Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2025, Volume 23, Issue 3

The Effect Of Life Skills Training On Emotional Self-Regulation And Academic Vitality Of Students Dependent On Cyberspace

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

1. Ph.D. Student of Counseling, Department of Counseling, M.C., Islamic Azad University, Mashhad, Iran.
2. Corresponding author)* Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Ne.C., Islamic Azad University, Neyshabur, Iran.

Abstract

Aim and Background: The rapid expansion of virtual space has significantly influenced individuals' lives. New generations, born and raised in this environment, increasingly engage with virtual platforms and develop a digital lifestyle. Therefore, the present study aimed to investigate the effect of life skills training on emotional self-regulation and academic vitality among students dependent on virtual space

Methods and Materials: This study employed a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and follow-up, including experimental and control groups. The statistical population consisted of students in Neyshabur who were identified as dependent on virtual space during the 2021–2022 academic year. Using a convenience sampling method, 30 students were selected. The research instruments included the Internet Addiction Test (IAT; Young, 1998), the Emotion Regulation Questionnaire (Schutte, Manes, & Malouff, 2009), and the Academic Vitality Questionnaire (Hossein Chari & Dehghani Zadeh, 2012). The training program, based on the protocol by Zare et al. (2020), was implemented across eight 90-minute sessions. Data were analyzed using repeated-measures ANOVA via SPSS Version 26.

Findings: The findings indicated that the life skills training program significantly improved emotional self-regulation and academic vitality among students dependent on virtual space.

Conclusions: Life skills training, by enhancing cognitive, emotional, and practical abilities, contributes to the improvement of students' emotional and cognitive competencies. These improvements are associated with reduced dependence on virtual space and lead to better emotional self-regulation and academic vitality.

Keywords: life skills, Emotional Self-Regulation, Academic Vitality, Virtual Space Dependence.

Citation: Pourmusoi S, Azargoon H, Mansoury A. **The Effect Of Life Skills Training On Emotional Self-Regulation And Academic Vitality Of Students Dependent On Cyberspace**. Res Behav Sci 2025; 23(3): 518-532.

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

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر بهبود خود تنظیمی هیجانی وسرزندگی تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی

سیداحمد پورموسوی[۱]، حسن آذرگون[۲]، احمد منصوری[۳]

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران.

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

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

چکیده

زمینه و هدف: گسترش روزافزون فضای مجازی، زندگی افراد را تحت تاثیر قرار داده است. نسل های جدید که در این فضا متولد شده اند، روز به روز، بیشتر از فضای مجازی استفاده می کنند و سبک زندگی مجازی را شکل داده اند بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی است.

مواد و روش‌ها: طرح این پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و گواه است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل دانش آموزان وابسته به فضای مجازی در شهر نیشابور در سال ۱۴۰۱– ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهش با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ دانش آموز وابسته به فضای مجازی شهر نیشابور انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ (۱۹۹۸)، پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی شات، مانس ومالوف (۲۰۰۹)، پرسشنامه سرزندگی تحصیلی حسین چاری و دهقانی زاده (۱۳۹۱) بودند. برنامه آموزشی برگرفته از پژوهش زارع و همکاران (۱۳۹۹) بود که در هشت جلسه نود دقیقه ای اجرا شد. برای تحلیل نتایج از آزمون اندازه گیری‌های مکرر استفاده شده است. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ورژن ۲۶ تحلیل شد

یافته‌ها: نتایج به دست آمده نشان می دهد که برنامه آموزشی مهارت های زندگی توانسته است خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی را در بین دانش اموزان وابسته به فضای مجازی بهبود بخشد.

نتیجه‌گیری: مهارت های زندگی با بهبود توانایی های شناختی، هیجانی و مهارتی، سبب افزایش توانایی های هیجانی و شناختی دانش آموزان می گردد که با کاهش وابستگی به فضای مجازی همراه است و می تواند سبب بهبود خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی گردد.

واژه‌های کلیدی: مهارت های زندگی، خود تنظیمی هیجانی، سرزندگی تحصیلی، وابستگی به فضای مجازی

ارجاع: پورموسی سیداحمد، آذرگون حسن، منصوری احمد. **مقایسه اثربخشی آموزش تکالیف نظریه ذهن و آموزش داستان‌های اجتماعی بر مهارت‌های اجتماعی در کودکان دارای اتیسم**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۴؛ ۲۳(۳): ۵۱۸-۵۳۲.

* **حسن آذرگون،**

رایانامه: Azargoon_h@yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

مقدمه

در دنیای معاصر، فضای مجازی به یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تبدیل شده است. رشد سریع فناوری‌های ارتباطی و دسترسی آسان به اینترنت، به‌ویژه در میان نسل جوان، سبک زندگی دیجیتال‌محوری را پدید آورده است که در آن تعاملات روزمره، آموزش، تفریح و حتی شکل‌گیری هویت، در بستر فضای مجازی انجام می‌پذیرد. با وجود مزایای فراوان این فضا، استفاده افراطی و کنترل‌نشده از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، نگرانی‌های فزاینده‌ای را در حوزه سلامت روان به‌وجود آورده است[۱, ۲].

وابستگی به فضای مجازی به عنوان الگوی استفاده‌ی مفرط، کنترل‌نشده و وسواسی از اینترنت، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای دیجیتال، تعریف می‌شود که در عملکردهای فردی، تحصیلی، اجتماعی و روانی فرد اختلال ایجاد می‌کند[۱, ۳]. مفهوم وابستگی به فضای مجازی، به الگوی مصرفی اشاره دارد که با میزان بالای استفاده، اشتغال ذهنی مفرط، و وابستگی روانی به فضای مجازی است. در این وضعیت، افراد در هنگام قطع دسترسی، علائم اضطراب، بی‌قراری و ناآرامی روانی را تجربه می‌کنند و توانایی کنترل استفاده از فضا را از دست می‌دهند [۴, ۵]. افرادی که دچار وابستگی به فضای مجازی هستند، معمولاً با مجموعه‌ای از مشکلات روان‌شناختی و رفتاری مواجه می‌شوند؛ از جمله کاهش در کنترل تکانه‌ها و ضعف در تصمیم‌گیری منطقی، افزایش سطوح اضطراب، تحریک‌پذیری و خلق منفی، اختلال در تمرکز، بی‌انگیزگی و افت عملکرد در حوزه‌های تحصیلی یا شغلی. همچنین، این افراد وابستگی شدیدی به دریافت تأیید اجتماعی آنلاین پیدا می‌کنند که این امر خود می‌تواند چرخه‌ای از وابستگی هیجانی و آسیب‌های شناختی را تداوم بخشد [۶] این نوع استفاده می‌تواند با بروز اختلالات روانی، رفتاری و اجتماعی همراه شده و سلامت ذهنی و اجتماعی کاربران را به طور معناداری تحت تأثیر قرار دهد[۷].

