

اثربخشی آموزش مهارت حل مساله بر خودکنترلی و کاهش زورگویی اینترنتی در نوجوانان

محمدبیگدلی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت حل مساله بر خودکنترلی و کاهش زورگویی اینترنتی در نوجوانان بود. این پژوهش، از لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش آموزان پسر متوسطه اول شهر خدابنده که حجم نمونه تعیین شد برای ۲۶۰۰ نفر جامعه ۳۳۵ نفر نمونه که از بین آنها تعداد ۳۰ دانش آموز و از این تعداد با گمارش تصادفی ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای مرحله ای انتخاب شد. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه زورگویی اینترنتی پاتچین و هیندو (۲۰۱۱) و پرسشنامه خودکنترلی تانچی و همکاران (۲۰۰۴) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس چند متغیره و تک متغیره در نرم افزار spss 24 استفاده شد و نتایج نشان داد آموزش مهارت حل مساله بر خودکنترلی در نوجوانان تاثیر دارد ($P < 0/05$)، و آموزش مهارت حل مساله بر کاهش زورگویی اینترنتی در نوجوانان تاثیر دارد ($P < 0/05$)، نهایتا یافته ها نشان داد که آموزش مهارت حل مساله بر خودکنترلی و کاهش زورگویی اینترنتی در نوجوانان به طور معناداری تاثیر دارد. از آنجاییکه آموزش مهارت حل مساله می تواند بر نوجوانان اثرگذار باشد با آموزش مهارت حل مساله در ارتقاء سطح خودکنترلی و کاهش زورگویی نوجوانان گام برداشت.

واژگان کلیدی: مهارت حل مساله، خودکنترلی، زورگویی اینترنتی، نوجوانان

مقدمه

در دنیای امروز، دسترسی به اینترنت و شبکه های مجازی با وجود تلفن های همراه هوشمند، در هر کجا و هر زمان امکانپذیر است و استفاده از تلفن همراه و اینترنت در بین نوجوانان امری عادی محسوب می شود؛ به نحوی که دانش آموزان 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 چَت کردن آنلاین، دیدن وب سایت های جنسی و خشونت های سایبری قرار گرفته و زمینه ی بروز مشکلات رفتاری و تحصیلی در میان دانش آموزان افزایش یابد (آپل، استیگر، باتینیک و هولتز^۱، ۲۰۱۴). یکی از عمده ترین مشکلاتی که تقریباً در تمام مدارس دنیا مشاهده می شود، "رفتار قلدری"^۲ در مدرسه و پیامدهای وابسته به آن است که به گونه ی خاص، در سالهای اخیر مورد توجه متخصصان امر تعلیم و تربیت قرار گرفته است (چنگ، چن، چی هو و لینچچوق^۳، ۲۰۱۴) دکامپ^۴، ونوبای^۴ (۲۰۱۵) معتقدند که زورگویی آزار و اذیت مکرر مستقیم (جسمی) و غیر مستقیم (کلامی و روانی) یک فرد از سوی فرد یا افراد قدرتمندتر و پُرزورتر از وی است که می تواند در دو شکل "سنتی" و "سایبری" رخ دهد. یکی از مهم ترین عواملی که احتمال قربانی شدن فرد را در آینده تعیین می کند واکنش فرد قربانی در پاسخ به فرآیند زورگویی است (سوکول و همکاران، ۲۰۱۵).

خودکنترلی نیز مهارت های دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد، خودکنترلی توانایی تنظیم خود است و به این موضوع می پردازد که آیا شما می توانید پا روی خواسته هایتان بگذارید، هیجاناتتان را مدیریت کنید یا در زمان کلافگی آرامشتان را حفظ کنید. پاسخ به هر یک از این سؤالات بستگی به سطح رشدی هر فرد دارد. به طور مشخص کودکان کوچک تر فاقد خودکنترلی هستند. کودکی که خودکنترلی ضعیف دارد کم طاقت، حواس پرت است و صبر و تحمل کمی دارد. البته به یاد داشته باشید که افراط در تکنیک خود کنترلی به کودک آسیب خواهد زد. کودکانی که توسط والدین مجبور به خود کنترلی بیش از حد می شوند، خجالتی می شوند، نمی توانند احساسات خود را بیان کنند در نتیجه خواسته هایشان را غیر مستقیم می گویند. دروغگو و پنهان کار می شوند. (پارسا، ۱۳۹۰). مفهوم خود کنترلی در تئوری یادگیری اجتماعی بیانگر این حقیقت است که خود کنترلی به عنوان یک مفهوم قابل تعبیر، قابل یادگیری و آموزش است. در تئوری عمومی جرم خودکنترلی به عنوان سازه مرکزی مطرح است. بر طبق تئوری عمومی جرم، عدم پایداری و استعداد در این تئوری به رابطه بین خود کنترلی کم و انجام رفتارهای مخاطره آمیز تأکید گردیده است انجام رفتارهای مجرمانه و خود کنترلی کم در دوران کودکی از طریق ویژگیهای فردی، از قبیل: ناتوانی در عدم تحمل محرومیت یا تعویق انداختن لذت ها، کمبودها و تمایل به اتخاذ رفتارهای مخاطره آمیز مشهود است (سوادی^۵، ۲۰۱۹).

