

اثربخشی مصاحبه انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان بر کاهش رفتار قلدری و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی

کاوس صفایی نایینی^۱، محمد نریمانی^۲، رضا کاظمی^۳، توکل موسی‌زاده^۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۰/۰۷

تاریخ وصول: ۱۳۹۷/۰۶/۳۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی و مقایسه روش‌های مصاحبه انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان بر کاهش رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی، با در نظر گرفتن نقش تعدیل‌گر جنسیت بود. این تحقیق آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون چندگروهی است. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی مقطع متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل دادند (N=۳۲۰۰۰). ۹۰ نفر از دانش‌آموزانی که طبق پرسش‌نامه سنجش ارتباط با شبکه‌های اجتماعی مجازی، کاربر محسوب می‌شدند با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های ارتباط با شبکه‌های اجتماعی علی‌نقی و عطایی (۱۳۹۲)، قلدری در مدرسه (BS) پاچین و هیندوجا (۲۰۱۱) و فرسودگی تحصیلی برسو (۱۹۹۷) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA)، تحلیل واریانس یک‌راهه (ANOVA) و مقایسه پسین بونفرونی استفاده شد. نتایج نشان داد؛ آموزش مصاحبه انگیزشی گروهی و تنظیم هیجان در مقایسه با گروه کنترل بر کاهش رفتار قلدری (کلی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی (فرسودگی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی) تأثیر داشته، ولی بر قلدری سنتی و خستگی عاطفی تأثیری نداشته است ($P < 0/05$). به‌علاوه نقش جنسیت به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده، صرفاً در ارتباط با

۱. گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول) narimani@uma.ac.ir

۳. گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

۴. گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان در کاهش متغیرهای قلدری (کلی)، قلدری سایبری و بی‌علاقگی تحصیلی تأیید شد. همچنین نتایج آزمون مقایسه‌ی پسین بونفرونی، نشان داد بین دو روش مصاحبه‌ی انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان، در کاهش رفتار قلدری و فرسودگی تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P < 0/05$). بر اساس نتایج این یافته‌ها می‌توان گفت مصاحبه‌ی انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان باعث ارتقای سطح آگاهی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی به‌خصوص دختران، نسبت به معایب و مزایای رفتار نامطلوب و ایجاد انگیزه برای تغییر شده و آن‌ها را در شناخت بیشتر هیجان‌های مشکل‌ساز و نحوه‌ی کنترل و مدیریت آن کمک کرده است.

واژگان کلیدی: مصاحبه‌ی انگیزشی، تنظیم هیجان، رفتار قلدری، فرسودگی تحصیلی و شبکه‌ی اجتماعی مجازی.

مقدمه

امروزه فضای مجازی و به‌ویژه «شبکه‌های اجتماعی مجازی»^۱ و پیام‌رسان، جایگاه مهمی را در زندگی شخصی و کاری افراد به‌خود اختصاص داده و میلیون‌ها کاربر اینترنتی را در سرتاسر جهان به‌خود جذب کرده‌اند، تا آنجا که به یکی از ارکان مهم اطلاع‌رسانی و ارتباطی تبدیل شده‌اند. عواملی چون سهولت استفاده و سرعت تبادل اطلاعات، باعث شده است که زمان زیادی در زندگی افراد، به‌خصوص جوانان و نوجوانان به استفاده از اینترنت^۲ و شبکه‌های اجتماعی مجازی اختصاص یابد. در این میان، ضعف فرهنگ استفاده، موجب شده تا این فضا در کنار برخورداری از مزایا و اعطای فرصت‌های ویژه، به بستری برای وقت‌گذرانی منفعلانه و بی‌هدف تبدیل شود.

شواهد نشان می‌دهد، شبکه‌های اجتماعی مجازی، به‌عنوان یک راه جذاب ارتباطی، در دنیای کنونی محبوبیت زیادی یافته‌اند به‌گونه‌ای که اعضای آن با خویشاوندان، دوستان، همکاران و حتی افراد ناشناس رابطه برقرار می‌کنند. در حال حاضر، این شبکه‌ها به درون خانواده‌ها و زندگی خصوصی کاربران راه یافته و بسیاری از ارتباط‌ها و مناسبت‌های انسانی افراد را تحت تأثیر قرار داده است. ارتباطاتی که انسان‌ها را به‌جای توسعه روابط انسانی در تنهایی و انزوای انسانی فرو برده است (سانجای و برایان^۳، ۲۰۱۵). نتایج بررسی‌ها، مشخص می‌کند که افراد مبتلا به اعتیاد به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی، خشونت بالایی را

1. Virtual Social Networking
2. Enternet
3. Sanjay & Bryan

هم در جهان واقعی و هم در جهان مجازی (اینترنت) بروز می‌دهند (کاس، گریفیتس و بایندر، ۲۰۱۳). همچنین، در دنیای امروز، دسترسی به اینترنت و شبکه‌های مجازی با وجود تلفن‌های همراه هوشمند، در هر کجا و هر زمان امکان‌پذیر است و استفاده از تلفن همراه و اینترنت در بین نوجوانان امری عادی محسوب می‌شود؛ به‌نحوی که دانش‌آموزان نوجوان، وقت و فرصت زیادی را به اینترنت و گردش در دنیای مجازی، اختصاص داده و این امر موجب شده است که آنان در معرض بسیاری از خطرهای اینترنت از جمله چت کردن آنلاین، دیدن وبسایت‌های جنسی و خشونت‌های سایبری قرار گرفته و زمینه بروز مشکلات رفتاری و تحصیلی در میان دانش‌آموزان افزایش یابد (آپل و همکاران، ۲۰۱۴).

یافته‌های پژوهش‌های اجتماعی در ایران نشان می‌دهد که جوانان و نوجوانان بیشترین و مهم‌ترین کاربران اینترنت در ایران هستند؛ استفاده از اینترنت نه تنها مهم‌ترین فعالیت دانش‌آموزان در اوقات فراغت به حساب می‌آید؛ بلکه اکثر آن‌ها وقت قابل توجهی را به استفاده از شبکه‌های اجتماعی اینترنتی اختصاص می‌دهند (امانلو و شادمانی، ۱۳۹۴).

بررسی‌های رسمی حاکی از این است که بالغ بر ۱۱ هزار کانال تلگرامی و شبکه‌های اجتماعی مجازی بالای پنج هزار عضو در سطح کشور فعال بوده و نقش مهمی در زندگی مردم دارند؛ به‌نحوی که در حال حاضر، ۶۷ درصد جرائم کشور مربوط به فضای مجازی و جرائم سایبری است (موسویان، ۱۳۹۵). همچنین، شواهد موجود در مدارس، تأیید می‌کند که جذابیت‌ها، قابلیت‌ها و ویژگی‌های خاص فضای مجازی آن را به محیطی برای تعاملات اجتماعی نوجوانان دختر و پسر تبدیل نموده و بسیاری از دانش‌آموزان را به‌خصوص در مقطع متوسطه دوم به خود وابسته کرده است. این وابستگی شدید و اعتیادگونه تأثیرات نامطلوبی را روی رفتار، ویژگی‌های شخصیتی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان به وجود آورده است که در این میان توجه به نحوه بروز رفتارهای قلدری سنتی و سایبری و شیوع فرسودگی تحصیلی در نوجوانان استفاده‌کننده از شبکه‌های اجتماعی مجازی از اهمیت بالایی برخوردار است.

از جمله رفتارهای مشکل‌ساز دوره نوجوانی که اخیراً مورد توجه پژوهشگران و روان‌شناسان تربیتی قرار گرفته؛ «رفتار قلدری»^۱ است. قلدری، به‌طور گسترده به‌عنوان هر نوع رفتار فیزیکی، کلامی یا روانی عمدی و تکرارشونده تعریف شده است که توسط یک نوجوان یا گروهی از نوجوانان قوی‌تر و قدرتمندتر به سمت نوجوان دیگری که تصور

1. Bullying Behavior

می‌شود آسیب‌پذیر و مطیع باشد، انجام می‌گیرد و موجب ضربه دیدن آن نوجوان می‌شود (کاکینو^۱، ۲۰۱۳). دکامپ و نویای^۲ (۲۰۱۵) قلدری را نوعی آزار و اذیت مکرر یک فرد از سوی فرد یا افراد قدرتمندتر و پُرزورتر از وی می‌دانند که می‌تواند در دو شکل «سنتی»^۳ (آزار جسمی به شکل مستقیم در محیط‌های واقعی چون خیابان و مدرسه) و «سایبری»^۴ (آزار کلامی و روانی به صورت غیرمستقیم از طریق فضای مجازی و اینترنت) رخ دهد. طبق بررسی برن، فریسن و کلینگ^۵ (۲۰۱۴)، قلدری، با خشم، پرخاشگری، خشونت، بیش‌فعالی و نیز بعدها با بزهکاری و جنایت پیوند یافته است. همچنین، پژوهش ناسیکا، کنستانتینوس و آنجلوس^۶ (۲۰۱۶) نشان داد قلدری، پدیده اجتماعی مهمی است، که برای محیط آموزشی حمایت‌گر و پذیرا، تهدید به شمار می‌رود و پیامدهای ناگواری همچون؛ خودکشی، اختلال در تغذیه، فرار از خانه، افسردگی، اخراج از مدرسه و رفتارهای پرخاشگرانه در بزرگسالی را در پی دارد.

یافته‌های تحقیقات جدید تأیید می‌کند که قلدری به معنی سوءاستفاده نظام‌دار از قدرت، توسط همسالان در سطح جهانی به‌عنوان یک مشکل پیچیده و جدی شناخته شده و در دهه‌های اخیر، نوع سایبری آن به‌طور فزاینده‌ای به‌صورت وخیم‌تر ظاهر گردیده است به‌نحوی که با تأثیر بر سلامت روانی و رشدی دانش‌آموزان، باعث بروز مشکلاتی برای اعضای خانواده‌ها و مربیان محیط‌های آموزشی شده است (منی‌سینی و سال‌میوالی^۷، ۲۰۱۷). پیفر و پینکوآرت^۸ (۲۰۱۴) در تحقیق خود، چنین نتیجه‌گیری کردند که پسران، بیشتر از دختران، به روش‌های مستقیم قلدری، متوسل می‌شوند و اغلب قربانیان این نوع قلدری، از میان پسران هستند، همچنین قلدری غیرمستقیم مانند طرد اجتماعی و عدم پذیرش، نوعی از قلدری محسوب می‌شود که دختران، اغلب مواقع بیشتر از پسران، به کار می‌برند. در کنار رفتار قلدری (سنتی و سایبری)، «فرسودگی تحصیلی» از دیگر مشکلاتی است که در سال‌های اخیر بین نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی به‌ویژه

1. Kokkinos
2. Decamp & Newby
3. Traditional Bullying
4. Cyber Bullying
5. Berne, Frisen & Kling
6. Nafsika, Constantinos & Angelos
7. Menesini & Salmivalli
8. Pfeiffer & Pinquart

دانش آموزانی که در سال‌های پایانی تحصیل و در آستانه ورود به دانشگاه هستند شایع شده است. فرسودگی تحصیلی؛ در میان دانش آموزان، به احساس خستگی به خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب و تکالیف درسی فرد (بی‌علاقگی) و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (خودکارآمدی شخصی کاهش یافته^۱) اشاره دارد (کلاسن و وانگ^۲، ۲۰۱۳). بارنت و فلورس^۳ (۲۰۱۶) نیز فرسودگی را یک حالت منفی خستگی فیزیکی، هیجانی و ذهنی می‌دانند که با حس عمیق شکست از کار، همراه شده است. نتایج پژوهش‌ها در داخل کشور نشان می‌دهد، دانش آموزانی که از فرسودگی تحصیلی رنج می‌برند، معمولاً علائمی مانند: بی‌اشتیافی نسبت به مطالب درسی، ناتوانایی در حفظ حضور مستمر در کلاس درس، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، احساس بی‌معنایی در فعالیت‌های درسی و احساس ناتوانی در فراگیری مطالب درسی را تجربه می‌کنند (میرزایی فندخت، سعدی‌پور و ابراهیمی قوام، ۱۳۹۳). همچنین نتایج تحقیق عطادخت، حمیدی‌فرد و محمدی (۱۳۹۳) نشان داد که تمایل به فضاهای مجازی در دانش آموزان، باعث صرف انرژی و وقت با رایانه و تلفن همراه شده و آن‌ها را از لحاظ عاطفی، وابسته به شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌کند. به‌نحوی که تمام توجهشان معطوف به این وابستگی بوده و نسبت به تحصیل بی‌علاقه می‌شوند.

