

The effectiveness of cyber bullying reduction training packages for students and parents on self-esteem and life satisfaction of high school students

Tahereh Pazhoohi

Ph.D. Student in Educational Psychology, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran

Mohammad Ali Nadi*

Associate Professor, Educational Sciences Dept., Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran

Ilnaz Sajjadian

Associate Professor, Clinical psychology Dept., Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of cyber bullying reduction training packages (especially for students and parents) on self-esteem and life satisfaction in high school students. The method was quasi-experimental (pre-test-post-test) with control group and follow-up stage. The statistical population was all high school students (second year) cyber bullying (perpetrators) in Gachsaran city in the academic year 2009-2010. In the sampling method of the present study, first the cyber bullying questionnaire was given to high school male and female students. Then, after analyzing the results, cyber bullying students (perpetrators) were identified, 15 people were assigned as the experimental group and 15 people as the control group. Both groups completed the Cooper-Smith (1968) and Life Satisfaction (Hubner, 2001) self-esteem questionnaires as a pre-test and then as a post-test after the implementation of training packages. After the external (executive) validation, the training packages were implemented in the form of a preliminary study on a group of 4 people for cyber bullying perpetrators for 10 sessions and the parents of cyber bullying perpetrators for 4 sessions and the defects and ambiguities were reviewed and removed. Then the main performance was performed and research data were analyzed at both descriptive and inferential levels. Analysis of covariance was used to test the hypotheses. The results showed that the difference between pre-test and post-test in the scores of all research variables was significant ($p < 0.001$). Therefore, cyber bullying reduction training packages can be used to improve research dependent variables.

Keywords: cyber bullying, self esteem, life satisfaction, high school students

* Corresponding Author: mnadi@khuisf.ac.ir

How to Cite: Pazhoohi, T., Nadi, M. A., & Sajjadian, I. (2022). The effectiveness of cyber bullying reduction training packages for students and parents on self-esteem and life satisfaction of high school students. *Educational Psychology*, 18(64), 157-174. doi: 10.22054/jep.2022.59571.3303

اثربخشی بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری ویژه دانش‌آموزان و والدین بر عزت نفس و رضایت از زندگی دانش‌آموزان دبیرستانی

طاهره پژوهی

محمد علی نادى *

ایلناز سجادیان

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر عبارت است از اثربخشی بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری (ویژه دانش‌آموزان و والدین) بر عزت نفس و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دبیرستانی بود. پژوهش حاضر ترکیبی و طرح تحقیق اکتشافی از نوع استراتژی متوالی است. در بخش کیفی از روش تحلیل مضمون آتراید-استرلینگ (2001) استفاده شده است. بر اساس روش تحلیل مضمون استقرایی، شبکه مضامین مربوط به مرتکبین قلدری سایبری با یک مضمون فراگیر (مرتکبین قلدری سایبری)، شش مضمون سازمان دهنده و هفده مضمون پایه و شبکه مضامین مربوط به والدین قلدری سایبری با یک مضمون فراگیر (والدین قلدری سایبری)، دو مضمون سازمان دهنده و هفت مضمون پایه تشکیل و اعتبار یابی شد در بخش کمی روش کار به صورت شبه آزمایشی از نوع (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) با گروه کنترل بود. جامعه آماری تمامی دانش‌آموزان دبیرستانی (دوره دوم) مشغول به تحصیل در شهرستان گچساران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند. در روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر، برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده می‌شود. پس از کسب مجوز از اداره کل آموزش و پرورش استان و انجام هماهنگی‌های لازم برای ورود به مدارس دبیرستانی (دوره دوم) ۲ مدرسه (دخترانه و پسرانه) را به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند، ابتدا پرسش‌نامه قلدری سایبری به دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی داده شد. سپس بعد از تجزیه و تحلیل نتایج، دانش‌آموزان قلدر سایبری (مرتکبین) شناسایی شدند و چون تعداد دانش‌آموزان پسر قلدر سایبری بیشتر بودند پس دانش‌آموزان پسر به عنوان نمونه انتخاب شدند و از آنجا که قلدری سایبری در کدام پایه بیشتر است قابل پیش‌بینی نیست بدین ترتیب بر اساس پرسش‌نامه قلدری سایبری غربال‌گری انجام گرفت و بر اساس پایه تحصیلی که بیشترین سطح قلدری را تجربه کرده آن را به عنوان گروه نمونه انتخاب بعد از غربال‌گری، پسران قلدر سایبری (مرتکبین) انتخاب شدند. سپس بعد از تجزیه و تحلیل نتایج، دانش‌آموزان قلدر سایبری (مرتکبین) شناسایی شدند، ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر به عنوان کنترل گمارده شدند. هر دو گروه پرسشنامه‌های عزت نفس (Cooper Smith, 1968) و رضایت از زندگی (Huebner, 2001) را به عنوان پیش‌آزمون و سپس بعد از اجرای بسته‌های آموزشی، به عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. بسته‌های آموزشی پس از اعتبار یابی بیرونی (اجرائی) در قالب مطالعه مقدماتی بر روی یک گروه نمونه ۴ نفری برای مرتکبین قلدری سایبری به مدت ۱۰ جلسه و والدین مرتکبین قلدری سایبری ۴ جلسه اجرا و موارد نقص و ابهامات بررسی و برطرف گردید. سپس اجرای اصلی انجام گرفت و داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شد. جهت بررسی فرضیات از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که تفاوت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون در نمرات متغیرهای عزت نفس و رضایت از زندگی معنادار شده است ($p < 0.001$). یافته‌ها نشان داده است که فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش بسته‌های کاهش قلدری سایبری بر عزت نفس و رضایت از زندگی مورد تأیید قرار گرفته است و دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون به طور معنی‌داری عزت نفس و رضایت از زندگی بیشتری بدست آوردند بنابراین بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری (ویژه دانش‌آموزان و والدین) می‌تواند برای بهبود متغیرهای وابسته پژوهش استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: قلدری سایبری، عزت نفس، رضایت از زندگی، دانش‌آموزان دبیرستانی