طی سال‌های اخیر، به‌ویژه در دوران شیوع گسترده ویروس کووید-۱۹، میزان استفاده از تلفن‌های همراه در میان دانش‌آموزان به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است [۸-۱۱]. در این بازه زمانی، قرنطینه، آموزش مجازی و کاهش تعاملات حضوری منجر به تشدید میزان وابستگی دانش‌آموزان به فناوری‌های دیجیتال، به‌ویژه گوشی‌های هوشمند شده است. نوجوانان، به‌دلیل ویژگی‌های رشدی، تحولی و روانی خاص این دوره از زندگی، بیش از سایر گروه‌های سنی مستعد بروز رفتارهای اعتیادگونه نسبت به این فضا هستند [۱۱-۱۳] در حوزه تحصیل وابستگی دانش‌آموزان به فضای مجازی با کاهش تمرکز، افت عملکرد تحصیلی و کاهش انگیزه‌ی یادگیری همراه است. این وابستگی منجر به ضعف در خودتنظیمی هیجانی و افزایش خلق منفی در محیط آموزشی می‌شود که سرزندگی تحصیلی، تعامل مثبت با مدرسه و مشارکت در فرایند یادگیری را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد. همچنین، استفاده افراطی از اینترنت موجب اختلال در تنظیم هیجان شده و توانایی مدیریت استرس‌های تحصیلی را تضعیف می‌کند. تداوم این وضعیت می تواند به کناره‌گیری عاطفی از مدرسه و کاهش احساس تعلق آموزشی منجر شود، که در نهایت سلامت روان و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را تهدید می‌کند[۱, ۳, ۱۴] همچنین این وابستگی مفرط می‌تواند پیامدهایی از قبیل افزایش احتمال ابتلا به اختلالات رفتاری نظیر اعتیاد به پورنوگرافی، استفاده بیمارگونه از اینترنت، و همچنین افت در شاخص‌های سلامت عمومی، روانی، شناختی و اجتماعی را به دنبال داشته باشد [۱۵].

یکی از چالش‌های مهم پیش‌روی نوجوانان و دانش‌آموزان در عصر دیجیتال، کاهش سرزندگی تحصیلی در نتیجه وابستگی به فضای مجازی و اینترنت است[۱۶-۱۸]. سرزندگی تحصیلی یکی از سازه‌های نوظهور در روان‌شناسی تربیتی است که به میزان پویایی، تاب‌آوری، انگیزش درونی و تعهد فرد در رویارویی با چالش‌های آموزشی اشاره دارد[۱۴]. این سازه بیانگر توانایی دانش‌آموز یا دانشجو در حفظ و بازسازی انرژی روانی و انگیزش تحصیلی در شرایط استرس‌زا و فشارهای آموزشی است[۱۸]. بر اساس مدل‌های مفهومی موجود، سرزندگی تحصیلی شامل مؤلفه‌هایی همچون پشتکار تحصیلی (پایداری در پیگیری اهداف درسی علی‌رغم موانع)، انرژی و انگیزش درونی (تجربه شادابی و اشتیاق نسبت به یادگیری)، پاسخ مؤثر به چالش‌ها (رفتار فعال و منعطف در مواجهه با مشکلات تحصیلی)، درگیری شناختی و هیجانی با فرآیند یادگیری، و تعهد تحصیلی (تمرکز و هدف‌گرایی در مسیر آموزشی) می‌باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این سازه رابطه مثبت و معناداری با متغیرهایی مانند خودکارآمدی تحصیلی، اشتیاق یادگیری، رضایت تحصیلی و سلامت روان دارد و نقش حفاظتی در برابر فرسودگی تحصیلی، تعلل‌ورزی، اضطراب و افسردگی ایفا می‌کند[۱۴, ۱۹].

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

وابستگی به فضای مجازی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم موجب کاهش سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان و دانشجویان می‌شود. این وابستگی با کاهش خودتنظیمی عاطفی، افزایش خودبیگانگی تحصیلی و افت انگیزه و تعهد در فرآیند یادگیری همراه است. به همین دلیل، توجه به عوامل روان‌شناختی مانند حمایت اجتماعی و تقویت باورهای خودکارآمدی برای کاهش آثار منفی فضای مجازی اهمیت ویژه‌ای دارد. در نتیجه، برنامه‌های مداخله‌ای باید با هدف افزایش تاب‌آوری روانی و ارتقاء مهارت‌های خودتنظیمی، سرزندگی تحصیلی را در محیط‌های آموزشی حفظ و تقویت کنند[۱۶, ۲۰, ۲۱]. بر اساس پژوهش قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۸)، وابستگی به فضای مجازی با کاهش خودتنظیمی عاطفی در دانش‌آموزان همراه است[۱۶]. همچنین در پژوهش عبدالهی‌مقدم و همکاران (۱۴۰۱) نشان داده شده که این وابستگی باعث افزایش خودبیگانگی تحصیلی و کاهش رضایت و مشارکت در فرایند تحصیل می‌شود[۱۷]. گنجی بی‌نظیر و همکاران (۱۳۹۵) رابطه منفی بین اعتیاد به اینترنت و اشتیاق تحصیلی را گزارش کردند که منجر به کاهش انگیزه و درگیری شناختی می‌گردد[۲۱]. پژوهش ایمانی و زاکری (۱۴۰۲) نیز بیان می‌کند دانش‌آموزان وابسته به وبگردی، سرزندگی تحصیلی، مسئولیت‌پذیری و تعهد کمتری نسبت به دانش‌آموزان غیر وابسته دارند[۱۸]. بر اساس یافته‌های Luo و همکاران (۲۰۲۴)، حمایت اجتماعی و باورهای خودکارآمدی می تواند اثرات منفی وابستگی به فضای مجازی لو بر سرزندگی تحصیلی کاهش دهد[۱۴]، در حالی که یلماز (۲۰۲۳) نشان داده استفاده مشکل‌ساز از اینترنت باعث کاهش شادابی ذهنی و خستگی روانی می‌شود که سرزندگی تحصیلی را تضعیف می کند[۲۰].

