Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2024, Volume 22, Issue 1

The Effect of Life Skills Training on the Cognitive Flexibility and Social Well-being of Students Dependence of Cyberspace

Seyed Ahmad Pourmousavi[1], Hassan Azargoon[2], Ahmad Mansouri[3]

1. Department of Counseling, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran.
2. (Corresponding Author) * Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
3. Department of Psychology, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.

Abstract

Aim and Background: The ever-increasing expansion of cyberspace has affected people's lives. The new generations who were born in this space, day by day, use cyberspace more and have formed a virtual lifestyle, so the purpose of this research is to investigate the effect of life skills training on the cognitive flexibility and social well-being of students' dependence of cyberspace.

Methods and Materials: The design of this research is a semi-experimental type of pretest, posttest and follow-up with experimental and control groups. The statistical population of this research includes students' dependence to cyberspace of Neyshabur city in the year 2022-2023. The sample of the research was selected using the convenience sampling method of 30 students' dependence to cyberspace of Neyshabur city. Research tools included internet addiction questionnaire (Young, 1998), cognitive flexibility scale (Martin and Rubin, 1995), and social well-being questionnaire (Keyes, 1998). The life skills training program was taken from Zare et al. (2019) research, which was implemented in eight ninety-minute-sessions. Repeated measures analysis of variance was used to analyze the data. The data was analyzed using SPSS software

Findings: The results show that the life skills training program has been able to improve cognitive flexibility and social well-being among the students dependence of cyberspace.

Conclusions: Life skills training by improving cognitive, emotional and skill abilities increases the perception of emotions and provide adaptive responses that improve cognitive flexibility and social well-being of students.

Keywords: Dependence of cyberspace, cognitive flexibility, life skills, social well-being.

Citation: Pourmousavi SA, Azargoon H, Mansouri A. **The Effect of Life Skills Training on Cognitive Flexibility and Social Well-being of Students Dependence of Cyberspace.** Res Behav Sci 2024; 22(1): 125-136.

* **Hassan Azargoon,**
Email: Azargoon_h@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی

سید احمد پورموسوی[۱]، حسن آذرگون[۲]*، احمد منصوری[۳]

۱. گروه مشاوره، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

۲. (نویسنده مسئول)* گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

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

چکیده

زمینه و هدف: گسترش روزافزون فضای مجازی زندگی افراد را تحت تأثیر قرار داده است. نسل جدیدی که در این فضا متولد شده‌اند، روزبه‌روز، بیشتر از فضای مجازی استفاده می‌کنند و سبک زندگی مجازی را شکل داده‌اند؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی است.

مواد و روش‌ها: طرح این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان وابسته به فضای مجازی شهر نیشابور در سال ۰۱- ۱۴۰۰ بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ دانش‌آموز وابسته به فضای مجازی شهر نیشابور انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اعتیاد به اینترنت (یانگ، ۱۹۹۸)، مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی (مارتین و روبین، ۱۹۹۵)، پرسشنامه بهزیستی اجتماعی (کیز، ۱۹۹۸) بود. برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی برگرفته از پژوهش زارع و همکاران (۱۳۹۹) بود که در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. برای تحلیل نتایج از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شده است. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی توانسته است انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی را در بین دانش آموزان وابسته به فضای مجازی بهبود بخشد.

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های زندگی با بهبود توانایی‌های شناختی، هیجانی و مهارتی سبب افزایش ادراک هیجان‌ها و ارائه پاسخ‌های سازگارانه می‌شود که انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی دانش آموزان را بهبود می‌بخشد.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری شناختی، بهزیستی اجتماعی، مهارت‌های زندگی، وابستگی به فضای مجازی

ارجاع: پورموسوی سیداحمد، آذرگون حسن، منصوری، احمد. **تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی.** مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۳؛ ۲۲(۱): ۱۲۵-۱۳۶.

*- **حسن آذرگون،**

رایانامه: Azargoon_h@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

مقدمه

در دنیای کنونی، تلفن همراه فقط یک وسیله ارتباطی نیست بلکه کاربردهای مختلف تفریحی، اجتماعی، آموزشی دارد و در حوزه‌های مختلف استفاده می‌شود. گسترش کاربردهای آن علاوه بر اینکه می‌تواند مفید باشد و پاسخگوی نیازها و خواسته‌های مختلف انسان باشد، جنبه‌های منفی و تأثیرات منفی را نیز به همراه داشته است [۱]. استفاده آسیب‌زا از تلفن همراه وضعیتی است که با استفاده فراوان و اشتغال ذهنی از تلفن همراه مشخص می‌شود؛ این‌گونه افراد با عدم دسترسی به تلفن همراه احساس استرس، دلشوره و بی‌قراری می‌کنند و نمی‌توانند از تلفن هوشمند خود دور بمانند [۲, ۳]. استفاده آسیب‌زا از تلفن هوشمند زمینه‌ساز مشکلات رفتاری، اجتماعی و روان‌شناختی در افراد می‌گردد و سلامت اجتماعی و روانی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۴]. افزایش استفاده از تلفن همراه در سال‌های اخیر به‌ویژه در طی شیوع بیماری کووید ۱۹ در بین دانش آموزان افزایش یافته است و جنبه‌های آسیب‌زای استفاده از تلفن همراه را در دانش آموزان افزایش داده است [۵–۸]. دانش آموزان در دوره نوجوانی به دلیل شرایط سنی و روحی که دارند، آسیب‌پذیری بالاتری در استفاده نامناسب و اعتیاد به گوشی‌های هوشمند دارند [۸–۱۰] که خود می‌تواند آسیب‌های بالاتری را در زمینه‌های مانند اعتیاد به هرزه‌نگاری، اعتیاد به اینترنت، کاهش سلامت عمومی، روانی و اجتماعی به همراه داشته باشد [۱۱].