* نویسنده مسئول: mnadi@khuif.ac.ir

مقدمه

قلدری^۱ در مدرسه از رفتارهای مشکل ساز دوره‌ی نوجوانی است که اخیراً توجه پژوهشگران و صاحب نظران حیطه‌ی روانشناسی تربیتی را در سه دهه اخیر به خود معطوف ساخته است و موضوع محوری مطالعات بسیاری بوده است (Patchin & Hinduja, 2011). قلدری رفتاری پرخاشگرانه یا آزار دهنده تعمدانه است که توسط یک فرد یا یک گروه از افراد در یک دوره زمانی به صورت مکرر اعمال می‌شود و شامل عدم توازن قدرت است (Nansel et al., 2001) که می‌تواند به سه نوع کلامی، جسمی یا روانی صورت گیرد (کیمیایی و همکاران، ۱۳۹۰). افزایش سریع استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، قلدری را به دنیای سایبری کشانیده است و بنابراین موجب ظهور و رشد قلدری سایبری^۲ شده است (Mishna, 2012). در قلدری سایبری عموماً با استفاده از تجهیزات الکترونیکی و تکنولوژی‌های جدید صورت می‌گیرد و عمده‌ترین خصیصه‌ی آن عدم وابستگی به ارتباط چهره به چهره بین قلدر و قربانی است. افراد قلدر در قرن ۲۱ برای آزار رساندن و زورگویی نسبت به همسالانشان از شیوه‌های جدیدتری چون مزاحمت‌های تلفنی یا نشر تصاویر یا مطالب واقعی یا مطالب غیر واقعی درباره آنها در محیط مجازی وب می‌پردازند. این نوع اخیر قلدری تحت عنوان قلدری سایبری شناخته شده است (Patchin & Hinduja, 2012). از نظر DelRey و همکاران (2016) قلدری سایبری اقداماتی مانند اعمال موهن، به نمایش گذاشتن نظرات آزاردهنده، هک کردن یک حساب کاربری، افشا کردن اطلاعات شخصی دیگران بدون رضایت آنان، آزارگری و فرستادن پیام تهدیدآمیز را در برمی‌گیرد. همچنین ابعاد تکرار در طی زمان و وجود عدم توازن قدرت بین پرخاشگر و قربانی را به تعریف قلدری سایبری افزوده است. یکی از راه‌های جلوگیری از قلدری سایبری شناسایی کردن عوامل خطرزای روانی اجتماعی برای رفتار قلدری سایبری و ایجاد کمپین‌ها و برنامه‌های مداخله‌ای برای پرداختن به این موضوعات می‌باشد. علی‌رغم این که تکنولوژی مزایای زیادی دارد (مثل ارتباط با دوستان و خانواده، به دست آوردن اطلاعات) یک عامل خطر برای نوجوانان محسوب می‌شود. یکی از ویژگی‌های قلدران سایبری عزت نفس پایین است. عزت نفس را نوعی نگرش تعریف کرده‌اند که به فرد اجازه می‌دهد دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته باشد و سبب می‌شود فرد به توانایی‌های خود اعتماد کند و احساس کنترل بر زندگی داشته

1. bullying

2. Cyber bullying

باشد (چامپاین، 1996). بنابراین یکی از نیازهای اساسی انسان‌ها در تمام مراحل زندگی داشتن میزان معینی از اعتماد بنفس است. برگ (1989) اظهار می‌دارد که فرد در صورتی احساس با ارزش بودن می‌کند که رشته عملکرد خود را متصل به منشأ محکم و استوار و قابل قبولی بر اجتماع ببیند. بنابراین هر قدر عمل انجام شده با معیارهای فردی و اجتماعی مطابقت بیشتری داشته باشد، احساس اعتماد بنفس بیشتری احساس خواهد شد (به نقل از اسلامی نسب، ۱۳۷۴). عزت نفس یک پیش‌بینی فردی مهم در قلدری سایبری (ارتکاب - قربانی) است. به طوری که کسانی که عزت نفس پایین دارند مزاحمت سایبری را تجربه کرده‌اند عزت نفس یک امر بسیار مهم که نوجوانان آن را در دوران هویت تجربه می‌کنند (Patchin & Hinduja, 2012).

از دیگر متغیرهایی که به نظر می‌رسد با قلدران سایبری ارتباط داشته باشد، رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی به عنوان یک ارزیابی شناختی فرد از مثبت بودن کیفیت زندگی خود یا به طور کلی یا با حوزه‌های خاص مانند خانواده، دوستان و یا تجربه‌های اجتماعی تعریف می‌شود (Moore et al., 2012). رضایت از زندگی در نوجوانی با گستره‌ای از پیامدهای مثبت همراه بوده و هم به عنوان یک پیامد مهم و هم یک عامل بالقوه در ایجاد رفتارها و نگرش‌های مثبت در نظر گرفته می‌شود (Huebner, 2004). سطوح بالای رضایت از زندگی در نوجوانی می‌تواند به عنوان یک عامل حفاظتی در مقابل مشکلات درونی سازی شده و برونی سازی شده، مشکلات تحصیلی، مشکلات رفتاری و هیجانی و روابط بین فردی مشکل دار عمل کند. به علاوه امیدواری، عشق ورزیدن، قدر دانی و رغبت در نوجوانان، با میزان رضایت از زندگی بالا رابطه دارد (Park & Peterson, 2006).

رضایت از زندگی از چندین جهت حائز اهمیت است: تأمین سلامت روانی و جسمانی، افزایش طول عمر و اثبات ارزش شادکامی برای انسان. اندازه گیری شاخص کیفیت زندگی همراه با شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی بیش از هر عامل دیگری بهداشت روانی افراد را مشخص می‌سازد (Diener et al., 1999).

رضایت از زندگی در تجربه‌های متفاوت دوران زندگی مشارکت دارد. برای مثال، مدل ارائه شده توسط Huebner (1994) نشان داد رضایت کلی از زندگی با ترکیب پنج محیط متفاوت دوستان، مدرسه، محیط زندگی، خانواده و خود به دست می‌آید. Flaspohler و همکاران (2009) متوجه آن شده‌اند که دانش آموزانی که مورد قلدری واقع شده یا دست به

قلدری زده‌اند در قیاس با دانش آموزانی که نه به این رفتار دست زده و نه هدفان قرار گرفته‌اند از یک رضایت از زندگی و حمایت از جانب دوستان و خانواده پایین‌تر بهره‌مند بوده‌اند.