امروزه شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر محیط‌های تحصیلی فراگیران در مقاطع مختلف، مورد توجه محققان روان‌شناسی و تعلیم و تربیت قرار گرفته است. در همین راستا، بررسی نقش عوامل انگیزشی و هیجانی در بروز مشکلات رفتاری و تحصیلی دانش آموزان اهمیت زیادی داشته و به کارگیری روش‌های آموزشی مداخله‌ای به منظور تغییر رفتار و مدیریت بر هیجان‌ها می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. از جمله آموزش‌هایی که می‌تواند در ایجاد انگیزه برای تغییر و اصلاح مشکلاتی چون، رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی نقش مؤثری داشته باشد؛ «مصاحبه انگیزشی»^۴ است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. هوسیر، اسپرینگر و پادروسکا^۵

1. Reduced Personal Efficacy
2. Klassen & Wang
3. Barnett & Flores
4. Motivational Interview
5. Houser, Springer & Pudrovska

(۲۰۱۳) معتقدند این روش، یک سبک مشاوره‌ای مراجع‌محور و مستقیم است که با کمک به مراجعان، برای کشف و حل تردیدها، تغییر رفتار را در افراد موجب می‌شود و در مقایسه با سایر سبک‌های مشاوره‌ای غیرمستقیم، از نظامی هدف‌مدار و متمرکز استفاده می‌کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصاحبه‌انگیزی به‌عنوان یکی از پرکاربردترین رویکردهای درمانی مصرف‌مواد، در دو دهه اخیر، پژوهش‌های بسیاری را برانگیخته و به‌سرعت از مسئله اعتیاد، به حوزه سیستم‌های سلامت، ارتقای بهداشت و اختلالات روان‌شناختی و اخیراً به حیطه‌های اصلاح و تربیت به‌ویژه محیط‌های آموزشی سرایت کرده است (هاردکاستل^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). جناآبادی، عیسی‌زادگان و نعمتی (۱۳۹۴) در تحقیقی با عنوان اثربخشی مصاحبه‌انگیزی بر خودکارآمدی و بهبود خودپنداره دانش‌آموزان کم‌پیشرفت، نشان دادند که روش مصاحبه‌انگیزی، روشی خاص است که به افراد برای شناخت مشکلات بالقوه‌شان و اقدام برای حل آن‌ها کمک کرده، باعث افزایش خودکارآمدی و خودپنداره دانش‌آموزان کم‌پیشرفت می‌شود. شاه‌محمدی (۱۳۹۳) نیز در تحقیق خود نشان داد که به‌کارگیری این روش برای دانش‌آموزان اهمال‌کار، سبب افزایش انگیزه آن‌ها شده و بازدهی آنان را در فعالیت‌های مربوط به مدرسه بالا می‌برد.

روش آموزشی دیگری که بر کاهش رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی مؤثر بوده و اخیراً مورد توجه پژوهش‌گران قرار گرفته، «آموزش تنظیم هیجان»^۲ است. میول^۳ و همکاران (۲۰۱۳) معتقدند که تنظیم هیجان می‌تواند، منجر به افزایش و ارتقای توانایی‌های فکری افراد شده و درک فرد را از خود بهبود بخشد و باورهای خودکارآمدی را افزایش دهد. بررسی روش‌های درمان شناختی-رفتاری نشان می‌دهد که «آموزش تنظیم هیجان» مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌شوند و به فرآیندهایی اشاره دارد که بر هیجان‌های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آن‌ها اثر می‌گذارد. این روش به فرد کمک می‌کند که نسبت به هیجان‌های خود، به‌ویژه هیجان‌های آزاردهنده‌ای که مانع از برقراری ارتباط اجتماعی می‌شود، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه، کنترل بهتری بر

1. Hardcastel
2. Emotion Regulation Training
3. Meule

هیجان‌های خود داشته باشد (جزایری^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). کوپر^۲ و همکاران (۲۰۱۵) بر اساس پژوهشی دریافتند که توانایی تنظیم و «مدیریت هیجان»^۳، فرد را قادر می‌سازد تا هیجان را در خود و دیگران تشخیص دهد و در کنترل هیجان‌هایی که معمولاً از آن‌ها به‌عنوان هیجان منفی یاد می‌شود (مانند: غم، خشم و اضطراب) و اثرهای ناخوشایندی بر سلامت جسم، خلق و خوی، رفتار و عملکرد تحصیلی افراد دارد، موفق شود.

نتایج برخی پژوهش‌ها در محیط‌های آموزشی حاکی از این است که تمرکز بر هیجان در محیط کلاس درس، مانع دل‌زدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش‌آموزان شده؛ در نتیجه می‌تواند از فرسودگی تحصیلی پیش‌گیری کند (زیدان^۴، ۲۰۱۰). همچنین، آموزش تنظیم هیجان بر کاهش هیجان‌های منفی مانند؛ خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد (ستاری، پورشهریار و شکری، ۱۳۹۴). در تحقیق منتظری توکلی و خضری مقدم (۱۳۹۴) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری دختران دانش‌آموز دوره اول متوسطه، مشخص شد که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، پرخاشگری و رفتار زورگویی را در دانش‌آموزان، به‌طور معنی‌داری کاهش می‌دهد.

با عنایت به سوابق پژوهشی و تحقیقات انجام‌شده در ایران که نشان می‌دهد ۸۷ درصد افراد ۱۸ تا ۲۹ ساله در تهران، حداقل عضو یک شبکه اجتماعی مجازی بوده و ۸۰ درصد از کاربران فعال شبکه اجتماعی تلگرام، ایرانی هستند و میانگین گذران وقت از ایرانیان در شبکه‌های اجتماعی مجازی؛ بین ۵ تا ۹ ساعت در روز است (کمال و کمال، ۱۳۹۴). می‌توان گفت، ادغام تلفن همراه و اینترنت با زندگی نوجوانان و وابستگی آنان به شبکه‌های اجتماعی مجازی، ناهنجاری‌های اجتماعی چون؛ اعتیاد، مصرف سیگار و قلیان، دوست‌یابی در فضای مجازی و انتقال اسرار شخصی به دیگران، هیجان‌خواهی، جرائم مختلف، قلدری (سنتی و سایبری) را در سطح جامعه گسترش داده است و وضعیت فرهنگی، اجتماعی، آموزشی و بهداشتی را در کشور به‌ویژه در بین دانش‌آموزان با چالش مواجهه نموده و هزینه‌های سنگینی را بر اقتصاد تحمیل کرده است. از طرف دیگر، طبق پژوهش فارمر^۵ و همکاران (۲۰۱۲)،

1. Jazaieri
2. Cooper
3. Emotion Managing
4. Zeydan
5. Farmer

توجه خاص به رفتار زورگویی در مدارس و مشکلات تحصیلی ناشی از آن به‌عنوان پدیده‌هایی جدید در بین نوجوانان، که با مشکلات سازگاری در مدرسه، ارتباط داشته و معمولاً مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی را به‌صورت اختلالات رفتاری-هیجانی و افت تحصیلی در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند بسیار اهمیت دارد و ضرورت استفاده از خدمات آموزش و پرورش ویژه را در سطح مدارس نشان می‌دهد. لذا با در نظر گرفتن اثربخشی آموزش‌های مداخله‌ای مصاحبه‌انگیزی، در پیشگیری و درمان مشکلات رفتاری و تحصیلی مؤثر بر سلامت روانی دانش‌آموزان (چادویک^۱، ۲۰۱۵) و آموزش تنظیم هیجان؛ در تشخیص و واکنش مناسب به هیجان‌های ناخوشایند (جزایری^۲ و همکاران، ۲۰۱۵)، لازم است علاوه بر بررسی اکتشافی علل و عوامل زمینه‌ساز قلدری و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان، در تنظیم برنامه‌های تربیتی مدارس، طراحی و اجرای آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری به‌منظور ایجاد انگیزه درونی برای تغییر رفتار نامطلوب و توانایی مدیریت بر هیجان‌های ناخوشایند موردتوجه جدی قرار گیرد. بر این اساس، پژوهش حاضر با توجه به پیشینه موجود، درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا مداخله گروهی ناشی از مصاحبه‌انگیزی و آموزش تنظیم هیجان بر رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی نوجوانان دختر و پسر کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی اثر دارد؟

در کنار رفتار قلدری (سنتی و سایبری)، «فرسودگی تحصیلی»^۳ از دیگر مشکلاتی است که در بین نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی دیده می‌شود. بررسی‌های کلاسن و وانگ^۴ (۲۰۱۳) نشان می‌دهد که فرسودگی تحصیلی؛ در میان دانش‌آموزان، به احساس خستگی به‌خاطر تقاضاها و الزامات تحصیل (خستگی)، داشتن یک حس بدبینانه و بدون علاقه نسبت به مطالب و تکالیف درسی فرد (بی‌علاقگی)^۵ و نیز احساس پیشرفت شخصی ضعیف در امور درسی و تحصیلی (خودکارآمدی شخصی کاهش یافته)^۶ اشاره دارد. نتایج تحقیق عطادخت و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که تمایل به فضاهای مجازی در

-
1. Chadwick
 2. Jazaieri
 3. Academic Burnout
 4. Kelassen & Wang
 5. Cynicism
 6. Reduced Personala Efficacy

دانش آموزان، آن‌ها را از لحاظ عاطفی، وابسته به شبکه‌های اجتماعی مجازی کرده؛ باعث فرسودگی تحصیلی می‌شود.