رفتاری پرخاشگرانه با هدف آشکار علیه فرد دیگر است؛ مانند به کار بردن پیام های زشت و ناپسند درباره دیگران، پراکندن شایعه و انتشار ویدئوهای کوتاه توهین آمیز یا شرم آور مرتبط با قربانی (نافسیکا و همکاران، ۲۰۱۶).

از دیدگاه شناختی - اجتماعی افراد قربانی، فاقد مهارت های اجتماعی لازم جهت برقراری روابط مثبت با همسالان می باشند، بنابراین در مواجهه با مسائل اجتماعی واکنش مناسبی از خود نشان نمی دهند (اسپیلاچ و لاو، ۲۰۱۲). با وجود اهمیتی که توانمندسازی دانش آموزان از نظر مهارت های اجتماعی دارد، این مهارت ها به صورت مدون و سازمان یافته در برنامه های آموزشی

¹ -Appel, Stiglbauer, Batinic & Holtz

² - Bulling Behavior

³ - Cheng, Chen., Chi Ho &, Ling Chevg

⁴ - Decamp & Newby

⁵ Sawady

دانش آموزان دیده نمی شود. از جمله روش هایی که از نظریه شناختی - رفتاری نشأت گرفته و رفتار قربانی شدن را توضیح می دهند، روش حل مساله می باشد.

در واقع آموزش حل مسئله روش درمانی است که بدان طریق فرد می آموزد، تا از مجموعه مهارت های شناختی مؤثر خود برای کنار آمدن با موفقیت های بین فردی مشکل آفرین استفاده کند. رویکرد حل مسئله می تواند در حکم ابزاری برای مواجهه با بسیاری از مشکلات موقعیتی و حل آنها باشد. همچنین در راهبرد آموزش حل مسئله این باور وجود دارد که تحت تأثیر این آموزش میزان انتظار خودکارآمدی و کفایت شخصی افراد افزایش خواهد یافت (هپنر و همکاران، ۲۰۰۶).

بررسی پژوهش های قبلی نشان می دهد که اغلب پژوهش ها به ارتباط بین متغیرها با زورگویی اینترنتی پرداخته اند بطور مثال چاو و تای کویی یو (۲۰۱۷) نگرش به زورگویی اینترنتی و انجام آن و یا تأثیر سایر متغیرها بر زورگویی اینترنتی پرداخته اند بطور مثال سیت شن و همکاران (۲۰۲۱) تأثیر آموزش تاب آوری بر کاهش زورگویی و پژوهشی که به طور مستقیم به اثربخشی آموزش حل مساله بر کاهش زورگویی اینترنتی بپردازد یافت نشد.

با توجه به مطالب عنوان شده، پژوهشگر در پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا آموزش مهارت های حل مسئله بر خودکنترلی و کاهش زورگویی اینترنتی نوجوانان مؤثر است؟

روش تحقیق

این پژوهش، از لحاظ هدف، یک پژوهش کاربردی و به لحاظ روش یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون به همراه گروه کنترل می باشد.

جامعه آماری این بررسی شامل کلیه دانش آموزان پسر متوسطه شهر خدابنده (۳۳۵ نفر) در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود. حجم نمونه بعد از انتخاب تصادفی از بین این تعداد که روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شد پرسشنامه زورگویی اینترنتی و خودکنترلی را اجرا کردیم و بعد از در نظر گرفتن نمرات برش ۳۰ نفر انتخاب و پس از همتراز شدن با یکدیگر و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. سپس در ابتدا ضمن توضیح موضوع و هدف پژوهش و اعتماد دادن به افراد شرکت کننده از جهت اینکه اطلاعات بصورت محرمانه باقی ماند و مشخصات فردی جایی ثبت نمی شود؛ از گروه نمونه درخواست شد که با دقت به پرسشنامه ها پاسخ دهند.

