزان.	تحقیق در مورد یک پدیده آنلاین مانند فیک نیوز، هک شدن، یا اعتیاد به فضای مجازی و ارائه یک گزارش مختصر همراه با راهکارهای مقابله با آن. ساخت یک ویدیو کوتاه یا پادکست در مورد اهمیت حفظ حریم خصوصی در فضای مجازی. ایجاد یک گروه یا کانال در شبکه‌های اجتماعی برای تبادل اطلاعات و تجربیات در مورد شهروندی دیجیتال.
چهارم	ایجاد جوامع آنلاین مثبت	دانش آموزان را تشویق کنید تا فعالانه در جوامع آنلاین مثبت ، مانند انجمن‌ها ، گروه‌های رسانه ایی اجتماعی و پلتفرم‌های مشارکتی شرکت کنند.	فرهنگ همدلی و احترام را در این جوامع دیجیتالی پرورش دهید. ارتقا مهارت‌های سواد دیجیتالی و تفکر انتقادی برای کمک به دانش آموزان در ارزیابی اطلاعات آنلاین و اجتناب از انتشار محتوای نادرست یا مضر	مطالعه موردی در مورد یک حادثه آنلاین که منجر به ایجاد جو منفی شده است و ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از تکرار آن. طراحی یک پوستر یا اینفوگرافیک در مورد اهمیت احترام متقابل در فضای مجازی.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

				ساخت یک ویدیو کوتاه که در آن به اهمیت حمایت از دیگران در فضای آنلاین پرداخته شود.
پنجم	چارچوب‌بندی مجدد شناختی	به دانش آموزان بیاموزید که الگوهای تفکر منفی یا تحریف شده مرتبط با خشونت مجازی را به چالش بکشند و قالب‌بندی مجدد کنند.	به آن‌ها کمک کنید افکار منفی خودکار را تشخیص دهند و آن‌ها را با افکار مثبت و واقع بینانه تر جایگزین کنید. تمرینات بازسازی شناختی را ارائه دهید و دانش آموزان را تشویق کنید تا در سناریوهای مختلف چارچوب‌بندی مجدد افکار خود را تمرین کنند	دانش‌آموزان می‌توانند روزانه چند دقیقه‌ای را به نوشتن درباره احساسات و افکارشان در مورد خشونت مجازی اختصاص دهند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا الگوهای فکری خود را شناسایی کرده و آن‌ها را به چالش بکشند. دانش‌آموزان می‌توانند یک پست، کامنت یا ویدیو حاوی خشونت مجازی را تحلیل کنند و دلایل ایجاد چنین محتوایی را بررسی کنند. دانش‌آموزان می‌توانند یک وب‌سایت یا بلاگ ایجاد کنند که در آن به بررسی موضوعات مرتبط با خشونت مجازی و ارائه راهکارهای مقابله با آن پرداخته شود.
ششم	آموزش مهارت‌های سازگاری و انعطاف‌پذیری	ارائه راهبردهایی برای توسعه مهارت‌های سازگاری، مانند حل مسئله، تفکر انتقادی و انعطاف‌پذیری	برگزاری کارگاه‌ها یا فعالیت‌های ایفای نقش که سناریوهای خشونت مجازی را شبیه‌سازی می‌کند تا سازگاری دانش آموزان را در واکنش به موقعیت‌های چالش برانگیز افزایش دهد. خطرات و پیامدهای بالقوه تفکر سخت و یا مقاومت در برابر تغییر را هنگام مواجهه با موقعیت‌های خشونت مجازی برجسته کنید.	تکلیف در جهت مقایسه خود و یکی از دوستان یا اعضای خانواده و ذکر توانمندی‌های خودشان
هفتم	آموزش مهارت‌های ارتباطی	آموزش ارتباط مهارت‌های غیرکلامی، مهارت ارتباط کلامی و آموزش مهارت نه گفتن، آموزش مهارت حل تعارض و تکنیک‌های حل تعارض و راهبردهای ارتباطی بدون خشونت معرفی کنید و آموزش مهارت به پایان رساندن یک ارتباط مؤثر	کلیپ آموزشی مهارت‌های ارتباطی موسسه پرتو فیلم مهارت برقراری ارتباط با دیگران پیام اسمی فیلم مهارت نه گفتن موسسه یاریگران زندگی فیلم آموزش مهارت‌های ارتباطی امینه افتخاری	از نوجوانان خواسته می‌شود مهارت‌های موردنظر با انجام هر مهارت در چارچوب نمایش توسط خود با کمک والدین تمرین کنند.
هشتم	تاب‌آوری و امیدواری	چالش فکری، بارش فکری، بازی نقش و تقویت شوخ‌طبعی و تقویت عزت‌نفس	موشن گرافیک| ارتقای تاب‌آوری؛ چرا و چگونه؟ مجتمع آموزشی مفید. فیلم تاب‌آوری به عنوان یک مفهوم فردی و اجتماعی ، ایمان فانی فیلم خارجی آموزش تاب‌آوری در کودکان	از دانش‌آموزان خواسته می‌شود ویژگی-های دوران نوجوانی را بیان کنند، تغییرات بلوغ را بیان کنند و راهکارهایی در جهت افزایش تاب‌آوری خود در منزل انجام داده و آن را به صورت مکتوب گزارش دهند.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