خودتنظیمی هیجانی ارتباط مستقیمی با مشکلاتی مانند اعتیاد به فضای مجازی و سایر رفتارهای اعتیادگونه دارد؛ به طوری که ناتوانی در تنظیم هیجانات می‌تواند موجب افزایش وابستگی به اینترنت و مشکلات روانی مرتبط شود. خودتنظیمی هیجانی به فرآیندی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن قادرند هیجانات خود را مدیریت کنند؛ به این معنا که بتوانند نوع هیجان، زمان بروز و نحوه ابراز آن را کنترل و تنظیم نمایند تا واکنش‌های هیجانی‌شان با شرایط محیطی و اهداف فردی هماهنگ باشد[۲۲, ۲۳]. افرادی که در تنظیم هیجان‌های خود دچار مشکل هستند، معمولاً بیشتر در معرض تأثیرات منفی محیطی و فشارهای روانی قرار می‌گیرند و ممکن است برای مقابله با این وضعیت، به استفاده ناسالم و مکرر از اینترنت روی آورند[۲۴]. در این میان، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به ویژه بازسازی شناختی و پذیرش هیجانات، می‌توانند موجب کاهش هیجانات منفی، افزایش هیجانات مثبت و بهبود رفتارهای سازگارانه شوند[۲۵]. بهبود مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان به افراد این امکان را می‌دهد که بهتر بتوانند هیجانات خود را شناسایی کرده، زمان بروز آن‌ها را پیش‌بینی کنند و شیوه‌های مناسب برای ابراز و کنترل آن‌ها را به کار گیرند[۲۶]. این فرآیند خودتنظیمی هیجان، به ویژه در مراحل اولیه پردازش اطلاعات هیجانی، نقش مهمی ایفا می‌کند و باعث می‌شود افراد با استفاده از راهبردهای سازگارانه مانند تمرکز بر نکات مثبت و پذیرش هیجانات، توانایی مقابله با مشکلات هیجانی خود را افزایش دهند[۲۷]. در حوزه درمانی، رویکردهای مبتنی بر تنظیم شناختی هیجان به عنوان راهکاری موثر برای کنترل رفتارهای اعتیادگونه و بهبود سلامت روان شناخته شده‌اند. این رویکردها با هدف تقویت مهارت‌های شناختی در کنترل اطلاعات هیجانی، موجب بهبود سازگاری روانشناختی و کاهش شدت اعتیاد به اینترنت می‌شوند[۲۸, ۲۹]. به طور کلی، تنظیم هیجان نه تنها به کاهش هیجانات منفی کمک می‌کند، بلکه ارتقای کیفیت زندگی روانی و اجتماعی افراد را نیز به دنبال دارد.

در پژوهش لیانگ و همکاران (۲۰۲۱) نشان داده شد که ضعف در خودتنظیمی هیجانی باعث افزایش وابستگی به اینترنت در نوجوانان می‌شود و این رابطه از طریق افزایش هیجانات منفی تشدید می‌گردد[۲۲]. تاسی و همکاران (۲۰۲۰) نیز گزارش کردند که دشواری در تنظیم هیجان، پیش‌بینی‌کننده افزایش اعتیاد به اینترنت در دانشجویان است و افراد با مهارت پایین تنظیم هیجان، بیشتر درگیر رفتارهای اعتیادگونه می شوند[۲۳]. یان و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که افراد دارای وابستگی به اینترنت، کمتر از راهبردهای بازسازی شناختی برای تنظیم هیجان استفاده می‌کنند و این امر با کاهش فعالیت مغزی در بخش‌های مرتبط با کنترل هیجان همراه است[۳۰]. مطالعه گون آدین و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که دشواری در تنظیم هیجان در نوجوانان به طور معنی‌داری با استفاده مشکل‌ساز از اینترنت و نگرش‌های منفی خانواده نسبت به فضای مجازی ارتباط دارد[۲۴]. بر اساس یافته‌های اولیویرا و همکاران (۲۰۲۴)، دانشجویانی که مهارت‌های ضعیف‌تری در تنظیم هیجان دارند، بیشتر دچار تفکر منفی مکرر و وابستگی به اینترنت شده و رفاه روانی کمتری تجربه می‌کنند[۲۶].

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

یکی از راههای پیشگیری از بروز مشکلات روانی در نوجوانان و نیز ارتقای ظرفیت روانشناختی در آنان، آموزش مهارتهای زندگی است[۳۱]. برنامهٔ آموزش مهارتهای زندگی یک برنامهٔ مداخله ای پیشگیرانه اولیه است و برای کسب این مهارتها مدرسه یکی از بسترهای مناسب است، زیرا اصلی ترین مخاطب این برنامه ها دانش آموزان هستند[۳۲]. این برنامه ها توانایی هایی را آموزش می دهند که در ایجاد رفتارهای سالم، روابط بین فردی مثبت تر و سلامت روانی نقش مهمی دارند. از نظر سازمان جهانی بهداشت، مهارتهای زندگی برای افزایش توانایی های روانی اجتماعی به افراد آموزش داده می شود که آنها را قادر سازد تا به طور مؤثر با مقتضیات و مشکلات زندگی روبهرو شوند[۳۱]. مهارتهای زندگی، مجموعه ای از مهارتها و توانمندی ها است که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیتهای دشوار زندگی یاری می کند، این تواناییها فرد را توانا می سازد تا در ارتباط با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند[۳۳]. مهارتهای زندگی از جمله حل مسئله، مهارت تصمیمگیری و مهارت 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[۳۴]. آموزش مهارتهای زندگی به نوجوانان یاد می دهد که چگونه با تضادهای پیرامون خود بدون عصبانی شدن و پرخاشگری و قلدری نسبت به خود و دیگران کنار بیاید. این توانایی ها، فرد را توانا می سازند تا مسئولیتهای اجتماعی خود را بپذیرد و بدون زیان رساندن به خود و دیگران، با خواستها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی، به گونه ای کارآمد روبرو شود[۳۵]. همچنین به صورت یک راهکار برای کاهش اضطراب هیجانی و بهبود سلامت هیجانی در نوجوانان، کاهش مصرف دخانیات و وابستگی به مواد مخدر در دانش آموزان، بهبود سازگاری و تعدیل تکانشوری در دانش آموزان زورگو و بهبود عزت نفس، سازگاری و همدلی در میان نوجوانان[۳۲, ۳۶] مؤثر بوده است. بنابراین انتظار می رود آموزش های مهارت های زندگی به دانش آموزان وابسته به فضای مجاز، آنها را در مدیریت صحیح ، عدم وابستگی و آسیب دیدگی از این فضا یاری نماید. برای اساس هدف پژوهش خاضر تعیین تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر بهبود خود تنظیمی هیجانی، سرزندگی تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی می باشد.

مواد و روش‌ها

هدف پژوهش بررسی تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر بهبود خود تنظیمی هیجانی، سرزندگی تحصیلی دانش آموزان وابسته به فضای مجازی بود. بنابراین تحقیق حاضر از نوع تحقیقات شبه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش، و در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری انجام شد. گروه آزمایش بسته آموزش مهارت های زندگی را دریافت کردند وگروه کنترل آموزشی دریافت نکردند.

جامعه آماری بخش کمی کلیه دانش آموزان پسر وابسته به فضای مجازی در شهر نیشابور بودند. پژوهش حاضر زیر مجموعه تحقیقات آزمایشی است لذا حداقل نمونه مورد نیاز برای هر یک از گروه های آزمایش و کنترل ۱۵ نفر می‌باشد [۳۷]. بنابراین برای هر یک از گروه ها ۱۵ نفر انتخاب شدند. نمونه گیری به صورت هدفمند صورت گرفت. بدین منظور با همکارای مشاوران مدارس و فراخوان نمونه تحقیق جمع آوری شد. از بین این دانش آموزانی که دارای ملاک های ورود و نبود ملاک های خروج هستند، انتخاب شدند و به دو گروه ۱۵ نفری گروه مداخله و گروه کنترل تقسیم شدند. بر این اساس، نمونه گیری در این مرحله، نمونه گیری هدفمند بود.