ملاک ورود به مطالعه شامل: دانش آموزان پسر، مقطع متوسطه، عدم مصرف دارو و تمایل داوطلبانه دانش آموز به مشارکت در تحقیق بود.

معیارهای خروج از مطالعه شامل: مصرف دارو، دانش آموزان دختر، دانش آموزان مقاطع دیگر، عدم رضایت به شرکت در پژوهش

گردآوری اطلاعات به روش کتابخانه ای و میدانی بود برای جمع آوری اطلاعات کتابخانه ای با مراجعه به کتابخانه ها و جمع آوری اطلاعات صورت می گیرد و برای جمع آوری اطلاعات میدانی در این پژوهش داده های به دست آمده از پرسشنامه زورگویی اینترنتی پاتچین و هیندوجا (۲۰۱۱) و پرسشنامه خود کنترلی تانچی و همکاران (۲۰۰۴) و پکیج آموزشی مهارت حل مسئله می باشد.

جلسه اول	شروع - معرفی اعضاء گروه- دعوت به صحبت آزاد- آشنایی دانش آموزان با پژوهشگرو فراهم کردن زمینه ی درک و تفاهم متقابل و بیان انتظارات پژوهشگر از دانش آموزان- تکمیل پرسش نامه ها) اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	انتخاب رویکرد صحیح نسبت به مسئله، اهمیت این مرحله در جایگاه اولین گام در حل مسئله در ابعاد شناختی و هیجانی قابل توجه است. استفاده از روش تفکر توقف
جلسه سوم	تعریف دقیق مسئله یا مشکل، هدف از این آزمایش اولویت بندی مسائل برای مشخص شدن مسائل اصلی و کنار گذاردن مسائل کم اهمیت تر و غیر مرتبط است و مشخص شدن هدف یا اهدافی که قابل دسترس هستند.
جلسه چهارم	یافتن راه حل های متعدد بدون ارزیابی آنها؛ پس از مشخص شدن مسئله اصلی با استفاده از روش بارش ذهنی.
جلسه پنجم	ارزیابی و انتخاب راه حل ها و الویت بندی آنها) استفاده از تکنیک دو ستونی)
جلسه ششم	در این مرحله، طبق الگوی حل مسئله چند نمونه از مشکلات افراد حاضر در کلاس تشریح شد و آزمودنیها تشویق شدند به ارزیابی راه حل های پیشنهادی خود در خصوص مشکلات بپردازند.
جلسه هفتم	اجرای راه حل و باز بینی آن، در این مرحله به دانش آموزان آموزش داده شد که بهترین راه حل شناسایی شده، اجرا شود. در صورت موفقیت به خودشان تقویت و پاداش و در صورت عدم موفقیت مراحل بازبینی شده تا مشخص شود اشکال در کدام مرحله بوده است.
جلسه هشتم	مشاهده نتایج حاصله از اجرا و ارزشیابی

پرسشنامه زورگویی اینترنتی

این آزمون خود گزارش دهی توسط پاتچین و هیندوجا (۲۰۱۱) با اقتباس از پرسشنامه قلدری/ قربانی الویس برای اندازه گیری قلدری نوجوانان ساخته شده و مشتمل بر ۱۵ گویه است که ده مورد اول برای سنجش قلدری سنتی و پنج مورد بعدی برای سنجش قلدری سایبری لحاظ شده است که قلدری سایبری لحاظ شده است که ضریب آلفای کرونباخ آن پنج مورد بعدی برای سنجش قلدری سایبری لحاظ شده است که ضریب آلفای کرونباخ آن در پژوهش سازندگان آن به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۷۶ گزارش شده است که نشان از همسانی درونی خوب آزمون دارد. دامنه نمره های این پرسشنامه بین صفر تا ۴۵ در نوسان است که هر چه نمره های آزمودنی در این مقیاس بالاتر باشد، نشاندهنده سطح بالای قلدری فرد است. اعتبار پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ توسط سازندگان برای قلدری سنتی ۰/۸۸ گزارش شده که نشان از همسانی درونی خوب آزمون دارد. بیرامی و همکاران (۱۳۹۲) نیز در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ برای قلدری کلی و اشکال سنتی و سایبری و قلدری سایبری آن به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۱، ۰/۷۵ محاسبه کرده اند. همچنین، در پژوهش صفایی نائینی (۱۳۹۷) روایی پرسشنامه از طریق روش همبستگی واگرا با پرسشنامه فرسودگی تحصیلی ماسلاچ؛ برای قلدری سایبری ۰/۳۳ و برای قلدری سنتی ۰/۳۵ محاسبه شد که نشان از همبستگی پایین و روایی خوب پرسشنامه می باشد

