

اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر قانون گریزی و بی تفاوتی اخلاقی در نوجوانان دارای قلدری سایبری

The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Lawbreaking and Moral Disengagement in Adolescents with Cyberbullying Behavior

Narjes Vakili

Master's degree, Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

Amir Amidimehr *

Department of Criminal Law and Criminology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

Amir.amidimehrlawyer@gmail.com

Parnia Mehravaran

Master's degree, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.

نرجس وکیلی

کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه،

ایران.

امیر عمیدی مهر (نویسنده مسئول)

گروه علمی حقوق کیفری و جرم شناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد

اسلامی، سمنان، ایران.

پرنیا مهرآوران

کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم،

ایران.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of emotion regulation training on lawlessness and moral disengagement among adolescents involved in cyberbullying. The research method was a quasi-experimental design with a pretest-posttest and control group. The statistical population included high school students (second cycle) in Karaj during the 2024-2025 academic year. Accordingly, 30 students were purposefully selected and assigned to two groups (15 in the experimental group and 15 in the control group). To measure the research variables, the following instruments were used: the Cyberbullying and Victimization Questionnaire (CBVEQ; Antoniadou et al., 2016), the Tendency toward Lawbreaking Questionnaire (QATLB; Khodayari et al., 2017), and the Moral Disengagement Scale (MDS; Bandura et al., 1996). The experimental group received eight sessions of emotion regulation training, after which both groups completed the posttest. Data analysis was performed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The results indicated that, after controlling for the effect of the pretest, there was a significant difference between the posttest means of lawlessness and moral disengagement in the experimental and control groups ($p < 0.01$). Therefore, it can be concluded that this type of training has a considerable impact on reducing lawlessness and moral disengagement among adolescents involved in cyberbullying.

Keywords: Delinquency, Moral Disengagement, Emotion Regulation Training.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر قانون گریزی و بی تفاوتی اخلاقی در نوجوانان دارای قلدری سایبری بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بود. در این راستا، ۳۰ نفر از دانش آموزان به صورت هدفمند انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگذاری شدند. برای اندازه گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه های قلدری و قربانی سایبری (CBVEQ، آنتیادو و همکاران، ۲۰۱۶)، قانون گریزی (QATLB، خدایاری و همکاران، ۱۳۹۶) و بی تفاوتی اخلاقی (MDS، بندورا و همکاران، ۱۹۹۶) استفاده شد. گروه آزمایش در ۸ جلسه تحت مداخله آموزش تنظیم هیجان قرار گرفت و پس از آن از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شد. نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش آزمون بین میانگین پس آزمون قانون گریزی و بی تفاوتی اخلاقی در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری در سطح $P < 0/01$ وجود دارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که این نوع آموزش تأثیر قابل توجهی بر قانون گریزی و بی تفاوتی اخلاقی نوجوانان دارای قلدری سایبری دارد.

واژه های کلیدی: قانون گریزی، بی تفاوتی اخلاقی، آموزش تنظیم هیجان.

مقدمه

دوران نوجوانی^۱ یکی از مراحل حساس رشد انسان است که با تغییرات قابل توجه در ابعاد جسمی، شناختی، عاطفی و اجتماعی همراه می‌باشد (دوبا^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). این دوره، زمینه‌ساز شکل‌گیری بسیاری از ویژگی‌ها و رفتارهای پایدار در بزرگسالی است و هرگونه اختلال یا ناهنجاری رفتاری می‌تواند پیامدهای منفی بلندمدتی بر زندگی فرد و جامعه برجای گذارد (کالتون و گولدلسکی^۳، ۲۰۲۵). در سال‌های اخیر، با گسترش شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای دیجیتال، نوع جدیدی از رفتار پرخطر به نام قلدری سایبری^۴ در میان نوجوانان شایع شده است (شروود^۵ و همکاران، ۲۰۲۵). قلدری سایبری به معنای استفاده عمدی از ابزارهای الکترونیکی برای آسیب رساندن به دیگران از طریق تهدید، تمسخر، تحقیر، پخش شایعه یا توهین آنلاین تعریف می‌شود، که اثرات مخرب آن می‌تواند تا سال‌ها بر شخصیت و سلامت روان قربانیان و حتی عاملان این رفتار باقی بماند (پراینس^۶ و همکاران، ۲۰۲۵). قلدری سایبری نه تنها قربانیان را دچار مشکلات هیجانی و روانی می‌کند، بلکه در بسیاری موارد با بروز ویژگی‌هایی چون قانون‌گریزی^۷ (مادسن^۸ و همکاران، ۲۰۲۴) و بی‌تفاوتی اخلاقی^۹ (جاود^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۵) در خود عاملان قلدری همراه است.

قانون‌گریزی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که با هنجارها، قوانین و مقررات رسمی جامعه در تضاد است و می‌تواند از تخلفات کوچک تا جرائم جدی را شامل شود (آسیانابی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۵). قانون‌گریزی به مجموعه‌ای از نگرش‌ها و رفتارهای انحرافی اطلاق می‌شود که در تضاد با هنجارهای اجتماعی، قواعد حقوقی و مقررات رسمی یک جامعه قرار دارند و فرد آگاهانه یا ناآگاهانه از پذیرش و تبعیت از آن‌ها سرباز می‌زند. این پدیده طیفی وسیع از رفتارها را شامل می‌شود؛ از نقض‌های به‌ظاهر جزئی مانند بی‌توجهی به قوانین مدرسه، دیرآمدن یا تخریب اموال عمومی، تا تخلفات جدی‌تر نظیر سرقت، خشونت و تخریب عمدی (تیرل^{۱۲}، ۲۰۲۵). در نوجوانی، که دوره‌ای بحرانی برای شکل‌گیری هویت اجتماعی و اخلاقی است، قانون‌گریزی اغلب با ویژگی‌هایی همچون تکانشگری، هیجان‌خواهی، ضعف در خودکنترلی و گرایش به همسالان بزهکار همبسته است (وانگ^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۴).