شرایط ورود و خروج به پژوهش در مرحله کمی: معیار ورود دانش آموزان عبارتند از: ۱) تحصیل در دوره متوسطه دوم، ۲) داشتن وابستگی به فضای مجازی براساس مقیاس یانگ ، ۳) نداشتن تشخیص اختلال روانپزشکی و شخصیتی ۴) هیچگونه سوء مصرف مواد یا الکل نداشته باشند، ۵) عدم دریافت مداخلات روانشناختی دیگربه صورت همزمان، ۶- تمایل به همکاری داشتن.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه اعتیاد به اینترنت: این مقیاس توسط کیمبرلی یانگ (۱۹۹۸) ساخته شده و از معتبرترین پرسشنامه ها در زمینه اعتیاد اینترنتی است. این پرسشنامه در ۲۰ آیتم طراحی شده، خوداجرا بوده و به روش لیکرت نمره گذاری می شود. گزاره های این آزمون براساس ملاکه ای TR-IV-DSM برای تشخیص قماربازی بیمارگونه طراحی شده است. نمرات به دست آمده برای هر فرد، وی را در سه گروه طبقه بندی می کند، – ۱ کاربر عادی اینترنت؛ -۲ کاربری که در اثر استفاده زیاد دچار مشکلاتی شده است؛ و -۳ کاربر معتاد که استفاده بیش از حد وی را وابسته کرده و نیاز به درمان دارد. پرسشنامه جنبه

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/23.3.518]

های مختلف اعتیاد به اینترنت را می سنجد و به تعیین اینکه آیا استفاده بیش از حد از اینترنت بر در جنبه های مختلف زندگی فرد تاثیر دارد یا نه می پردازد. مطالعه یانگ و همکاران، اعتبار درونی پرسشنامه بالاتر از ۹۲/۰ ذکرشده و اعتبار به روش بازآزمایی نیز معنی‌دار گزارش شده است[۳۸]. ویدیانتو و مک موران[۳۹] در مطالعه خود با عنوان بررسی ویژگی های روانسنجی پرسشنامه اعتیاد اینترنتی یانگ روایی صوری این پرسشنامه را بسیار بالا ذکر کرده اند. همچنین از طریق تحلیل عوامل، شش عامل برجستگی، استفاده بیش از حد، بی توجهی به وظایف شغلی، فقدان کنترل، مشکلات اجتماعی و تاثیر بر عملکرد را به دست آوردند که همه اینها نشان دهنده ثبات درونی و روایی آن است. در ایران نیز پژوهش علوی و همکاران[۴۰] در جهت هنجاریابی این مقیاس انجام گرفت و تحلیل عاملی به روش تحلیل مولفه های اصلی با چرخش واریماکس، برای پرسش نامه ۵ عامل مشکلات اجتماعی، تاثیر بر عملکرد، فقدان کنترل، استفاده مرضی از چت روم و بی توجهی به وظایف شغلی و تحصیلی را استخراج کرد. روایی محتوایی و همگرا، بازآزمایی ۰/۸۲، همسانی درونی ۰/۸۸ و تنصیف ۰/۷۲ محاسبه شد که با توجه به نتایج قابل قبول بود. بهترین نقطه برش بالینی این پرسش نامه ۴۶ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی: پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی توسط شات، مانس ومالوف (۲۰۰۹) مقیاسی ۲۸ ماده ای است که برای بررسی و سنجش راهبردهای خود نظم جویی هیجانی مطرح شده درالگوی فرآیندی گروس و جان (۲۰۰۳) تدوین کرده اند. این پرسشنامه هفت خرده مقیاس انتخاب موقعیت(گویه های ۱-۴)، تعدیل موقعیت(گویه های ۵-۸)، گسترش توجه(گویه های ۹-۱۲)، تغییر شناختی(گویه های ۱۳-۱۶)، تعدیل تجربی(گویه های ۱۴-۲۰)، تعدیل رفتاری(گویه های ۲۱-۲۴) و تعدیل زیستی(گویه های ۲۵-۲۸) دارد. آزمودنیها براساس یک طیف لیکرت ۷ تایی به ماده ها پاسخ می دهند که درآن عدد ۱ نشان دهندۀ مخالفت شدید وعدد ۷ بیانگرموافقت شدید است. دراین پرسشنامه چهار خرده مقیاسِ انتخاب موقعیت، تعدیل موقعیت، گسترش توجه و تغییر شناختی در طبقه راهبردهای خود نظم جویی هیجان متمرکز برپیشایند قرارمی گیرند، در حالیکه سه خرده مقیاس تعدیل تجربی، تعدیل رفتاری و تعدیل زیستی متعلق به طبقه راهبردهای متمرکز بر پاسخ تعلق دارند. برای هر یک از راهبردهای هفتگانه پرسشنامۀ راهبردهای فرآیندی خود نظم جویی هیجان، چهار ماده وجود دارد. شات و همکاران (۲۰۰۹) آلفای کرونباخ این مقیاس را برابر با ۰/۸۴ گزارش کرده اند. دو ماده درهرمجموعه، بر کاهش هیجانهای منفی ودو ماده برافزایش هیجانهای مثبت تمرکز دارد. آلفای کرونباخ کل مقیاس در نسخه فارسی برابر با ۰/۹۴ گزارش شده است[۴۱]. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: حسین چاری و دهقانی زاده در سال (۱۳۹۱)، پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را با ۹ گویه با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶)، که چهار گویه داشت توسعه دادند. این مقیاس تک بعدی می باشد و روش نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۴ درجه ای و از خیلی موافقم تا خیلی مخالفم می باشد. ضریب پایایی مقیاس سرزندگی برابر با ۰/۷۲ به دست آمد. در پژوهش یاوری و همکاران (۱۳۹۵)، نیز روایی با استفاده ازنظر متخصصان بررسی و مورد تأیید قرار گرفت و پایایی ۰/۷۷۳ بدست آمده است[۴۲]. در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۷۴ به دست آمد.

برنامه آموزشی مهارت های زندگی: این برنامه بر گرفته از پژوهش زارع و همکاران[۴۳] است که آن را با استفاده از کتاب آموزش مهارت های زندگی ویژه نوجوانان و جوانان نوشته شده توسط راهبی فر، در سال ۱۳۹۵ استخراج کرده است و در تحقیق آن را برای نوجوانان وابسته به فضای مجازی آموزش داده است که اثربخش بوده است. این برنامه نیز در ۸ جلسه نود دقیقه ای ارایه شده است.