پرسشنامه خودکنترلی

پرسشنامه خود کنترلی تانچی و همکاران^۱ (۲۰۰۴) در پژوهش تانچی و همکاران (۲۰۰۴) روایی این مقیاس با ارزیابی همبستگی آن با مقیاس های پیشرفت تحصیلی، سازگاری، روابط مثبت، و مهارت های بین فردی توسط تانچی و همکاران در سال (۲۰۰۴) و همچنین پایایی آن بر روی دو نمونه آماری با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و ۰/۸۵ بدست آمده است. روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش موسوی مقدم و همکاران (۱۳۹۴) محاسبه و مورد تایید قرار گرفته است. این پرسشنامه دارای ۱۳ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	۱	۲	۳	۴	۵
کاملاً مخالفم	کاملاً موافقم	کمی مخالفم	کمی موافقم	بسیار مخالفم	بسیار موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲ و ۱۳ معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

گزینه	۱	۲	۳	۴	۵
کاملاً مخالفم	کاملاً موافقم	کمی مخالفم	کمی موافقم	بسیار مخالفم	بسیار موافقم
امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. حداکثر نمره برای پرسشنامه خود کنترلی تانچی ۶۵ و حداقل ۱۳ است. نمره بالاتر بیانگر خودکنترلی بالاتر فرد خواهد بود و برعکس. در این مطالعه جهت تجزیه و تحلیل آماری داده ها از نرم افزار SPSS20 بهره گرفته شد و بر اساس سطح سنجش متغیر ها و فرضیات مورد نظر، در بخش توصیفی از آماره های توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و نیز جداول توزیع فراوانی و نمودار استفاده می شود. و در بخش استنباطی از آزمون کواریانس تک متغیره و چند متغیره است.

¹Tanchy

نتایج داده های توصیفی متغیر خودکنترلی

جدول ۱: توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیر خودکنترلی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	میانگین	انحراف استاندارد	کنترل	میانگین	انحراف استاندارد
خودکنترلی	پیش آزمون	۵۸/۰۳	۱۴/۶۵	۵۳/۷۶	۸/۶۳	
	پس آزمون	۶۰/۴	۱۵/۲۷	۵۴/۶	۸/۶۶	

داده های جدول فوق میانگین و انحراف استاندارد متغیر خودکنترلی را در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش نشان می دهد. با توجه به اطلاعات این جدول، میانگین نمرات خودکنترلی برای گروه آزمایش در پیش آزمون ۵۸/۰۳ و در پس آزمون ۶۰/۴ بدست آمده است. همانطور که در جدول ملاحظه می شود نمرات آزمودنی ها در گروه آزمایش در متغیر خودکنترلی در پس آزمون افزایش داشته است.

نتایج داده های توصیفی متغیر زورگویی اینترنتی

جدول ۲: توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیر زورگویی اینترنتی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آزمایش	میانگین	انحراف استاندارد	کنترل	میانگین	انحراف استاندارد
زورگویی	پیش آزمون	۱۱/۵۳	۱/۳۵	۱۱/۴۰	۰/۹۸	
اینترنتی	پس آزمون	۱۰/۰۰	۱/۱۹	۱۱/۸۰	۱/۱۴	

داده های جدول فوق میانگین و انحراف استاندارد متغیر زورگویی اینترنتی را در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش نشان می دهد. با توجه به اطلاعات این جدول، میانگین نمرات زورگویی اینترنتی برای گروه آزمایش در پیش آزمون ۱۱/۵۳ و در پس آزمون ۱۰/۰۰ بدست آمده است. همانطور که در جدول ملاحظه می شود نمرات آزمودنی ها در گروه آزمایش در متغیر زورگویی اینترنتی در پس آزمون کاهش داشته است.

نتایج کلی داده های توصیفی متغیر خودکنترلی و زورگویی اینترنتی در گروه آزمایشی

جدول ۳: توزیع نمرات متغیر خودکنترلی و زورگویی اینترنتی در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	خودکنترلی
پیش آزمون	۵۸/۰۳	۱۴/۶۵	
پس آزمون	۶۰/۴	۱۵/۲۷	
پیش آزمون	۱۱/۵۳	۱/۳۵	زورگویی اینترنتی
پس آزمون	۱۰/۰۰	۱/۱۹	

داده های جدول فوق توزیع نمرات متغیر خودکنترلی و زورگویی اینترنتی را در گروه پیش آزمون و پس آزمون بصورت کلی نشان می دهد.