Palermi و همکاران (2017) در تحقیقی با عنوان قلدری سایبری و عزت نفس نمونه‌ای ۴۳۸ نفر از جوانان ایتالیایی را انتخاب کردند اطلاعات از طریق خودگزارش دهی افراد و پرسش‌نامه عزت نفس جمع‌آوری شد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین قلدران سایبری و عزت نفس پایین رابطه وجود دارد.

مطالعه‌ای در ایران نشان داده است که بیش از نیمی از دانش‌آموزان دوره راهنمایی (۵۵/۲) حداقل یک بار قلدری سایبری را در رفتار خود نشان داده‌اند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱). از این رو، توجه به قلدری سایبری شایان توجه است، به ویژه اینکه مدارس در حال استفاده فزاینده از تجهیزات الکترونیکی در جهت پیشرفت آموزشی دانش‌آموزان هستند و استفاده از تکنولوژی و ابزارهای آموزشی خانگی در امر آموزش بسیار رایج شده است. برخورداری از تکنولوژی علاوه بر جوانب مثبت، پیامدهای منفی نیز دارد، ممکن است دانش‌آموزان در حین بهره‌گیری مثبت از تکنولوژی، درگیر رفتارهای قلدری شوند. انتشار پیام‌ها و تصاویر شرمسارکننده و تهدیدکننده درباره‌ی دیگران در محیط‌های مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی، انتقال تصاویر شخصی دیگران و ارسال پیام‌های نامربوط درباره‌ی آنها و حتی تماس‌های آزاردهنده نموده‌های واضحی از قلدری مدرن و سایبری هستند و به سبب آنکه فرد قلدر تماس چهره به چهره با قربانیان خود ندارد و از بازخوردها و تنبیه‌های احتمالی زود هنگام آن بر حذر است، گرایش به این شیوه قلدری بیشتر شده است. با توجه به مطالب بیان شده مسأله اصلی پژوهش حاضر این است که بررسی شود آیا بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری بر عزت نفس و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دبیرستانی مؤثر است؟ یافته‌های این پژوهش می‌تواند قابل استفاده توسط روانشناسان، مشاوران مدارس و والدین باشد.

روش

مطالعه‌ی حاضر بصورت تلفیقی^۱ (ترکیبی) و در قالب یک طرح اکتشافی^۲ (ابتدا روش کیفی^۳ و سپس روش کمی^۴ که نتایج روش کیفی باعث شکل‌گیری و سطوح روش کمی می‌شود) می‌باشد که متناسب با شرایط مطالعه مدل تدوین ابزار^۵ (بسته آموزش)^۶، طرح اکتشافی مورد استفاده قرار گرفته است.

با توجه به هدف پژوهش که تدوین بسته‌های آموزشی مبتنی بر مؤلفه‌های کاهش قلدری سایبری می‌باشد، روش تحقیق اکتشافی به صورت تدوین ابزار می‌باشد که طرح تحقیق به صورت متوالی کیفی-کمی است. در بخش کیفی از روش تحلیل مضمون آتراید-استرلینگ (2001) استفاده شده است. بر اساس روش تحلیل مضمون استقرایی، شبکه مضامین مربوط به مرتکبین قلدری سایبری با یک مضمون فراگیر (مرتکبین قلدری سایبری)، شش مضمون سازمان‌دهنده و هفده مضمون پایه و شبکه مضامین مربوط به والدین قلدری سایبری با یک مضمون فراگیر (والدین قلدری سایبری)، دو مضمون سازمان‌دهنده و هفت مضمون پایه تشکیل و اعتبار یابی شد. در بخش کمی روش پژوهش شبه آزمایشی از نوع (پیش‌آزمون-پس‌آزمون)^۷ با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری تمامی دانش‌آموزان دبیرستانی (دوره دوم) مشغول به تحصیل در شهرستان گچساران در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند. در روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر، برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده می‌شود. پس از کسب مجوز از اداره کل آموزش و پرورش استان و انجام هماهنگی‌های لازم برای ورود به مدارس دبیرستانی (دوره دوم) ۲ مدرسه (دخترانه و پسرانه) را به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند، ابتدا پرسش‌نامه قلدری سایبری به دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی داده شد. سپس بعد از تجزیه و تحلیل نتایج، دانش‌آموزان قلدر سایبری (مرتکبین) شناسایی شدند و چون تعداد دانش‌آموزان پسر

۱. Mixed method

۲. exploration design

۳. qualitative method

۴. quantitative method

۵. tool editing

۶. Creswell & clark

۷. pre-post test

قلدر سایبری بیشتر بودند پس دانش آموزان پسر به عنوان نمونه انتخاب شدند و از آنجا که قلدری سایبری در کدام پایه بیشتر است قابل پیش بینی نیست بدین ترتیب بر اساس پرسش نامه قلدری سایبری غربال گری انجام گرفت و بر اساس پایه تحصیلی که بیشترین سطح قلدری را تجربه کرده آن را به عنوان گروه نمونه انتخاب بعد از غربال گری، پسران قلدر سایبری (مرتکبین) انتخاب شدند سپس از بین دانش آموزانی که دارای نمرات قلدری سایبری بالا بودند، ۳۰ دانش آموز انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

در این پژوهش به منظور گردآوری داده‌ها ابزارهای زیر مورد استفاده قرار گرفتند: پرسشنامه قلدری Patchin and Hinduja: این آزمون خود گزارش دهی توسط Patchin and Hinduja (2011) با اقتباس از پرسش نامه قلدری/قربانی الویس برای اندازه گیری قلدری نوجوانان در سی روز گذشته ساخته شده و مشتمل بر ۱۵ گویه است که ده مورد اول برای سنجش قلدری سنتی و پنج مورد بعدی برای سنجش قلدری سایبری لحاظ شده است که ضریب آلفای کرونباخ آن در پژوهش سازندگان آن، به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۵ محاسبه شد. ضریب الفای کرونباخ در پژوهش عبدالهی و همکاران ۰/۸۳ بدست آمد. نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهار گزینه‌ای است و نمرات بالاتر نشان دهنده سطح بالای قلدری در آزمون شونده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمده است.

پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت: پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت (1968) مشتمل بر پنج موضوع است که عبارت است از انجام تکالیف آموزشی، روابط اجتماعی، خانواده، خود و آینده و دارای چهار خرده مقیاس است، عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی (همسالان)، عزت نفس خانوادگی والدین، عزت نفس تحصیلی (آموزشی). این پرسشنامه دارای ۵۸ سؤال دو گزینه‌ای با گزینه‌های "بلی" و "خیر" است. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را برای نمره کلی آزمون گزارش کرده‌اند. همچنین جهت سنجش روایی بین نمره کل آزمون با خرده مقیاس روان آزردگی گرای در آزمون شخصیت آیسنک، روایی واگرایی منفی و معنادار، و با خرده مقیاس برون گرایی، روایی همگرایی مثبت معنادار را نشان داده است. ادموند سون و همکاران (2006) نیز ضریب همسانی درونی ۰/۶۸ تا ۰/۹۰ را برای آزمون

عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۷۷ بدست آمده است که نشان دهنده پایایی یا همسانی درونی بالای مقیاس به کاررفته در پژوهش هاست که از نظر آماری قابل قبول است.

پرسش نامه رضایت از زندگی هیونتر: این پرسش نامه دارای ۴۰ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان رضایت از زندگی در دانش آموزان دوره راهنمایی و دبیرستان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است. نمره کلی این آزمون از ۴۰ تا ۲۴۰ متغیر خواهد بود و نمرات بالاتر بیانگر رضایت بالاتر فرد پاسخ دهنده از زندگی خواهد بود. پرسش نامه چند بعدی رضایت از زندگی Huebner (2001) توسط لطیفیان و شیخ‌الاسلامی (۱۳۸۳). در جامعه ایران هنجاریابی شده و تعیین روایی آن از تحلیل عاملی استفاده شد و در نهایت روایی آن مورد تأیید قرار گرفت. برای محاسبه پایایی پرسش نامه رضایت از زندگی از آلفای کرونباخ استفاده شده است. پایایی باز آزمایی و آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش لطیفیان و شیخ‌الاسلامی (۱۳۸۳) به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمده است که نشان دهنده پایایی یا همسانی درونی بالای مقیاس به کاررفته در پژوهش هاست که از نظر آماری قابل قبول است.

پس از انتخاب نمونه به شرکت کنندگان گروه آزمایش، ۱۰ جلسه مؤلفه‌های کاهش قلدری سایبری و ۴ جلسه به والدین آنها آموزش داده شد و شرکت کنندگان گروه کنترل هیچ گونه آموزشی را دریافت نکرده و به روال عادی خود ادامه دادند.

خلاصه جلسات آموزشی بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری (ویژه دانش آموزان)، در زیر ارائه شده است:

جلسه	محتوای آموزش
جلسه اول	برقراری ارتباط و معرفی اعضاء معرفی کل برنامه آموزشی، بیان اهداف دوره آموزشی، ایجاد انگیزه، بیان قواعد دوره آموزشی، معرفی سرفصل جلسات آموزش و اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	تعریف و اهمیت ویژگی‌های فردی، تعریف تفریح و سرگرمی از طریق لذت بردن از بدببیری دیگران، آسیب‌های ناشی از لذت بردن از بدببیری دیگران، روش‌هایی برای کاهش لذت بردن از بدببیری دیگران؛ تعریف احساس ناراحتی و انزوا، تاثرات منفی احساس ناراحتی بر سلامت روان، تعریف و شناسایی هیجان‌ها، آموزش مدیریت هیجان، انجام فعالیتهای تمرینی درکلاس توسط دانش آموزان در مورد مضامین آموزش داده
جلسه سوم	مرورجلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، آموزش عزت نفس، تعریف و ویژگی‌های افراد دارای عزت نفس بالا، اشکال متداول عزت نفس پایین، تمرین و پرورش عزت نفس؛ تعریف و اهمیت انتقام جویی بر سلامت

جلسه آموزش	محتوای آموزش
	روان، ارتباط انتقام جویی و خشونت، آموزش راههای کاهش انتقام جویی، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط دانش آموزان در مورد مضامین آموزش داده
جلسه چهارم	مرورجلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، آموزش همدلی، تعریف و اهمیت همدلی، آموزش همدلی شناختی (درک احساسات دیگران)، تعریف و اهمیت همدلی شناختی، ویژگی‌های افراد دارای همدلی شناختی بالا و پایین، تفاوت همدلی با همدردی، آموزش راههای جهت افزایش همدلی شناختی؛ تعریف و اهمیت همدلی عاطفی (سهیم شدن در حالات عاطفی دیگران)، ارتباط بین همدلی شناختی و همدلی عاطفی، آموزش افزایش همدلی عاطفی، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط دانش آموزان در مورد مضامین آموزش داده
جلسه پنجم	مرورجلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، تعریف و اهمیت محیط خانواده، آسیب‌های ناشی از محیط عاطفی ضعیف در بین اعضای خانواده، آموزش راههای برای کاهش پیوند عاطفی بین اعضای خانواده؛ تعریف تنش بین اعضای خانواده، آسیب‌های ناشی از تنش بین اعضای خانواده، آموزش راههای برای کاهش تنش بین اعضای خانواده، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط دانش آموزان در مورد مضامین آموزش داده
جلسه ششم	مرورجلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، تعریف و اهمیت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، آسیب‌های ناشی از عدم رشد مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان، تعریف و اهمیت پذیرش فرد جامعه، اجزاء تشکیل دهنده مهارت‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های اجتماعی؛ تعریف و اهمیت جلب توجه و محبوبیت ادراکی، آموزش جلب توجه به صورت مثبت در فضای مجازی، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط دانش آموزان در مورد مضامین آموزش داده
جلسه هفتم	مرورجلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، تعریف کنترل کردن افراد گروه و جامعه، آسیب‌های مربوط به کنترل کردن افراد گروه و جامعه، آموزش راههای کاهش کنترل افراد گروه جامعه؛ تعریف نمایش مهارت‌های فناوری، آسیب‌های ناشی از استفاده نادرست از مهارت‌های فناوری، آموزش صحیح نمایش دادن مهارت‌های فناوری، تعریف و اهمیت ارتباط دانش آموز با معلم، آموزش و پرورش نحوه ارتباط دانش آموز با معلم، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط دانش آموزان در مورد مضامین آموزش داده
جلسه هشتم	مرورجلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، تعریف و اهمیت پرخاشگری، انواع پرخاشگری، تعریف پرخاشگری واکنشی (ناگاهانه)، آسیب‌های ناشی از پرخاشگری واکنشی، آموزش مهارت‌های برای کاهش پرخاشگری واکنشی، تعریف خودکنترلی هیجانی، هیجان و فواید هیجانف روش مقابله با هیجان‌های منفی؛ تعریف پرخاشگری کنشی (خودجوش و آگاهانه)، آسیب‌های ناشی از پرخاشگری کنشی، عوامل ایجاد پرخاشگری کنشی، آموزش مهارت‌های برای کاهش پرخاشگری کنشی، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط دانش آموزان در مورد مضامین آموزش داده.
جلسه نهم	مرورجلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، تعریف و اهمیت نگرش، بعدها نگرش، تعریف و اهمیت نگرش مثبت و منفی در مورد رفتار قلدری سایبری، زمینه‌های نگرش مثبت به قلدری سایبری، آموزش راههای برای کاهش نگرش مثبت به قلدری سایبری؛ تعریف و اهمیت کنترل رفتار ادراکی، راههای کاهش کنترل رفتار ادراکی در مواقع پرخطر، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط دانش آموزان در مورد مضامین آموزش داده
جلسه دهم	مرورجلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، ارائه خلاصه‌ای از کل مباحث مطرح شده در مورد مؤلفه‌های مرتکبین قلدری سایبری در طول دوره آموزشی و اجرای پس آزمون