نهم	الگوهای مقابله‌ای	توانش شناختی و رفتاری برای مقابله با تنیدگی	استفاده از تئاتر درسی استفاده از کلیپ انیمیشن آموزشی مدیریت استرس دکتر نوذر نخعی کلیپ ۸ روش ساده برای مقابله با استرس مریم لاقانی	ترسیم اهداف واقع بینانه و قابل دسترس و ارائه مثال‌های عینی در جهت بهبود راهبردهای مقابله در آن‌ها
دهم	کنترل خشم و آموزش جرات ورزی	آشنایی با مهارت‌های کنترل خشم و نه گفتن و تشویق نظارت خود هیجانی و رفتاری	استفاده از فیلم و کتاب فیلم (مدیریت و کنترل خشم ماهان دوانلو و کلیپ آموزش مدیریت خشم و پرخاشگری به کودکان مریم معصومی) کتاب (خشم چگونه با آن و بدون آن زندگی کنیم) تئاتر درسی درباره جرات ورزی انیمیشن آموزشی درباره مهارت نه گفتن حسینی مهر	از روش‌های مدیریت خشم کدام روش یا روش‌ها را به کار خواهید برد؟ چرا جملات زیر را تکمیل کنید.. اگر خشم خود را ابراز کنم... اگر خشم خود را ابراز نکنم و در خود بریزم..... اگر خشمگین شوم....
یازدهم	توانمندسازی رشد تسلط شخصی: خودشکوفایی و نشاط اجتماعی	آشنایی با حل مسائل و رشد شخصی	بررسی تکلیف جلسه قبل، تمرکز و توجه بر مهارت‌ها وشایستگی‌های بنیادی زندگی فراتر از نیازهای موجود، آموزش فنون جرات ورزی یا ابراز وجود به منظور دست‌یابی به اهدافشان از طریق ایفای نقش، تسهیل و ساده‌سازی رفتارهای سازگارانه در افراد، بهبود توانایی افراد برای دست‌یابی به زندگی اثربخش‌تر به جای پرداختن به مشکلات موجود(تأکید بر رشد شخصی)	از اعضا خواسته خواهد شد تا فنون ابراز وجود یا جرأت ورزی را از طریق ایفای نقش روزانه دو بار در منزل انجام دهند. تمرین هدف‌گذاری و هدف‌گزینی با توجه به شرایط و توانایی‌ها و استعدادهای خودشان
دوازدهم	آموزش تفکر خلاق و انتقادی	آشنایی با مقابله با مشکلات و ارتقای تفکر مثبت	بررسی تکلیف جلسه قبل، تلفیق قدرت تصمیم‌گیری و حل مسئله برای رسیدن به تفکر خلاق ۱-نگاه به فراسوی تجربیات خود، ۲-تقویت انعطاف‌پذیری شناختی، ۳-توانایی توجه و تمرکز و به مسائل در مدت طولانی، ۴- ایستادگی در برابر مشکلات ۵- نیروی زیاد و تمایل برای انجام کار سخت ۶- تعهد به انجام صحیح کار	تمرین مهارت حل مسئله در دیگر زمینه‌های زندگی، تمرین فن بارش مغزی و تقویت و تمرین انعطاف‌پذیری شناختی توجه و نوشتن تصمیم‌گیری کوچک و بزرگ در زندگی
سیزدهم	توانمندسازی و تسهیل جریان تصمیم‌گیری	تحلیل رفتار متقابل و خودآموزی کلامی	بررسی تکلیف جلسه قبل، انواع تصمیم‌گیری احساسی ، اجتنابی تکانشی، تصمیم‌گیری گوش به زنگی، تصمیم‌گیری اخلاقی تصمیم‌گیری مطیعانه، تصمیم‌گیری منطقی، انتخاب بهترین و منطقی‌ترین تصمیم‌گیری	بررسی انواع تصمیم‌گیری در ابعاد گوناگون زندگی و تأمل در مورد علل آن، تمرین تصمیم‌گیری منطقی
چهاردهم	توانمندسازی روانی و	توانایی حل مساله و مهارت‌ها و آموزش سبک‌های حل	بررسی تکلیف جلسه قبل، مواجهه اثربخش‌تر با مشکلات و مسائل و حل کردن یا کنار آمدن با	از اعضا خواسته خواهد شد که تصمیم-گیری و مهارت حل مسأله در زندگی خود