نتایج کلی داده های توصیفی متغیر خودکنترلی و زورگویی اینترنتی در گروه کنترل

جدول ۴: توزیع نمرات متغیر خودکنترلی و زورگویی اینترنتی در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
خودکنترلی		
پیش آزمون	۵۳/۷۶	۸/۶۳
پس آزمون	۵۴/۶	۸/۶۶
زورگویی اینترنتی		
پیش آزمون	۱۱/۴۰	۰/۹۸
پس آزمون	۱۱/۸۰	۱/۱۴

داده های جدول فوق توزیع نمرات متغیر خودکنترلی و زورگویی اینترنتی را در گروه پیش آزمون و پس آزمون بصورت کلی نشان می دهد.

آزمون فرضیه اول

- آموزش مهارت حل مسئله بر خود کنترلی در نوجوانان موثر است.

جهت پی بردن به این موضوع که آیا بین دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ نمرات خودکنترلی تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر؟ از تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به اینکه نرمال بودن داده ها و همگنی واریانس از پیش فرض های اصلی تحلیل است، قبل از آرایه نتایج این تحلیل ها، از آزمون لون برای بررسی فرض برابری واریانس خطای متغیر وابسته استفاده شد که نتایج آنها در جداول زیر مشاهده می شود.

جدول ۵: نتایج تحلیل چند متغیره جهت مقایسه ترکیب متغیر وابسته در دو گروه آزمایش و کنترل

آزمون	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	معناداری
لون	۵/۸۶۸	۱	۲۸	۰/۰۷۱

بر اساس اطلاعات جدول فوق آزمون لون فرض برابری واریانس گروه ها را برای متغیر خودکنترلی نشان می دهد، چرا که نسبت F مشاهده شده معنی دار نشده است. بنابراین فرض همسانی واریانس های گروه ها برقرار بوده و استفاده از تحلیل کواریانس بلامانع است. برای روشن ساختن معناداری تفاوت میانگین نمرات خودکنترلی در گروه کنترل و آزمایش و پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. در جدول ۶ مقادیر F، معناداری، درجه آزادی و میانگین درج شده است.

جدول ۶: مقایسه پس آزمون خودکنترلی در گروه کنترل با کنترل اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	f	df	Sig.	اندازه اثر
پیش آزمون	۰۴۱/۲۰۱۳	۰۴۱/۲۰۱۳	۱۴۱/۶۱	۱	۰/۰۰۰۱	
گروه ها	۹۹۴/۶۷۱	۹۹۴/۶۷۱	۴۱۰/۲۰	۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۹
خطا	۹۵۹/۸۸۸	۹۲۴/۳۲	----	۲۷	--	
جمع	۰۰۰/۲۹۵۲۶۱	---	----	۳۰	--	

بر اساس اطلاعات جدول ۶ و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است ($f_{(1-27)}=410/20$, $p<0/005$). با توجه به مقادیر میانگین این متغیر برای پس آزمون گروه آزمایش (۱۱۴/۴) و گروه کنترل (۷۴/۶) مشاهده می شود که آموزش مهارت حل مسئله باعث افزایش میانگین نمرات آزمودنی ها در پس آزمون گروه آزمایش گردیده است، این افزایش به معنای بهبود خودکنترلی می باشد. میزان تاثیر آموزش نیز ۴۹٪ بوده است. با توجه به این نتیجه فرضیه تحقیق که بیان می کند «آموزش مهارت حل مسئله بر خودکنترلی در نوجوانان موثر است» تایید می گردد.

آزمون فرضیه دوم

– آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش زورگویی اینترنتی در نوجوانان موثر است
جهت پی بردن به این موضوع که آیا بین دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ نمرات علائم زورگویی اینترنتی تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر؟ از تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به اینکه نرمال بودن داده ها و همگنی واریانس از پیش فرض های اصلی تحلیل است، قبل از ارایه نتایج این تحلیل ها، از آزمون لون برای بررسی فرض برابری واریانس خطای متغیر وابسته استفاده شد که نتایج آنها در جداول زیر مشاهده می شود.

جدول ۷: نتایج تحلیل چند متغیره جهت مقایسه ترکیب متغیر وابسته در دو گروه آزمایش و کنترل

آزمون	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	معناداری
لون	۰/۰۹۶	۱	۲۸	۰/۷۳۱

بر اساس اطلاعات جدول فوق آزمون لون فرض برابری واریانس گروه ها را برای متغیر زورگویی اینترنتی نشان می دهد، چرا که نسبت F مشاهده شده معنی دار نشده است. بنابراین فرض همسانی واریانس های گروه ها برقرار بوده و استفاده از تحلیل کواریانس بلامانع است.