یکی از آموزش‌هایی که می‌تواند در ایجاد انگیزه برای تغییر و اصلاح مشکلاتی چون، رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی نقش مؤثری داشته باشد؛ «مصاحبه انگیزشی» است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این روش به عنوان یکی از پرکاربردترین رویکردهای درمانی مصرف مواد، در دو دهه اخیر، پژوهش‌های بسیاری را برانگیخته و به سرعت از مسئله اعتیاد، به حوزه دستگاه‌های سلامت، ارتقای بهداشت و اختلالات روان‌شناختی و اخیراً به حیطه‌های اصلاح و تربیت به‌ویژه محیط‌های آموزشی سرایت کرده است (هاردکاستل^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). روسن‌گرین^۲ (۲۰۰۹) معتقد است، روش مصاحبه انگیزشی، روشی خاص است که به مردم برای شناخت مشکلات بالقوه‌شان و اقدام برای حل آن‌ها کمک می‌کند. این روش، می‌تواند در افزایش خودکارآمدی و خودپنداره دانش‌آموزان کم‌پیشرفت مؤثر باشد (جنابادی و همکاران، ۱۳۹۴). شاه‌محمدی (۱۳۹۳) در تحقیق خود نشان داد که به کارگیری این روش برای دانش‌آموزان احمال‌کار، سبب افزایش انگیزه آن‌ها شده و بازدهی آنان را در فعالیت‌های مربوط به مدرسه بالا می‌برد.

روش آموزشی دیگری که بر کاهش رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و نیز فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی مؤثر بوده و اخیراً مورد توجه پژوهش‌گران قرار گرفته، «آموزش تنظیم هیجان» است. کوپر^۳ و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که توانایی تنظیم و «مدیریت هیجان»^۴، فرد را قادر می‌سازد تا هیجان را در خود و دیگران تشخیص دهد. و در کنترل هیجان‌هایی که معمولاً از آن‌ها به عنوان هیجان منفی یاد می‌شود (مانند: غم، خشم و اضطراب) و اثرهای ناخوشایندی بر سلامت جسم، خلق و خوی، رفتار و عملکرد تحصیلی افراد دارد، موفق شود. پژوهش‌ها حاکی از این است که تمرکز بر هیجان در محیط کلاس درس، مانع دل‌زدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش‌آموزان شده؛ در نتیجه می‌تواند از فرسودگی تحصیلی پیش‌گیری کند (زیدان^۵، ۲۰۱۰). طبق

1. Hardcastel
2. Rosengren
3. Cooper
4. Emotion Managing
5. Chadwick

پژوهش منتظری توکلی (۱۳۹۴) مشخص شد که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، پرخاشگری و رفتار زورگویی را در دانش‌آموزان، به‌طور معنی‌داری کاهش می‌دهد. با توجه به سوابق پژوهشی ذکر شده و در نظر گرفتن این موضوع که تنظیم برنامه‌های مدرسه به ایمنی سایبری از طریق اجرای برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر دانش‌آموزان مانند؛ مصاحبه انگیزشی می‌تواند بر قلدری سایبری، به‌عنوان یک پدیده جدیدی که اثرهای جدی بالقوه و طولانی‌مدت بر سلامت دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آن‌ها دارد، مؤثر باشد (چادویک، ۲۰۱۵) و توجه به تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش هیجان‌های منفی مانند؛ خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی دانش‌آموزان (ستاری و همکاران، ۱۳۹۴). هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی و مقایسه روش‌های مصاحبه انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان بر کاهش رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی، با در نظر گرفتن نقش تعدیل‌گر جنسیت است.

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون چندگروهی و روش‌های آموزشی (مصاحبه انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان) به‌عنوان متغیر مستقل و رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی) به‌عنوان متغیر وابسته بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود ($N=320000$). به‌منظور انتخاب نمونه موردنیاز با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ابتدا از بین مناطق ۱۹ گانه آموزش و پرورش شهر تهران، یک منطقه به‌طور کاملاً تصادفی انتخاب و از بین مدارس دخترانه و پسرانه مقطع متوسطه دوم در این منطقه، یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه به‌صورت تصادفی ساده انتخاب شد، برای تشخیص دانش‌آموزان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی پرسشنامه سنجش ارتباط با شبکه‌های اجتماعی مجازی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر مدارس منتخب به تعداد ۴۱۰ نفر دانش‌آموز (شامل: ۱۹۵ نفر دختر و ۲۱۵ نفر پسر) توزیع گردید و پس از تحلیل پاسخنامه‌ها، دانش‌آموزانی که بیش‌تر از دو ساعت در طول شبانه‌روز از شبکه‌های اجتماعی مجازی استفاده می‌کردند؛ به‌عنوان نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی، تشخیص داده شدند ($n=148$). درنهایت از میان آن‌ها تعداد ۹۰

نفر نمونه معرف شامل؛ ۴۵ نفر دختر و ۴۵ نفر پسر به صورت تصادفی ساده انتخاب، و با انتصاب تصادفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل، شامل دو گروه آزمایشی دختران، دو گروه آزمایشی پسران، یک گروه کنترل دختران و یک گروه کنترل پسران (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند ($n=15$). توزیع گردید و پس از تحلیل پاسخنامه‌ها و مشخص شدن دانش‌آموزان کاربر، تعداد ۹۰ نفر (شامل؛ ۴۵ نفر دختر و ۴۵ نفر پسر) به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. سپس با انتصاب تصادفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل، شامل دو گروه آزمایشی دختران، دو گروه آزمایشی پسران، یک گروه کنترل دختران و یک گروه کنترل پسران جایگزین شدند ($n=15$). پس از تشریح نحوه اجرای پژوهش برای دانش‌آموزان و عوامل همکار، آزمودنی‌ها پرسش‌نامه‌های قلدری و فرسودگی تحصیلی را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. در مرحله بعد، روش‌های مداخله‌ای مصاحبه انگیزشی و آموزش تنظیم هیجان به‌طور جداگانه به گروه‌های آزمایشی دختران و پسران آموزش داده شد. سپس مجدداً آزمودنی‌ها به پرسشنامه‌های قلدری و فرسودگی تحصیلی به‌عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه سنجش ارتباط با شبکه‌های اجتماعی مجازی: این پرسشنامه اقتباس شده از پرسشنامه حداد رنجبر و احمدی پور (۱۳۹۰) است. این پژوهشگران، پرسشنامه ۳۳ سؤالی در زمینه نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی و اینترنت طراحی نمودند که سه حیطه آموزشی، تفریحی و ارتباطی را دربر می‌گرفت. روایی این پرسشنامه از طریق فن پانل افراد متخصص به دست آمد. بدین طریق که چهار متخصص شامل دو روان‌شناس، یک متخصص علوم ارتباطات و یک متخصص جامعه‌شناسی یا علوم اجتماعی، پرسشنامه مذکور را مورد بررسی قرار داده و میزان مناسب بودن هر سؤال را در یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت ارزیابی نمودند. گویه‌هایی که دست کم سه نفر از متخصصان با آن موافق یا کاملاً موافق بودند، نگاه داشته شده و مابقی حذف گردید. تعداد سؤالات اصلی ۴۰ اظهارنظر بود که در نهایت به ۳۳ اظهارنظر در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت کاهش یافت. اعتبار این پرسشنامه، به روش بازآزمایی برای استفاده آموزشی ۰/۷۶، استفاده تفریحی ۰/۷۴، و استفاده ارتباطی ۰/۸۴ به دست آمد. همچنین، اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای استفاده آموزشی ۰/۷۰، استفاده تفریحی ۰/۷۵ و استفاده ارتباطی ۰/۷۳ محاسبه گردیده است (علینقی و عطایی، ۱۳۹۲).

پرسشنامه قلدری در مدرسه (BS): این پرسشنامه، مشتمل بر ۱۵ ماده در مقیاس درجه‌بندی لیکرت، برای سنجش قلدری سنتی و سایبری به صورت خودگزارش‌دهی توسط پاجین و هیندوجا^۱ (۲۰۱۱) با اقتباس از پرسشنامه‌ی قلدری/قربانی الویس برای اندازه‌گیری قلدری نوجوانان در ۳۰ روز گذشته تهیه شده است که در آن ده ماده اول برای سنجش قلدری سنتی و پنج مورد بعدی، برای سنجش قلدری سایبری لحاظ شده است. ضریب آلفای کرونباخ آن توسط سازندگان به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۷۶ گزارش شده که نشان از همسانی درونی خوب آزمون دارد. در پژوهش بیرامی و همکاران (۱۳۹۲)، ضریب آلفای کرونباخ برای قلدری کلی و اشکال سنتی و سایبری آن به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۱ و ۰/۷۵ محاسبه شده است. نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهارگزینه‌ای است و نمره‌های بالاتر، نشان‌دهنده سطح بالای قلدری در آزمون‌شونده است.

پرسشنامه فرسودگی تحصیلی ماسلاخ: این پرسشنامه، مشتمل بر ۱۵ ماده که در یک مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت از هرگز (۰) تا همیشه (۶) نمره‌گذاری می‌شود، توسط برسو و همکاران (۱۹۹۷) ساخته شد و سه حیطه فرسودگی تحصیلی شامل خستگی تحصیلی، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی را می‌سنجد. بدین ترتیب که پنج ماده مربوط به خستگی (مطالب درسی خسته‌کننده هستند)، چهار ماده مربوط به بی‌علاقگی (احساس می‌کنم نسبت به مطالب درسی علاقه‌ای ندارم) و شش ماده مربوط به ناکارآمدی (احساس می‌کنم نمی‌توانم از عهده مشکلات درسی بریایم)، می‌گردد. در این پرسشنامه، سؤال‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۳ مربوط به خرده‌مقیاس خستگی تحصیلی (هیجانی)؛ سؤال‌های ۲، ۵، ۱۱ و ۱۴ مربوط به خرده‌مقیاس بی‌علاقگی (بدینی)؛ و سؤال‌های ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۲ و ۱۵ مربوط به خرده‌مقیاس ناکارآمدی درسی هستند لذا چون از مقیاس کارآمدی درسی (جملات مثبت) در خرده‌مقیاس اخیر استفاده می‌شود سؤال‌های این خرده‌مقیاس، به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. پایایی پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ برای سه حیطه فرسودگی تحصیلی محاسبه شده است. همچنین، اعتبار پرسشنامه توسط محققان با روش تحلیل عامل تأییدی محاسبه شده که شاخص‌های برازندگی تطبیق، شاخص برازندگی افزایش و شاخص جذر میانگین مجذورات خطای تقریب، مطلوب گزارش شده است (برسو و همکاران، ۲۰۰۷ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). بدری‌گرگری و همکاران (۱۳۹۱)

1. Patchin & Hinduja

در پژوهش خود پایایی کل پرسشنامه فرسودگی تحصیلی را ۰/۸۶، خرده مقیاس خستگی تحصیلی را ۰/۷۷، خرده مقیاس بی‌علاقگی تحصیلی را ۰/۷۸ و خرده مقیاس ناکارآمدی تحصیلی را ۰/۸۴ گزارش کرده‌اند.