یکی از مشکلات دانش آموزان و افراد وابسته به فضای مجازی به‌زعم پژوهش‌های قبلی [۱۲, ۱۳] عدم انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد. انعطاف‌پذیری فرایندی است که طی آن توانایی فرد در برابر چالش‌های هیجانی، اجتماعی و جسمی افزایش می‌یابد. جبران آسیب‌ها به فرد قدرت بیشتری برای رویارویی با ناملایمات زندگی را می‌دهد [۱۴]. انعطاف‌پذیری شناختی به میزان تجربه پذیری فرد در مقابل تجارب درونی و بیرونی اطلاق می‌شود. این ویژگی شخصیتی در افراد مختلف به درجات متفاوتی وجود دارد و نوع واکنش افراد را در مقابل تجارب جدید معین می‌کند [۱۵]. این سازه روان‌شناختی بیان می‌کند که انعطاف‌پذیری مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب درون روانی است [۱۶]. وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به‌طور غیرفعال با شرایط محیط مواجه می‌شود و معمولاً به خطا می‌رود و کارها را با تعلل انجام می‌دهد. پس با انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان تغییرات اساسی در ارائه مجدد فکری را تجربه کرد [۱۷]. همچنین این توانایی به افراد اجازه می‌دهد تا بتوانند تعادل زیستی روانی را در برابر شرایط خطرناک و پرخطر برقرار نمایند [۱۸]. افراد انعطاف‌پذیر درباره دنیای درونی و بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آن‌ها ازلحاظ تجربه غنی است. چون تجارب جدید را می‌پسندند و خواهان تجربه بیشتر هستند. آن‌ها نه‌تنها از مواجهه با تجارب درونی و بیرونی اجتناب نمی‌کنند، بلکه حتی گاهی به دنبال کسب تجربیات جدید می‌روند [۱۹].

یکی دیگر از متغیرهایی که در زمینه وابستگی به فضای مجازی حائز اهمیت است، بهزیستی فرد ازنظر اجتماعی است [۲۰, ۲۱]. کیز [۲۲] بهزیستی اجتماعی را به‌عنوان گزارش شخصی افراد از کیفیت ارتباط آن‌ها با دیگران تعریف می‌کند. فرآیند اجتماعی، مرکز تأثیر متقابل افراد و تغییر رفتار افراد روی یکدیگر است. در بُعد تربیت، فرآیندهای اجتماعی شامل سازگاری جمعی، همکاری، توافق، مخالفت و تشابه است. کار مهم تعلیم و تربیت در این فرآیند این است که به افراد کمک می‌کند در برخورد با فرهنگ‌های مختلف، افکار، عقاید و آداب، آنچه مفید برای زندگی جمعی و فردی است را مورد توجه قرار داده و با باورها مشابه سازد؛ در این جریان فرد نسبت به رفتارهای دیگران دقیق‌تر می‌شود و از بین آن‌ها رفتارهای پسندیده را جذب می‌کند [۲۳]. مدل چندوجهی کیز [۲۲] از بهزیستی اجتماعی شامل پنج جنبه می‌باشد که میزان کارکرد بهینه افراد را در عملکرد آن‌ها معلوم می‌کند. پنج بُعد یا جنبه بهزیستی اجتماعی ازنظر کیز یعنی انسجام، همبستگی، پذیرش، مشارکت و شکوفایی با سلامت روان مرتبط هستند. شناخت و پذیرش دیگران، عنصر پذیرش و ارزش فرد به‌عنوان یک شریک اجتماعی، عنصر مشارکت و سرانجام باور به تحول مثبت اجتماعی، عنصر شکوفایی بهزیستی اجتماعی است. این عناصر می‌توانند وحدت اجتماعی، تشریک‌مساعی، پیوند اجتماعی و حس ظرفیت برای رشد مداوم جامعه و میزان راحتی افراد را در پذیرش دیگران ارزیابی کنند [۲۴].

همسو با پژوهش‌های همانند مخدومی و همکاران [۲۵] دونگ و همکاران [۵]، الهی و همکاران [۲۶] و گومز گالان و همکاران [۲۷] علاوه بر روند کلی رشد تکنولوژی، به دلیل بیماری کرونا و لزوم استفاده از گوشی‌های هوشمند برای آموزش مجازی، استفاده از این تکنولوژی به یک ضرورت آموزشی در بین دانش آموزان تبدیل شده است که خود می‌تواند تشدیدکننده این آسیب‌ها باشد. نکته قابل‌توجه این است که

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

ضرورت آموزشی ایجادکننده استفاده از گوشی همراه به‌یک‌باره شکل گرفت و فرصتی را برای دانش آموزان و اولیا باقی نگذاشت تا بتوانند با روندی طبیعی وارد فضای مجازی شوند، بلکه به‌یک‌باره و با شروع سال تحصیلی به درون این فضا پرتاب شدند.

یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی در نوجوانان و نیز ارتقای ظرفیت روان‌شناختی آنان، آموزش مهارت‌های زندگی است [۲۸]. آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامهٔ مداخله‌ای پیشگیرانه اولیه است و برای کسب این مهارت‌ها مدرسه یکی از بسترهای مناسب است، زیرا اصلی‌ترین مخاطب این برنامه‌ها دانش آموزان هستند [۲۹]. این برنامه‌ها توانایی‌هایی را آموزش می‌دهند که در ایجاد رفتارهای سالم، روابط بین فردی مثبت‌تر و سلامت روانی نقش مهمی دارند. ازنظر سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی برای افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی به افراد آموزش داده می‌شود که آن‌ها را قادر سازد تا به‌طور مؤثر با مقتضیات و مشکلات زندگی روبه‌رو شوند [۲۸]. مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها است که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کند، این توانایی‌ها فرد را توانا می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند [۳۰]. مهارت‌های زندگی ازجمله مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری، کنترل استرس و مدیریت خشم می‌توانند اهمیت بالایی در کنترل رفتار نوجوانان و جوانان داشته باشند اما جای این مهارت‌ها در برنامهٔ آموزشی مدارس کشور خالی است [۳۱].

آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان یاد می‌دهد که چگونه با تضادهای پیرامون خود بدون عصبانی شدن، پرخاشگری و قلدری نسبت به خود و دیگران کنار بیاید. این توانایی‌ها، فرد را توانا می‌سازند تا مسئولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون زیان رساندن به خود و دیگران، با خواسته، انتظارات و مشکلات روزانه، به‌ویژه در روابط بین فردی، به‌گونه‌ای کارآمد روبرو شود [۳۲]. همچنین به‌صورت یک راهکار برای کاهش اضطراب و بهبود سلامت هیجانی در نوجوانان، کاهش مصرف مواد در دانش آموزان، بهبود سازگاری و تعدیل تکانشوری در دانش آموزان زورگو و بهبود عزت‌نفس، سازگاری و همدلی در میان نوجوانان [۲۹, ۳۳] مؤثر بوده است؛ بنابراین انتظار می‌رود آموزش‌های مهارت‌های زندگی به دانش آموزان وابسته به فضای مجازی، آن‌ها را در مدیریت صحیح، عدم وابستگی و آسیب‌دیدگی از این فضا یاری نماید. بر این اساس هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی با گروه کنترل بود که در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری انجام شد. گروه آزمایش بسته آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کردند اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر وابسته به فضای مجازی شهر نیشابور بود. پژوهش حاضر زیرمجموعه پژوهش‌های آزمایشی است، لذا حداقل نمونه موردنیاز برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل ۱۵ نفر می‌باشد [۳۴]؛ بنابراین برای هر یک از گروه‌ها ۱۵ نفر انتخاب شدند. نمونه‌گیری با همکاری مشاوران مدارس و فراخوان به‌صورت در دسترس صورت گرفت. باوجوداین از بین آن‌ها دانش آموزان دارای ملاک‌های ورود انتخاب شدند و به‌تصادف در دو گروه آزمایش و گروه کنترل تقسیم شدند. ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش عبارت‌اند از: ۱) تحصیل در دوره متوسطه دوم، ۲) داشتن وابستگی به فضای مجازی بر اساس مقیاس یانگ، ۳) نداشتن تشخیص اختلال روان‌پزشکی و شخصیتی، ۴) عدم ابتلا به اختلال‌های مرتبط با مواد، ۵) عدم دریافت مداخله‌های روان‌شناختی دیگر به‌صورت هم‌زمان و ۶) تمایل به همکاری در پژوهش.

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت: این ابزار توسط یانگ (۱۹۹۸) ساخته شده و از معتبرترین پرسشنامه‌ها در زمینه اعتیاد به اینترنت است. این پرسشنامه در ۲۰ ماده طراحی‌شده، خود اجرا بوده و به روش لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. گزاره‌های این آزمون بر اساس ملاک‌های نسخه بازنگری شده چهارمین راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی برای تشخیص قماربازی مرضی طراحی‌شده است. نمره‌های به‌دست‌آمده برای هر فرد، او را در یکی از سه گروه زیر طبقه‌بندی می‌کند: ۱- کاربر عادی اینترنت، ۲- کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است و ۳- کاربر معتاد که استفاده بیش‌ازحد از اینترنت او را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. پرسشنامه جنبه‌های مختلف اعتیاد به اینترنت را می‌سنجد و به تعیین اینکه آیا استفاده بیش‌ازحد از اینترنت بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]
[DOI: 10.48305/22.1.125]

تأثیر دارد یا نه می‌پردازد. در مطالعه یانگ و همکاران، اعتبار درونی پرسشنامه بالاتر از ۰/۹۲ ذکرشده و اعتبار به روش بازآزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است [۳۵]. ویدیانتو و مک موران [۳۶] در مطالعه خود روایی صوری این پرسشنامه را بسیار بالا گزارش کردند. همچنین از طریق تحلیل عوامل، شش عامل برجستگی، استفاده بیش‌ازحد، بی‌توجهی به وظایف شغلی، فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی و تأثیر بر عملکرد را به دست آوردند که همه این‌ها نشان‌دهنده ثبات درونی و روایی آن است. در ایران علوی و همکاران [۳۷] ساختار پنج عاملی متشکل از عوامل مشکلات اجتماعی، تأثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت روم و بی‌توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی را استخراج کردند. آن‌ها نشان دادند که این پرسشنامه از روایی محتوایی و همگرا و همچنین اعتبار همسانی درونی (α= ۰/۸۸)، بازآزمایی (r= ۰/۸۲) و دونیمه کردن (r= ۰/۷۲) قابل قبولی برخوردار است. بهترین نقطه برش بالینی این پرسشنامه ۴۶ گزارش شده است.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی: این ابزار توسط مارتین و روبین در سال ۱۹۹۵ برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری شناختی ساخته شده است. دارای ۱۲ سؤال و سه خرده مقیاس ارتباط، انعطاف و خشکی نگرش‌ها و عادات شخصی می‌باشد. هر یک از سؤال‌ها بر اساس یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) درجه‌بندی می‌شوند. آن‌ها اعتبار این ابزار را با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ گزارش کردند. این مقیاس آگاهی شخص در مورد این را ارزیابی می‌کند که الف- در هر شرایطی گزینه‌ها و شرایط جایگزینی وجود دارد، ب- تمایل به انعطاف‌پذیری و سازگاری با شرایط وجود دارد و ج- در انعطاف‌پذیری خودکارآمدی وجود دارد. اعتبار این مقیاس ۰/۸۳ می‌باشد [۳۱].