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

	آموزش حل مساله	مسأله	آن، افزایش آگاهی نسبت به احساسات و افکار، تعریف مشکل و شناسایی آن، طوفان فکری راه‌حل‌های ممکن، ارزیابی گزینه‌ها و تصمیم‌گیری آگاهانه را آموزش دهید. استفاده از مهارت حل مسأله، توجه به احساسات، ، خستگی فکری و ذهنی، دوری از تعصب و توجه به موانع اجرایی مرتبط با خود	به کار گیرند و به کارگیری انعطاف‌پذیری شناختی و ذهنی در زندگی و توجه به ا افکار و احساسات همراه با آن
پانزدهم	تکنیک مقابله با هیجانات منفی و جمع‌بندی مطالب	تنظیم هیجانی و نقش آن در مدیریت مؤثر هیجانات را به دانش آموزان آموزش دهید تکنیک‌هایی را برای تنظیم هیجانات مانند تمرینات تمرکز حواس، تمرینات تنفس عمیق و یادداشت روزانه را ارائه دهید.	موزیک بی‌کلام از دن گیبسون و موسیقی‌های آرام‌بخش طبیعی، بررسی تکلیف جلسه قبل، عدم انکارحقایق و آمادگی و توانایی روبرو شدن با شرایط موجود. نشانه‌های هشدار دهنده جسمانی، ، عاطفی، ذهنی ، رفتاری و تمرین تنفس عمیق، مدیتیشن، تصویرسازی ذهنی و آرامش عضلانی که به عنوان روش‌های بلندمدت در مقابله با اضطراب و استرس و بکار برده می‌شوند، اجرای پس‌آزمون خدمات مشاوره ایی ارائه دهید، گروههای حمایت از همسالان را ایجاد کنید تا به دانش آموزان در پردازش احساسات مربوط به حوادث خشونت مجازی کمک کند.	از اعضا خواسته خواهد شد تا فنون تنفس عمیق، و آرامش عضلانی، تصویرسازی ذهنی را روزانه دو بار در منزل انجام دهند. گوش دادن موسیقی بی‌کلام و ریلکس شدن در منزل ارائه مثال‌ها و مطالعات موردی که مزایای تنظیم هیجانی را در موقعیت‌های مختلف از جمله خشونت مجازی نشان می‌دهد. از طریق فعالیت‌هایی مانند ژورنال نویسی، هنر یا موسیقی، فرصت‌هایی را برای بازتاب خود و بیان خود فراهم کنید

توصیف آماری متغیرهای پژوهش

در جدول (۲) آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندار متغیرها برحسب گروه‌های بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی و کنترل آمده است.