علاوه بر این، گزارش‌های علمی در دهه اخیر نشان می‌دهد که بی‌تفاوتی اخلاقی نیز یکی از عوامل مهم در قلدری سایبری در نوجوانان به شمار می‌آید (زامیت^{۱۴}، ۲۰۲۵). بی‌تفاوتی اخلاقی به مجموعه مکانیزم‌های شناختی اطلاق می‌شود که از طریق آن‌ها افراد، به‌رغم تخطی از اصول اخلاقی درونی، خود را از احساس گناه یا شرمساری مصون می‌سازند و رفتارهای غیراخلاقی یا آسیب‌زا را برای خود موجه جلوه می‌دهند (لو^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۵). در این حالت، فرد به‌جای اینکه ارزش‌ها و هنجارهای اخلاقی را راهنمای رفتار خود قرار دهد، با بهره‌گیری از فرایندهایی چون توجیه اخلاقی، زبان‌پردازی ملایم^{۱۶}، مقایسه با رفتارهای بدتر، انتقال یا پخش مسئولیت، تحریف پیامدهای رفتار، سرزنش قربانی و غیرانسانی‌سازی دیگری، پیامدهای آسیب‌رسان اعمالش را بی‌اهمیت می‌کند یا نادیده می‌گیرد (جیانگ^{۱۷} و همکاران، ۲۰۲۴). این سازه را می‌توان شکلی از گسست موقت رابطه میان معیارهای اخلاقی شخصی و رفتار واقعی دانست که موجب تضعیف بازدارنده‌های درونی در برابر انجام اعمال زیان‌بار می‌گردد (دی اریکو^{۱۸} و همکاران، ۲۰۲۴).

در این زمینه و با توجه به مطالبی که تاکنون درباره نقش و اهمیت قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی بیان شد و همچنین تأثیر این دو مولفه بر خودکنترلی نوجوانان (کوکو و چوپین^{۱۹}، ۲۰۲۵ و هافمن و نیلسن^{۲۰}، ۲۰۲۵)؛ ارتقا این سازه‌ها امری حیاتی به نظر می‌رسد که

1 Adolescence

2 Doba

3 Colton, Godleski

4 Cyberbullying

5 Sherwood

6 Prince

7 Lawlessness

8 Madsen

9 Moral indifference

10 Javed

11 Asiyani

12 Tyrrell

13 Wang

14 Zammit

15 Luo

16 euphemistic labeling

17 Jiang

18 D'Errico

19 Cocco, Chopin

20 Hofmann, Nielsen

منجر به طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و مداخلاتی با هدف بهبود وضعیت نوجوانان شده است. در این راستا، یکی از روش‌هایی که می‌تواند موثر باشد، آموزش تنظیم هیجان^۱ است (زو^۲ و همکاران، ۲۰۲۴ و عالیده^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). آموزش تنظیم هیجان به‌عنوان رویکردی مداخله‌ای و پیشگیرانه در روان‌شناسی بالینی، به مجموعه‌ای از فرایندهای شناختی، رفتاری و هیجانی اطلاق می‌شود که به فرد کمک می‌کند هیجان‌های خود را به شیوه‌ای آگاهانه، هدفمند و متناسب با موقعیت کنترل، تعدیل یا ابراز نماید (مارتینز-لیبانو^۴ و همکاران، ۲۰۲۵). این آموزش‌ها بر مبنای مدل‌های نظری همچون چارچوب فرایندهای تنظیم هیجان گروس^۵ بنا شده‌اند که شامل مراحل پیش‌بینانه (انتخاب و تعدیل موقعیت)، تغییر توجه، ارزیابی شناختی مجدد و تعدیل پاسخ می‌شود (تامسون و جاکو^۶، ۲۰۲۵). آموزش تنظیم هیجان با تأثیرگذاری بر فرایندهای شناختی-هیجانی، بستر لازم برای کاهش تمایل به رفتارهای پرخطر را فراهم می‌سازد (کاربالو-مارکوئز^۷ و همکاران، ۲۰۲۵). بسیاری از رفتارهای پرخطر در نوجوانی در نتیجه برانگیختگی هیجانی شدید و عدم توانایی در بازبینی و اصلاح این هیجان‌ها شکل می‌گیرد. از دیدگاه نظریه پردازش هیجانی، هیجان‌های منفی نظیر خشم، تحقیر یا حس انتقام‌جویی، می‌توانند سبب کاهش نقش بازدارنده قشر پیش‌پیشانی مغز بر سیستم لیمبیک شوند، که این امر کنترل تکانه را تضعیف می‌کند (استوز^۸ و همکاران، ۲۰۲۳). آموزش تنظیم هیجان با آموزش مهارت‌هایی همچون بازسازی شناختی^۹ کمک می‌کند نوجوان رویداد محرک را از زوایای مختلف ارزیابی کند و معنای کم‌خطر یا حتی سازنده‌ای برای آن بیابد. به این ترتیب، تفسیرهای شتاب‌زده و هیجان‌محور جای خود را به ارزیابی‌های سنجیده‌تر می‌دهند و این فرایند، عملاً میزان احتمال بروز رفتارهای پر ریسک و آسیب‌زا را کاهش می‌دهد (اسکارو^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۴). آموزش تنظیم هیجان نه تنها در سطح شناخت، بلکه در حوزه مهارتی-رفتاری نیز مداخله می‌کند. تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلات، تمرین ذهن‌آگاهی^{۱۱} و توقف فکری^{۱۲} باعث می‌شوند فاصله زمانی میان برانگیختگی هیجانی و انجام رفتار، افزایش یابد. این فاصله، فرصتی حیاتی برای بازبینی پیامدهای احتمالی رفتار و انتخاب واکنش مناسب ایجاد می‌کند (انصار^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۴). به عبارت دیگر آموزش تنظیم هیجان به فرد می‌آموزد که هیجان‌های منفی و مخرب مانند خشم، اضطراب یا احساس انتقام‌جویی را شناسایی و شدت آن‌ها را مدیریت کند و سپس این انرژی هیجانی را به شیوه‌ای سازنده، هدفمند و متناسب با موقعیت به کار گیرد، به گونه‌ای که به ارتقاء روابط بین‌فردی، حل مسئله و افزایش سازگاری اجتماعی بینجامد (خان و جمیل^{۱۴}، ۲۰۲۴ و اسمیت^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۴). در همین راستا موجدین^{۱۶} و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهشی به بررسی آموزش تنظیم هیجان بر بی تفاوتی اخلاقی و قلدری سایبری در نوجوانان پرداختند و نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان می‌تواند نشانه‌های قلدری سایبری و بی تفاوتی اخلاقی را در نوجوانان کاهش دهد. همچنین اودین و رحمان^{۱۷} (۲۰۲۲) در پژوهشی با عنوان قربانی شدن در فضای مجازی، پرخاشگری سایبری و قانون‌گریزی در بین دانش‌آموزان: تنظیم هیجان به عنوان یک عامل تعدیل‌کننده نشان دادند که تنظیم هیجان می‌تواند پرخاشگری سایبری و قانون‌گریزی را در دانش‌آموزان کاهش دهد.