پرسشنامه بهزیستی اجتماعی: این ابزار ۳۳ ماده‌ای توسط کیز در سال ۱۹۹۸ بر اساس مدل نظری او از سازه بهزیستی اجتماعی تهیه شده است. او طی دو پژوهش بر روی دو نمونه ۳۷۳ و ۲۸۸۷ نفری در آمریکا با استفاده از تحلیل عوامل، مدل پنج بعدی به‌کاررفته در پرسشنامه خود را ازنظر تجربی مورد تائید قرار داده است. این مقیاس دارای ۵ عامل مشارکت اجتماعی (۶ ماده)، انسجام اجتماعی (۷ ماده)، پذیرش اجتماعی (۷ ماده)، همبستگی اجتماعی (۶ ماده) و شکوفایی اجتماعی (۷ ماده) است. هر یک از ماده‌ها بر اساس یک مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ درجه‌ای درجه‌بندی و نمره‌گذاری می‌شود. اعتبار پرسشنامه به روش همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) در پژوهش اول برای ابعاد انسجام اجتماعی، شکوفایی اجتماعی، همبستگی اجتماعی، مشارکت اجتماعی و پذیرش اجتماعی به ترتیب برابر با ۰/۵۷، ۰/۶۹، ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ و در پژوهش دوم به ترتیب برابر با ۰/۶۴، ۰/۶۴، ۰/۷۳، ۰/۶۶ و ۰/۴۱ گزارش شده است. روایی این مقیاس با استفاده از روش تحلیل عامل تأییدی در مطالعه اول AGFI=۰/۸۴، GFI= ۰/۸۶ و χ/df= ۲/۰۱ و در مطالعه دوم AGFI= ۰/۹۲، GFI= ۰/۹۵و χ/df= ۲/۰۷ گزارش شدند که نشان‌دهنده قابل‌قبول بودن روایی مقیاس است [۲۲]. در پژوهش صفاری نیا و همکاران [۲۴] ضریب همبستگی پیرسون میان نتایج دو بار اجرای پرسشنامه حاکی از اعتبار بالای پرسشنامه بود و نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان‌دهنده برازش خوب مدل در تعیین عامل‌ها به شکل اولیه بود. همچنین، نتایج مربوط به میانگین حاکی از آن بود که میانگین نمره شکوفایی اجتماعی در زنان، مردان و کل شرکت‌کننده‌های پژوهش بیشتر از میانگین نمره سایر عوامل است. بر اساس نتایج پژوهش، پرسشنامه بهزیستی اجتماعی ابزاری روا و معتبر است و در جامعه ایرانی از برازش خوبی برخوردار است.

برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی: این برنامه بر گرفته از پژوهش زارع و همکاران [۳۸] است که آن را از کتاب آموزش مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان و جوانان راهبی فر در سال ۱۳۹۵ استخراج کرده است. آن‌ها این برنامه آموزشی را در پژوهش خود برای نوجوانان وابسته به فضای مجازی آموزش داده و اثربخشی آن را ثابت کرده‌اند. این برنامه در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شده است.

جلسه اول: معرفی مهارت‌های زندگی و اهمیت آن (معارفه، معرفی پژوهش، اجرای پیش‌آزمون، مهارت‌های زندگی و اهمیت آن). **جلسه دوم:** آموزش مهارت خودآگاهی (فرد بتواند نقطه‌ضعف و توانایی‌های خود را شناسایی کند و به پرسش من کیستم پاسخ دهد). **جلسه سوم:** آموزش مهارت همدلی و مهارت‌های فردی و گروهی (فرد بتواند نقطه‌نظرها، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را بروز دهد و در مواقع نیاز بتواند از دیگران کمک و راهنمایی بخواهد). **جلسه چهارم:** آموزش مهارت مقابله با استرس و مدیریت هیجان (فرد منابع استرس و نحوه تأثیر آن را بشناسند تا با رفتار مناسب استرس را کاهش دهد. در زمینه مدیریت هیجان فرد بتواند هیجان‌های مثبت و

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

منفی خود را بشناسد و در موقعیت‌های مناسب و با روش مناسب هر یک را نشان دهد). **جلسه پنجم:** آموزش مدیریت تعارض (فرد بتواند در زمان و مکان مناسب، با افکار توصیف اطلاعات حسی، بیان انتظارات، خلاصه کردن صحبت‌های مطرح‌شده و ارائه راه‌حل‌ها، تعارض‌ها را مدیریت کند). **جلسه ششم:** آموزش حل مسئله و تصمیم‌گیری (فرد با تقسیم کردن مشکل به اعضای کوچک‌تر آن را حل کند و با ارزیابی راه‌حل‌های موجود، یک یا چند راه‌حل مطلوب را انتخاب کند). **جلسه هفتم:** آموزش مهارت تفکر انتقادی (فرد بتواند درباره موضوع سؤال و استدلال کند و سپس بپذیرد یا رد کند). **جلسه هشتم:** آموزش تفکر خلاق (فرد بتواند مسائل را از ورای تجربه مستقیم خود دریابد. در پایان جمع‌بندی ارائه شد و پیش‌آزمون اجرا گردید).

یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد هر یک از متغیرهای پژوهش در سه بازه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده است. برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهزیستی اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. باوجوداین در ابتدا پیش‌فرض‌های آن بررسی شد (جدول‌های ۲، ۳، ۴).

جدول ۱. یافته‌های توصیفی

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
بهزیستی اجتماعی، پیش‌آزمون	۷۹/۸۷	۹/۶۱	۸۱/۲۰	۸/۷۷
بهزیستی اجتماعی، پس‌آزمون	۱۲۵/۸۰	۲۰/۶۶	۸۲/۸۷	۸/۷۵
بهزیستی اجتماعی، پیگیری	۱۱۲/۵۳	۱۵/۰۹	۸۲/۴۷	۶/۸۲
انعطاف‌پذیری شناختی، پس‌آزمون	۲۷/۳۳	۳/۳۵	۲۵/۰۱	۳/۴۳
انعطاف‌پذیری شناختی، پیش‌آزمون	۳۳/۴۰	۶/۱۲	۲۶/۶	۳/۴۱
انعطاف‌پذیری شناختی، پیگیری	۲۹/۶۶	۵/۴۷	۲۴/۵۳	۳/۳۰

جدول ۲. نتایج آماره باکس مربوط به برابری ماتریس کوواریانس

متغیر	آماره باکس	F	df1	df2	p
انعطاف‌پذیری شناختی	۹/۵۴	۱/۴۰	۶	۵۶۸۰/۳۰	۰/۲۰۹
بهزیستی اجتماعی	۴/۸۹	۰/۷۲۰	۶	۵۶۸۰/۳	۰/۶۳۳