جدول ۲: آمار توصیفی مربوط به متغیرها

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تنظیم هیجان	آزمایش	۳۸,۹۳	۳,۲۱	۴۶,۰۶	۵,۵۴	۴۶,۵۳	۵,۳۷
	کنترل	۳۸,۰۶	۲,۷۸	۳۸,۶۶	۲,۷۸	۳۸,۲۶	۲,۷۱

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد متغیر تنظیم هیجان، در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو گروه آزمایشی و کنترل را نشان می‌دهد.

جدول (۳) آزمون‌های اثرات درون آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد. در این قسمت به منظور آزمون معنی‌داری و غیر معنی‌داری هر اثر از ردیف‌های **Sphericity asumed** استفاده شده است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

جدول ۳: آزمون اثرات درون آزمودنی‌ها

آزمون	مجموع مجذورات	درجات آزادی سؤال	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
زمان	۷۵۳۱/۸۰۰	۲	۳۷۶۵/۹۰۰	۹۶/۴۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۵
زمان / گروه	۶۲۱۷/۲۲۲	۲	۳۱۰۸/۶۱۱	۷۹/۶۲۴	۰/۰۰۰۱	۰/۷۴۰
خطا	۲۱۸۶/۳۱۱	۵۶	۳۹/۰۴۱			

بر اساس نتیجه بدست آمده از جدول (۳) همان‌طور که مشاهده می‌شود اثر تعاملی زمان/ گروه در سطح خطای ۰/۰۵ معنی‌دار شده است.

همچنین جدول(۴) نتایج آزمون لون جهت سنجش برابری واریانس‌های را نشان می‌دهد.

جدول۴: نتایج آزمون لون جهت سنجش برابری واریانس‌ها

آزمون	مقدار F	درجات آزادی ۱	درجات آزادی ۲	سطح معناداری
پیش‌آزمون تنظیم هیجان	۰/۰۴۴	۱	۲۸	۰/۸۳۶
پس‌آزمون تنظیم هیجان	۴/۰۲۶	۱	۲۸	۰/۰۵۶
پیگیری آزمون تنظیم هیجان	۳/۷۳۰	۱	۲۸	۰/۰۶۴

همان‌طور که در (۴) مشاهده می‌شود در هر ۳ آزمون سطح معناداری بزرگ‌تر از (۰/۰۵ <**Sig**) است و نتیجه گرفته می‌شود که واریانس پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیر تنظیم هیجان برابر است.

جدول (۵) نتایج تفاوت بین آزمون‌ها در دو گروه را نشان می‌دهد.