با توجه به مطالب مطرح شده، می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان تأثیر موثری بر بی تفاوتی اخلاقی و قانون‌گریزی دارد. با توجه به افزایش استرس‌ها و فشارهای روانی که نوجوانان امروزی با آن مواجه هستند، شناسایی و به کارگیری روش‌هایی که بتوانند به تقویت مهارت‌های مقابله‌ای با رفتارهای پرخطر کمک کنند، ضرورت پیدا کرده است. آموزش تنظیم هیجان، به عنوان یک رویکرد درمانی با تمرکز بر کاهش هیجانات منفی و مخرب، توانسته است به بهبود ویژگی‌های روانشناختی و تنظیم هیجان و همچنین تنظیم رفتار در افراد کمک کند. این روش در نوجوانان این امکان را فراهم می‌سازد تا با انعطاف‌پذیری بیشتر، توانایی خود را در مواجهه با چالش‌ها افزایش داده و عملکرد بهتری از خود نشان دهند.

1 Emotion Regulation Training

2 Zhou

3 Aledeh

4 Martínez-Libano

5 Gross

6 Thomson, Jaque

7 Carballo-Marquez

8 Estévez

9 Cognitive restructuring

10 Saccaro

11 mindfulness exercises

12 thought stopping

13 Ansar

14 Khan, Jameel

15 Smith

16 Mujidin

17 Uddin, Rahman

اهمیت این پژوهش در آن است که با ارائه شواهد علمی و عملی، راهکارهای نوین برای رشد هویت و تقویت سلامت روان نوجوانان فراهم می‌آورد و به گسترش دانش در حوزه روانشناسی آموزش و سلامت روان کمک می‌کند. یافته‌های این مطالعه می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای و آموزشی در راستای ارتقای کیفیت زندگی و بهبود عملکرد تحصیلی نوجوانان قرار گیرند. بنابراین، با در نظر اهمیت این موضوع و کمبود پژوهش‌های کافی در این زمینه، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی در نوجوانان دارای سابقه قلدری سایبری انجام شد.

روش

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر دارای قلدری سایبری کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. بر اساس توصیه‌های موجود در متون آماری که حداقل ۱۵ نمونه را برای مطالعات بالینی ضروری می‌دانند، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند و با توجه به معیارهای ورود و خروج انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (فهرست انتظار) جایگذاری شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه، داشتن سن بین ۱۵ تا ۱۸ سال، درگیر قلدری سایبری بودن حداقل نمره ۳۰ در پرسشنامه قلدری سایبری، تمایل به شرکت با کسب اجازه از والدین، عدم دریافت روان‌درمانی یا دارو به‌طور هم‌زمان با آموزش بود. همچنین، معیارهای خروج شامل عدم علاقه‌مندی به ادامه جلسات، عدم همکاری شرکت‌کننده در انجام تکالیف و تمرینات در جلسه، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات مداخله، بود. آموزش تنظیم هیجان، به‌صورت گروهی (جدول ۱) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طی ۸ هفته و با برگزاری یک جلسه در هر هفته آموزش داده شد. در این مدت، شرکت‌کنندگان گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از انتخاب نمونه از جامعه هدف، شرکت‌کنندگان به‌طور کاملاً تصادفی به دو گروه (تجربی و کنترل) تقسیم شدند. سپس از هر دو گروه پیش‌آزمون انجام شد. ملاحظات اخلاقی: به تمامی شرکت‌کنندگان این اطمینان داده شد که می‌توانند در هر زمان که تمایل داشتند می‌توانند از مطالعه خارج شوند، بدون آنکه هیچ پیامد منفی برای آن‌ها ایجاد شود. به آن‌ها اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات گردآوری‌شده کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و صرفاً برای اهداف پژوهشی استفاده می‌شود. برای حفظ حریم خصوصی، هیچ‌گونه اطلاعات شناسایی‌کننده شخصی ثبت نشد. همچنین، پیش از آغاز پژوهش، رضایت‌نامه آگاهانه به‌صورت کتبی از تمام شرکت‌کنندگان دریافت شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و تحلیل کوواریانس چند متغیری انجام شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه تجربه قلدری - قربانی سایبری^۱ (CBVEQ): پرسشنامه قلدری و قربانی سایبری آنتیادو^۲ و همکاران (۲۰۱۶) به‌منظور سنجش تجربه قلدری - قربانی سایبری در دانش‌آموزان طراحی و تدوین شده که تجربه و قلدری سایبری را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه دارای ۲۴ سؤال است. پاسخ آن در طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (۱= هرگز تا هرروز= ۵) صورت می‌گیرد. حداقل نمره از این مقیاس ۲۴ و حداکثر نمره ۱۲۰ است. کسب نمره بالا در هر بخش (تجربه قربانی شدن یا قلدری کردن) نشان‌دهنده میزان بالای آن است. کسب نمره ۳۰ در این پژوهش به‌عنوان وجود قلدری سایبری گزارش شده است. روایی سازه این پرسشنامه توسط سازندگان ۰/۷۹ و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ برای عامل قلدری ۰/۸۹ و برای عامل قربانی ۰/۸۰ گزارش شده است (آنتیادو و همکاران، ۲۰۱۶). این پرسشنامه در ایران توسط بشیر پور و همکاران (۱۳۹۸) مورد بررسی قرار گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای عامل قلدری سایبری و قربانی سایبری و برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۸ و ۰/۷۹ به دست آمد. شاخص‌های تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که این مدل از برازش مناسبی برخوردار است و روایی سازه آن ۰/۹۱ به دست آمده است (عنایتی و همکاران، ۱۴۰۳). ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۹ گزارش شد.

پرسشنامه قانون‌گریزی^۳ (QATLB): این پرسشنامه توسط خدایاری و همکاران (۱۳۹۶) طراحی و تدوین شده است و دارای ۱۴ سؤال است. پاسخگویی به آن در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم= ۱ تا کاملاً موافقم= ۵) انجام می‌شود. حداقل نمره از این مقیاس

1 cyber-bullying/victimization experiences questionnaire

2 Antoniadou

3 Questionnaire on Attitude Toward Law-breaking

۱۴ و حداکثر نمره ۷۰ است. روایی سازه پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی ۰/۸۲ و پایایی آن از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است (صادقی آرانی و همکاران، ۱۳۹۸). آلفای کرونباخ گزارش شده در پژوهش حاضر نیز ۰/۹۱ بود.