روش‌های مداخله

۱) مصاحبه انگیزشی گروهی: به منظور کاربندی آزمایشی و آموزش مراحل تغییر رفتار برای کاهش رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی در نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی، از روش مصاحبه انگیزشی گروهی در هشت جلسه آموزشی یک و نیم‌ساعته بر اساس مدل فرانظریه‌ای میلر^۱ (۲۰۰۲)، طبق ساختار و محتوای زیر اقدام شد (روزنگر^۲، ترجمه تمنایی فر، ۱۳۹۴):

جدول ۱. خلاصه برنامه آموزشی مصاحبه انگیزشی بر اساس الگوی میلر

جلسه	موضوع	برنامه
اول	برقراری ارتباط	معارفه، اجرای پیش‌آزمون، معرفی هنجارهای گروه، معرفی مراحل تغییر رفتار (پیش از تأمل، تأمل، آمادگی، عمل، نگهداری و بازگشت)، انجام تمرین مرحله‌بندی با مثال.
دوم	توصیف یک روز زندگی	توصیف اعضا در مورد بروز رفتار قلدری (سنتی و سایبری)، فرسودگی تحصیلی و نحوه استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی در طول روز و ثبت در کاربرگ‌های مربوطه.
سوم	انتظارات	توضیح در خصوص نقش انتظارات در ایجاد انگیزه افراد برای بروز رفتار با ذکر مثال، تمرین شناسایی انتظارات مثبت با توزیع کاربرگ «انتظارات شخصی».
چهارم	تصریح نگرانی‌ها	توضیح در خصوص تأثیر نگرانی افراد دیگر بر ایجاد انگیزه بروز یا عدم بروز رفتار و ارزش‌ها و نقش آن‌ها در ایجاد انگیزه بروز یا عدم بروز رفتار.
پنجم	توجه به ارزش‌ها	توضیح در مورد ارزش‌ها و نقش آن‌ها در ایجاد انگیزه بروز یا عدم بروز رفتار، تمرین شناسایی ارزش‌ها با توزیع کاربرگ «تعیین ارزش‌های شخصی» بین اعضا.
ششم	ارزیابی مزایا و معایب	توضیح در مورد نقش شناخت مزایا و معایب رفتار در ایجاد انگیزه و تصمیم‌گیری برای بروز یا عدم بروز رفتار، سنجش موازنه تصمیم از طریق «راهبرد استعاره ترازوی دو کفه‌ای»
هفتم	ارتباطات	توضیح در خصوص تأثیر رفتار بر ارتباط مؤثر با دیگران با ذکر مثال، تمرین شناسایی ارتباطات موجود در زندگی و تعیین احساسات نسبت به این روابط در اعضا.
هشتم	اعتماد به نفس و وسوسه	شناسایی موقعیت‌های وسوسه‌انگیز بروز رفتار نامطلوب و تقویت اعتماد به نفس در برابر وسوسه، جمع‌بندی جلسات، اجرای پس‌آزمون.

1. Miller
2. Rozengerm

۲) آموزش تنظیم هیجان: به منظور کاربردی آزمایشی و آموزش مراحل «درمان متمرکز بر هیجان» برای کاهش رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی، طی هشت جلسه آموزشی یک و نیم‌ساعته، بر اساس مدل گراس^۱ (۲۰۰۷) طبق ساختار و محتوای زیر عمل شد (فولادچنگک و حسن‌نیا، ۱۳۹۳):

جدول ۲. خلاصه برنامه آموزشی تنظیم هیجان بر اساس الگوی گراس

جلسه	موضوع	برنامه
اول	برقراری ارتباط	معارفه، اجرای پیش‌آزمون، معرفی هنجارها و فرآیندهای گروه، تعریف هیجان و بررسی اهمیت آن در رفتار انسان، آشنایی با هیجان‌های اولیه و ثانویه.
دوم	شناخت هیجان‌ها	آشنایی با انواع هیجان‌های منفی (اضطراب، غمگینی، خشم و نفرت) و مثبت (شادی، علاقه‌مندی و عشق) از طریق تجسم ذهنی یک صحنه اضطراب‌زا یا یک صحنه شادی‌بخش.
سوم	ارزیابی وضعیت هیجانی	ارزیابی سطح برانگیختگی هیجانی هنگام تجربه هیجان‌های رایج خشم، ترس و نگرانی، غم، تنفر و شادی در مقیاس صفر تا ۱۰ درجه با قرار گرفتن در موقعیت گفتگوی صندلی خالی.
چهارم	توجه آگاهانه به هیجان‌ها	آشنایی با توجه آگاهانه (ذهن آگاهی) و اهمیت آن در کاهش آسیب‌پذیری هیجانی، آموزش روش‌های تمرکز بر زمان حال از طریق تمرین تمرکز به مدت یک دقیقه دقیق و تمرکز بر یکشی.
پنجم	گسترش توجه	توضیح در خصوص مقاومت‌ها و موانع موجود مقابل توجه آگاهی، آموزش گسترش توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، آموزش روش‌های توجه برگردانی.
ششم	تعدیل پاسخ‌های هیجانی	آموزش ارزیابی‌های غلط از هیجان‌ها و توجه به پیامدهای آن، گفتگو درباره حالت صدا، میزان ناراحتی، خشم و درد، آموزش تغییر هیجان‌ها از طریق عمل برخلاف هیجان تجربه‌شده.
هفتم	آموزش آرام‌سازی	آشنایی با افکار برانگیزان و روش‌های رویارویی با آن‌ها از طریق افکار مقابله‌ای، آموزش خود آرامش‌بخشی از طریق حواس پنجگانه و تنفس آگاهانه و تن آرامی.
هشتم	ارزیابی مجدد و کاربرد	جمع‌بندی نکات مطرح‌شده جلسات قبلی، اخذ بازخورد از طریق ارزیابی کیفی و میزان اثربخشی کلی جلسات برگزارشده، اجرای پس‌آزمون.

1. Grass

یافته‌ها

در جداول ۳ و ۴ میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های مصاحبه انگیزشی، تنظیم هیجان و گواه ارائه شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد در گروه‌های مصاحبه انگیزشی و گواه

گروه گواه		مصاحبه انگیزشی							
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		متغیرها	
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M		
۳/۷۰۵	۴/۸۳	۳/۴۱۹	۴/۹۷	۲/۹۵۲	۳/۲	۴/۶۶۹	۵/۷	قلدری	
۲/۰۸۷	۲/۳	۲/۰۵۰	۲/۹۳	۱/۷۸۱	۲	۳/۳۶۵	۳/۷	قلدری سنتی	
۱/۹۷۸	۲/۵۳	۱/۹۳۸	۲/۰۳	۱/۶۲۷	۱/۲	۱/۸۳۸	۲	قلدری سایبری	
۱۴/۸۵۲	۳۲/۳۷	۱۳/۶۱۷	۳۱/۴۷	۱۴/۱۴۵	۲۸/۶۷	۱۵/۲۳۵	۳۴/۵۳	فروسدگی تحصیلی	
۵/۵۹۱	۱۰/۳۳	۵/۴۹	۱۰/۸۳	۶/۰۰۴	۱۰/۲۳	۵/۱۴۶	۱۲/۲۷	خستگی عاطفی	
۵/۸۷۱	۸/۱۳	۵/۰۴۹	۷/۵۷	۴/۵۰۷	۶/۶۳	۴/۹۵۸	۸/۶۳	بی‌علاقگی	
۶/۰۹۲	۱۳/۸۳	۶/۴۳۶	۱۳/۴	۵/۹۵۸	۱۱/۴۷	۷/۱۸۸	۱۴/۳۰	ناکارآمدی	

جدول ۴. میانگین و انحراف استاندارد در گروه‌های تنظیم هیجان و گواه

گروه گواه		مصاحبه انگیزشی							
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		متغیرها	
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M		
۳/۷۰۵	۴/۸۳	۳/۴۱۹	۴/۹۷	۴/۵۰۱	۳/۸۷	۷/۸۶۳	۷/۶	قلدری	
۲/۰۸۷	۲/۳	۲/۰۵۰	۲/۹۳	۳/۲۳۲	۲/۶۳	۵/۰۶۳	۴/۵۷	قلدری سنتی	
۱/۹۷۸	۲/۵۳	۱/۹۳۸	۲/۰۳	۱/۶۹۵	۱/۲۳	۳/۴۱۹	۳/۰۳	قلدری سایبری	
۱۴/۸۵۲	۳۲/۳۷	۱۳/۶۱۷	۳۱/۴۷	۱۶/۵۱۳	۲۸/۸۷	۱۷/۱۶۸	۳۵/۲۷	فروسدگی تحصیلی	
۵/۵۹۱	۱۰/۳۳	۵/۴۹	۱۰/۸۳	۶/۶۷۸	۱۰/۴۰	۶/۰۲۷	۱۲/۲۳	خستگی عاطفی	
۵/۸۷۱	۸/۱۳	۵/۰۴۹	۷/۵۷	۴/۸۸۳	۶/۵۳	۵/۸۷۹	۹/۱۷	بی‌علاقگی	
۶/۰۹۲	۱۳/۸۳	۶/۴۳۶	۱۳/۴	۷/۰۱۷	۱۰/۹۳	۷/۶۶۹	۱۳/۸۷	ناکارآمدی	

به منظور اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره، ابتدا مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض تحلیل

کوواریانس چندمتغیره نشان داد با احتمال ۹۵٪ مفروضه همگنی شیب خطوط رگرسیون رعایت شده است ($P < 0/05$). جهت بررسی عدم وجود همخطی چندگانه، ماتریس همبستگی متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن نشان داد مقادیر ضرایب همبستگی بین متغیرهای وابسته؛ بالاتر از ۰/۹ نیست در نتیجه همخطی چندگانه بین متغیرها برقرار نیست که برای اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره مطلوب است. توزیع نرمال متغیرها با آماره کالموگروف اسمیرنوف^۱ مورد بررسی قرار گرفت که در دامنه $0/20 < ks-z < 0/106$ و معنادار نبودند، در نتیجه توزیع متغیرها از توزیع نرمال پیروی می‌کند. نتیجه آزمون M باکس ($P < 0/05$ ، $df_1=3748/207$ ، $df_2=10$ ، $f=1/914$ ، $M=14/537$) نشان داد که فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برقرار است. نتایج آزمون لوین هم در دامنه $0/056 < F_{5,84} < 0/768$ قرار داشت ($P < 0/05$) که نشان‌دهنده عدم برابری واریانس‌های خطا در گروه‌های پژوهش است. بررسی نمودارهای پراکنش مقادیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها هم نشان‌دهنده وجود رابطه خطی است. در نتیجه با توجه به برقراری مفروضه‌های اصلی آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، اجرای آن بلامانع است.