برای روشن ساختن معناداری تفاوت میانگین نمرات زورگویی اینترنتی در گروه کنترل و آزمایش و پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. در جدول ۸ مقادیر F ، معناداری، درجه آزادی و میانگین درج شده است.

جدول ۸: مقایسه پس آزمون زورگویی اینترنتی در گروه کنترل با کنترل اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	f	df	Sig.	اندازه اثر
پیش آزمون	۱۱۰/۹۹	۱۱۰/۹۹	۴۰۸/۴۰	۱	۰/۰۰۰	
گروه ها	۶۸۵/۱۹	۶۸۵/۱۹	۰۲۶/۸	۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱
خطا	۲۲۳/۶۶	۴۵۳/۲	----	۲۷	--	
جمع	۰۰۰/۱۳۸۶۳	---	----	۳۰	--	

بر اساس اطلاعات جدول ۸ و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است ($f_{(1-27)}=0.26/8$) ($p<0.005$)، با توجه به مقادیر میانگین این متغیر برای پس آزمون گروه آزمایش (۷۴/۶۷) و گروه کنترل (۹۱/۱۲) مشاهده می شود که آموزش مهارت حل مسئله باعث کاهش میانگین نمرات آزمودنی ها در پس آزمون گروه آزمایش گردیده است، این کاهش به معنای بهبود زورگویی اینترنتی می باشد. میزان تاثیر آموزش نیز ۵۱٪ بوده است. با توجه به این نتیجه فرضیه تحقیق که بیان می کند «آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش علائم زورگویی اینترنتی در نوجوانان موثر است» تایید می گردد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول:

بر اساس نتایج و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است. به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر خودکنترلی بالاتر از گروه کنترل می باشد. و این نتایج نشانگر این است که آموزش مهارت حل مسئله بر خودکنترلی در نوجوانان اثر گذار است. نتایج پژوهشها و بررسی های شیخ الاسلامی (۱۳۹۷) هاشمی (۱۳۹۵) یوسانی و لارنس^۱ (۲۰۱۷) همسو و همراستا با نتایج بدست آمده از فرضیه اول این پژوهش می باشد. در تبیین فرضیه اول با توجه به آنچه در مبانی نظری مطرح شد می توان گفت، آموزش حل مساله ی خلاق، راهی برای کنترل پرخاشگری است. در واقع در آموزش مهارت حل مساله، بخش فرونتال مغز (مرکز تفکر و تصمیم گیری) بر سیستم لیمبیک (بخشی که مسوول هیجانات است) مسلط می شود و به این ترتیب، کنترل هیجان خشم بهتر صورت می گیرد. از نظر نواکو درمانهای کنترل خشم شامل سه بخش آماده سازی شناختی، کسب مهارتها و آموزش اجرای آنهاست. با توجه به توضیح نواکو، آموزش، در کنترل خشم موثر است. آموزش حل مساله یکی از شیوه های مفید برای خویشتن داری است.

¹ Yusainy & Lawrence

پژوهش ها نشان می دهد نوجوانانی که در آنها خویشتن داری کافی رشد کرده است، در برابر خواسته های بین فردی و اجتماعی، بهتر عمل می کنند و در برابر برانگیختگی های محیطی، کمتر تحریک می شوند. یکی از راهبردهای موثر در کنترل قلدری، مهارت حل مساله است. در این راهبرد، توجه به نقطه نظر دیگران که در بخش آموزش همناوایی این پژوهش انجام گرفت و بالا بردن ظرفیت تفکر در رابطه با پیامدهای هر یک از راه حل ها و توانایی تعمیم راه حل ها که در آموزش مهارت حل مساله مورد نظر بود، می تواند توانایی شناختی نوجوانان را افزایش دهد. (تورنتون، ۲۰۱۹). بنابراین با توجه به این نتایج و نتایج مطالعات انجام شده می توان نتایج این فرضیه را مورد قبول دانست.

فرضیه دوم:

بر اساس نتایج و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است. به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر زورگویی اینترنتی پایین تر از گروه کنترل می باشد. و این نتایج نشانگر این است که آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش علائم زورگویی اینترنتی در نوجوانان اثر گذار است.