جلسه اول به معارفه، معرفی پژوهش، اجرای پیش‌آزمون و توضیح مهارت‌های زندگی و اهمیت آن اختصاص داشت و در این بخش تلاش شد شرکت‌کنندگان علاوه بر آشنایی اولیه، نقش مهارت‌های زندگی در بهبود سازگاری، پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و ارتقای کیفیت تصمیم‌گیری را بهتر درک کنند. در جلسه دوم مهارت خودآگاهی آموزش داده شد تا فرد بتواند نقاط ضعف و توانایی‌های خود را دقیق‌تر شناسایی کرده، احساسات و ارزش‌های شخصی‌اش را بهتر بشناسد و با درک عمیق‌تری از ویژگی‌های فردی به پرسش «من کیستم» پاسخ دهد. جلسه سوم به مهارت همدلی و مهارت‌های فردی و گروهی پرداخته شد و شرکت‌کننده می‌آموزد نقطه‌نظرها،

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را شفاف و مؤثر بیان کند، احساسات و دیدگاه دیگران را فعالانه درک کند و در مواقع لازم بدون احساس ناتوانی یا مقاومت از دیگران درخواست کمک یا راهنمایی داشته باشد. در جلسه چهارم مهارت مقابله با استرس و مدیریت هیجان مطرح شد تا فرد بتواند منابع استرس‌زا، تأثیرات شناختی و جسمانی آن‌ها و شیوه‌های مقابله سالم را بشناسد و همچنین توانایی تشخیص و ابراز مناسب هیجان‌های مثبت و منفی را در شرایط مختلف تقویت کند. جلسه پنجم به مدیریت تعارض اختصاص داشت و فرد یاد می‌گیرد با استفاده از بیان دقیق افکار و احساسات، بازتاب‌دادن صحبت‌های طرف مقابل، تعیین انتظارات واقعی و ارائه راه‌حل‌های منطقی، تعارض‌ها را در زمان و مکان مناسب به شکلی مؤثر و سازنده مدیریت کند. جلسه ششم به مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری پرداخت و شرکت‌کننده می‌آموزد مسئله را به اجزای کوچک‌تر و قابل‌بررسی تقسیم کند، راه‌حل‌های بالقوه را جامع‌تر ارزیابی کرده و با مقایسه پیامدها بهترین گزینه یا مجموعه‌ای از گزینه‌های مطلوب را انتخاب کند. در جلسه هفتم مهارت تفکر انتقادی آموزش داده شد تا فرد بتواند درباره موضوعات مختلف پرسش‌های دقیق‌تری مطرح کند، استدلال‌های منطقی را بررسی کند و پس از تحلیل شواهد، موضوع را آگاهانه بپذیرد یا رد کند. جلسه هشتم نیز به تقویت تفکر خلاق اختصاص یافت و به فرد کمک شد مسائل را از زاویه‌های متفاوت و فراتر از تجربه‌های تکراری ببیند، ایده‌های جدید تولید کند و در پایان نیز جمع‌بندی جلسات ارائه شده و پس‌آزمون اجرا گردید.

یافته‌ها

در ابتدا یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای پـژوهش ارایـه می شود. در جدول زیر میانگین و انحراف استاندارد هـر یـک از گروه ها در سه بازه زمانی پیش آزمون، پـس آزمـون و پیگیـری ارایه شده است.

جدول۱. یافته‌های توصیفی

	گروه مهارت های زندگی		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سرزندگی تحصیلی. پیش آزمون	۱۶/۳۳	۳/۳۱	۱۳/۸۶	۳/۴۳
سرزندگی تحصیلی. پس آزمون	۲۱/۴۰	۶/۰۴	۱۴/۲۰	۳/۴۱
سرزندگی تحصیلی.پیگیری	۱۸/۶۶	۵/۳۵	۱۳/۶۶	۳/۳۰
خودتنظیمی هیجانی.پس آزمون	۶۸/۸۶	۸/۸۵	۶۵/۶۶	۸/۲۸
خودتنظیمی هیجانی .پیش آزمون	۹۸/۵۳	۱۶/۷۹	۶۷/۷	۸/۷۳
خودتنظیمی هیجانی.پیگیری	۸۸/۶۷	۱۴/۲۴	۶۵/۱۳	۹/۴۹

جدول ۲. نتایج آماره باکس مربوط به برابری ماتریس کواریانس

	آماره باکس	F	Df1	Df2	*p*
خودتنظیمی هیجانی	۱/۰۷	۰/۱۵۸	۶	۵۶۸۰/۳۰	۰/۹۸۸
سرزندگی تحصیلی	۱۰/۳۳	۱/۵۲	۶	۵۶۸۰/۳۰	۰/۱۶۷

جدول ۳. نتایج آزمون لون مبتنی بر برابری واریانس ها

	F	Df1	Df2	*p*
خودتنظیمی هیجانی	۰/۰۵۶	۱	۲۸	۰/۸۱۵
سرزندگی تحصیلی	۰/۰۳۴	۱	۲۸	۰/۸۵۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی از تحلیل سری زمانی استفاده شد.

نتایج آزمون ام باکس در جدول فوق نشان می دهد ماتریس کواریانس های مشاهده شده متغیرهای وابسته در بین گروه ها با یکدیگر برابرند. لذا فرضیه همگنی ماتریس واریانس – کواریانس برای داده های پژوهش رعایت شده است (p > ۰/۰۵).

نتایج آزمون لون در جدول فوق نشان می دهد که سطح خطای آماره F بزرگتر از ۰/۰۵ است (p > ۰/۰۵)، که نشان دهنده همگنی واریانس ها در گروه های مورد مطالعه است.

نتایج آزمون موچلی در جدول فوق نشان می دهد که سطح خطای آماره F بزرگتر از ۰/۰۵ است، که نشان دهنده کرویت داده هادر گروه های مورد مطالعه است.

در جدول فوق اثرات درون آزمودنی ها، نشان می دهد که اثر گروه در خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی معنادار است و شیوه آموزشی اثربخش بوده است.

جدول ٤. نتایج آزمون موچلی

	مقدار	کای اسکوار	df	p	اصلاح اپسیلون
خودتنظیمی هیجانی	۰/۹۵۲	۱/۳۱	۲	۰/۵۱۸	–
سرزندگی تحصیلی	۰/۹۹۶	۰/۱۲۰	۲	۰/۹۴۲	–

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس

	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	*p*	مجذور اتا	قدرت مشاهده شده
خودتنظیمی هیجانی	زمان	۳۸۸/۹۵	۲	۱۸۴۴/۴۷	۲۱۵/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۸۵	۱/۰۰
	تعامل زمان گروه	۳۱۸۸/۴۶	۲	۱۵۹۴/۲۳	۱۸۶/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۸۶۹	۱/۰۰
	خطای درون گروهی	۴۷۸/۵۷	۵۶	۸/۵۴				
	گروه	۸۴۶۸/۱۰۰	۱	۸۴۶۸/۱۰۰	۳۴/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۵۰	۱/۰۰
	خطای بین گروهی	۶۹۱۸/۲۲	۲۸	۲۴۷/۰۷				
سرزندگی تحصیلی	زمان	۱۱۰/۹۵	۲	۵۵/۴۷	۷۴/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸	۱/۰۰
	تعامل زمان گروه	۸۴/۱۵	۲	۴۲/۰۷	۵۶/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
	خطای درون گروهی	۴۱/۵۵	۵۶	۰/۷۴۲				
	گروه	۵۳۷/۷۷	۱	۵۳۷/۷۷	۱۸/۴۴	۰/۰۰۱		۱/۰۰
	خطای بین گروهی	۸۱۶/۱۷	۲۸	۲۹/۱۴				