جدول ۵. آزمون اثرات بین‌موردی و نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیر قلدری

منابع تغییرات	MS	F	df	P	مجذور اتا ^۲
گروه - پس‌آزمون قلدری	۳۷/۷۳۷	۴/۱۸۳	۲ و ۸۲	۰/۰۱۹	۰/۰۹۳
گروه - پس‌آزمون سنتی	۲/۴۵	۰/۶۸۷	۲ و ۸۲	۰/۵۰۶	۰/۰۱۶
گروه - پس‌آزمون سایبری	۲۱/۸۰۸	۸/۵۰۷	۲ و ۸۲	۰/۰۰۰۵	۰/۱۷
جنسیت - پس‌آزمون قلدری	۳/۳۰	۰/۳۶۶	۱ و ۸۲	۰/۵۴۷	۰/۰۰۴
جنسیت - پس‌آزمون سنتی	۰/۲۱۶	۰/۰۶۱	۱ و ۸۲	۰/۸۰۶	۰/۰۰۱
جنسیت - پس‌آزمون سایبری	۱/۸۲۷	۰/۷۱۳	۱ و ۸۲	۰/۴۰۱	۰/۰۰۹
گروه و جنسیت - پس‌آزمون قلدری	۲/۴۶۴	۰/۲۷۳	۲ و ۸۲	۰/۷۶۲	۰/۰۰۷
گروه و جنسیت - پس‌آزمون سنتی	۱/۱۸۲	۰/۳۳۱	۲ و ۸۲	۰/۷۱۹	۰/۰۰۸
گروه و جنسیت - پس‌آزمون سایبری	۰/۶۸۷	۰/۲۶۸	۲ و ۸۲	۰/۷۶۶	۰/۰۰۶

1. Kolmogrov-smirnov

با توجه به جدول ۵ مشاهده می‌شود بین گروه‌های آزمایش و کنترل تنها از نظر متغیر قلدری و قلدری سایبری در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در نتیجه با احتمال ۹۵٪ روش‌های آموزشی مصاحبه انگیزشی و تنظیم هیجان روی متغیرهای قلدری و قلدری سایبری اثر معنی‌داری داشته ولی بر قلدری سنتی اثر معنی‌داری ندارند. میزان این اثر با توجه به مجذور اتا برابر ۹/۳ و ۱۷/۲ درصد است. همچنین اثر اصلی متغیر جنسیت در رابطه با متغیر قلدری و مؤلفه‌های آن پس از حذف اثر اندازه‌های پیش‌آزمون معنی‌دار نیست. لذا بین دو گروه دخترها و پسرها از نظر اندازه‌های پس‌آزمون قلدری، قلدری سنتی و سایبری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۶. آزمون اثرات بین‌موردی و نتایج تحلیل کوواریانس برای متغیر فرسودگی تحصیلی

منابع تغییرات	MS	F	df	P	مجذور اتا ²
گروه - پس‌آزمون فرسودگی تحصیلی	۴۰۸/۲۵	۳/۷۶۶	۲ و ۸۰	۰/۰۲۷	۰/۰۸۶
گروه - پس‌آزمون خستگی عاطفی	۱۰/۵۹	۰/۵۴۶	۲ و ۸۰	۰/۵۸۱	۰/۰۱۳
گروه - پس‌آزمون بی‌علاقگی	۵۴/۵۲	۳/۳۰	۲ و ۸۰	۰/۰۴۲	۰/۰۷۶
گروه - پس‌آزمون ناکارآمدی	۹۹/۸۹	۴/۵۶۷	۱ و ۸۰	۰/۰۱۳	۰/۱۰۲
جنسیت - پس‌آزمون فرسودگی تحصیلی	۵۶/۵۷	۰/۵۲۲	۱ و ۸۰	۰/۴۷۲	۰/۰۰۶
جنسیت - پس‌آزمون خستگی عاطفی	۲۰/۸۱	۱/۰۷۳	۱ و ۸۰	۰/۳۰۳	۰/۰۱۳
جنسیت - پس‌آزمون بی‌علاقگی	۴/۲۴	۰/۲۵۷	۱ و ۸۰	۰/۶۱۴	۰/۰۰۳
جنسیت - پس‌آزمون ناکارآمدی	۸/۳۳	۰/۰۰۵	۱ و ۸۰	۰/۹۸	۰/۰۰۰۵
گروه و جنسیت - پس‌آزمون فرسودگی	۶۷۸/۱۰	۰/۹۳۸	۱ و ۸۰	۰/۳۹۶	۰/۰۲۳
گروه و جنسیت - پس‌آزمون خستگی عاطفی	۲/۲۹	۰/۱۱۸	۲ و ۸۰	۰/۸۸۹	۰/۰۰۳
گروه و جنسیت - پس‌آزمون بی‌علاقگی	۱۸/۳۲	۱/۱۰۹	۲ و ۸۰	۰/۳۳۵	۰/۰۲۷
گروه و جنسیت - پس‌آزمون ناکارآمدی	۳۳/۶۵	۱/۵۳۹	۲ و ۸۰	۰/۲۲۱	۰/۰۳۷

با توجه به جدول ۶ مشاهده می‌شود بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر متغیر فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های بی‌علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در نتیجه با احتمال ۹۵٪ روش‌های آموزشی مصاحبه انگیزشی و تنظیم هیجان روی متغیرهای فرسودگی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی اثر معنی‌داری داشته ولی بر خستگی عاطفی اثر معنی‌داری ندارند. میزان این اثر با توجه به مجذور اتا برابر ۸/۶، ۷/۶ و ۱۰/۲ درصد است. همچنین اثر اصلی متغیر جنسیت در رابطه با متغیر فرسودگی

تحصیلی و مؤلفه‌های آن پس از حذف اثر اندازه‌های پیش‌آزمون معنی‌دار نیست. لذا بین دو گروه دخترها و پسرها از نظر اندازه‌های پس‌آزمون فرسودگی تحصیلی و مؤلفه‌های آن تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۷. تفاوت میانگین‌ها به تفکیک گروه‌های پژوهش

متغیرهای وابسته	گروه‌های مقایسه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد تفاوت	سطح معنی‌داری
	مصاحبه-هیجان	۰/۱۵	۰/۷۸۸	۰/۹۸
قلدری	مصاحبه-کنترل	-۱/۸۹۴	۰/۷۸۱	۰/۰۴۳
	هیجان-کنترل	-۲/۰۴۲	۰/۷۹۳	۰/۰۳۵
	مصاحبه-هیجان	-۰/۱۳۵	۰/۴۹۶	۰/۹۸
قلدری سنتی	مصاحبه-کنترل	-۰/۵۵۴	۰/۴۹۱	۰/۷۸۹
	هیجان-کنترل	-۰/۴۱۹	۰/۴۹۸	۰/۹۸
	مصاحبه-هیجان	۰/۲۸۲	۰/۴۲	۰/۹۸
قلدری سایبری	مصاحبه-کنترل	-۱/۳۴	۰/۴۱۶	۰/۰۰۶
	هیجان-کنترل	-۱/۶۲۳	۰/۴۲۲	۰/۰۰۱
	مصاحبه-هیجان	۰/۸۹۲	۲/۷۱۸	۰/۹۸
فرسودگی تحصیلی	مصاحبه-کنترل	-۶/۰۰۵	۲/۷۰۹	۰/۰۸۸
	هیجان-کنترل	-۶/۳۸۴	۲/۷۲۴	۰/۰۴۲
	مصاحبه-هیجان	-۰/۲۶۸	۱/۱۵	۰/۹۸
خستگی عاطفی	مصاحبه-کنترل	-۱/۱۴۶	۱/۱۴۶	۰/۹۶۱
	هیجان-کنترل	-۰/۸۷۸	۱/۱۵۲	۰/۹۸
	مصاحبه-هیجان	۰/۳۳۳	۱/۰۶۱	۰/۹۸
بی‌علاقگی	مصاحبه-کنترل	-۲/۱۷۷	۱/۰۵۷	۰/۱۲۸
	هیجان-کنترل	-۲/۵۰۹	۱/۰۶۴	۰/۰۶۲
	مصاحبه-هیجان	۰/۴۲	۱/۲۲۱	۰/۹۸
ناکارآمدی	مصاحبه-کنترل	-۲/۹۶۴	۱/۲۱۷	۰/۰۴۱
	هیجان-کنترل	-۳/۳۸۵	۱/۲۲۴	۰/۰۲۱

با توجه به جدول ۷ مشاهده می‌شود که ۱. بین دو گروه مصاحبه‌انگیزی و کنترل از نظر میانگین نمرات قلدری تفاوت معنی‌داری وجود دارد (سطح معنی‌داری به‌دست آمده ۰/۰۴۳ و کمتر از ۰/۰۵ است). ۲. بین دو گروه تنظیم هیجان و کنترل از نظر میانگین نمرات قلدری تفاوت معنی‌داری وجود دارد (سطح معنی‌داری به‌دست آمده ۰/۰۳۵ و کمتر از ۰/۰۵

است). ۳. بین دو گروه مصاحبه انگیزشی و تنظیم هیجان از نظر میانگین نمرات قلدری تفاوت معنی داری وجود ندارد (سطح معنی داری به دست آمده ۰/۹۸ و بزرگ تر از ۰/۰۵ است). ۴. بین گروه‌های آزمایش و کنترل در رابطه با میانگین نمرات قلدری سنتی از نظر مقایسه‌های دوتایی گروه‌ها تفاوت معنی داری وجود ندارد (سطوح معنی داری به دست آمده بزرگ تر از ۰/۰۵ است). ۵. بین دو گروه مصاحبه انگیزشی و کنترل از نظر میانگین نمرات قلدری سایبری تفاوت معنی داری وجود دارد (سطح معنی داری به دست آمده ۰/۰۰۶ و کمتر از ۰/۰۵ است). ۶. بین دو گروه تنظیم هیجان و کنترل از نظر میانگین نمرات قلدری سایبری تفاوت معنی داری وجود دارد (سطح معنی داری به دست آمده ۰/۰۰۱ و کمتر از ۰/۰۵ است). ۷. بین دو گروه مصاحبه انگیزشی و تنظیم هیجان از نظر میانگین نمرات قلدری سایبری تفاوت معنی داری وجود ندارد (سطح معنی داری به دست آمده ۰/۹۸ و بزرگ تر از ۰/۰۵ است).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی و مقایسه روش‌های مصاحبه انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان بر کاهش رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی) نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی، با در نظر گرفتن نقش تعدیل‌گر جنسیت انجام شد.

نتایج نشان داد که آموزش مصاحبه انگیزشی موجب کاهش رفتار قلدری و قلدری سایبری در نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی می‌شود؛ ولی بر قلدری سنتی اثر معنی دار ندارد. این نتایج با پژوهش‌های کاکس و کلینگر^۱ (۲۰۰۴) که نشان دادند، مصاحبه انگیزشی به‌عنوان ترکیبی از اصول و فنون برگرفته شده از مجموعه‌ای از مدل‌های بسیار گسترده روان‌درمانی و تغییر رفتار در کاهش مشکلات رفتاری چون زورگویی و پرخاشگری تأثیر بسزایی دارد، پیفر و پینکوآرت^۲ (۲۰۱۴) که گزارش دادند قلدری از مشکلات جدی مدرسه و از شایع‌ترین موارد سوء رفتار در جامعه است که کارکنان مدارس قادر به کنترل آن نبوده و استفاده از روش‌های مداخله‌ای گروهی با رویکرد انگیزشی برای کاهش قلدری در مدرسه می‌تواند مؤثر باشد، چادویک^۳ (۲۰۱۵) که نشان داد قلدری سایبری، به‌عنوان یک

1. Cox & Klinger
2. Pfeiffer & Pinquart
3. Chadwick

پدیده جدید که می‌تواند اثرات جدی بالقوه و طولانی‌مدت بر سلامت جوانان و نوجوانان وارد کند، نیازمند تنظیم برنامه‌های مدرسه به ایمنی سایبری، با استفاده از روش‌های تغییر رفتار مبتنی بر تکنیک شناختی-رفتاری است، دارای هم‌خوانی است.