مقیاس بی تفاوتی اخلاقی^۱ (MDS): این مقیاس که توسط بندورا^۲ و همکاران (۱۹۹۶) طراحی گردید و بی تفاوتی اخلاقی افراد را در قالب ۳۲ آیتم و دارای ۸ مؤلفه توجیه اخلاقی^۳، مقایسه سودمند^۴، حسن تدبیر^۵، جابجایی مسئولیت^۶، انتشار مسئولیت^۷، تحریف پیامدها^۸، انسان زدایی^۹ و نسبت دادن سرزنش^{۱۰} است. هرکدام از خرده مقیاس ها شامل ۴ گویه است. پاسخ به سؤالات این پرسشنامه در طیف لیک ۵ درجه ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) انجام می گیرد. تمام ماده ها به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند. نمرات پایین تر در این مقیاس نشان دهنده بی تفاوتی اخلاقی بیشتر است. بندورا (۲۰۰۲) روایی صوری این پرسشنامه را تأیید کرده و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ در مقیاس توجیه اخلاقی، مقایسه سودمند، حسن تدبیر، جابجایی مسئولیت، انتشار مسئولیت، تحریف پیامدها، انسان زدایی و نسبت دادن سرزنش به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۷۵، ۰/۸۵، ۰/۷۷، ۰/۸۳، ۰/۷۶ و ۰/۸۰ به دست آوردند. در ایران نیز پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ را برای هر یک از مؤلفه های توجیه اخلاقی، مقایسه سودمند، حسن تدبیر، جابجایی مسئولیت، انتشار مسئولیت، تحریف پیامدها، انسان زدایی و نسبت دادن سرزنش به ترتیب ۰/۶۷، ۰/۷۱، ۰/۷۹، ۰/۸۸، ۰/۷۳، ۰/۷۹، ۰/۶۹، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ و روایی محتوایی ۰/۸۴۱ CVR گزارش شد (جهانی زنگیر و همکاران، ۱۴۰۲). در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ کل گزارش شده ۰/۸۸ بود.

جلسات آموزش تنظیم هیجان: این برنامه توسط گروس (۲۰۰۲) طراحی شده است و شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای بود که به صورت گروهی بر روی افراد گروه آزمایش اجرا شد. در جدول ۱، خلاصه ای از جلسات آموزشی مربوط به تنظیم هیجان ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات (اقتباس از گروس، ۲۰۰۲)

شماره جلسه	محتوای آموزشی (توضیح تکمیلی)
جلسه اول	معرفی مفهوم هیجان و انواع آن (هیجان های پایه و پیچیده)، بحث پیرامون نقش هیجان ها در زندگی، پیامدهای عدم تنظیم هیجان، اهداف برنامه آموزش تنظیم هیجان و انتظارات از جلسات آتی.
جلسه دوم	آموزش روش های شناسایی و نام گذاری هیجان های مختلف؛ تشخیص نشانه های بدنی، فکری و رفتاری هر هیجان؛ آشنایی با چرخه و فرایند شکل گیری هیجان در موقعیت های مختلف.
جلسه سوم	آموزش شیوه تحلیل عوامل بیرونی (مانند افراد، رویدادها) و درونی (مانند باورها و انتظارات) مؤثر بر بروز هیجان؛ تمرین یافتن الگوهای فکری و رفتاری که باعث تقویت یا تضعیف هیجان ها می شوند.
جلسه چهارم	آموزش اهمیت پذیرش هیجان ها بدون قضاوت یا سرکوب؛ تمایز میان پذیرش و اجتناب یا سرکوب هیجان ها؛ تمرین حضور با هیجان های ناخوشایند و مدیریت تجربه هیجانی با ذهن آگاهی.
جلسه پنجم	معرفی راهبرد بازنگری شناختی؛ کمک به شناسایی افکار خودکار و خطاهای شناختی؛ آموزش نحوه تغییر نگاه به یک موقعیت و جایگزین کردن افکار واقع بینانه تر و سودمندتر به جای افکار ناکارآمد.
جلسه ششم	آموزش و تمرین عملی راهبردهای آرام سازی (مانند تنفس عمیق، ریلکسیشن عضلانی) و ذهن آگاهی؛ تأکید بر توجه به لحظه اکنون و رصد ذهن بدون قضاوت؛ استفاده از تکنیک ها هنگام هیجان ها شدید.
جلسه هفتم	آموزش گام های حل مسئله (شناسایی مشکل، تولید راه حل ها، ارزیابی و انتخاب راه حل مناسب، اجرا و بازخورد)، پرورش توان مدیریت موقعیت های چالش برانگیز و استفاده از راهبردهای مقابله ای سالم.
جلسه هشتم	مرور و جمع بندی تمامی راهبردهای مطرح شده، بحث درباره چالش ها و پیشرفت ها، تقویت انگیزه برای تداوم تمرین مهارت ها، برنامه ریزی شخصی برای استفاده مداوم از راهبردها در زندگی روزمره.

1 Moral Disengagement Scale

2 Bandura

3 Moral justification

4 Useful comparison

5 Good Management

6 Shifting responsibility

7 Responsibility release

8 Distortion of consequences

9 Dehumanization

10 Attributing blame

یافته‌ها

تعداد کل نمونه پژوهش ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. یافته‌های توصیفی بیانگر سن شرکت‌کننده در گروه آزمایش با میانگین و انحراف استاندارد ۱۷/۵ و ۰/۹۷ و در گروه کنترل ۱۶/۹ و ۱/۳۸ بود. همچنین ۷ نفر از افراد گروه آزمایش دختر (۴۶/۷ درصد) و ۸ نفر نیز پسر (۵۳/۳ درصد) بودند از سوی دیگر ۹ نفر از افراد گروه کنترل دختر (۶۰/۵ درصد) و ۶ نفر نیز پسر (۳۹/۵ درصد) بودند. برای تحصیلات والدین ۸ نفر (۵۷ درصد) والدین دانشگاهی و ۷ نفر (۴۳ درصد) بودند. در گروه کنترل نیز ۶ نفر (۴۰ درصد) والدین دانشگاهی و ۹ نفر (۶۰ درصد) والدین غیردانشگاهی بودند. همچنین میانگین و انحراف استاندارد قلدری سایبری در گروه آزمایش ۶۷/۳ و ۴/۵۶ و در گروه کنترل نیز ۶۸/۹ و ۵/۱۶ بود. جدول ۲، اطلاعات آماری مربوط به نمرات شرکت‌کنندگان در قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی را ارائه می‌دهد.