جدول ۳. نتایج آزمون لون مبتنی بر برابری واریانس‌ها

متغیر	F	df1	df2	p
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۰۰۱	۱	۲۸	۰/۹۹
بهزیستی اجتماعی	۰/۰۳۴	۱	۲۸	۰/۸۵۵

جدول ٤. نتایج آزمون موچلی

متغیر	مقدار	کای اسکور	df	p	اصلاح اپسیلون
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۹۸۲	۰/۴۸۶	۲	۰/۷۸۴	–
بهزیستی اجتماعی	۰/۸۸۵	۳/۳۰	۲	۰/۱۹۱	–

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]
[DOI: 10.48305/22.1.125]

نتایج آزمون امباکس در جدول ۲ نشان می‌دهد که ماتریس کوواریانس‌های مشاهده‌شده متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها با یکدیگر برابرند. لذا فرضیه همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس برای داده‌های پژوهش رعایت شده است (p> ۰/۰۵). نتایج آزمون لون در جدول ۳ نشان می‌دهد که سطح خطای آماره F بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است (p> ۰/۰۵) که نشان‌دهنده همگنی واریانس‌ها در گروه‌های موردمطالعه است. نتایج آزمون موچلی در جدول ۴ نشان می‌دهد که سطح خطای آماره F بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است که نشان‌دهنده کرویت داده‌ها در گروه‌های موردمطالعه است. در جدول ۵ اثرات درون آزمودنی، نشان می‌دهد که اثر گروه در انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی معنادار است و شیوه آموزشی اثربخش بوده است. در جدول ۶ به بررسی مقایسه زوجی بین گروه‌ها در مراحل سه‌گانه پرداخته شده است. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که در مقایسه زوجی کلی تفاوت معناداری از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون و پیگیری مشاهده‌شده است. بررسی مقایسه زوجی مراحل سه‌گانه به تفکیک گروه نشان می‌دهد که گروه آزمایش از پس‌آزمون تا پیش‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری را تجربه کرده است، اما گروه کنترل تفاوت معناداری را در مراحل سه‌گانه نشان نمی‌دهد.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس

متغیر	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	*p*	مجذور اتا
انعطاف‌پذیری شناختی	زمان	۲۰۵/۲۶	۲	۱۰۲/۶۳	۱۴۱/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۸۳۵
	تعامل زمان گروه	۹۴/۲۰	۲	۴۷/۱۰	۶۵/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۶۹۹
	خطای درون‌گروهی	۴۰/۵۳	۵۶	۰/۷۲۴			
	گروه	۵۴۷۰/۶۰	۱	۵۴۷۰/۶۰	۱۷/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۳۹۱
	خطای بین گروهی	۸۵۴/۴۰	۲۸	۳۰/۵۱			
بهزیستی اجتماعی	زمان	۹۰۱۰/۰۲	۲	۴۵۰۵/۰۱	۷۳۹/۷۷		
	تعامل زمان گروه	۷۷۷۷/۶۲	۲	۳۸۸۸/۸۱	۶۳۸/۵۹		
	خطای درون‌گروهی	۳۴۱/۰۲	۵۶	۶/۰۹			
	گروه	۱۲۸۴۰/۲۷	۱	۱۲۸۴۰/۲۷	۴۷/۷۲		
	خطای بین گروهی	۷۵۳۲/۷۱	۲۸	۲۹/۰۲			

جدول ٦. نتایج مقایسه زوجی در مراحل سه‌گانه در گروه آزمایش

متغیر		کل			آزمایش			کنترل		
	مقایسه مراحل	اختلاف میانگین‌ها	t	p	اختلاف میانگین‌ها	t	p	اختلاف میانگین‌ها	t	p
انعطاف پذیری شناختی	پس‌آزمون با پیش‌آزمون	۶/۲۳	۰/۲۷۷	۰/۰۱	۱۱/۴۰	۰/۳۷۵	۰/۰۱	۱/۰۶	۰/۴۰۸	۰/۰۶۱
	پیش‌آزمون با پیگیری	-۳/۸۳	۰/۲۴۸	۰/۰۱	-۸/۱۳	۰/۳۲۲	۰/۰۱	۰/۴۶۷	۰/۳۷۶	۰/۷۰۶
	پس‌آزمون با پیگیری	۲/۴۰	۰/۲۱۵	۰/۰۱	۳/۶۲	۰/۲۶۷	۰/۰۱	۱/۰۲	۰/۳۳۶	۰/۰۷۹
بهزیستی اجتماعی	پس‌آزمون با پیش‌آزمون	۲۴/۳۰	۰/۶۵۵	۰/۰۰۱	۴۶/۹۶	۰/۸۵۹	۰/۰۱	۱/۶۶	۰/۹۸۹	۰/۶۶۸
	پیش‌آزمون با پیگیری	-۱/۹۶	۰/۷۱۶	۰/۰۰۱	-۳۲/۶۶	۱/۰۳	۰/۰۱	-۱/۲۶	۰/۹۹۳	۰/۶۶۸
	پس‌آزمون با پیگیری	۷/۳۳	۰/۵۲۶	۰/۰۰۱	۱۴/۲۶	۰/۸۳۶	۰/۰۱	۰/۴۰۰	۰/۶۳۸	۰/۹۹

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

بحث و نتیجه‌گیری

گسترش فناوری و تکنولوژی‌هایی همانند موبایل و شبکه‌های مجازی، سبب افزایش وابستگی به فضای مجازی در بین دانش آموزان گشته است. این امر بخصوص در سال‌های اخیر که شیوع کرونا سبب تعطیلی مدارس به شکل حضوری شد، بسیار افزایش یافته است. بهزیستی اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی از مؤلفه‌هایی هستند که تحت تأثیر وابستگی به فضای مجازی قرار دارند. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهزیستی اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی در بین دانش آموزان وابسته به فضای مجازی است. نتایج نشان داد که بسته آموزشی مهارت‌های زندگی بر انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی اثربخش بوده است و توانسته است آن‌ها را بهبود بخشد.