جدول ۵: نتایج آزمون اصلی تفاوت بین آزمون‌ها در دو گروه

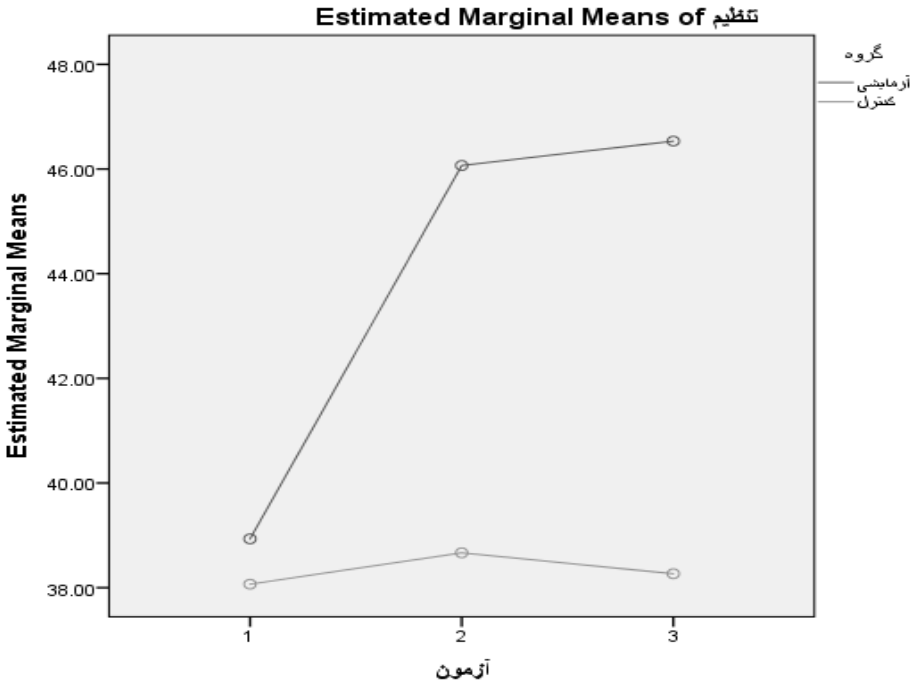
آزمون	مجموع مجذورات	درجات آزادی سؤال	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
اینترسپت	۱۵۱۹۴۶/۷۱۱	۱	۱۵۱۹۴۶/۷۱۱	۴۵۲۳/۲۹۲	۰/۰۰۰۱	۰/۹۹۴
گروه	۶۸۳/۳۷۸	۱	۶۸۳/۳۷۸	۲۰/۳۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲۱
خطا	۹۴۰/۵۷۸	۲۸	۳۳/۵۹۲			

بر اساس نتیجه بدست آمده از جدول (۵) همان‌طور که مشاهده می‌شود اثرات گروه معنی‌دار شده است به این معنی که میزان تنظیم هیجان در دو گروه بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی و کنترل با هم تفاوت دارد و تدوین بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان متوسطه شهر ایلام تأثیر داشته است.

نمودار (۱) نیز میزان تنظیم هیجان در دو گروه بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی و کنترل را

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

به‌صورت جداگانه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.



نمودار ۱: میزان تنظیم هیجان در گروه‌های بته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی و کنترل در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

نمودار (۱) نشان می‌دهد که تنظیم هیجان در گروه بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی در پس‌آزمون و پیگیری افزایش‌یافته در حالی که تنظیم هیجان در گروه کنترل تفاوتی چندانی نداشته است.

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر، اثربخشی بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان متوسطه بود. نتایج نشان داد که میزان تنظیم هیجان در دو گروه با هم تفاوت دارد و این بدان معنی است که بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان متوسطه شهر ایلام تأثیر داشته است.این یافته با مطالعات صفایی نائینی و همکاران(۲۰۱۹)، تقوایی (۲۰۲۱)، (دهقانی، حکمتیان فرد و کامران، ۲۰۱۹). امامی (۲۰۲۲)گرانفسکی، کوپمن و کرایج[1] (۲۰۰۹)، چانگ و همکاران (۲۰۱۵)، رومانو، اوسبورن، روبرتو و رید[2] (۲۰۱۳) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که تمایلات خشونت مجازی با تنظیم هیجانی ارتباط منفی دارد. این به این معنی است که هرچه تنظیم هیجانی کمتر باشد، تمایل بیشتری برای تبدیل‌شدن به یک بازیگر در آزار و اذیت مجازی وجود دارد و این نشان می‌دهد که تنظیم هیجانی در رفتارهای مجازی نقش دارد. در تبیین نتایج مربوط به تأثیر روش آموزش تنظیم هیجان، بر خشونت مجازی می‌توان گفت، نوجوانان به دلیل ویژگی‌های روان‌شناختی