جدول ۲. شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های شرکت‌کنندگان در قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی

متغیر	گروه	قبل از آزمایش	بعد از آزمایش
قانون‌گریزی	آزمایش	۴۳/۲±۵/۴۱	۳۰/۲±۵/۹۱
	کنترل	۴۴/۷±۷/۶۸	۴۴/۰±۶/۶۰
توجیه اخلاقی	آزمایش	۱۸/۶±۲/۴۴	۱۴/۱±۱/۴۵
	کنترل	۱۹/۴±۲/۶۴	۱۸/۳±۲/۵۹
مقایسه سودمند	آزمایش	۱۸/۷±۱/۴۴	۱۵/۳±۱/۷۷
	کنترل	۱۸/۵±۱/۶۹	۱۷/۹±۱/۵۹
حسن تدبیر	آزمایش	۱۸/۴±۱/۰۹	۱۵/۸±۱/۱۴
	کنترل	۱۹/۰±۱/۱۶	۱۸/۹±۱/۱۱
جابجایی مسئولیت	آزمایش	۱۷/۵±۱/۷۸	۱۴/۳±۱/۵۶
	کنترل	۱۸/۱±۱/۸۸	۱۷/۴±۱/۳۳
انتشار مسئولیت	آزمایش	۱۶/۳±۱/۳۰	۱۳/۳±۱/۲۱
	کنترل	۱۷/۲±۱/۶۱	۱۶/۸±۱/۵۲
تحریف پیامدها	آزمایش	۱۶/۱±۱/۶۴	۱۲/۲±۱/۲۴
	کنترل	۱۵/۱±۱/۳۴	۱۱/۴±۱/۰۳
انسان زدایی	آزمایش	۱۹/۱±۱/۹۱	۱۳/۴±۱/۴۰
	کنترل	۱۹/۲±۱/۸۷	۱۸/۷±۱/۷۳
نسبت دادن سرزنش	آزمایش	۱۷/۶±۱/۷۹	۱۳۳/۸±۱/۱۴
	کنترل	۱۶/۹±۱/۵۸	۱۵/۶±۱/۴۲

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، یافته‌ها نشان‌دهنده تغییراتی در میانگین و انحراف معیار گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون هستند. برای بررسی این تغییرات، از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. یکی از مفروضات این آزمون، بررسی همگنی واریانس‌هاست که با استفاده از آزمون لون انجام شد. نتایج نشان داد که واریانس‌های قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی در آزمون لون معنادار نیستند، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که هر دو گروه از نظر متغیرهای پژوهش قبل از شروع مداخله از لحاظ واریانس‌ها همگن بوده‌اند ($p > 0.05$). یکی دیگر از مفروضات تحلیل کوواریانس، نرمال بودن توزیع داده‌هاست. برای بررسی این فرضیه، از آزمون کولموگراف-اسمیرنف استفاده شد. نتایج نشان داد که قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی از فرض نرمال بودن پیروی می‌کنند ($p > 0.05$). همچنین در بررسی سومین پیش‌فرض تحلیل کوواریانس یعنی تساوی ماتریس واریانس-کوواریانس، نتایج آزمون باکس $p = 0.16$ و $F(1, 28) = 0.10$ نشان داد که بین ماتریس‌های واریانس-کوواریانس تساوی برقرار است. همچنین برای تعیین تأثیر درمان انجام‌شده بر قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی، مفروضه همگنی شیب‌خط رگرسیون بررسی شد. نتایج حاکی از آن بود که تعامل بین شرایط و پیش‌آزمون

معنادار نیست ($P=0/36$ و $F=1/99$) یعنی داده‌ها از همگنی شیب رگرسیون حمایت کرد. بنابراین، با توجه به یافته‌ها آموزش تنظیم هیجان باعث کاهش قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی در گروه آزمایش شده است. همچنین مداخله، تأثیر مثبتی بر متغیرها داشته و منجر به بهبود معناداری در قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی توجیه اخلاقی، مقایسه سودمند، حسن تدبیر، جابجایی مسئولیت، انتشار مسئولیت، تحریف پیامدها، انسان زدایی و نسبت دادن سرزنش شده است. با توجه به تأیید فرضیات تحلیل کوواریانس، می‌توان از تحلیل کوواریانس چند متغیری بهره‌برداری کرد. نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر روی میانگین پس‌آزمون متغیرهای پژوهش با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
آزمون پیلایی	۰/۵۴۴	۱۳/۷۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴۴	۰/۹۹۷
گروه					
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۴۵۶	۱۳/۷۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴۴	۰/۹۹۷
آزمون اثر هتلینگ	۱/۲۹۱	۱۳/۷۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴۴	۰/۹۹۷
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۲۹۱	۱۳/۷۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۴۴	۰/۹۹۷

جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در نتایج پس‌آزمون متغیرهای وابسته پژوهش، با در نظر گرفتن پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که در متغیرهای وابسته پژوهش (قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی) تفاوت معناداری در سطح $P<0/05$ مشاهده می‌شود. همچنین ضریب اندازه اثر ۵۴ درصد است که نشان‌دهنده تأثیر مداخله آزمایشی بر گروه‌ها است. برای تحلیل تفاوت‌های متغیرها از تحلیل کوواریانس استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴ ارائه گردیده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	P	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	قانون‌گریزی	۰/۱۰۷	۱	۰/۰۳۱	۰/۸۶۱	۰/۰۰۵	۰/۱۱۵
	توجیه اخلاقی	۰/۰۳۸	۱	۰/۰۷۹	۰/۷۸۲	۰/۰۲۵	۰/۱۶۷
	مقایسه سودمند	۰/۶۲۵	۱	۰/۱۸۱	۰/۶۷۴	۰/۰۲۹	۰/۲۱۹
	حسن تدبیر	۴/۷۰	۱	۱/۶۷	۰/۲۰۹	۰/۰۶۵	۰/۱۷۸
	جابجایی مسئولیت	۰/۰۴۹	۱	۰/۰۹۶	۰/۷۵۹	۰/۰۰۴	۰/۰۷۹
	انتشار مسئولیت	۰/۶۵۴	۱	۱/۵۶	۰/۲۲۳	۰/۰۶۱	۰/۱۵۴
	تحریف پیامدها	۱/۷۷	۱	۰/۰۳۹	۰/۸۴۵	۰/۰۰۲	۰/۱۴۴
	انسان زدایی	۰/۴۱۱	۱	۰/۱۴۶	۰/۷۰۶	۰/۰۰۶	۰/۰۶۳
	نسبت دادن سرزنش	۰/۳۷۵	۱	۰/۷۳۳	۰/۴۰۰	۰/۰۳۰	۰/۱۳۱
	قانون‌گریزی	۲/۲۱	۱	۶/۳۹	۰/۰۳	۰/۳۹۰	۱/۰۰۰
گروه	توجیه اخلاقی	۷/۶۳	۱	۱۰/۳	۰/۰۰۹	۰/۵۰۹	۰/۹۷۷
	مقایسه سودمند	۳/۶۴	۱	۷/۳۴	۰/۰۲۲	۰/۴۲۳	۰/۸۹۰
	حسن تدبیر	۹۶/۹	۱	۱۱/۱	۰/۰۰۸	۰/۵۲۷	۰/۹۷۱
	جابجایی مسئولیت	۴/۴۹	۱	۱۹/۹	۰/۰۰۱	۰/۶۶۳	۰/۸۸۵
	انتشار مسئولیت	۷/۴۹	۱	۱۱/۷	۰/۰۰۷	۰/۵۳۹	۰/۹۹۲
	تحریف پیامدها	۱/۵۵	۱	۵/۱۵	۰/۰۴۷	۰/۳۴۰	۱/۰۰۰
	انسان زدایی	۲/۲۷	۱	۱۲/۲	۰/۰۰۶	۰/۵۵۱	۰/۹۷۳
	نسبت دادن سرزنش	۰/۹۴۲	۱	۱۲/۵	۰/۰۰۵	۰/۵۵۶	۱/۰۰۰
	قانون‌گریزی	۲/۸۵	۲۰				
	توجیه اخلاقی	۰/۰۰۵	۲۰				