در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان گفت که مهارت‌های زندگی توانایی انجام رفتارهای مثبت و سازگارانه‌ای هستند که دانش آموزان را برای مقابله مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های روزمره آماده می‌کنند. همچنین مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی و بین فردی‌اند که به افراد در تصمیم‌گیری‌های آگاهانه، حل مسائل، ارتباط مؤثر، ایجاد روابط سالم، مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود با یک شیوه سالم و مولد کمک می‌کنند. موجب ارتقای توانایی‌های روانی و اجتماعی افراد می‌گردند. توانایی‌های آن‌ها را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند. به دانش آموزان کمک می‌کنند تا در مواجهه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط مثبت و سازگارانه عمل کنند و سلامت روانی خود را تأمین نمایند. به آن‌ها در تشخیص و تحقق یافتن مهم‌ترین اهداف، نیازها و خواسته‌های ارزشمند زندگی کمک می‌کنند. ازاین‌رو افزایش مهارت‌های زندگی در دانش آموزان سبب می‌شود تا آن‌ها از توانایی‌های بیشتری برخوردار شوند و از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردار شوند [۳۹].

دانش آموزان با توانایی بالا در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی، نگرش مثبتی نسبت به توانایی‌های خود در برخورد با رویدادهای مهم زندگی، بهره‌برداری از زندگی و برنامه‌ریزی برای اهداف شخصی خود دارند. چنین افرادی به توانایی‌های خود باور پیدا می‌کنند، برای انجام تکالیف خود برنامه‌ریزی می‌کنند، یادگیری‌های خود را سازماندهی و نظارت می‌کنند. این افراد منبع موفقیت خود را درونی یعنی نتیجه تلاش و کوشش خود در انجام تکالیف می‌دانند و خود را قادر به حل مسائل و مشکلات می‌بینند. ازاین‌رو، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند سبب بهبود انعطاف‌پذیری دانش آموزان در برابر موقعیت‌های مختلف گردد و توانایی آن‌ها را برای پاسخگویی افزایش دهد [۴۰].

آموزش مهارت‌های زندگی باعث احساس کفایت و رشد شناختی و هیجانی دانش آموزان می‌گردد. آموزش مهارت‌های زندگی در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند تصمیم‌گیری، ایجاد انگیزه در خود، پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، ایجاد عزت‌نفس مثبت، حل مشکل، خود نظم دهی و خودکفایی دانش آموزان مؤثر است. بنابراین رشد توانایی‌های شناختی و هیجانی دانش آموزان به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا بتوانند به شکل کارآمدتری به پردازش اطلاعاتی که دریافت می‌کنند، واکنش نشان دهند، آن‌ها را تجزیه‌وتحلیل کنند، به برنامه‌ریزی برای رویارویی با موقعیت‌های مختلف بپردازند و بتوانند هیجان های خود را کنترل کنند؛ بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود تا دانش آموزان بتوانند از توانایی‌های مختلف خود بهره بگیرند و سبب افزایش انعطاف‌پذیری آن‌ها می‌گردد [۴۱].

در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهزیستی اجتماعی، سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را به‌عنوان توانایی‌هایی تعریف می‌کند که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه منجر می‌شوند. این سازمان ۱۰ مهارت را به‌عنوان مهارت‌های اصلی زندگی شامل تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، حل مسئله، تفکر نقاد، توانایی برقراری، خودآگاهی، ایجاد و حفظ روابط بین فردی، ارتباط مؤثر، همدلی، سازگاری با هیجان‌ها و سازگاری با فشار معرفی نموده است. بر این اساس برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی با افزایش مهارت‌های اصلی زندگی سبب بهبود روابط و تعاملات افراد می‌گردند که می‌تواند سبب افزایش بهزیستی گردد [۴۲].

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شامل توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل مؤثر روبرو شود. همچنین مهارت‌های زندگی افراد را در جهت مقابله مؤثر برای پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

سازگارانه عمل کنند و سلامت روانی خود را تأمین سازد. به‌این‌ترتیب یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای انسان می‌گردد و در نتیجه با پدید آمدن رفتارهای سالم و مثبت بسیاری از مشکلات حل و یا پیشگیری می‌شوند [۴۳].

آموزش مهارت‌های زندگی با تأثیر بر مهارت‌های خودمدیریتی (افزایش مهارت‌های خودآگاهی، کنترل خشم، بالا رفتن عزت‌نفس، توانایی تصمیم‌گیری و حل مسئله، تشویق به انجام مهارت‌های هدفمند، بالا بردن انگیزه زندگی و آشنایی با مهارت‌های تندرستی) و تأثیر بر مهارت‌های اجتماعی (مانند توانایی برقراری ارتباط مؤثر و جرأتمند) باعث می‌شود که نوجوانان ارزش بیشتری برای خود قائل شوند و با نشان دادن رفتارهای مناسب و برقراری ارتباط مناسب با اطرافیان، با توجه به اهمیت روابط خانوادگی برای نوجوانان به دلیل نیاز بیشتر به حمایت و پشتیبانی بیشتر از سوی اعضای خانواده، رضایت از زندگی بیشتری گزارش و در نهایت شادکامی بیشتری را تجربه کنند [۴۴]. آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و با افزایش رضایت از خود و زندگی، شناخت احساسات، بالا رفتن عزت‌نفس و برقراری ارتباط مؤثر، عواطف مثبت بیشتری مانند بهزیستی، سلامت، لذت، آرامش، نشاط و شادی را تجربه کنند؛ بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند هیجان‌ها و تجربه‌های مثبت را افزایش دهد که منجر به افزایش سایر هیجان‌ها و تجربه‌های مثبت می‌شود. ازاین‌رو افزایش مهارت‌های زندگی در فرد سبب بهبود بهزیستی اجتماعی می‌شود [۴۵].