خلاصه محتوای بسته آموزشی کاهش قلدری سایبری (ویژه والدین) بر اساس برنامه زمان بندی شده

جلسه آموزش	محتوای آموزش
جلسه اول	برقراری ارتباط و معرفی اعضاء، معرفی کل برنامه آموزشی، بیان اهداف دوره آموزشی، ایجاد انگیزه، بیان قواعد دوره آموزشی، معرفی سرفصل جلسات آموزش.
جلسه دوم	تعریف و اهمیت شیوه‌های فرزند پروری، تعریف فرزند پروری مستبدانه، آسیب‌های ناشی از فرزند پروری مستبدانه، آموزش راههای برای کاهش فرزند پروری مستبدانه، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط والدین در مورد مضامین آموزش داده؛ تعریف فرزند پروری سهل گیرانه، آسیب‌های ناشی از فرزند پروری سهل گیرانه، آموزش راههای برای کاهش فرزند پروری سهل گیرانه، تعریف فرزند پروری قاطعانه، ارتباط بین فرزند پروری قاطعانه و سلامت روان، مزایای فرزند پروری قاطعانه، آموزش مهارتهای به والدین برای فرزند پروری قاطعانه، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط والدین در مورد مضامین آموزش داده؛
جلسه سوم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، تعریف و اهمیت محیط خانواده، تعریف پیوند عاطفی بین خانواده، آسیب‌های ناشی از پیوند ضعیف بین افراد خانواده، راههای افزایش پیوند عاطفی؛ تعریف تنش بین اعضای خانواده، آسیب‌های ناشی از تنش، راهکارهای برای ایجاد تنش؛ تعریف شریک بودن خانواده در مسائل قلدری سایبری، برخورد والدین در برابر فرزند مرتکب قلدری سایبری، تعریف هنجارهای ذهنی، عوامل ایجاد هنجارهای ذهنی غلط، آموزش راههای برای کاهش هنجارهای ذهنی غلط، انجام فعالیتهای تمرینی در کلاس توسط والدین در مورد مضامین آموزش داده؛
جلسه چهارم	مرور جلسه قبل، بررسی تکالیف خارج از کلاس، ارائه خلاصه‌ای از کل مباحث مطرح شده در مورد مؤلفه‌های والدین مرتکبین قلدری سایبری در طول دوره آموزشی

نتایج

همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، براساس یافته‌های توصیفی میانگین نمرات متغیر رضایت از زندگی و عزت نفس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش بیشتری در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون داشته است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه در دو مرحله پژوهش

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
عزت نفس	آزمایش	۲۶/۲	۷/۳۵	۳۲/۰۷	۵/۰۲
	کنترل	۲۴/۵	۴/۷۴	۲۶/۲	۴/۶۳
رضایت از زندگی	آزمایش	۱۶۹/۴۷	۲۱/۸	۲۰۰/۸	۱۲/۵۴
	کنترل	۱۵۸/۷	۱۶/۴۹	۱۵۷/۱	۱۵/۴۸

جهت بررسی معناداری تفاوت مشاهده شده میان پس آزمون و پیش آزمون، پس از بررسی مفروضه توزیع نرمال (آزمون کولموگروف اسمیرنف)، همگنی واریانس (آزمون لوین) و همسانی شیب خط رگرسیون پیش بینی متغیر وابسته از روی پیش آزمون (آزمون تحلیل واریانس)، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج حاصل از اجرای آزمون کولموگروف اسمیرنف در مورد نمرات متغیرهای این پژوهش در جدول (۲) آمده است.

جدول ۲. آزمون کولموگروف- اسمیرنف جهت ارزیابی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش در

مرحله پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیر
معنی داری	درجه آزادی	معنی داری	درجه آزادی		
۰/۱۳۸	۱۵	۰/۱۹۳	۰/۲	آزمایش	عزت نفس
۰/۱۹۷	۱۰	۰/۲۱۸	۰/۱۶۸	کنترل	
۰/۰۶۹	۱۵	۰/۲۱۲	۰/۲	آزمایش	رضایت از زندگی
۰/۲	۱۰	۰/۱۲۶	۰/۲	کنترل	

نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنف نشان داد که تمام متغیرها دارای توزیع نرمال و همسان با جامعه است و کجی و کشیدگی حاصل اتفاقی است (همه سطوح معنی داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد). هدف از بررسی پیش فرض برابری واریانس‌ها، بررسی مساوی بودن واریانس‌های گروه‌هاست. بدین منظور از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج، در جدول (۳) آورده شده است.