[1] . Garnefski, Koopman & Kraaij

[2] . Romano, Osborne, Roberto & Reed

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

خاص خود (مانند نوسانات هیجانی، جستجو برای هویت، و حساسیت به نظرات دیگران) بیش از سایر گروه‌ها تحت تأثیر خشونت مجازی قرار می‌گیرند. این خشونت می‌تواند تأثیرات منفی بر سازگاری اجتماعی، روابط بین فردی و تنظیم هیجان آن‌ها بگذارد. نوجوانان با توجه به شرایط خاص رشد، نیاز به یادگیری مهارت‌های سازگاری اجتماعی و تنظیم هیجان دارند تا بتوانند با چالش‌ها و فشارهای روانی مواجه شوند. خشونت مجازی می‌تواند به اختلال در این مهارت‌ها منجر شود. خشونت مجازی با مشکلات سازگاری در مدرسه ارتباط دارد. بیشتر این دانش‌آموزان، معمولا مشکلات درونی سازی و برونی‌سازی را به صورت اختلالات رفتاری و هیجانی از خود بروز می‌دهند و به همین دلیل هم نیازمند خدمات آموزش‌وپرورش ویژه ازجمله روش‌های مداخله‌ای چون تنظیم هیجان هستند(فارمر و همکاران[1]، ۲۰۱۵).

سادوک، سادوک و رویز[2](۲۰۰۹) در پژوهش خود دریافتند افراد دارای خشونت مجازی، درجات متفاوتی از رفتارهای روانی ـ اجتماعی مانند احساس بیگانگی با خود، احساس ناتوانی و ضعف در انجام امور، ناسازگاری، رفتار ناهنجار اجتماعی، ، درون‌گرایی و رفتار احساسی را از خود نشان می‌دهند.

حبیبی و همکاران (۲۰۲۰) مقاله‌ای تحت عنوان تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش اعتیاد دانش آموزان به شبکه‌های مجازی را ارائه نمودند. یافته‌های حاصل از تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین نمرات پس‌آزمون افراد گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر اعتیاد به شبکه‌های مجازی، تفاوت معناداری وجود داشت.

صدری دمیرچی و همکاران (۲۰۲۰) مقاله‌ای تحت عنوان نقش تاب‌آوری ادارک شده خانواده و تنظیم هیجان در پیش‌بینی اعتیاد به اینترنت دانش آموزان را ارائه نمودند. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای پیش‌بین می‌توانند ۲۷ درصد از واریانس اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان را پیش‌بینی نمایند.

بررسی آستروکایت، کرن و نوتلیرز[3] (۲۰۱۴) نشان می‌دهد که عواملی چون؛ مشکلات عاطفی ـ اجتماعی، احساس عدم امنیت و تعلق‌پذیری، و نیز گرایش‌های خودمحورانه (مانند: حسادت و رشک، رفتار آشوبگرانه و رقابت‌جویی)، که در نقطه‌ی مقابل روابط اجتماعی، همکاری، همدلی و حمایت قرار می‌گیرند، در بروز رفتار خشونت مجازی نقش دارند. از این رو، می‌توان گفت، درک اصول روانشناسی فردی از طریق مداخله‌های رفتاری چون، مهارت‌های تنظیم هیجان که به برابری، روابط اجتماعی، همکاری، احترام و همدلی می‌پردازد، می‌تواند راهبردهای پیشگیرانه را در رابطه با قلدری در مدرسه به دست دهد. همچنین، نگرانی و اضطراب آن‌ها، منجر به بروز رفتارهای نامطلوب با سایر کاربران به‌صورت رفتارهای خشونت مجازی می‌شود، لذا از طریق آموزش تنظیم هیجان، می‌توان به اعضای گروه آموخت که در موقعیت‌های متفاوت، رفتار مناسب هیجانی از خود نشان دهند و برانگیختی هیجانی کمتری داشته باشند. تدوین بسته توانمندسازی به نوجوانان کمک می کند تا مهارت‌های مقابله‌ای را برای کنترل هیجانات، مدیریت استرس و برقراری روابط سالم بیاموزند. پژوهش در این

[1] . Farmer et al
[2] . Saduc, Saduc & Rouyz
[3] . Astraukaite, Kern & Notelaers

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

زمینه می‌تواند به طراحی ابزارهای آموزشی مؤثر کمک کند.