نتایج به دست آمده را می‌توان بر اساس نظر مارویکسین و ایگل^۱ (۲۰۱۳) این گونه تبیین کرد که قلدری در مدرسه، شکل خاصی از رفتار سلطه‌جویانه است و می‌توان آن را به صورت موقعیتی که در آن دانش‌آموز به طور مکرر و مداوم در معرض اعمال منفی فرد یا افراد دیگر قرار می‌گیرد، توصیف کرد. این اعمال منفی، زمانی اتفاق می‌افتد که عدم تعادل قدرت بین قربانی و قلدر وجود دارد. از طرفی، قلدری یک مسئله جهانی روبه رشد است که از تمام خطوط اقتصادی، اجتماعی، نژادی، اخلاقی و فرهنگی عبور می‌کند و کودکان و نوجوانان در سن مدرسه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگرچه قلدری ممکن است در هر فضایی اتفاق بیفتد، با این وجود، مدرسه‌ها فضاهایی هستند که در رابطه با رویدادهای قلدری بیش از هر فضای دیگری مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. شواهد نشان می‌دهد که اکثر نوجوانان قلدر که دیگران را آزار می‌دهند، خودشان فکر می‌کنند که مشکلی ندارند و رفتارشان باعث نگرانی اطرافیان به خصوص والدین و مربیان نمی‌شود. روش مصاحبه انگیزشی بر اساس رویکرد مراجع محوری، با برقراری ارتباط با نوجوان، به صورت همدلی صحیح و ملایمت متعادل همراه با صداقت؛ بدون پند و اندرز، قادر است شناخت وی نسبت به رفتار قلدری و پیامدهای آن را افزایش داده (مرحله تأمل)، با فراهم نمودن محیطی مناسب برای خودارزیابی و خودتنظیمی، منجر به تغییر نگرش، نسبت به بروز این رفتار نامطلوب گردد.

نویدیان، مبارکی و شکبیا (۲۰۱۷) معتقدند، در تکنیک مصاحبه انگیزشی، گوش دادن فعال به صحبت‌های اعضای گروه و انعکاس محتوا و احساسات، به منظور روشن‌سازی مشکلات پیش رو، تشریح و تقویت تجارب نوجوان و مصاحبه‌گر به طور هم‌زمان، نه تنها در برقراری ارتباط مؤثر اعضای گروه نقش اساسی داشته بلکه موجب تغییر در ارزش‌های افراد نیز می‌شود. بنابراین استفاده از این روش، خودکارآمدی اعضای گروه را افزایش داده، قدرت تصمیم‌گیری را در اعضا بالا برده و باعث ایجاد انگیزه تغییر رفتار در آزمودنی‌ها می‌شود. همچنین، چون در این پژوهش، آزمودنی‌های تحقیق؛ کاربران شبکه‌های اجتماعی مجازی بودند و این روش بر روی آن‌ها انجام شده است، لذا بیان مثال‌ها و مصادیق و نیز

1. Marvicsin & Eagle

فعالیت کارگاهی در زمینه تبیین مزایا و معایب رفتار قلدری و ارتباط اعضا با یکدیگر در حوزه کسب مهارت‌های درست استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی بوده است، بنابراین، این احتمال وجود دارد که منطبق با هدف و موضوع تحقیق، روش مصاحبه انگیزشی بر رفتار قلدری سایبری اثرگذار بوده ولی بر رفتار قلدری سنتی تأثیر معنی‌داری نداشته باشد، چیزی که نتایج این پژوهش به آن دست یافت.

به‌علاوه نتایج به‌دست آمده نشان داد که برنامه آموزشی مصاحبه انگیزشی بر کاهش فرسودگی تحصیلی به‌طور کلی، و بی‌علاقگی و ناکارآمدی تحصیلی گروه آزمایش در پس‌آزمون اثرگذار بوده ولی بر خستگی عاطفی اثر معنی‌دار نداشته است. این یافته با پژوهش‌های؛ هوسیر، اسپرینگر و پادروسکا^۱ (۲۰۱۳) که نشان دادند مصاحبه انگیزشی می‌تواند در بیماری‌های روان‌شناختی و جسمانی و نیز فرسودگی تحصیلی مؤثر بوده و به‌طور نسبی، اثر یکسانی بر این مشکلات داشته باشد، شاه‌محمدی (۱۳۹۳) که نشان داد به‌کارگیری این روش برای دانش‌آموزان اهمال‌کار، سبب افزایش انگیزه آن‌ها شده و بازدهی آنان را در فعالیت‌های مربوط به مدرسه بالا می‌برد و هاردکاستل^۲ و همکاران (۲۰۱۶) که معتقد بودند مصاحبه انگیزشی به‌عنوان یکی از پرکاربردترین رویکردهای درمانی به‌سرعت از مسئله اعتیاد، به حوزه سیستم‌های سلامت، ارتقای بهداشت و اختلالات روان‌شناختی و اخیراً به حیطه‌های اصلاح و تربیت به‌ویژه در محیط‌های آموزشی هم سرایت کرده است، هم‌خوانی دارد.

در تبیین نتایج به‌دست آمده طبق نظر مورگان و بر این^۳ (۲۰۱۵) می‌توان رویکردهای مختلف پیشگیری و مداخله در فرسودگی تحصیلی را به دودسته رویکردهای «شخص-محور»^۴ و رویکردهای «موقعیت-محور»^۵ تقسیم کرد. رویکرد شخص-محور مبتنی بر چند فرض اساسی است؛ ازجمله: ۱. منبع فرسودگی را باید در درون شخص جستجو کرد تا در موقعیت تحصیلی ۲. مسئولیت اصلی به‌عهده فرد است تا در جهت حل مشکل فرسودگی اقدام کند. در رویکردهای شخص-محور به‌منظور پیشگیری از فرسودگی، راهبردهای مختلفی پیشنهاد شده است، چون؛ تغییر الگوهای رفتاری، رشد مهارت‌های سازگارانه و

1. Houser, Springer & Pudrovska
2. Hardcastel, Fortier, Blake & Hagger
3. Morgan & Bruin
4. persons-centered approaches
5. situation- centered approaches

ارتقاء خودکارآمدی از طریق مداخله‌های آموزشی شناختی- رفتاری. همچنین، بر اساس نظر جکسون، آسیماکوپولو و اسکامل^۱ (۲۰۰۷) مصاحبه انگیزشی با تکیه بر اصولی چون، ابراز همدلی، افزایش تضاد درونی، مدارا با مقاومت و حمایت از حس خودکارآمدی مراجعین، نسبت به فراخوانی انگیزه درونی با استفاده از فنون مشاوره‌ای مانند: پرسیدن سؤالات باز، گوش دادن انعکاسی، تأیید، خلاصه‌سازی و فراخوانی صحبت معطوف به تغییر، منجر به افزایش انگیزه‌های درونی افراد می‌شود. همچنین میلر و رولنیک^۲ (۲۰۱۲) معتقدند که این رویکرد انگیزشی بجای ارائه استدلال اطلاعات، توصیه، ترغیب و اجبار؛ از طریق فرآیند تعاملی و طی دو مرحله ایجاد انگیزه درونی برای تغییر و تقویت تعهد نسبت به تغییر، باعث تسهیل تغییرات رفتاری می‌گردد. بنابراین به نظر می‌رسد، مصاحبه انگیزشی؛ با تکیه بر رویکرد شخص-محور، می‌تواند منجر به کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان با ایجاد و حفظ انگیزه درونی شود. لذا می‌توان گفت این روش درمانی، با در نظر گرفتن اصول تقویت خودکارآمدی، تسهیل در تصمیم‌گیری، تأکید بر حس خودمختاری و آزادی عمل نوجوان در انتخاب رفتار آتی؛ به دور از توصیه، ترغیب و اجبار، توانسته حس تعهد قوی نسبت به کاهش رفتار فرسودگی تحصیلی را در دانش‌آموزان به وجود آورد. چیزی که نتیجه این تحقیق نشان داد.

از طرفی نتایج پژوهش حاضر مشخص می‌کند که مصاحبه انگیزشی، بر کاهش فرسودگی تحصیلی کاربران، در زمینه‌های نمره کل فرسودگی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی اثرگذار بوده و آنرا کاهش داده، ولی بر بُعد خستگی عاطفی اثر معنی‌داری نداشته است. در تبیین عدم تأثیر معنی‌دار این روش درمانی بر بعد خستگی عاطفی (تحصیلی) می‌توان به نتایج تحقیق حبیبی، بهادری و خسروشاهی (۱۳۹۵) اشاره کرد که نشان دادند، از ویژگی‌های فرسودگی تحصیلی، ترس از شکست است. دانش‌آموزانی که دچار خستگی عاطفی می‌شوند، از عزت‌نفس و خودکارآمدی پایینی برخوردارند. این افراد نسبت به آینده بدبین بوده و امیدوار نیستند. در واقع، می‌توان گفت، ذهن آن‌ها سرشار از افکار قضاوت‌کننده و منفی است که مانع از فعالیت‌سازنده آن‌ها می‌شود و فرسودگی تحصیلی را به دنبال دارد. بنابراین به نظر می‌رسد این افکار که جنبه واکنشی، قضاوت‌گونه و خودانتقادی دارد، باعث

-
1. Jackson, Asimakopoulou & Scammell
 2. Miller & Rollnick

می‌شود که فرد با احساس خستگی تحصیلی، انگیزه‌ای برای انجام تکالیفش نداشته باشد، هرچند که می‌داند برای رسیدن به اهداف و موفقیت باید قدم بردارد. بر اساس نتایج پژوهش جعفری (۱۳۹۵) مبنی بر اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر روی دانش‌آموزان، مشخص شده است که تقاضاها و الزامات محیطی یکی دیگر از فاکتورهای خستگی عاطفی نسبت به تحصیل است که از طریق والدین، نظام آموزشی و جامعه (مؤسسات آموزشی خصوصی) به دانش‌آموزان منتقل می‌شود. این فرآیند باعث یک حس بدبینانه و دلزدگی نسبت به مطالب و تکالیف درسی شده، احساس پیشرفت شخصی ضعیف را در دانش‌آموز ایجاد نموده، انگیزه او را کاهش می‌دهد و وی را دچار خستگی عاطفی می‌کند. بسیاری از دانش‌آموزان نسبت به قوانین و مقررات خشک مدارس ناراضی بوده با حضور در کلاس‌های فوق‌برنامه و مرور بیش از حد مطالب درسی در قالب جزوات و کتب کمک آموزشی، دچار خستگی ذهنی و روانی شده‌اند که این امر بر عواطف و احساسات آن‌ها نسبت به محیط مدرسه و تحصیل اثر گذاشته است. از این رو به نظر می‌رسد بمب‌باران اطلاعاتی بیش از حد دانش‌آموزان، حساسیت اولیاء، برای رقابت دانش‌آموز با دیگران، سخت‌گیری‌های نظام آموزشی در مورد رفتار درسی و غیردرسی، نسبت به روش مصاحبه انگیزشی تأثیر بیشتری داشته، لذا این روش بر کاهش خستگی عاطفی کاربران اثر معنی‌داری نداشته است، ولی بر نمره کل متغیر فرسودگی تحصیلی، و نیز بی‌علاقگی و ناکارآمدی اثر گذار بوده است.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد که آموزش تنظیم هیجان به‌عنوان دومین روش مداخله‌ای به کار گرفته شده در این پژوهش موجب کاهش رفتار قلدری و قلدری سایبری، در نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی می‌شود، ولی بر قلدری سنتی اثر معنی‌دار ندارد. این یافته با پژوهش‌های؛ گرانفسکی، کوپمن و کرایج^۱ (۲۰۱۰) که معتقدند، تنظیم هیجان، همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند و به انسان توان‌سازگاری بیشتر در برابر رفتارهایی چون خشم و زورگویی به‌خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد، اهرین^۲ و همکاران (۲۰۱۵) که نشان دادند هرگونه اشکال و نقص در برانگیختگی و شیوه‌های تنظیم هیجان می‌تواند فرد را در برابر مشکلات هیجان مثل؛ افسردگی، اضطراب، فشار روانی، زورگویی و سایر مشکلات رفتاری و شناختی آسیب‌پذیر