جدول ۳. آزمون لوین جهت ارزیابی پیش فرض برابری واریانس‌های متغیرهای پژوهش

پس آزمون		پیش آزمون		مراحل پژوهش
معنی داری	F	معنی داری	F	متغیرها
۰/۲۴۸	۱/۴۰۵	۰/۲۱۸	۱/۶۱	عزت نفس
۰/۹۲۹	۰/۰۰۸	۰/۲۷۷	۱/۲۴	رضایت از زندگی

همان طور که در جدول (۳) دیده می‌شود، پیش فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیرهای پژوهش شامل رضایت از زندگی، عزت نفس در مرحله پیش آزمون

و پس آزمون در جامعه رد نشده و باقی مانده است. لذا این پیش فرض تأیید می‌شود (همه سطوح معنی داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد). در حالی که این فرض وجود دارد که در تحلیل کوواریانس‌ها متغیرها در کل داده‌ها باید خطی باشند، این فرض نیز مطرح است که خطوط رگرسیون برای هر گروه باید یکسان باشد. اگر خطوط رگرسیون ناهمگن باشند، آن‌گاه تحلیل کوواریانس مناسب نیست. جهت بررسی این پیش فرض آزمون تعامل گروه در پیش آزمون از نظر پس آزمون در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج بررسی رابطه خطی پیش آزمون و متغیر وابسته در متغیرهای پژوهش

شاخص متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	معنی داری
عزت نفس	۳۷/۶۵	۱	۱/۱۵	۰/۲۹۶
رضایت از زندگی	۳۲۱/۳۱۸	۱	۲/۰۲	۰/۱۱۹

همان گونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، تعامل پیش آزمون با عضویت گروهی در همه متغیرهای وابسته غیر معنی دار به دست نیامده است و لذا می‌توان گفت در همه متغیرهای پژوهش رابطه پیش آزمون با متغیر وابسته خطی است. نتایج تحلیل کوواریانس اثر بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری بر عزت نفس در مرتکبین قلدری سایبری در جدول (۵) ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین‌های نمرات عزت نفس بر حسب عضویت گروهی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	۱۳۲/۷۶۳	۱	۱۳۲/۷۶۳	۷/۰۵۹	۰/۰۱۴	۰/۲۴۳	۰/۷۱۹
عضویت گروهی	۱۶۱/۴۵۶	۱	۱۶۱/۴۵۶	۸/۵۸	۰/۰۰۸	۰/۲۸۱	۰/۸۵۲
خطا	۴۱۳/۷۷۱	۲۲	۱۸/۸۰۸				
جمع	۲۲۵۳۵	۲۵					

همان طور که در جدول (۵) مشاهده می‌شود، نمرات پیش آزمون عزت نفس با پس آزمون آن رابطه معنی داری دارد ($p < 0/05$). با کنترل این رابطه، تفاوت بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات عزت نفس در مرحله پس آزمون (بعد از کنترل نمرات پیش آزمون) در دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است $p = 0/008$ ، به عبارت دیگر بسته‌های آموزشی

کاهش قلدری سایبری، عزت نفس در مرتکبین قلدری سایبری را بهبود می‌دهد. میزان تأثیر این آموزش‌ها در مرحله پس از آزمون ۰/۲۸۱ بوده است. یعنی در حدود ۲۸/۱ درصد از واریانس عزت نفس مربوط به عضویت گروهی و یا تأثیر بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری است. توان آماری ۸۵/۲ درصدی نشان می‌دهد دقت آماری این آزمون مناسب است علاوه بر این، حجم نمونه برای آزمایش این فرضیه کافی بوده است. نتایج تحلیل کوواریانس اثر بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری بر رضایت از زندگی در مرتکبین قلدری سایبری در جدول (۶) ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین‌های نمرات رضایت از زندگی برحسب عضویت

گروهی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	۲۱۵۹/۷۵۱	۱	۲۱۵۹/۷۵۱	۲۱/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۴۹۵	۰/۹۹۳
عضویت گروهی	۸۲۴۲/۹۷۵	۱	۸۲۴۲/۹۷۵	۸۲/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۹	۱/۰۰۰
خطا	۲۲۰۳/۵۴۹	۲۲	۱۰۰/۱۶۱				
جمع	۸۵۵۹۷۷	۲۵					

همان طور که در جدول (۶) مشاهده می‌شود، نمرات پیش آزمون رضایت از زندگی با پس آزمون آن رابطه معنی داری دارد ($p < ۰/۰۵$). با کنترل این رابطه، تفاوت بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات رضایت از زندگی در مرحله پس از آزمون (بعد از کنترل نمرات پیش آزمون) در دو گروه آزمایش و کنترل معنی دار است $p = ۰/۰۰۱$ ، به عبارت دیگر بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری، رضایت از زندگی در مرتکبین قلدری سایبری را بهبود می‌دهد. میزان تأثیر این آموزش‌ها در مرحله پس از آزمون ۰/۷۸۹ بوده است. یعنی ۷۸/۹ درصد از واریانس رضایت از زندگی مربوط به عضویت گروهی و یا تأثیر بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری است. توان آماری ۱۰۰ درصدی نشان می‌دهد دقت آماری این آزمون مطلوب است علاوه بر این، حجم نمونه برای آزمایش این فرضیه کافی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

دوره نوجوانی به دلیل تغییر 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 (Murray & Zvoch, 2011). یکی از مشکلات سازگاری دوره نوجوانی قلدری است. در سال‌های اخیر با تغییر سبک زندگی افراد و ورود تکنولوژی به زندگی‌ها، شیوه بروز قلدری نیز تغییر یافته است. در قرن ۲۱ افراد قلدر برای آزار رساندن و زورگویی نسبت به همسالانشان از شیوه‌های جدیدتری چون مزاحمت‌های تلفنی یا انتشار پیام‌ها و تصاویر اینترنتی استفاده می‌کنند. این نوع اخیر قلدری، تحت عنوان قلدری غیرسنتی یا سایبری مصطلح است و برخلاف قلدری سنتی بر ارتباط چهره به چهره بین قلدر و قربانی وابسته نیست (Patchin & Hinduja, 2011). پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته‌های آموزشی (ویژه دانش آموزان و والدین) بر عزت نفس و رضایت از زندگی در دانش آموزان دبیرستانی گجساران، به این مهم پرداخته و نتایج بررسی پیش فرض برابری واریانس‌ها، در آزمون لوین نتایج نشان می‌دهد پیش فرض برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در متغیر عزت نفس و رضایت از زندگی در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون تأیید شده است (سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ است). همچنین یافته‌ها در سطح استنباطی نشان داد که میزان تأثیر این آموزش‌ها در مرحله پس آزمون ۰/۲۸۱ بوده است. یعنی در حدود ۲۸/۱ درصد از واریانس عزت نفس مربوط به عضویت گروهی و یا تأثیر بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری است که عزت نفس، پیش بین فردی قابل توجهی در مرتکبین قلدری سایبری بود به طوری که افراد با عزت نفس پایین احتمال درگیری در قلدری سایبری را افزایش می‌دهد. این یافته با نتایج Brewer and Kerslake (2015) همخوانی دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت عزت نفس یکی از عوامل تعیین کننده رفتار انسان به شمار می‌رود و در حقیقت برداشت و قضاوتی که افراد از خود دارند تعیین کننده چگونگی برخورد آنها با مسائل گوناگون است فردی که عزت نفس پایین دارد برای خود ارزش و احترامی قائل نیست و ممکن است انزوا و گوشه گیری یا پرخاشگری و رفتار ضد اجتماعی شود (به نقل از الهی فر و همکاران، ۱۳۹۵). افراد با عزت نفس بالا بیشتر از افراد با عزت نفس پایین اطلاعات مربوط به آسیب پذیری فردی‌شان در برابر خطر را به صورت روشی در جهت مراقبت از خود تفسیر می‌کنند و همچنین از استراتژی‌های شناختی که از آنها در مقابل ادراکات خطر حمایت می‌کند، استفاده می‌کنند، افراد با عزت نفس بالا برای سلامتیشان ارزش قائل هستند و بیشتر از افراد با عزت نفس پایین در رفتارهای که ماهیت سالم‌تر دارند، درگیر می‌شوند. افراد با عزت نفس بالا به وسیله‌ی بازسازی افکار و حافظه‌های مثبت که ملال ناشی از خلق منفی را کاهش می‌دهد، بهتر از افراد با عزت