جدول ٦. نتایج مقایسه ی زوجی آزمون تی در مراحل سه گانه در گروه آزمایش

		کل			آزمایش			کنترل		
	مقایسه مراحل	اختلاف میانگین ها	مقدار t	سطحP	اختلاف میانگین ها	مقدار t	سطحP	اختلاف میانگین ها	مقدار t	سطحP
خودتنظیمی هیجانی	پیش آزمون با پس آزمون	−۱۵/۵۳	−۵/۶۶	۰/۰۰۱	−۲۹/۶۷	−۲۴/۸	۰/۰۰۱	−۱/۴۰	−۱/۲۸	۰/۲۲۰
	پیش آزمون با پیگیری	−۹/۶۳	−۴/۷۲	۰/۰۰۱	−۱۹/۸۰	−۱۶/۳	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۵۴	۰/۵۹۷
	پس آزمون با پیگیری	۵/۹۰	۵/۹۷	۰/۰۰۱	۹/۸۶	۱۰/۳	۰/۰۰۱	۱/۹۳	۲/۰۴	۰/۰۶۰
سرزندگی تحصیلی	پیش آزمون با پس آزمون	−۲/۷۰	−۵/۴۶	۰/۰۰۱	−۵/۰۶	−۲۲/۲	۰/۰۰۱	−۰/۳۳	−۰/۸۴	۰/۴۱۷
	پیش آزمون با پیگیری	−۱/۰۶	−۳−۳۵	۰/۰۰۲	−۲/۳۳	−۱۲/۴	۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۵۱	۰/۶۱۹
	پس آزمون با پیگیری	۱/۶۳	۵/۴۹	۰/۰۰۱	۲/۷۳	۱۰/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۱/۵۲	۰/۱۵۰

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

در جدول ۶ به بررسی مقایسه زوجی بین گروه ها در مراحل سه گانه پرداخته شده است. نتایج به دست آمده نشان می دهد که در مقایسه زوجی کلی تفاوت معناداری از پیش آزمون تا پس آزمون و پیگیری مشاهده شده اشت. بررسی مقایسه زوجی مراحل سه گانه به تفکیک گروه نشان می دهد که گروه آزمایش از پس آزمون تا پیش آزمون و پیگیری تفاوت معناداری را تجربه کرده است، اما گروه کنترل تفاوت معناداری را در مراحل سه گانه نشان نمی‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

گسترش فناوری و تکنولوژی هایی همانند موبایل و شبکه های مجازی، سبب افزایش وابستگی به فضای مجازی در بین دانش اموزان گشته است. این امر بخصوص در سال های اخیر که شیوع کرونا سبب تعطیلی مدارس به شکل حضوری شد، بسیار افزایش یافته است. خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی از مولفه هایی هستند که تحت تاثیر وابستگی به فضای مجازی قرار دارند. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی در بین دانش آموزان وابسته به فضای مجازی است.

برای بررسی داده های پژوهش از تحلیل واریانس سری زمانی استفاده شد. یافته های به دست آمده نشان می دهد که بسته آموزشی مهارت های زندگی بر خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی اثربخش بوده است و توانسته است آن را بهبود بخشد

در تبین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر خودتنظیمی هیجانی می توان بیان داشت، مهارتهای زندگی را به عنوان مجموعه‌ای از مهارتهای روانی و اجتماعی و میان فردی است که به افراد کمک میکند تا آگاهانه تصمیم بگیرند و مهارتهای ارتباطی، شناختی و هیجانی خوبی داشته و زندگی سالم و پرباری داشته باشند. آموزش مهارتهای زندگی موجب ارتقای تواناییهای روانی – اجتماعی می گردد. این تواناییها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکشها و موقعیتهای زندگی یاری میبخشند، و به او کمک میکنند تا با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارتهای زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرشها، ارزشها و رفتار انسان میگردد. در نتیجه، با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود[۴۴].

آموزش مهارتهای زندگی باعث میشود افراد شناخت بیشتری درباره خود و محیط اطراف کسب کنند، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد، از امکانات و محدودیتهای در اختیار خود آگاهی پیدا کنند، واقعیتها را بپذیرند و با آنها به طور صحیحتر سازش یابند که این امر باعث افزایش خودتنظیمی هیجانی دانش آموزان میشود. اینکه فرد احساس کند دیگران نیز مشکالتی مشابه او دارد، به او در قبول واقعیت و کنار آمدن بهتر با آن کمک میکند. باال بودن مهارتهای زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به صورت مثبت در توانایی غلبه کردن و یا سازگاری و کنار آمدن با مشکالت موثر است[۴۵].

جوانانی که مهارتهای زندگی را دریافت می کنند در ورود به خودآگاهی، مدیریت استرس و هیجانات، تصمیم گیری، تفکر خلاق و همدلی تعامل مثبت با خود و همسالان خویش دارند و دامنه وسیعی از تفکرات و رفتارهای مفید و تنظیم شده را از خود نشان می دهند. همچنین نوجوانانی که با مهارت خودآگاهی به خودشناسی بیشتری میرسند و به جنبه های مثبت و منفی شخصیت خود، آگاه میشوند مسئولیت رشد فردی، خود را به دست میگیرند[۴۶, ۴۷]. این افراد به اهمیت هیجانات و احساسات در شکل گیری هیجانات، آگاه میشوند با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف را با مهارت خودتنظیمی هیجانی تقویت مینمایند، به طور کلی، این افراد با خودآگاهی جسمانی، روانی و اجتماعی از سبک های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری، فاجعه سازی و مالمت خویش کمتر استفاده میکنند و نسبت به سایر افراد در برابر مشکالت هیجانی آسیب کمتری میبینند[۴۸].

آموزش مهارت -های زندگی باعث احساس کفایت و رشد شناختی و هیجانی دانش آموزان میگردد. آموزش مهارتهای زندگی در ایجاد و افزایش توانمندیهایی مانند تصمیم گیری، ایجاد انگیزه در خود، پذیرش مسئولیت، ارتباط مثبت با دیگران، ایجاد عزت نفس مثبت، حل مشکل، خود نظم دهی و خودکفایتی دانش آموزان موثر است. بنابراین رشد توانایی های شناختی و هیجانی فرد به وی این امکان را می دهد تا بتوانند به شکل کارامدتری به پردازش اطلاعات که دریافت می کند، واکنش نشان دهد، انها را تجزیه و تحلیل کند، به برنامه ریزی برای رویارویی با موقعیت های مختلف بپردازد و بتواند هیجان های خود را کنترل کند. بنابراین آموزش مهارت های زندگی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

باعث می شود تا فرد بتواند از توانایی های مختلف خود بهره بگیرد و سبب بهبود خودتنظیمی هیجانی گردد[۴۹].