مقایسه سودمند	۱/۶۴	۲۰
خطا	۰/۴۸۸	۲۰
حسن تدبیر	۱/۰۳	۲۰
جابجایی مسئولیت	۵/۴۰	۲۰
انتشار مسئولیت	۲۱/۹	۲۰
تحریف پیامدها	۱۱/۲	۲۰
انسان زدایی	۱/۸۸	۲۰
نسبت دادن سرزنش		

بر اساس جدول ۴، با توجه به مقادیر F برای پس‌آزمون قانون‌گریزی ($F=۶/۳۹$ و $P<۰/۰۰۱$)، توجیه اخلاقی ($F=۱۰/۳$ و $P<۰/۰۰۱$)، مقایسه سودمند ($F=۷/۳۴$ و $P<۰/۰۰۱$)، حسن تدبیر ($F=۱۱/۱$ و $P<۰/۰۰۱$)، جابجایی مسئولیت ($F=۱۹/۹$ و $P<۰/۰۰۱$)، انتشار مسئولیت ($F=۱۱/۷$ و $P<۰/۰۰۱$)، تحریف پیامدها ($F=۵/۱۵$ و $P<۰/۰۰۱$)، انسان زدایی ($F=۱۲/۲$ و $P<۰/۰۰۱$) و نسبت دادن سرزنش ($F=۱۲/۵$ و $P<۰/۰۰۱$) و سطح معناداری آن‌ها که کوچک‌تر از $P<۰/۰۵$ است. بنابراین، فرضیه پژوهش تأیید می‌شود و نوجوانانی که تحت درمان قرار گرفته‌اند (گروه آزمایشی) نسبت به نوجوانانی که این مداخله را دریافت نکردند (گروه کنترل) از نظر قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی تفاوت معناداری را نشان می‌دهند ($P<۰/۰۰۰۱$). به عبارت دیگر، مداخله‌ای که روی گروه آزمایش انجام شده، تأثیر مثبت و معناداری بر همه ابعاد بی‌تفاوتی اخلاقی (توجیه اخلاقی، مقایسه سودمند، حسن تدبیر، جابجایی مسئولیت، انتشار مسئولیت، تحریف پیامدها، انسان زدایی و نسبت دادن سرزنش) و همچنین قانون‌گریزی داشته است. اندازه اثرها نسبتاً بالا هستند که نشان‌دهنده اثربخشی قوی مداخله است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی در نوجوانان دارای قلدری سایبری انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر قانون‌گریزی در نوجوانان دارای قلدری سایبری مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش آسیابانی و همکاران (۲۰۲۵)، تامسون و همکاران (۲۰۲۵)، موجیدین و همکاران (۲۰۲۳)، اودین و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این مورد می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان با کاهش شدت واکنش‌های هیجانی منفی، افزایش آستانه تحمل ناکامی و ارتقاء خودکنترلی، باعث می‌شود نوجوان قبل از ارتکاب رفتار پرخطر، فرصت بیشتری برای ارزیابی پیامدها و انتخاب واکنش‌های سنجیده داشته باشد (آسیابانی و همکاران، ۲۰۲۵). از طرفی، این آموزش‌ها به نوجوانان می‌آموزد که هیجان‌های پرتنش (مانند خشم یا اضطراب) را به شیوه‌های سالم‌تری مدیریت کنند و به جای استفاده از راهبردهای ناسازگارانه مانند پرخاشگری، انتقام یا زیر پا گذاشتن قوانین، از روش‌های انطباقی مانند گفت‌وگوی منطقی، حل مسئله یا ترک موقعیت استرس‌زا بهره گیرند. این تغییر راهبردها به‌مرورزمان باعث تضعیف الگوهای رفتاری قانون‌گریزانه و جایگزین شدن آن‌ها با رفتارهای هنجارمدار می‌شود (اودین و همکاران، ۲۰۲۲). در تبیین دیگر می‌توان گفت که آموزش تنظیم هیجان بعد اجتماعی و انگیزشی رفتار را نیز هدف قرار می‌دهد و این امر در کاهش قانون‌گریزی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. بسیاری از رفتارهای قانون‌گریزانه نوجوانان از تعامل بین نیاز به پذیرش در گروه همسالان و کمبود مهارت‌های خود ابرازی سالم سرچشمه می‌گیرد. برنامه‌های آموزش تنظیم هیجان، با تقویت همدلی، افزایش توجه به پیامدهای اجتماعی رفتارها و ایجاد آگاهی نسبت به احساسات دیگران، باعث ارتقاء حساسیت اخلاقی و کاهش بی‌تفاوتی در برابر نقض هنجارها می‌شوند (تامسون و همکاران، ۲۰۲۵). افزون بر این، این آموزش‌ها انگیزش درونی برای پایبندی به قوانین را تقویت کرده و نظام ارزش‌گذاری شخصی نوجوان را باز ساخت می‌کنند؛ به گونه‌ای که رعایت قوانین و هنجارها نه به‌عنوان محدودیتی بیرونی، بلکه به‌مثابه بخشی از هویت فردی و اجتماعی او تجربه می‌شود (اسکارو و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس آموزش‌های ارائه‌شده به گروه آزمون، تجارب و بینش آن‌ها نسبت به حوادث روزمره تغییر کرده و آگاهی آن‌ها نسبت به این تجارب افزایش یافته است. این افزایش آگاهی می‌تواند به کاهش قانون‌گریزی در نوجوانان کمک کند.