نفس پایین قادرند که با موفقیت با خلق منفی مقابله کنند. همچنین افراد با عزت نفس پایین کمتر از افراد با عزت نفس بالا انگیزه دارند یا قادرند که استراتژی‌های شناختی را برای مقابله با حالات خلق منفی بکار گیرند. افراد با عزت نفس پایین بیشتر از افراد با عزت نفس بالا از لحاظ رفتاری تغییر پذیرند و ثبات ندارند و تا حد زیادی از نشانه‌های موقعیتی و محیطی، مخصوصاً بازخورد اجتماعی منفی، تأثیر می‌پذیرند، زیرا این افراد در تلاش‌اند که از هر گونه طرد شدن اجتماعی جلوگیری کنند (به نقل از قادری، ۱۳۹۳). بنابراین وقتی شخص برای خود ارزش و احترام قائل نباشد نمی‌تواند برای دیگران ارزش قائل شود اما با بهره‌گیری از مهارت‌های عزت نفس (احساس ارزشمند بودن، مسئولیت پذیر بودن، نگرش واقع بینانه در مورد خود و اطراف، احساس جذاب بودن) می‌تواند احتمال درگیری در قلدری سایبری و رفتارهای ضد اجتماعی را کاهش دهد. علاوه بر این با انجام تمرین‌های افزایش عزت نفس تلاش همراه با امیدواری بیشتر شده و به شخص کمک می‌کند تا از ماهیت افکار مخربی که باعث ترس از شکست و ناامیدی می‌شود آگاه شود و عوامل منفی نتواند عزت نفس فرد را کاهش دهد.

همچنین این تحقیق نشان داد ۷۸/۹ درصد از تفاوت‌های فردی از واریانس رضایت از زندگی مربوط به عضویت گروهی و یا تأثیر بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری است. به عبارت دیگر بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری، رضایت از زندگی در مرتکبین قلدری سایبری را بهبود می‌دهد. Navarro و همکاران (2015) پژوهشی تحت عنوان تأثیر قلدری سایبری و قلدری اجتماعی بر خوش بینی و رضایت از زندگی در دانش آموزان ۱۰ تا ۱۲ ساله انجام دادند. نتایج تحقیق نشان داد که مرتکبین قلدری سایبری از رضایت زندگی کمتری برخوردارند. تحقیق Gilman and Huebner (2006) نشان داد دانش آموزانی که سطح بالاتری از رضایت از زندگی را گزارش می‌کنند تمایل دارند نتایج بهتر بین فردی، درون فردی و تحصیلی را گزارش دهند. جوانانی که سطح بالاتری از رضایت از زندگی را گزارش می‌کنند، سطح بالاتری از کنترل شخصی، عزت نفس، برون گرایی، امید، خودکارآمدی و مهارت‌های بین فردی را نیز گزارش می‌دهند. این جوانان همچنین نمرات مدارس عالی، روابط بهتر با همسالان و تجارب مثبت مدرسه را گزارش می‌دهند. Flaspohler و همکارانش (2009) متوجه آن شده‌اند که دانش آموزانی که مورد قلدری واقع شده یا دست به قلدری زده‌اند در قیاس با دانش آموزانی که نه به این رفتار دست زده و نه هدفان قرار

گرفته‌اند از یک رضایت از زندگی و حمایت از جانب دوستان و خانواده پایین‌تر بهره‌مند بوده‌اند. برخی نوجوانان نیز ممکن است در برخورد با کاهش رضایت از زندگی به رفتارهای پرخطری مانند پرخاشگری و خشونت متوسل شوند؛ زیرا فکر می‌کنند توسل به این گونه رفتارها زندگی‌شان را بهبود می‌بخشد (Zullig et al., 2001). به عبارت دیگر، نارضایتی از زندگی باعث بروز رفتارهای خشن می‌شود؛ زیرا این افراد به دلیل دسترسی نداشتن به راهبردهای مقابله‌ای مناسب و مهارت‌های حل مسئله نمی‌توانند شرایط بحران و استرس را مدیریت کنند (Valois et al., 2006). بنابراین با انجام تمرین‌های مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مساله رفتارهای پرخاشگرانه و ضد اجتماعی کاهش پیدا می‌کند و رضایت از زندگی به عنوان یک عامل محافظت‌کننده علیه قلدری عمل می‌کند.