1. Garnefski, Koopman & Kraaij
2. Ehring

سازد و منتظری توکلی و خضری مقدم (۱۳۹۴) که نتیجه‌گیری کردند آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، پرخاشگری و رفتار زورگویی را در دانش‌آموزان، به‌طور معنی‌داری کاهش می‌دهد دارای هم‌خوانی است. در تبیین نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت طبق بررسی‌های انجام‌شده، قلدری با مشکلات سازگاری در مدرسه ارتباط دارد. بیشتر این دانش‌آموزان، معمولاً مشکلات درونی‌سازی^۱ و برونی‌سازی^۲ را به‌صورت اختلالات رفتاری و هیجانی از خود بروز می‌دهند و به همین دلیل هم نیازمند خدمات آموزش و پرورش ویژه از جمله روش‌های مداخله‌ای چون تنظیم هیجان هستند (فارمر^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین، آستروکایت، کرن و نوتلیرز^۴ (۲۰۱۴) معتقدند، عواملی همچون؛ مشکلات عاطفی-اجتماعی و احساس عدم امنیت و تعلق‌پذیری، و نیز گرایش‌های خودمحورانه (مانند: حسادت و رشک، رفتار آشوب‌گرانه و رقابت‌جویی)، در بروز رفتار قلدری، نقش دارند. به نظر آن‌ها همه این گرایش‌ها در نقطه مقابل روابط اجتماعی، همکاری، همدلی و حمایت قرار می‌گیرند. از این‌رو 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. لذا آموزش تنظیم هیجان به‌عنوان یک برنامه راهبردی از طریق کاهش و کنترل هیجان‌های منفی و استفاده مثبت و مناسب از هیجان‌ها، می‌تواند منجر به توجه و ارزیابی درست و پاسخ مناسب به محرک‌های محیطی گردد. به کمک این روش، می‌توان هیجان‌های افراد را تنظیم، ارزیابی، و در موقعیت مناسب به کار گرفت و سازگاری اجتماعی را افزایش داد. از سوی دیگر، در بروز رفتارهای قلدری بر اساس مدل کراس، کاربران بیشتر از راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار فکری، نگرانی و اجتناب از موقعیت‌های اضطراب برانگیز استفاده می‌کنند. به بیان دقیق‌تر کاربر دائماً دچار رفتار هیجانی نامطلوب در زمینه ورود به شبکه‌های اجتماعی و تخلیه هیجانی خود به شیوه نامناسب می‌گردد. همچنین نگرانی و اضطراب وی، منجر به بروز رفتارهای نامطلوب با سایر کاربران به‌صورت رفتارهای قلدری سایبری می‌شود. بر اساس این مدل، از طریق آموزش تنظیم هیجان، می‌توان به اعضای گروه آموخت که در موقعیت‌های

1. Internalizing
2. Externalizing
3. Farmer
4. Astraukaite, Kern & Notelaers

متفاوت، رفتار مناسب هیجانی از خود نشان دهند و برانگیختگی هیجانی کمتری داشته باشند. نتایج این پژوهش نیز نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر رفتاری قلدری (نمره کلی) و قلدری سایبری اثر معنی داری داشته و آن را کاهش داده است.

از طرفی، یافته‌های این تحقیق، نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان بر کاهش فرسودگی تحصیلی (نمره کلی)، بی‌علاقگی تحصیلی و ناکارآمدی تحصیلی گروه آزمایش در پس‌آزمون اثرگذار بوده ولی بر خستگی عاطفی (تحصیلی)، اثر معنی‌دار نداشته است. این نتایج با پژوهش‌های زیدان^۱ (۲۰۱۰) که نشان داد، تمرکز بر هیجان در محیط کلاس درس می‌تواند، مانع دل‌زدگی، ناامیدی، کسالت و خستگی دانش‌آموزان شده و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی پیش‌گیری نماید، اتو^۲ و همکاران (۲۰۱۴) که در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند، موفقیت و شادکامی، به‌خصوص در فضاهای آموزشی حاصل تنظیم هیجان بوده و ارزیابی مجدد هیجان، راهی برای کاهش تأثیرات منفی و پیشرفت تحصیلی محسوب می‌شود، یو^۳ و همکاران (۲۰۱۴) که معتقد بودند تنظیم هیجانی، تأثیر مثبتی بر روی شناخت کودکان می‌گذارد و توجه آنان را به مسئله تحصیل، افزایش می‌دهد، دارای هم‌خوانی است. در تبیین نتایج به‌دست‌آمده طبق نظر هایس^۴ (۲۰۰۴) تنظیم هیجان‌ها و کنترل عواطف باعث دل‌سرد نشدن، منظم بودن و پشت‌کار در دانش‌آموزان شده، عملکرد آنان را در حوزه‌های مختلف از جمله موقعیت‌های تحصیلی پیش‌بینی می‌نماید (نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین، دشواری در تنظیم هیجان‌ها، اغلب به‌عنوان مؤلفه‌های اساسی در بسیاری از مشکلات رفتاری و تحصیلی دانش‌آموزان مطرح می‌شود. لذا، تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان ابزاری برای فهمیدن این مسئله است که چگونه فرد می‌تواند توجه به فعالیت خود را سازمان داده و اعمال راهبردی و مصرانه را برای حل مسائل به‌ویژه از نظر تحصیلی به دست آورد.

همچنین، نتایج به‌دست‌آمده در خصوص مقایسه اثربخشی این دو روش مداخله‌ای بر رفتار قلدری (سنتی و سایبری) و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی؛ تفاوت معناداری را بین مقادیر میانگین تعدیل‌شده گروه‌های مصاحبه انگیزشی و تنظیم هیجان نشان نداد. پژوهشی که به مقایسه اثربخشی این دو روش آموزشی پردازد

1. Zeidan
2. Otto
3. Yu
4. Hayes

یافت نشد. لذا در تبیین نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت هر دو روش مداخله‌ای به کار گرفته‌شده در این پژوهش، نشئت گرفته از نظریه شناختی است. این نظریه، انسان را دارای چنان موقعیتی می‌داند که می‌تواند اختلال‌های روانی و رفتاری خود را تشخیص داده و در محدوده آگاهی خود، نسبت به درمان آن اقدام نماید (نوری، ۱۳۹۵). از این رو می‌توان گفت هر دو روش مصاحبه انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان، بر کاهش رفتار قلدری و فرسودگی تحصیلی به یک اندازه مؤثر بوده است.

افزون بر نتایج به‌دست آمده، در خصوص نقش جنسیت به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده پژوهش، مشخص شد که بین دختران و پسران کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی، از نظر تأثیر برنامه مصاحبه انگیزشی بر میانگین نمره‌های قلدری (سنتی و سایبری)، فرسودگی تحصیلی (خستگی عاطفی، بی‌علاقگی و ناکارآمدی) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، ولی در ارتباط با تأثیر برنامه آموزش تنظیم هیجان از نظر میانگین نمره‌های قلدری (سنتی و سایبری) و میانگین نمره مؤلفه بی‌علاقگی تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اما در سایر موارد تفاوت معنی‌داری بین گروه دختران و پسران ملاحظه نمی‌شود. در تبیین این موضوع می‌توان بر اساس پژوهش عظیمی و همکاران (۱۳۹۲) که نشان دادند بین دانش‌آموزان دختر و پسر از نظر اثربخشی آموزش یادگیری خودتنظیمی بر کاهش فرسودگی تحصیلی، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، چنین توجیه کرد که فرآیندهای اولیه تغییر، طبق رویکرد ترانس‌تئوریک (فرانظری) که بر فرآیندهای فکری درونی تمرکز داشته و مشخص می‌کنند یک فرد موقعیتش را در برابر رفتار مشکل‌زا چگونه می‌بیند (شامل؛ افزایش آگاهی، تسکین عاطفی، ارزیابی مجدد خود، ارزیابی مجدد محیطی و آزادی اجتماعی) در هر دو جنس دختر و پسر یکسان به نظر می‌رسد. همچنین یکسان بودن نظام آموزشی و هنجارهای تربیتی و رفتاری تعریف‌شده در مدارس دخترانه و پسرانه، فضای یکسانی را بر جلسات آموزشی مصاحبه انگیزشی حاکم کرده و باورها، نگرش‌ها، عقاید و رفتارهای دانش‌آموزان دختر و پسر را در مورد خود و ارزش‌هایشان به هم نزدیک کرده است که این امر باعث عدم تفاوت در تأثیر روش مصاحبه انگیزشی گروهی بر کاهش مشکلات رفتاری و تحصیلی دانش‌آموزان دختر و پسر شده است.

از طرف دیگر، در تبیین اثربخشی بیشتر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش نمره‌های بی‌علاقگی تحصیلی دختران کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی، شاید وابستگی زیاد

دانش آموزان دختر به فضای مجازی و استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی و نیز احساس و نگرش آنان به ادامه تحصیل و موفقیت در دانشگاه و بی تفاوتی نسبت به آینده شغلی، در مقایسه با پسران دانش آموز، منجر به بی‌علاقگی تحصیلی بیشتر در مقطع متوسطه دوم شده که راهبردهای آموزش تنظیم هیجان، توانسته است این بُعد از فرسودگی تحصیلی را کاهش دهد. همچنین بر اساس نظر گرنفسکی^۱ و همکاران (۲۰۱۰) توانایی نظم‌جویی هیجان، فرآیندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده داشته و این توانایی که یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود؛ در افراد مختلف به‌ویژه زنان و مردان متفاوت است. بنابراین می‌توان گفت؛ نظم‌جویی هیجانی در دختران بیشتر از پسران بوده، مهارت‌های آموزش تنظیم هیجان، شامل توجه آگاهی، توجه برگردانی، پرهیز از قضاوت و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش در کاهش رفتار قلدری دختران، اثرگذاری بیشتری داشته است.

همچنین در تبیین نتایج به دست آمده در خصوص تفاوت معنی‌دار اثربخشی روش آموزش تنظیم هیجان بر نمره‌های بی‌علاقگی تحصیلی پس‌آزمون دختران و پسران کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌توان گفت فرسودگی تحصیلی، با تنش‌های فراوان، ساعات طولانی کار کردن همراه با تحصیل، دغدغه‌مندی و نگرانی در مورد نمره‌های درسی و شک و تردید نسبت به آینده، سطوح پایین کنترل، رضایت پایین از عدم تعادل بین زندگی شخصی و حرفه‌ای و سطوح پایین دریافت حمایت از همسالان و دوستان در ارتباط است که در چنین شرایطی، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان برای دانش‌آموزان به‌منظور تقویت و بهبود کنترل هیجان‌ها، ارتباط مثبت با خود و دیگران و افزایش عزت‌نفس و موفقیت تحصیلی آنان بسیار مفید و سودمند است (بودا^۲ و همکاران، ۲۰۰۸ نقل از میرزایی‌فندخت و همکاران، ۱۳۹۳). لذا به نظر می‌رسد آموزش این مهارت‌ها به دانش‌آموزان به‌ویژه دختران، کمک می‌کند تا توانمندی خود را بهتر شناخته و با اشتیاق بیشتری موضوعات درسی را دنبال کنند. از طرفی، وابستگی زیاد دانش‌آموزان دختر به فضای مجازی و استفاده مداوم از شبکه‌های اجتماعی و

1. Garnefski & et al
2. Boudau & et al

نیز احساس و نگرش آنان به ادامه تحصیل و موفقیت در دانشگاه و بی تفاوتی نسبت به آینده شغلی، در مقایسه با پسران دانش آموز، منجر به بی علاقه‌گی تحصیلی آن‌ها در مقطع متوسطه دوم شده که راهبردهای آموزش تنظیم هیجان، توانسته است این بُعد از فرسودگی تحصیلی را کاهش دهد.