در تبین اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر سرزندگی تحصیلی، آموزش مهارت های زندگی سبب می شود تا افراد بدانند که چطور زمان را مدیریت کنند و با شرایط کنار بیایند و شادمان تحصیل کنند، تمام احساس و هیجان خود را قربانی یک رخداد ناخوشایند نکنند، استرس های خود را مدیریت نمایند و اعتمادبه خود را حفظ کنند. مهارتهای حل مسئله، به عنوان توانایی خلق راههای مختلف برای حل مسائل و توجه به پیامدهای مختلف، کلید تسهیل بهداشت اجتماعی و روانشناختی است. افزایش سرزندگی تحصیلی به تبع آموزش مهارتهای حل مسئله و تصمیم گیری میتواند به طور مثبت با اعتماد به نفس بیشتر، برنامه ریزی و پشتکار و اضطراب کمتر همراه باشد[۵۰].

دانش آموزانی که مهارتهای حل مسئله و تصمیم گیری را فرامی گیرند و آن را در موقعیت مختلف به کار می برند؛ با حل موفقیت آمیز و تصمیم گیریهای درست و شناخت موقعیت ها، می توانند موقعیت های مختلف، محدودیتها، آسیب ها، فواید و منافع آن را بشناسند و برای تصمیم گیری از دانش و اطلاعات کافی برخوردار باشند. همچنین مهارت های مختلف زندگی به دانش آموزان یاد می دهد تا در رویارویی با فضای مجازی از مهارت ها و توانمندی های بالاتری برای رویارویی با آن برخوردار باشند. این مهارت ها به آنها اجازه می دهد تا بتوانند در رویارویی با فضای مجازی به حل مسائلی که در رویارویی با این فضا دارند بپردازند و بتوانند آنها را به درستی مدیریت کنند. مدیریت صحیح فضای مجازی و استفاده از آن سبب می شود تا فرد بتوانند زمان مناسبی را برای انجام تکالیف و وظایف تحصیلی خود داشته باشد که منجر به بهبود عملکرد تحصیلی شان می گردد و در نتیجه سرزندگی تحصلی شان را بهبود می بخشد[۵۱].

هدف از مجموعه مهارتهای زندگی، کمک به فرد جهت حرکت از ناتوانیها و ضعفهای مهارتی بهسوی مهارتهای توانمند و قوی و سازنده است. این آموزش ها سبب می شود تا دانش آموزان بتوانند ضعف ها و ناتوانایی های را که دارند به درستی بشناسند و بتوانند خود را برای رویارویی با آنها با استفاده از مهارت های زندگی استفاده کنند. از این رو این این مهارت ها به دانش آموزان کمک می کنند تا تجربه های مثبت بیشتری را در محیط آموزشی داشته باشند (مهری نژاد، صدری، رمضان ساعتچی و غفاری، ۱۳۹۸). بنابراین دانش آموزان با استفاده از مهارت های زندگی می توانند نقاط ضعف خود را در فضای مجازی شناسایی کنند و بتوانند از مهارت های لازم برای رویارویی با ناکارامدی های خود در این فضا جلوگیری کنند. همچنین این مهارت ها به دانش آموزان کمک می کند تا در زندگی تحصلی خود نیز مسئولیت پذیری بیشتری داشته باشند که منجر به بهبود سرزندگی تحصلی شان می گردد[۵۲].

همچنین سازمان بهداشت جهانی مهارتهای زندگی را به عنوان تواناییهایی تعریف میکند که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سالمت و رفتارهایی سالم در سطح جامعه منجر میشوند. این سازمان ده مهارت را به عنوان مهارتهای اصلی زندگی شامل تصمیمگیری ، تفکر خلاق، حل مسأله، تفکر نقاد ، توانایی برقراری، خوداگاهی، ایجاد و حفظ روابط بینفردی ارتباط مؤثر، همدلی ، سازگاری با هیجانها و سازگاری با فشار معرفی نموده است. بر این اساس برنامه های آموزشی مهارت های زندگی با افزایش مهارت های اصلی زندگی سبب بهبود روابط و تعاملات فراد می گردد که می تواند سبب افزایش سرزندگی تحصیلی گردد [۵۳].

فضای مجازی و وابستگی به آن در سال های اخیر به یکی از مشکلات اساسی در بین نوجوانان تبدیل شده است. این فضا به دلیل استفاده از امکانات تکنولوژی های جدید، می تواند محتوای و تولیدات جذابی را در اختیار افراد قرار دهد که سبب برانگیخته شدن توجه و هیجان های انها می شود و هرچه بیشتر آنها را به این فضا وابسته سازد. از سوی دیگر به دلیل منافع و منابع بی شماری که این عرصه در اختیار نسل بشر قرار می دهد و مزایای مختلفی که دارد، گسترش استفاده از آن انکار ناپذیر می باشد. اما گسترش این رسانه ها دارای پیامدهای منفی، بخصوص بعد از دوره کرونا، است که از مهمترین آنها می توان به وابستگی به فضای مجازی اشاره کرد. وابستگی به فضای مجازی می تواند خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان را تحت تاثیر قرار دهد. از جمله راهکارهای آموزش مهارت های زندگی است.

بنابر نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر آموزش مهارت های زندگی با بهبود مهارت ها و توانمندی های شناختی و هیجانی و رفتاری دانش آموزان سبب می شود تا افراد وابسته به فضای مجازی از توانایی ها و شناخت های بیشتری در زمینه فضای مجازی برخوردار گردد که به آنها امکان می دهد تا بتوانند به پردازش بهتر اطلاعات شناختی و هیجانی به دست آمده بپردازند، بهتر به تنظیم هیجان ها و شناخت های خود

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

بپردازند و رفتارهای سازگارانه تری را از خود نشان دهند که منجر به بهبود خود تنظیمی هیجانی و سرزندگی تحصیلی در بین دانش آموزان وابست به فضای مجازی می گردد.

بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می گردد تا بسته های آموزش مهارت های زندگی به شکل محتوای درسی در کتاب های درسی به کار گرفته شود و به معلمان نیز آموزش های لازم در این زمینه داده شود تا در کلاس های درسی به دانش آموزان آموزش داده شود.

همچنین پژوهش حاضر با محدودیت هایی از جمله پایین بودن حجم نمونه رو به رو بود که ناشی از محدودیت های زمانی و مالی بود. بنابراین پیشنهاد می گردد تا تحقیقات آتی با حجم بالاتری صورت گیرد.

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 رضایت نامه آگاهانه کتبی و رعایت اصل رازداری و محرمانه نگهداشتن اطلاعات شرکت کنندگان 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

از تمام شرکت کنندگان که صمیمانه ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می نمایم همچنین از همکارانی که ما را در برگزاری جلسات، تکمیل پرسش نامه ها یاری کردن سپاسگزاری می‌کنم.