فضای مجازی و وابستگی به آن در سال‌های اخیر به یکی از مشکلات اساسی در بین نوجوانان تبدیل شده است. این فضا به دلیل استفاده از امکانات تکنولوژی‌های جدید، می‌تواند محتوای و تولیدات جذابی را در اختیار افراد قرار دهد که سبب برانگیخته شدن توجه و هیجان‌های آن‌ها می‌شود و هرچه بیشتر آن‌ها را به این فضا وابسته سازد. از سوی دیگر به دلیل منافع و منابع بی‌شماری که این عرصه در اختیار نسل بشر قرار می‌دهد و مزایای مختلفی که دارد، گسترش استفاده از آن انکارناپذیر می‌باشد؛ اما گسترش این رسانه‌ها دارای پیامدهای منفی، بخصوص بعد از دوره کرونا است که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به وابستگی به فضای مجازی اشاره کرد. وابستگی به فضای مجازی می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی اجتماعی دانش آموزان را تحت تأثیر قرار دهد. ازجمله راهکارهای مؤثر، آموزش مهارت‌های زندگی است. طبق نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های زندگی با بهبود مهارت‌ها و توانمندی‌های شناختی و هیجانی و رفتاری دانش آموزان سبب می‌شود تا افراد وابسته به فضای مجازی از توانایی‌ها و شناخته‌ای بیشتری در زمینه فضای مجازی برخوردار گردند که به آن‌ها امکان می‌دهد تا بتوانند به پردازش بهتر اطلاعات شناختی و هیجانی به‌دست‌آمده بپردازند، بهتر به تنظیم هیجان‌ها و شناخته‌ای خود بپردازند و رفتارهای سازگارانه تری را از خود نشان دهند که منجر به بهبود انعطاف‌پذیری شناختی، خودتنظیمی هیجانی، سرزندگی تحصیلی و بهزیستی اجتماعی در بین دانش آموزان وابسته به فضای مجازی می‌گردد.

بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌گردد تا بسته‌های آموزش مهارت‌های زندگی به شکل محتوای درسی در کتاب‌های درسی به کار گرفته شود و به معلمان نیز آموزش‌های لازم در این زمینه داده شود تا در کلاس‌های درسی به دانش آموزان آموزش داده شود.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافعی بین نویسندگان این مقاله وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش بدون حمایت مالی هیچ نهاد خاصی انجام شده است.

ملاحظات اخلاقی

اخذ رضایت‌نامه آگاهانه کتبی و رعایت اصل رازداری و محرمانه نگهداشتن اطلاعات شرکت‌کنندگان جزو ملاحظات اخلاقی این پژوه بود.

مشارکت نویسندگان

این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول است؛ نویسنده اول این مقاله کارهای اجرایی و نگارش متن اولیه مقاله را بر عهده داشته است. نویسنده دوم راهنمایی این پژوه را بر عهده داشته‌اند. نویسنده سوم مشاور این پژوه را بر عهده داشته‌اند.

تقدیر و تشکر

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

از تمام شرکت‌کنندگان که صمیمانه ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌نمایم همچنین از همکارانی که ما را در برگزاری جلسات، تکمیل پرسش‌نامه‌ها یاری‌کردن سپاسگزاری می‌کنم.

References

1. Panova, T. and X. Carbonell, Is smartphone addiction really an addiction? Journal of behavioral addictions, 2018. 7(2): p. 252-259.
2. Jenaro, C., et al., Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. Addiction research & theory, 2007. 15(3): p. 309-320.
3. Haug S, Paz Castro R, Wenger A, Schaub MP. Efficacy of a mobile phone-based life-skills training program for substance use prevention among adolescents: study protocol of a cluster-randomised controlled trial. BMC Public Health. 2018 Dec;18:1-9.
4. Sohn, S.Y., et al., Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC psychiatry, 2019. 19(1): p. 1.۱۰-
5. Dong, H., et al., Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. Frontiers in psychiatry, 2020. 11: p. 751.
6. Diotaiuti, P., et al., Impulsivity and depressive brooding in internet addiction: a study with a sample of Italian adolescents during COVID-19 lockdown. Frontiers in psychiatry, 2022. 13: p. 941313.
7. Peng, Y., et al., Perceived stress and mobile phone addiction among college students during the 2019 coronavirus disease: The mediating roles of rumination and the moderating role of self-control. Personality and Individual Differences, 2022. 185: p. 111222.
8. Zhang, A., et al., Perceived stress and mobile phone addiction among college students: The roles of self-control and security. Frontiers in Psychiatry, 2022. 13: p. 1005062.
9. Buelga, S., M.J. Cava, and G. Musitu, Validación de la Escala de Victimización entre Adolescentes a través del Teléfono Móvil y de Internet. Revista Panamericana de Salud Pública, 2012. 32(1): p. 36-42.
10. Atarodi Beimorghi, A. and M. Rajabi, The Relationship between the Use of Mobile Phone and Internet with Social Alienation of Student. Knowledge Retrieval and Semantic Systems, 2019. 6(18): p. 109-122.[in Persian].
11. Manteghi, M. and E. Dinparvar, A Survey of Hidden Identity in Cellular Phone and Internet Users. Information and Communication Technology in Educational Sciences, 2013. 3(2(10)): p. 5-26. [in Persian].
12. Dong, G., et al., Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. Addictive Behaviors, 2014. 39(3): p. 677-683.
13. Sharifi, P., S. Mousavi, and J. Hasani, The Discriminational Role of Reinforcement Sensitivity Theory, Emotion Regulation Processes Strategies and Cognitive Flexibility in Discrimination of People with Internet Addiction. Journal of Cognitive Psychology, 2018. 6(2): p. 51-60. [in Persian].
14. Rostami, c., et al., The role of cognitive flexibility and mindfulness in predicting student Procrastination. Zanko Journal of Medical Sciences, 2016. 17(53): p. 50-61. [in Persian].
15. Kashdan, T.B. and J. Rottenberg, Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical psychology review, 2010. 30(7): p. 865-878.
16. Moitra, E. and B.A. Gaudiano, A psychological flexibility model of medication adherence in psychotic-spectrum disorders. Journal of Contextual Behavioral Science, 2016. 5(4): p. 252-257.
17. Sternberg, R. and P. Frensch, On being an expert: A cost-benefits analysis. Teoksessa: RR Hoffman.(toim.) The psychology of expertise: Cognitive research and empirical Al. 1992, New York: Springer.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

18. Connor, K.M. and J.R. Davidson, Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and anxiety, 2003 ;(۲)۱۸ .p. 76-82.