بنابراین آموزش فضای مجازی و توانمندسازی آن‌ها در کاهش خشونت مجازی مستلزم محتوایی است که بر اساس اصول آموزشی و بر اساس نظریات نظریه‌پردازان تهیه و تدوین شده باشد، آموزش با کیفیت توانمندسازی در برابر خشونت مجازی، شهروندی دیجیتال و ایمنی آنلاین برای نوجوانان تنها به غنای تعاملات مجازی آن‌ها می‌افزاید، بلکه ظرفیت نوجوانان را برای رویارویی با پیام‌ها، تصویرسازی آینده‌های ممکن و انسجام اجتماعی افزایش می‌دهد. خشونت مجازی شبیه هر بیماری روانی دیگر نیاز به شناخت، آموزش و درمان دارد. بنابراین تدوین بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی، گامی رو به جلو در افزایش تنظیم هیجان دانش آموزان می‌باشد.

نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر تنظیم هیجان دانش آموزان متوسطه مؤثر بوده است. مهم‌ترین محدودیت این پژوهش مربوط به اعتبار بیرونی است، چرا که جامعه آماری دانش آموزان متوسطه شهر ایلام بودند، لذا تعمیم یافته‌ها به سایر فرهنگ‌ها و شرایط با محدویت روبرو است. شیوه نمونه‌گیری و انتخاب آزمودنی به صورت غیر احتمالی و هدفمند بود و از این رو به دلیل سطح پایین اطمینان و سطوح بالای سوگیری، در تعمیم یافته‌های این پژوهش باید احتیاط کرد. بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود، اثربخشی بسته توانمندسازی در برابر خشونت مجازی بر سایر مشکلات روان‌شناختی دانش آموزان نیز بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهشی در خصوص تجارب زیسته کودکان و نوجوانان در خصوص خشونت مجازی انجام گیرد.

سپاسگزاری

این مقاله بخشی از رساله دکتری نویسنده اول با کد اخلاق IR.IAU.ILAM.REC.1403.110 است. بدین-وسیله از همه اساتید و دانش‌آموزانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌شود. نویسندگان مقاله حاضر هیچ‌گونه تضاد منافع و منابع مالی نداشتند.

References

Ashoornejad F. (2016). The Effectiveness of Emotion Regulation Strategies Training on Increasing Resilience and Academic Engagement in Adolescent Female Students. Applied Psychology Quarterly, 10(1): 501-521. (In Persian)

Astraukaite M, Kern RM, Notelaers G. (2014). An Individual Psychology Approach to Underlying Factor of Workplace Bullying. Journal of Individual Psychology, 70(3), 220-243.

Bahmani B, Torabian S, Rezaei Nejad S, Manzari Tavakoli V, Moeini Fard M. (2018). Examining the Effectiveness of Emotional Self-Efficacy Training on Adolescents' Social Adaptation and Social Anxiety. Applied Psychological Research (Psychology and Educational Sciences), 7(2): 69-80. (In Persian)

Barat Dastjerdi N. (2014). The Role of Cyber Networks in the Cultural Identity of Students at the University of Isfahan. Applied Sociology, 25(2): 159-170. (In Persian)

Chang FC, Chiu CH, Miao NF, Chen PH, Lee CM, Chiang JT, Pan YC. (2015). "The relationship between parental

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression". Comprehensive Psychiatry, 57, 21-28.

Dehghani Y, Hekmatian Fard S, Kamran L. (2019). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Improving Adaptation and Social Competence in Students with Learning Disabilities. Applied Psychology, 13(2): 229-250. (In Persian)

Emami S. (2022). Examining the Relationship Between Violence in Virtual Clips, Impulsivity, and Difficulty in Emotion Regulation with Irrational Beliefs in Adolescents. Master's Thesis, Islamic Azad University, Rasht Branch. (In Persian)

Engen HG, Anderson MC. (2018). Memory control: A Fundamental mechanism of emotion regulation. Trends in Cognitive Sciences,11(22 982995).

Farmer TW, Petrin R, Brooks DS, Hamm JV, Lambert K, Gravell M. (2015). Bullying involvement and the school adjustment of rural students with and without disabilities.

Gonsales S. (2020). oneN oumseo phaonbdi a its arnedla tionlsifheispt ylteo: pBseyhcahvoipoar tRhoeploogrites,s .2 , C10o0m0p2u5t.