یافته دیگر پژوهش حال نشان داد که آموزش تنظیم هیجان بر بی‌تفاوتی اخلاقی در نوجوانان دارای قلدری سایبری انجام شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های کاربالو-مارکوتز و همکاران (۲۰۲۵)، عالیده و همکاران (۲۰۲۴)، اسمیت و همکاران (۲۰۲۴)، موجیدین و

همکاران (۲۰۲۳) و اودین و همکاران (۲۰۲۲) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که بر اساس مبانی نظری و شواهد تجربی نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان، با مداخله بر مکانیزم‌های شناخته‌شده بی‌تفاوتی اخلاقی، زمینه بازسازی رابطه میان معیارهای اخلاقی درونی و رفتار واقعی نوجوان را فراهم می‌آورد. به‌طور مشخص، راهبردهایی همچون بازسازی شناختی، تغییر تمرکز توجه و تعدیل پاسخ، به نوجوان می‌آموزند که موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان‌های منفی مانند خشم، انتقام‌جویی یا تحقیر را به‌گونه‌ای متفاوت تفسیر کند و از نسبت دادن معنای تهدیدآمیز یا تحقیرکننده به محرک‌ها اجتناب ورزد (تامسون و همکاران، ۲۰۲۵). این بازآرایی شناختی، با کاهش شدت برانگیختگی هیجانی، مانع از فعال‌سازی مکانیسم‌هایی نظیر توجیه اخلاقی، انتقال مسئولیت، مقایسه با رفتارهای بدتر یا سرزنش قربانی می‌شود (لو و همکاران، ۲۰۲۵؛ جیانگ و همکاران، ۲۰۲۴). افزون بر این، تمرین مهارت‌های مهارتی-رفتاری همچون تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی و توقف فکری، با ایجاد فاصله زمانی بین تجربه هیجان و واکنش رفتاری، به نوجوان فرصت بازاندیشی داده و ادراک پیامدهای اخلاقی و اجتماعی رفتار را تقویت می‌کند (انصار و همکاران، ۲۰۲۴). در این فرآیند، تقویت همدلی و حساسیت اجتماعی نقش محوری دارد، زیرا نوجوان با درک هیجان‌های دیگران، احتمالاً کمتر دست به رفتارهایی می‌زند که نیازمند بی‌تفاوتی اخلاقی برای توجیه آن باشد (دی اریکو و همکاران، ۲۰۲۴). بنابراین، آموزش تنظیم هیجان با تغییر در ارزیابی‌های شناختی و تعدیل پاسخ‌های هیجانی، نه تنها از بروز رفتارهای پرخطر جلوگیری می‌کند، بلکه با ایجاد انگیزش درونی برای پایبندی به اصول اخلاقی و افزایش بازدارندگی درونی، به شکل پایدار بی‌تفاوتی اخلاقی را در نوجوانان دارای قلدری سایبری کاهش می‌دهد.

بر اساس نتایج این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تنظیم هیجان به‌طور معناداری به بهبود قانون‌گریزی و بی‌تفاوتی اخلاقی کمک می‌کند. با این حال، این مطالعه با محدودیت‌هایی مواجه بود که بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیرگذار است. ازجمله این محدودیت‌ها، محدود بودن نمونه به جامعه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه است که این امر امکان تعمیم‌یافته‌ها به سایر جوامع و گروه‌های سنی را کاهش می‌دهد؛ لذا، انجام مطالعات بیشتر جهت شناسایی عوامل بهینه و مؤثر در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. همچنین، حجم نمونه کم و استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر محسوب می‌شود. علاوه بر این، عدم وجود دوره پیگیری نیز به‌عنوان یک عامل محدودکننده در این پژوهش مطرح است؛ زیرا ۶ نفر از دانش‌آموزان به دلیل محدودیت‌های مختلف ازجمله نقل مکان و مسائل مربوط به زمان، قادر به شرکت در دوره پیگیری نبودند و این موضوع اجرای این مرحله را برای پژوهشگر ناممکن ساخت؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود که نتایج این پژوهش در مراکز مشاوره و راهنمایی مدارس به کار گرفته شود. برای پژوهش‌های آینده، توصیه می‌شود که مطالعات مشابهی با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انجام شود که شامل گروه‌های متنوعی به‌جز دانش‌آموزان باشد. همچنین، پیگیری درمان نیز بهتر است مدنظر قرار گیرد تا درک بهتری از اثربخشی این روش درمانی حاصل شود.

منابع

- جهانی زنگیر، ح؛ اقبالی، م؛ جعفرزاده داشبلاغ، ح. (۱۴۰۲). پیش‌بینی قلدری سایبری براساس تکانشگری، بی‌تفاوتی اخلاقی و صفات تاریک شخصیت در نوجوانان دارای وابستگی به فضای مجازی. *رویش روان‌شناسی*، ۱۲ (۴)، ۱۸۷-۱۹۶. <http://frooyesh.ir/article-1-4576-fa.html>
- صادقی آرانی، ز؛ پوربافرانی، م؛ نیازی، م. (۱۳۹۸). واکاوی رفتار قانون‌گريزانه مهاجران در ایران با تأکید بر متغیرهای روان‌شناختی هوش معنوی و سبک هویت (مورد مطالعه: دانشجویان افغان شهرستان کاشان). *فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۹ (۳۲)، ۴۰۲-۳۸۱. https://ciu.nahad.ir/article_687.html
- عنایتی، ش؛ تکلوی، س؛ پورمحسنی کلور، ف. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر تکانشگری و روابط والد-فرزند نوجوانان پسر دارای قلدری سایبری. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۱۲)، ۹۱-۱۰۰. <http://frooyesh.ir/article-1-5579-fa.html>
- Akram, A., Asim, M., Ullah, S., Daraz, U., & Hussain, Z. (2025). When Learning Turns to Lawlessness: Socio-Economic, Political, and Institutional Drivers of Campus Crime in Tehsil Adenzai, Pakistan. *Research Journal for Social Affairs*, 3(5), 549-558. <https://doi.org/10.71317/RJSA.003.05.0354>
- Aledeh, M., Sokan-Adeaga, A. A., Adam, H., Aledeh, S., & Kotera, Y. (2024). Suggesting self-compassion training in schools to stop cyberbullying: A narrative review. *Discover Psychology*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00110-5>
- Ansar, N., Nissen Lie, H. A., & Stiegler, J. R. (2024). The effects of emotion-focused skills training on parental mental health, emotion regulation and self-efficacy: Mediating processes between parents and children. *Psychotherapy Research*, 34(4), 518-537. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2218539>
- Antoniadou, N., Kokkinos, C.M., & Markos, A. (2016). Development, nstruct validation and measurement invariance of the Greek cyber bullying/victimization experiences questionnaire (CBVEQ-G). *Computers in Human Behavior*, 65, 380-390. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.032>
- Asiyanbi, M., Lawal, B. F., Umanhonlen, S. E., & Ogunbowale, I. A. (2025). Early Childhood Trauma, Attachment Insecurity, Emotional Dysregulation, and Substance Abuse as Predictors of Delinquent Behaviour among Adolescents in Foster Care in Ibadan, Nigeria. *Islamic University Journal of Social Sciences*, 4(3), 111-122. <https://doi.org/10.1080/02646838.2023.2206853>

The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Lawbreaking and Moral Disengagement in Adolescents with ...