19. Wallace, D.P., et al., The role of parent psychological flexibility in relation to adolescent chronic pain: Further instrument development. The Journal of Pain, 2015. 16(3): p. 235-246.

20. Bharucha, J., Social network use and youth well-being: a study in India. Safer Communities, 2018. 17(2): p. 119-131.

21. AlHeneidi, H.H. and A.P. Smith. Exploring the influence of information overload, internet addiction, and social network addiction, on students' well-being and academic outcomes .in Human Mental Workload: Models and Applications: 5th International Symposium, H-WORKLOAD 2021, Virtual Event, November 24–26, 2021, Proceedings 5. 2021. Springer.

22. Keyes, C.L.M., Social well-being. Social psychology quarterly, 1998: p. 121-140.

23. Abbasi M., Ayadi N., and Shafiee H., Role of Social Well-Being and Academic Vitality in Predicting the Academic Motivation in Nursing Students. Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences, 2016. 8(6): p. 49-54[in Persian].

24. Saffarinia, M., M. Tadris Tabrizi, and M. Aliakbari, Exploring the validity, Relibility of Social Well-being Questionnaire in Men and Women Resident in Tehran City. Quarterly of Educational Measurement, 2014. 5(18): p. 115-132[in Persian].

25. Mukhdoomi, A., et al., The impact of smartphone addiction on academic performance of higher education students. 2020.

26. Elhai, J.D., et al., COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. Journal of affective disorders, 2020. 274: p. 576-582.

27. Gómez-Galán, J., et al., Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. Sustainability, 2020. 12(18): p. 7737.

28. Sepehrian azar, f. and S. saadatmand, The Effect of Life Skills Training and Group counseling via Emotional-Behavioral-Rational Therapy on Academic Self-Concept, Achievement Motivation and Mental Health of Underachievers. Knowledge & Research in Applied Psychology, 2017. 16(1): p. 66-77[in Persian].

29. Mehrinejad, a., et al., The effectiveness of life skills training on self-esteem and parent-child conflict among first secondary school girls in Tehran. The Journal of New Thoughts on Education, 2019. 15(1): p. 187-206[in Persian].

30. Matin, h. and s. ahmadi, The effectiveness of life skills training on the psychological hardiness and spiritual well-beingof high school female students. Knowledge & Research in Applied Psychology, 2019. 20(1): p. 61-70[in Persian].

31. Hadadi, S. and R. Badri, A study the Effects of life Skills Instruction on Coping Strategies. Journal of Instruction and Evaluation, 2013. 6(21): p. 79-94[in Persian].

32. Sheivandi Chaliche, K., et al., The Effectiveness of Life Skills Training (Problem-Solving and Decision Making) on Interpersonal Intelligence, Love of Learning, and Self-Control in Male Students. Iranian Journal of Educational Society, 2023. 8(2): p. 57-66[in Persian].

33. Mahmodi, F., et al., The Effectiveness of Life Skill Training on the Social Competency in Slow Paced Students. Empowering Exceptional Children, 2016. 7(3): p. 60-67[in Persian].

34. Sarmad, Z., A. Bazargan, and A. Hijazi, Research methods in behavioral sciences. 2008, Tehran: Age [in Persian].

35. Meerkerk, G.-J., et al., The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. Cyberpsychology & behavior, 2009. 12(1): p. 1-6.

36. Widyanto, L. and M. McMurran, The psychometric properties of the internet addiction test. Cyberpsychology & behavior, 2004. 7(4): p. 443-450.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]

37. Alavi, S., Psychometric properties of Young internet addiction test. International Journal of Behavioral Sciences ;(۳)۴ ،۲۰۱۰ ,p. 183-189[in Persian].

38. Zare, h., M. Alimoradi, and M. Rahmanian, The Effectiveness of Life Skills Training on Internet Addiction and Cyber Bully-ing in Adolescents in District 3 of Tehran. Research in School and Virtual Learning, 2020. 8(2): p. 9-20.

39. Rezapour Mirsaleh, Y., M. Fallah, and M. Saberi, The Effectiveness of Life Skills Intervention on Quality of Life of Women Headed-Household. Quarterly Journal of Woman and Society, 2016. 7(25): p. 81-100[in Persian].

40. Mutiso, V., et al., Effectiveness of life skills education and psychoeducation on emotional and behavioral problems among adolescents in institutional care in Kenya: a longitudinal study. Child and Adolescent Mental Health, 2018. 23(4): p. 351-358.

41. Vahidi, M., et al., The Effectiveness of Life Skills Training on Emotional Self-regulation in High School Secondary School Students in Shiraz. Quarterly Journal of Education Studies, 2018. 4(13): p. 43-52[in Persian].

42. Rajabi, F. and E. Aslami, The effect of group life skills training on psychological well-being and happiness in elderly women members of the Jahandidegan city of Abadeh city. Aging Psychology, 2019. 4(4): p. 301-312[in Persian].

43. Mardanshahi, M.M., The role of life skills training on happiness and entrepreneurship characteristics of incoming students in Sari Agricultural Sciences and Natural Resources University students. International Journal of Agriculture and Crop Sciences (IJACS), 2015. 8(3): p. 406-411.

44. Carmel, S., et al., Health, coping and subjective well-being: results of a longitudinal study of elderly Israelis. Aging & mental health, 2017. 21(6): p. 616-623.

45. Moeini, B., et al., The association between social support and happiness among elderly in Iran. Korean journal of family medicine, 2018. 39(4): p. 260.

© 2022 The Author(s). Published by Isfahan University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOI: 10.48305/22.1.125]