در کل به نظر می‌رسد که بسته‌های آموزشی کاهش قلدری سایبری با تحت تأثیر قرار دادن متغیرهای عزت نفس و رضایت از زندگی مؤثر است و توانسته است عزت نفس و رضایت از زندگی را در قلدران سایبری بهبود بخشد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که روانشناسان و مشاوران مدارس از این بسته‌های آموزشی برای کاهش مرتکبین قلدری سایبری استفاده نمایند. همچنین در مدارس با فراهم کردن زمینه مناسب برای انجام فعالیت‌های گروهی و مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های مختلف و نظارت مشاور مدرسه، عزت نفس و رضایت از زندگی را دانش‌آموزان تقویت کرد و به واسطه آموزش‌های لازم جهت آشنایی مریان و کادر آموزش، لازم است ایشان در مورد علائم قلدری سایبری به دانش‌آموزان اطلاعات داده و از آنها بخواهند در صورت وجود قلدری سایبری به مشاور و مسئولین مدارس مراجعه نمایند و همچنین پیشنهاد می‌شود با توجه اینکه شیوع قلدری سایبری در دوره نوجوانی است و احتمال درگیری نوجوانان وجود دارد باید چنین دانش‌آموزانی شناسایی شوند و آموزش‌های لازم از طریق کلینیک‌های خصوصی روانشناسی به دانش‌آموزان و والدین آنها داده شود تا آسیب‌های بیشتری متوجه خود فرد و دانش‌آموزان دیگر نشود. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر مربوط به جامعه آماری آن است که فقط متشکل از پسران بود؛ از محدودیت‌های دیگر می‌توان به این اشاره کرد که پژوهش روی دانش‌آموزان متوسطه دوم اجرا گردید. عدم لحاظ دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی مختلف از محدودیت‌های نمونه‌گیری پژوهش به شمار می‌رود؛ بنابراین پیشنهاد

می‌شود که در تحقیقات آینده، پژوهش‌هایی از این نوع روی هر دو جنس و دانش آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی انجام پذیرد.

منابع

- اسلامی نسب، علی. (۱۳۷۴). *روانشناسی اعتماد بنفس*. تهران: مهرداد.
- الهی فر، محمد، منطف، فریده و عباسی، علی اصغر. (۱۳۹۵). اثربخشی تقویت عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی و افزایش شخصیتی انسان. *کنگره بین‌المللی مطالعات رفتاری جامعه و سبک زندگی سالم*. تهران، مرکز توانمندسازی مهارت‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه. بیرامی، منصور، هاشمی، تورج، فتحی، آذر و اسکندر علانی، پروانه. (۱۳۹۱). قلدری سستی و سایبری در نوجوانان دختر مدارس راهنمایی: نقش کیفیت ارتباط معلم دانش آموز. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، ۸(۲۶)، ۱۷۵-۱۵۲.
- چامپیون، لورنا و پاور، میک. (۱۳۸۵). *آسیب شناسی روانی بزرگسالان*. ترجمه علی اکبر خسروی، هورا رهبری، تهران: نشر آبیژ.
- قادری، بیان. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین عزت نفس و رفتارهای پرخطر در دانشجویان. *دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری*، تهران.
- کیمیایی، سید علی، رفتار، محمد رضا و سلطانی فر، عاطفه. (۱۳۹۰). آموزش هوش هیجانی و اثر بخشی آن بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشجوی. *پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۱)، ۱۵۳-۱۶۶.
- لطیفیان، مرتضی و شیخ الاسلام، راضیه. (۱۳۸۳). *بررسی رابطه رضایت از زندگی با سلامت عمومی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز*، دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.

References

- Brewer, G., Kerslake, J., (2015). Cyberbullying self esteem empathy and loneliness. *Computers in human behavior* ,48,255-260.
- Del Rey.R Casas.J, and Ortega.R(2016). Impact of the ConRed Program on Different CyberbullyingRoles. *AGGRESSIVE BEHAVIOR Volume 42*, pages 123–135.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Flaspohler, P. D., Elfstrom, J. L., Vanderzee, K. L., Sink, H. E., & Birchmeier, Z. (2009). Stand by me: The effects of peer and teacher support in mitigating the impact of bullying on quality of life. *Psychology in the Schools*, 46, 636–649.
- Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents *Social Indicators Research* . 66. 3–33.
- Huebner, E.S.(1994). preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6,149-158.

- Gilman & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311–319.
- Moore, P.M., Huebner, E.S., Hills, K.J. (2012). Electronic Bullying and Victimization and Life Satisfaction in Middle School Students. *Soc Indic Res* (2012) 107:429–447. DOI 10.1007/s11205-011-9856-z.
- Mishna F, Khoury-Kassabri M, Gadalla T, Daciuk J (2012). Risk factors for involvement in cyber bullying: victims, bullies, and bully–victims. *Child Youth Serv Rev* 34:63–70.
- Murray, Ch., Zvoch, K. (2011), “Teacher- student Relationships among Behaviorally At Risk African American Youth From Low- Income Backgrounds: Student Perceptions, Teacher Perceptions, and Socioemotional Adjustment Correlates”. *Emotional and Behavioral Disorders*. 19 (1), 41-54.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying behaviors among U.S. youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *the American Medical Association*, 285, 2094-2100.
- Navarro, R., Ruiz-Oliva, R., Larrañaga, E., Yubero, S. (2015). The Impact of Cyberbullying and Social Bullying on Optimism, Global and School-Related Happiness and Life Satisfaction Among 10-12-year-old Schoolchildren. *Applied Research Quality Life*. 10:15–36.
- Palermi, A.L., Servidio, R., Giuseppina Bartolo, M., Cosf stabile, A. (2017). Cyberbullying and self esteem. An Italian study. *Computers in human behavior*. 69, 136-141.
- Patchin & Hinduja, S. (2011). Traditional and nontraditional bullying among youth: A Test of General Strain Theory. *Youth & Society*, 43(2), 727– 751.
- Park, N. & C. Peterson. (2006). Moral Competence and Character Strengths among Adolescents: The Development and Validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth *Journal of Adolescence* . 29. 891–909.
- Valois, R.F., Paxton, R. J., Zullig, K. J., & Huebner, E. S. (2006). Life satisfaction and violent behavior among middle school students. *Journal of child and family Studies*, 15, 695-707.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E., & Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents’ substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279-288.

استناد به این مقاله: پژوهی، طاهره، نادى، محمد على و سجاديان، ايلناز. (۱۴۰۱). اثر بخشی بسته های آموزشی کاهش قلدری سایبری ویژه دانش آموزان و والدین بر عزت نفس و رضایت از زندگی دانش آموزان دبیرستانی. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۱۸(۶۴)، ۱۵۷-۱۷۴. doi: 10.22054/jep.2022.59571.3303



Educational Psychology is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.