References

1. Asieieva Y, et al., Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine.Amazoniainvestiga.info , 2021.10(40)17-28.
2. Panova, T. and X. Carbonell, Is smartphone addiction really an addiction? Journal of Behav Addict, 2018. 7(2), 252-259.
3. Çimke, S. and E. Cerit, Social media addiction, cyberbullying and cyber victimization of university students. Arch Psychiatr Nurs, 2021. 35(5), 499-503.
4. Jenaro, C., et al., Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. Addict Res Theory, 2007. 15(3), 309-320.
5. Haug, S., et al., 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. 18(1): 1-9.
6. Ko, M., et al., Altered functional connectivity of the nucleus accumbens and amygdala in cyber addiction: a resting state functional magnetic resonance imaging study. Clinical Psychopharmacology and Neuroscience, 2023. 21(2): 304-316
7. 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) 1-10.
8. 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. 751.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

9. 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, 941313.

10. 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, 111222.

11. 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, 1005062.

12. 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) 36-42.

13. 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) 109-12.۲

14. Luo, Q., R. Ahmadi, and S. Izadpanah, Exploring the mediating role of self-efficacy beliefs among EFL university language learners: The relationship of social support with academic enthusiasm and academic vitality. Heliyon, 2024. 10(12)24-35.

15. 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)) 5-26.

16. Ghadampour, E., et al., The predict addiction to cyberspace and tendency to high-risk behaviors based on emotional self-regulation in high school male students in Tehran. Educational Psychology, 2019. 15(53), 93-108 [in Persian].

17. Abdollahi, M., H. Garavand, and S. Sabzian, The mediating role of academic alienation in the relationship between cyberspace addiction and academic satisfaction in gifted students. Journal of Social Psychology, 2022. 10(66), 111-124 [In Persian].

18. Imani, S. and M. Zakeri, Comparing responsibility, procrastination, Academic vitality in students with and without Web addiction. Journal of School Psychology, 2023. 12(2), 18-6 [In Persian].

19. Torrato, J.B., S.E. Aguja, and M.S. Prudente, Using web video conferencing to conduct a program as a proposed model toward teacher leadership and academic vitality in the Philippines. Education Sciences, 2021. 11(11) 658-669

20. Yılmaz, M.F., Investigating the Mediating Role of Problematic Internet Use in the Relationship Between Coping Humor and Subjective Vitality of University Students. The Universal Academic Research Journal, 2023. 5(3), 304-313.

21. Ganji, B., et al., Surveying the relationship between internet addiction and Academic Engagement of students. Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences, 2016. 9(2) 150-155[In Persian].

22. Liang, L., et al., The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and internet addiction among Chinese adolescents from a development perspective. Frontiers in psychiatry, 2021. 12, 608317.

23. Tsai, J.-K., et al., Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: A one-year prospective study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020. 17(13) 4766.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]

24. Günaydın, N., et al., The relationship between problematic Internet use in adolescents and emotion regulation difficulty and family Internet attitude. Journal of community psychology, 2022. 50(2) 1135-1154.
25. Quaglieri, A., et al., From emotional (Dys) regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. Journal of clinical medicine, 2021. 11(1) 188-197
26. Oliveira, J., et al., Latent profiles of emotion regulation among university students: links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. Frontiers in Psychology, 2024. 15, 1272643.
27. Azizi, M., B. Abbasi, and H. Aghaei, Relationship between Internet addiction and body mass index and the predictive role of emotion dysregulation. Frontiers in Psychology, 2024. 14, 1305828.
28. Chrétien, S., et al., Emotional Regulation in Substance-Related and Addictive Disorders Treatment: A Systematic Review. Journal of Gambling Studies, 2025,1-96.
29. Liu, W., et al., The impact of emotional abuse on Internet addiction in Chinese children: the sequential mediation roles of emotional dysregulation and regulatory emotional self-efficacy. Frontiers in Psychology, 2025. 16, 1517489.
30. Yan, X., et al., Emotion regulation choice in internet addiction: less reappraisal, lower frontal alpha asymmetry. Clinical EEG and Neuroscience, 2022. 53(4), 278-286.
31. Sepehrian azar, f. and Saadatmand,S. 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), 66-77 [In Persian].
32. .۳۲ . 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), 187-206.
33. 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), 61-70.
34. Hadadi, S. and R. Badri, A study the Effects of life Skills Instruction on Coping Strategies. Journal of Instruction and Evaluation, 2013. 6(21), 79-94.
35. 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), 57-66.
36. Mahmodi, F., et al., The Effectiveness of Life Skill Training on the Social Competency in Slow Paced Students. Empowering Exceptional Children, 2016. 7(3), 60-67.
37. Sarmad, Z., A. Bazargan, and A. Hijazi, Research methods in behavioral sciences . ,۲۰۰۸Tehran: Age
38. Meerkerk, G.-J., et al., The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. Cyberpsychology & behavior, 2009. 12(1), 1-6.
39. Widyanto, L. and M. McMurran, The psychometric properties of the internet addiction test. Cyberpsychology & behavior, 2004. 7(4), 443-450.
40. Alavi, S., Psychometric properties of Young internet addiction test. International Journal of Behavioral Sciences, 2010. 4(3), 183-189.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-10-15]
[DOI: 10.48305/.23.3.518]

41. Hasani, J. and P. Kadivar, Validity and Reliability of the Persian Version of the Emotion Regulation Process Strategies Questionnaire. Educational Measurement Quarterly, 2013. 14(4), 91-126 [In Persian].
42. Yavari, H., F. Dortaj, and H. Asadzadeh, The Effectiveness of Hope Training on Academic Vitality of Secondary School Students. Research in Educational Systems, 2013. 7(35), 21-33 [In Persian].
43. 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), 9-20.
44. Cronin, L.D. and J. Allen, Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. Psychology of Sport and Exercise, 2017. 28, 105-119.
45. Hardcastle ,S.J., et al., Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. Psychology of Sport and Exercise, 2015. 16, 139-149.
46. Gray, H.M., et al., Changing social networks among homeless individuals: A prospective evaluation of a job-and life-skills training program. Community Mental Health Journal, 2016. 52, 799-808.
47. Kumkronglek, J., P. Sirisatayawong, and S. Chupradit, Effects of a Life Skills Enhancement Program on the Life Skills and Risk Behaviors of Social Media Addiction in Early Adolescence. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH, 2023. 19, e174501792301110.
48. Leiblein, T., E.-M. Bitzer, and U. Spörhase, What skills do addiction-specific school-based life skills programs promote? A Systematic Review. Sustainability, 2022. 14(22), 15234. https://doi.org/10.3390/su142215234
49. 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), 43-52.
50. Ebrahimi-Bakht, H., et al., Developing an Academic Vitality Model Based on Satisfaction of Basic Psychological Needs, Motivational Orientation, and Self-Directed Learning. Cognitive Strategies in Learning, 2018. 6(11), 135-153[in Persian].
51. Pourmousavi, S., H. Azargoon, and A. Mansouri, 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[In Persian].
52. Ramakrishna, S.K., et al., A retrospective study of life skills promotes healthy Internet use among adolescents. Journal of Family Medicine and Primary Care, 2023. 12(10), 2307-2312.
53. 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), 301-312.

© 2025 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 2026-10-15]

[DOI: 10.48305/.23.3.518]