نتایج بدست آمده از این پژوهش با مطالعات وکیلی (۱۴۰۰) جورکشان (۱۳۹۷) آتاناسیو، ملگکوویت^۱، آندری، ماگلاس، زاوارا، ریچارد سن، گری دانوس، تی سلیا و تی سیتسیکا^۲ (۲۰۱۸) پژوهش روتون (۲۰۱۸) کاکینو (۲۰۱۷) لونت و تاکگین (۲۰۱۷) انگلندر، دانرستین، کوالسکی، کارلین و پارتی (۲۰۱۷) پاتچین و هیندوجا (۲۰۱۷) چاو و تای کویی یو (۲۰۱۷) کاووک، بلو و کسر (۲۰۱۶) مطالعات کاس، گریفیتس و بایندر (۲۰۱۳) همسو می باشد. این یافته ها بر این اظهار نظر اشاره دارد که آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش وابستگی به فضای مجازی در نوجوانان تاثیر دارد، پذیرفته نشدن از سوی اجتماع موجب احساس ناراحتی می شود و شخص برای رهایی از احساس ناخوشایند طرد اجتماعی از اینترنت به عنوان راهی برای تسکین ناراحتی هایش استفاده می کند. اینترنت تقویت هایی برای کاربر به دنبال دارد. این تقویت ها موجب اعتیاد به آن می شود. اعتیاد به اینترنت خود موجب کناره گیری فرد از اجتماع و دنیای واقعی به منظور صرف وقت بیشتر در اینترنت می شود و دور معیوبی را ایجاد می کند. در تبیین علت تأثیرگذاری مهارتهای زندگی می توان چنین استنباط کرد که چنانچه مهارتهای حل مسئله در جوانان و افراد بالا باشد، آنان سبک زندگی سالمی را در طول زندگی تداوم می بخشند و در مواقع سختیهای زندگی به استفاده اعتیاد گونه به عنوان راهی برای تسکین ناراحتیها روی نمی آورند. همچنین در آموزش گروهی مهارتهای زندگی، آموزش عملی به فرد امکان میدهد از تغییر روحیه خود در اثر تکرار و تمرین، اطمینان یابد (ابراهیمی، ۱۳۹۱). از آنجایی که تمامی مؤلفه های مهارتهای حل مسئله یک مهارت بین فردی است، به نظر می رسد گروه درمانی مؤثرترین روش برای بهبود آن محسوب می شود (اکبری، شقاقی، بهروزیان، ۱۳۹۰). بسیاری از این نوجوانان مهارتهای مناسب را کسب نکرده اند و این امر منجر به افزایش مشکلات روانشناختی نظیر برقراری ارتباطات ناموفق با همسالان، عملکرد نامناسب تحصیلی، شرکت نکردن در فعالیت های جانبی، انزوا و طرد شدن به وسیله همسالان، اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در دوران کودکی و سن بالاتر می شود. تبعات و پیامدهای برخورداری از سطوح نامناسب مهارتهای حل مسئله منجر به فقدان بهزیستی رفتاری و اجتماعی مناسب در دوران بزرگسالی خواهد بود؛ بنابراین آموزش مهارتهای حل مسئله مواجهه افراد با مسائل و استرس های مختلف در زندگی، طرز سازگاری و برخورد با آنها را شکل می دهد و منجر به کاهش رفتارهای پرخاشگری و قلدری و رفتارهای ناسازگار با محیط می شود.

¹ - Athanasiou , Melegkovits

² - Andrie , Magoulas , Tzavara , Richardson , Greydanus , Tsolia , Tsitsika

کوک و همکاران (۲۰۱۸) بیان می کنند که آموزش حل مسئله موجب می گردد تا توجه افراد بر خودشان کاهش یابد و خود را در یک فضای گروهی و در تعامل با دیگران در نظر بگیرند. در این رابطه تعاملی، فرد یاد می گیرد تا هیجانهایی خود را کنترل و به روشی مناسب ابراز کند. همچنین با آموزش مهارتهای حل مسئله در نوجوانان و معرفی این مهارتها و توضیح هر یک از این مهارتها دانش آموزان توانستند با مؤلفه های حل مسئله در مواقع بروز مشکلات، تصمیم گیریهای مناسب، راههای مقابله با استرس در شرایط دشوار و همچنین برقراری شیوه های مناسب ارتباطی با سایرین، سازگاری بیشتر را با محیط پیرامون دست یابند. بر پایه یافته های به دست آمده از پژوهش، نشان داد که مهارت حل مسئله بر کاهش علائم زورگویی اینترنتی در نوجوانان تاثیر قابل ملاحظه ای داشته است. با توجه به عدم امکان استفاده از شیوه های دیگر جمع آوری اطلاعات مثل مصاحبه و مشاهده همچنین آزمون پیگیری انجام نشده تا اینکه مشخص شود چقدر درمان پایدار است.