باتوجه به مؤثر بودن مصاحبه انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان بر کاهش رفتار قلدری و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی، از آنجایی که در نظام آموزش و پرورش کشور کمتر به روش‌های انگیزشی برای تعلیم و تربیت دانش آموزان توجه می‌شود و مشاورین مدارس، نسبت به مداخلات رفتاری شناختی در پیش‌گیری و اصلاح مشکلات روانی، رفتاری و تحصیلی دانش آموزان، شناخت کافی ندارند آشنایی با مهارت‌های مربوط به تکنیک مصاحبه انگیزشی گروهی توسط مشاورین و به کارگیری این روش در سطح مدارس به خصوص در مقاطع تحصیلی اول و دوم متوسطه ضروری بوده و می‌تواند نقش مهمی در موفقیت برنامه‌های آموزشی و تربیتی داشته باشد. لذا لازم است در برنامه‌های آموزشی و پیشگیری از آسیب‌ها در مدارس، ضرورت استفاده از این روش‌های کاربردی برای دانش آموزان و خانواده‌های آن‌ها و توجه به این رویکرد در افزایش انگیزه، سازگاری هیجانی و بالطبع، سازگاری اجتماعی و تحصیلی دانش آموزان بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

از محدودیت‌های قابل توجه این پژوهش، می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به دانش آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه دوم شهر تهران، اجبار برای برگزاری کلاس‌های آموزشی در بین ساعات درسی و عدم دسترسی به دانش آموزان (به خصوص دختران) در ساعات بعدازظهر و اوقات فراغت، برگزاری کلاس‌ها در فضای مدرسه و حساسیت دانش آموزان و مسئولین، نسبت به مباحث مربوط به متغیرهای وابسته تحقیق (قلدری و فرسودگی تحصیلی) و عدم امکان اجرای مرحله پیگیری برای آزمودنی‌ها اشاره کرد. با در نظر گرفتن محدودیت‌های ذکر شده، پیشنهاد می‌شود جهت بررسی ماندگاری اثر آموزش‌ها، پژوهش‌های بعدی دوره پیگیری را نیز در نظر بگیرند. همچنین با توجه به فراوانی این نوع از مشکلات رفتاری و تحصیلی در بین دانش آموزان و کمبود پژوهش‌های داخلی در مورد اثر مخرب شبکه‌های اجتماعی مجازی، انجام پژوهش‌های روان‌شناختی

مرتبط با این اختلال و متغیرهای همسایه‌اش می‌تواند به شناسایی و درمان این مشکلات کمک‌های شایان توجهی کند.

منابع

- امانلو، حسین و شادمانی، احسان. (۱۳۹۴). ماهیت مجازی (درآمدی بر شبکه‌های اجتماعی). تهران: انتشارات معاونت فرهنگی اجتماعی سازمان بسیج مستضعفین.
- بدری گرگی، رحیم؛ مصرآبادی، جواد؛ پلنگی، مریم و فتحی، رحیم. (۱۳۹۱). ساختار عاملی پرسش‌نامه فرسودگی تحصیلی با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی در دانش‌آموزان متوسطه. فصل‌نامه اندازه‌گیری تربیتی. شماره ۷/۱۸۰-۱۶۴.
- بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ فتحی‌آذر، اسکندر و علایی، پروانه. (۱۳۹۱). قلدری سنتی و سایبری در نوجوانان دختر مدارس راهنمایی - نقش کیفیت ارتباط معلم-دانش‌آموز. فصل‌نامه روانشناسی تربیتی. دوره ۸، شماره ۲۶/۱۷۵-۱۵۳.
- جعفری، زینب. (۱۳۹۵). اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر میزان و نحوه استفاده از تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی مجازی و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان ناین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد.
- جناآبادی، حسین؛ عیسی‌زادگان، علی و نعمتی، محمد. (۱۳۹۴). اثربخشی مصاحبه انگیزشی بر خودکارآمدی و بهبود خودپنداره دانش‌آموزان کم‌پیشرفت. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۲۱/۶۲-۴۴.
- حبیبی، رامین و بهادری خسروشاهی، جعفر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودمدیریتی بر از خودبیگانگی تحصیلی، تعلل ورزی تحصیلی و زورگویی دانش‌آموزان دوره متوسطه. دو ماه‌نامه علمی پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید مدنی تبریز. سال نهم، شماره ۵/۳۸۰-۳۷۱.
- حداد رنجبر، سمیه و احمدی‌پور، طاهره. (۱۳۹۰). هویت‌یابی و ابعاد آن در جریان استفاده از فضای مجازی بین دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه رفسنجان.
- ربانی‌پارسا، محمدجواد؛ مشهدی، علی و بیگدلی، ایمان‌الله. (۱۳۹۶). اثربخشی مصاحبه انگیزشی به شیوه گروهی، بر کاهش خوردن هیجانی و کاهش اضطراب در افراد

- چاق: نقش تعدیل‌گر تکانش‌گری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد.
- روزن‌نگرن، دیویدبی. (۱۳۹۴). مهارت‌های مصاحبه انگیزشی. ترجمه شیما تمنایی‌فر. تهران: انتشارات ارجمند. (تاریخ نشر به زبان اصلی، ۲۰۰۹).
- ستاری، بهزاد؛ پورشهریار، حسین و شکری، امید. (۱۳۹۴). اثربخشی بسته مداخله‌ای تنظیم هیجان‌های پیشرفت بر کاهش هیجان‌های منفی دانش‌آموزان. *مجله روان‌شناسی مدرسه*. دوره ۴، شماره ۴/۹۳-۷۶.
- شاه‌محمدی، ملیحه. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر مداخله گروهی مصاحبه انگیزشی بر اهمال‌کاری دانش‌آموزان دختر متوسطه شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- عطادخت، اکبر؛ حمیدی‌فرد، ویدا و محمدی، عیسی. (۱۳۹۳). استفاده آسیب‌زا و نوع کاربری تلفن همراه در دانش‌آموزان دبیرستانی و رابطه آن با عملکرد تحصیلی و انگیزش پیشرفت. *مجله روان‌شناسی مدرسه*. دوره ۳، شماره ۲/۱۳۶-۱۲۲.
- عظیمی، محمد؛ پیری، موسی و زوار، تقی. (۱۳۹۲). رابطه سه فرسودگی تحصیلی و یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دوره متوسطه. *فصلنامه پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*. دوره ۱۰، شماره ۱۱/۱۲۸-۱۱۶.
- علی‌نقی نایینی، مرتضی و عطایی محمدی، ساره. (۱۳۹۲). اعتباریابی پرسشنامه سنجش ارتباط با شبکه‌های اجتماعی مجازی. منتشر نشده.
- فولادچنگک، محبوبه و حسن‌نیا، سمیه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر شادکامی و خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*. دوره ۵، شماره ۴/۱۰۶-۸۹.
- فیروزآبادی و همکاران (۱۳۹۲). اثربخشی جلسات گروهی مصاحبه انگیزشی بر ارتقاء عزت‌نفس و خودکارآمدی زنان معتاد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء‌مصرف مواد*. دوره ۷، شماره ۲۶/۱۵۸-۱۴۵.
- کمال، حامد و کمال، محمد. (۱۳۹۴). ناگفته‌های فضای مجازی (آگاهی از آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های ماهواره‌ای). تهران: انتشارات عروج ایمان.

منتظری توکلی، نسیمه و خضری مقدم، انوشیروان. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری دختران دانش آموز دوره اول متوسطه. نخستین کنگره بین‌المللی جامع روانشناسی ایران.

میرزائی فنذخت، امی؛ سعدی پور، اسماعیل و ابراهیمی قوام، صغری. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر کاهش میزان فرسودگی تحصیلی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهرستان زیرکوه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان.

نریمانی، محمد؛ عالی ساری، کریم و موسی زاده، توکل. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی آموزش متمرکز بر هیجان و کنترل تکانه بر فرسودگی تحصیلی و عواطف مثبت و منفی دانش آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*. دوره ۳، شماره ۷۹-۹۹/۳.

نوری، عابد؛ ثناگو، اکرم؛ امینی، میترا؛ ادیب، مهین و جویباری، لیلا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش راهبردهای فراشناخت بر میزان آگاهی‌های فراشناختی و عملکرد تحصیلی دانشجویان. *مجله راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی*. دوره ۳، شماره ۱۹/۱-۱۱.

- Ahuja, S. P., & Moore, B. (2013). A survey of cloud computing and social networks. *Network and Communication Technologies*, 2(2), 11.
- Antoniadou, N., Kokkinos, C. M., & Markos, A. (2016). Possible common correlates between bullying and cyber-bullying among adolescents. *Psicología Educativa*, 22(1), 27-38.
- Appel, M., Stiglbauer, B., Batinic, B., & Holtz, P. (2014). Internet use and verbal aggression: The moderating role of parents and peers. *Computers in human behavior*, 33, 235-241.
- Astrauskaite, M., Kern, R. M., & Notelaers, G. (2014). An individual psychology approach to underlying factors of workplace bullying. *The Journal of individual psychology*, 70(3), 220-244.
- Baer, J. S., Wells, E. A., Rosengren, D. B., Hartzler, B., Beadnell, B., & Dunn, C. (2009). Agency context and tailored training in technology transfer: A pilot evaluation of motivational interviewing training for community counselors. *Journal of substance abuse treatment*, 37(2), 191-202.
- Bahrami, F. (2017). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Academic Buoyancy with The Role of Mediating Self-Handicapping in Students. *Iranian journal of educational sociology*, 1(6), 114-124.
- Barnett, M. D., & Flores, J. (2016). Narcissus, exhausted: Self-compassion mediates the relationship between narcissism and school burnout. *Personality and Individual Differences*, 97, 102-108.

- Berne, S., Frisé, A., & Kling, J. (2014). Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body image, 11*(4), 527-533.
- Chadwick, S. (2014). *Impacts of cyberbullying, building social and emotional resilience in schools*. Springer Science & Business Media.
- Cooper, C. L., Phillips, L. H., Johnston, M., Whyte, M., & MacLeod, M. J. (2015). The role of emotion regulation on social participation following stroke. *British Journal of Clinical Psychology, 54*(2), 181-199.
- DeCamp, W., & Newby, B. (2015). From bullied to deviant: The victim-offender overlap among bullying victims. *Youth violence and juvenile justice, 13*(1), 3-17.
- Farmer, T. W., Petrin, R., Brooks, D. S., Hamm, J. V., Lambert, K., & Gravell, M. (2015). Bullying Involvement and the School Adjustment of Rural Students with and without Disabilities. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 20*(1), 19-37.