- Bandura, A. (2002). Selective moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of moral education*, 31(2), 101-119. <https://doi.org/10.1080/0305724022014322>
- Carballo-Marquez, A., Ampatzoglou, A., Rojas-Rincón, J., Garcia-Casanovas, A., Garolera, M., Fernández-Capo, M., & Porras-Garcia, B. (2025). Improving Emotion Regulation, Internalizing Symptoms and Cognitive Functions in Adolescents at Risk of Executive Dysfunction—A Controlled Pilot VR Study. *Applied Sciences*, 15(3), 1223. <https://doi.org/10.3390/app15031223>
- Cocco, E., & Chopin, J. (2025). Beyond Self-Reported Scales and Psychometric Tests: Virtual Reality as a Tool for Measuring Self-Control and Predicting Victimization. *Victims & Offenders*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/15564886.2025.2492262>
- Colton, K. C., & Godleski, S. A. (2025). Socialization of adolescent emotion regulation through interparental conflict: Adolescent versus parent report. *Family Relations*, 74(1), 163-179. <https://doi.org/10.1111/fare.13121>
- D'Errico, F., Cicirelli, P. G., Corbelli, G., & Paciello, M. (2024). Addressing racial misinformation at school: A psycho-social intervention aimed at reducing ethnic moral disengagement in adolescents. *Social Psychology of Education*, 27(3), 611-630. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09777-z>
- Doba, K., Debbané, M., Auger, E., & Nandrino, J. L. (2025). Suicide risk, mentalizing and emotion regulation in adolescents: The role of maternal maladaptive emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 374, 342-349. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.052>
- Estévez, A., Macía, L., López-González, H., Momeñe, J., Jauregui, P., Etxaburu, N., ... & Jiménez-Murcia, S. (2023). Cyberbullying and gambling disorder: associations with emotion regulation and coping strategies. *Journal of Gambling Studies*, 39(3), 1399-1416. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10160-4>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hofmann, W., & Nielsen, K. S. (2025). Self-control and morality. In *Handbook of Ethics and Social Psychology* (pp. 93-104). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmae001>
- Javed, H., Ashraf, J., & Ashraf, S. J. (2025). The Regulation of Cyberbullying and Online Harassment: Analyze the Regulation of Cyberbullying and Online Harassment, Including Issues Related to Freedom of Expression, Anonymity and Accountability. *Annual Methodological Archive Research Review*, 3(6), 63-82. <https://doi.org/10.63075/0txw9452>
- Jiang, X., Liu, C., Xiao, X., & Zhan, Y. (2024). Role of narcissism and empathy in the relationship between parental attachment and moral response patterns. *European Journal of Developmental Psychology*, 21(3), 365-387. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2325173>
- Khan, M., & Jameel, H. T. (2024). Impact of emotional regulation on academic achievement of students at secondary school level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*, 10(2), 98-115. <https://doi.org/10.35993/ijitl.v10i2.3334>
- Luo, Y. F., Zhang, S., Yang, S. C., & Huang, C. L. (2023). Students' judgments on different cyberbullying incidents: The relationship between moral philosophy and intention to engage. *European journal of psychology of education*, 38(3), 989-1009. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00636-7>
- Madsen, K. R., Damsgaard, M. T., Petersen, K., Qualter, P., & Holstein, B. E. (2024). Bullying at school, cyberbullying, and loneliness: national representative study of adolescents in Denmark. *International journal of environmental research and public health*, 21(4), 414. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040414>
- Martínez-Libano, J., Serey, A. K., & Barahona-Fuentes, G. (2025). Emotional Regulation and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 8(1), 14-26. <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v8i1.240>
- Mujidin, M., Nuryoto, S., Rustam, H. K., Hildaratri, A., & Echoh, D. U. (2023). The role of emotion regulation and empathy in students displaying cyberbullying. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.02.010>
- Prince, T., Driver, C., Boyes, A., Mulgrew, K. E., Elwyn, R., Mills, L., & Hermens, D. F. (2025). The neural underpinnings of body image-related cyberbullying in adolescent females: A proposed neurobiological model. *Behavioural Brain Research*, 115647. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2025.115647>
- Saccaro, L. F., Giff, A., De Rossi, M. M., & Piguet, C. (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. *Journal of Psychiatric Research*, 174, 263-274. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.025>
- Sherwood, S. H., Amadori, A., Russell, S. T., & Ioverno, S. (2025). School Outness, Bias-Based Bullying, and Bias-Based Cyberbullying Across Europe. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/cdev.14266>
- Smith, R., Persich, M. R., Chuning, A. E., Cloonan, S., Woods-Lubert, R., Skalamera, J., ... & Killgore, W. D. (2024). Improvements in mindfulness, interoceptive and emotional awareness, emotion regulation, and interpersonal emotion management following completion of an online emotional skills training program. *Emotion*, 24(2), 431. <https://doi.org/10.1037/emo0001237>
- Tao, S., Lan, M., Tan, C. Y., Liang, Q., Pan, Q., & Law, N. W. (2024). Adolescents' cyberbullying experience and subjective well-being: sex difference in the moderating role of cognitive-emotional regulation strategy. *Computers in Human Behavior*, 153, 108122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1255880>
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2025). Creativity, emotion regulation, and maladaptive daydreaming. *Creativity Research Journal*, 37(1), 94-103. <https://doi.org/10.1080/10400419.2023.2230022>
- Tyrrell, K. (2025). Predicting cyberbullying victimisation in emerging markets and developing countries using the Global School-Based Health Survey. *Machine Learning with Applications*, 20. <https://oars.uos.ac.uk/id/eprint/4751>
- Uddin, M. K., & Rahman, J. (2022). Cyber victimization and cyber aggression among high school students: Emotion regulation as a moderator. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02837-3>
- Wang, Q., Chen, Y., & Li, L. (2024). Effects of physical activity and self-control on mobile phone addiction in college students: a cross-lagged study in China. *Frontiers in Psychology*, 15, 1417379. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1417379>
- Zammit, L. (2025). Promoting ethical online behaviour: the perspectives of educators, experts and policymakers on cyberbullying in Maltese secondary schools. *London Review of Education*, 23(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23497-3>
- Zhou, J., Zhao, H., & Zou, Y. (2024). Cyberbullying and traditional bullying victimization, depressive symptoms, and suicidal ideation among Chinese early adolescents: Cognitive reappraisal and emotion invalidation as moderators. *Social Science Computer Review*, 42(2), 512-534. <https://doi.org/10.1177/08944393231192237>
- Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: a meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>