توصیه می شود که از طریق رسانه های گروهی با بهره گیری از کارشناسان مجرب، به آموزش قصه گویی به عنوان یک برنامه همگانی پرداخته شود.

منابع

- حاج حسینی، منصوره؛ خورسندی شیرغان، محمد؛ زندی، سعید (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های زندگی در هنرستانها: راهبردی ضروری و مؤثر جهت کاهش پرخاشگری و قلدری. نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی، ۱۰ (۴۰)، ۱۶۹-۱۵۱.
- خلعتبری، غلامرضا؛ رحمانی، محمد علی؛ خلعتبری، جواد. (۱۳۸۸). درام درمانی و مدیریت پرخاشگری با رویکرد الگوهای حرکتی - نمایش ناشنویان. مقاله ارائه شده در دومین کنگره سراسری هنر درمانی در ایران، تهران.
- رقیبی، مهوش؛ قره‌چاهی، مریم. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین خودکنترلی و هوش معنوی در زنان و مردان در شرف طلاق و سازگار. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، سال چهارم، شماره ۱.
- ژاله احمدی، علی زینالی. (۱۳۹۷). تأثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. فصلنامه علمی-پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۶ (۲۲)، ۳۲-۲۱.
- سعدی‌پور، اسماعیل. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر جنبه‌های منفی شبکه‌های اجتماعی و روابط آنلاین بر دانش‌آموزان نوجوان با تأکید بر زورگویی سایبری. مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، ۳ (۴)، ۶۰۱-۵۸۵.
- سیدزاده ثانی، سیدمهدی؛ رفیع عبداللهی، احمد (۱۳۹۸). شیوع قلدری سنتی و سایبری در بین نوجوانان شهر هرات افغانستان. مجله دانشکده بهداشت و انسیتو تحقیقات بهداشتی. ۱۷ (۲)، ۲۱۱-۱۹۷.
- صفایی نایینی، کاووس. (۱۳۹۷). اثربخشی مداخله‌ی انگیزشی گروهی و آموزش تنظیم هیجان بر کاهش رفتار قلدری و فرسودگی تحصیلی نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی. پایان نامه دکتری روانشناسی تربیتی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل.
- Appel, Markus., Stiglbauer, Barbara., Batinic, Bernad & Peter Holtz. . (2014). Internet use and Verbal Aggression:The Moderating role of Parents and Peers. Computers in Human behavior, 33, 235-241.
- Bar- on, R. (2016). The Bar- on model of emotional- social intelligence (ESI). Psychotherapy, 18, Supple., 13- 25.
- Barta, W. D., & Kiene, S. M. (2015). Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. Journal of Social and Personal Relationships June 2005 vol. 22 no. 3 339-360.
- Calhaun, carig, Light, Keller,(2016): "sociology", 6thed, New york. Macgraw,Hill,
- Cas Cas , José A., Del Rey, Rosario, Ortega-Ruiz, Rosario. (2018). Bullying and Cyberbullying:Convergent and Divergent Predictorvariables. Computers in Human Behavior 29 , 580-587.
- Com. Alegre, A., & Benson, M. (2010). Parental behaviors and adolescent adjustment mediation via adolescent trait emotional intelligence. Individual Differences Research, 8(2), pp 83- 96.

First Author Mohamad bigdely . Abhar Azad University

1-1-

Abstrac

The purpose of this research was to determine the effectiveness of problem solving skills training on self-control and reducing internet bullying in teenagers. This research was practical in terms of its purpose and semi-experimental in terms of its method with a pre-test-post-test design along with a control group. The statistical population of the research included all male students of the first secondary school in Khodabande city, and the sample size was determined to be 335 people of 2600 people. A sample of 30 students was selected by randomly assigning 15 people to the experimental group and 15 people to the control group using random stepwise cluster sampling. Data collection tools included Patchin and Hinduja's Internet Bullying Questionnaire (2011) and Tanchi et al.'s Self-Control Questionnaire (2004). In order to analyze the data, multivariate and univariate covariance analysis methods were used in spss 24 software and the results showed that problem solving skill training has an effect on self-control in teenagers ($P < 0.05$), and problem solving skill training has an effect. has an effect on reducing internet bullying in teenagers ($P < 0.05$), finally, the findings showed that problem solving skill training has a significant effect on self-control and reducing internet bullying in teenagers. Since problem solving skill training can help teenagers To be effective, by teaching problem-solving skills, he took steps to improve the level of self-control and reduce the bullying of teenagers.

Keywords

Problem solving skills, self-control, internet bullying, teenagers