Garnefski N, Koopman H, Kraaij V. (2009). Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. 32(2): 449-454.

Gross JJ, John OP. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of personality and social psychology, 85(2), 348– 362. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022- 3514.85.2.348

Habibi M, Karimi S, Vahidi Fard M, Chaghousaz M. (2020). The Impact of Cyberbullying on Psychological Vulnerability and Suicidal Thoughts Among Male and Female Students. Psychological Health Research, 11(3): 28-40. (In Persian)

Haji Shafiei Sh, Taheri Far Z. (2022). The Mediating Role of Dysregulation in Reappraisal Strategies and Mindfulness in the Relationship Between Metacognitive Beliefs and Generalized Anxiety Disorder Symptoms. Journal of Modern Psychological Research, 17(65): 54-62. (In Persian)

Ilali S, Hosseini Ameen S, Nami M. (2017). Causes of Iranian Users' Inclination Toward Virtual Networks. Society, Culture, and Media, 25: 67-86. (In Persian)

Jazaieri H, Morrison A, Goldin P, Gross J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. Current Psychiatry Reports, 17(1): 531.

Lotfi M, bahrampouri L, amini M, fatemitabar R, Birashk B, entezari M, Shiasy Y. (2019). Persian Adaptation of Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) [Research (Original)]. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences, 29(175), 117-128. (In Persian). URL: http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-12374-en.html

Mohammadi A, Shafiei Sh. (2023). The Prohibition of Cyber Violence Against Women and Girls Through Global and Regional Human Rights Documents. The Fifth International Conference on Humanities, Law, Social Studies, and Psychology. (In Persian)

Mu GM, hu Y, wang Y. (2017). Building resilience of students with disabilities in China: The role of inclusive education teachers. Teaching and Teacher Education, 3(76 125-134).

Naseri Taheri M, Shahidi M. (2022). Identity Formation and Religious

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]

Upbringing of Children and Adolescents. The Third National Conference on Management, Economics, and Islamic Sciences. (In Persian)

Nicol A, kavanagh PS, Murray K, mak AS. (2022). Emotion regulation as a mediator between early maladaptive schemas and nonsuicidal self-injury in youth. Journal of Behavioral and Cognitive Therapy, 32(3), 161- 170. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbct.202 2.05.001

Nourian Aghdam J, Alimardani Soumeh S, Kazemi R. (2016). Comparison of Sleep Disorder, Social Isolation, and Emotion Regulation in Students with Internet Addiction Disorder and Normal Students in Ardabil City in 2014. Scientific Journal of Pajoohan, 14(4): 8-17. (In Persian)

Romano M, Osborne LA, Roberto T, Reed P. (2013). Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055162

Sadri Demirchi E, Dargahi S, Ghasemi Jobaneh R, Ayadi N. (2020). The Role of Perceived Family Resilience and Emotion Regulation in Predicting Internet Addiction in Students. School Psychology, 9(1): 54-68. (In Persian)

Saduc JB, Saduc MA, Rouyz M. (2009). Early amyloid deposition in the medial temporal lobe of young Down syndrome patients: a regional quantitative analysis. Exp Neurol. 150: 296–304.

Safaei Naeini K, Narimani M, Kazemi R, Mousazadeh T. (2019). The Effectiveness of Group Motivational Interviewing and Emotion Regulation Training on Reducing Bullying Behavior and Academic Burnout Among Adolescent Users of Virtual Social Networks. Educational Psychology Quarterly, 15(51): 95-126. (In Persian)

Shapka DJ, Law MD. (2017). d behaviors parenting in differences Ethnic e Youth of Journal .bullying cyber in engagement adolescent for motivations, 42(10): 723-738.

Steinberg L. (2017). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 28(1), 78–106.

Taghvaei S. (2021). Comparison of Difficulty in Emotion Regulation, Cyber Violence, and Nomophobia Among Students Addicted to Virtual Networks and Normal Students. Master's Thesis, Islamic Azad University, Rasht Branch. (In Persian)

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-13]