



The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Cyber Bullying in Second Period High School Students

Batool Soleimani¹ , Maryam Kadkhodaei^{2*}

1. Department of Psychology, Mo. C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran. Email: batoolsoleimani@yahoo.com

2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Psychology, Mo. C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran. Email: m.kadkhodaei@iau.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article History:

Received: 29 Feb 2024

Revised: 14 Jun 2024

Accepted: 21 Jul 2024

Published: 24 Jun 2025

Keywords:

Cyber Bullying, Dialectical Behavioral Therapy, Second Period High School, Students

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate the effectiveness of dialectical behavior therapy on cyberbullying in second period high school students. It was a semi-experimental study with a pretest, posttest, control group, and three-month follow-up period design. The statistical population included second period high school male students of district 3 of Isfahan city in the autumn of the year of 2022. The research tool was cyberbullying/victimization experiences questionnaire (CBVEQ) (Antoniadou, Kokkinos and Markos, 2016). Based on the scores obtained, 30 people who scored higher than 30, were selected by available sampling method and randomly divided into two groups (experimental and control). Dialectical behavior therapy was applied to experimental group in eight 90-minute sessions, while the students in the control group didn't receive such intervention during the study. After the completion of the interventions, the cyberbullying/victimization experiences questionnaire was given to both experimental and control groups. The data were analyzed through ANOVA repeated measurement via SPSS-26 software. The results of data analysis at the level of inferential statistics showed that dialectical behavior therapy had an effect on cyberbullying in second year high school students in the experimental group at the post-test stage and these changes were statistically significant ($p < 0/05$). The results showed that dialectical behavior therapy reduces direct and indirect cyberbullying behaviors in teenagers. Therefore, this therapy can be used to reduce direct and indirect cyberbullying behaviors.

Cite this article: Soleimani, B., Kadkhodaei, M. (1404). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Cyber Bullying in Second Period High School Students. *Journal of Applied Psychological Research*, (Articles in Press / Accepted Manuscript). doi: 10.22059/japr.2025.373326.644874



Publisher: University of Tehran Press

© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.373326.644874>

اثر بخشی رفتار درمانی دیالکتیک بر قلدری سایبری در دانش آموزان دوره دوم متوسطه

بتول سلیمانی^۱، مریم کدخدائی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. رایانامه: batoolsoleimani@yahoo.com
 ۲. نویسنده مسئول، استادیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. رایانامه: m.kadkhodae@iaau.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۳۱

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۴/۰۳

کلیدواژه ها:

دانش آموزان، دوره دوم متوسطه،
رفتار درمانی دیالکتیک، قلدری سایبری

این تحقیق با هدف بررسی تأثیر رفتار درمانی دیالکتیک بر قلدری سایبری دانش آموزان انجام شده است. این تحقیق با روش نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون با گروه شاهد و پیگیری ۳ ماهه انجام شد. جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه ناحیه ۳ شهر اصفهان شاغل به تحصیل در پاییز سال ۱۴۰۱ بودند. از میان جامعه مورد نظر به روش نمونه گیری در دسترس، ۳۰ نفر با توجه به نمره کسب شده از پرسشنامه تجربه قلدری سایبری (CBVEQ) انتخاب شدند. این ۳۰ نفر به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه تقسیم شدند. برای بررسی تأثیر رفتار درمانی دیالکتیک، گروه آزمایش دریافت کننده مداخلات رفتار درمانی دیالکتیک در هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای طی مدت ۸ هفته بودند و گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای را در این مدت دریافت نکردند. در پایان جلسه هشتم، مجدداً پرسشنامه تجربه قلدری سایبری در اختیار هر دو گروه قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده ها با آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و نسخه ۲۶ نرم افزار spss انجام شد. یافته ها نشان داد که رفتار درمانی دیالکتیک بر قلدری سایبری دانش آموزان گروه آزمایش پس آزمون و پیگیری تأثیر داشته است و این تغییرات از نظر آماری معنادار بود ($P < 0.05$). با توجه به نتایج، رفتار درمانی دیالکتیک موجب کاهش قلدری سایبری مستقیم و غیرمستقیم در نوجوانان می شود. بنابراین می توان از این شیوه درمانی جهت کاهش رفتارهای مستقیم و غیرمستقیم قلدری سایبری استفاده کرد.

استناد: سلیمانی، ب. و کدخدائی، م. (۱۴۰۴). اثر بخشی رفتار درمانی دیالکتیک بر قلدری سایبری در دانش آموزان دوره دوم متوسطه. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، پذیرش شده / انتشار آنلاین). doi: 10.22059/japr.2025.373326.644874

ناشر: انتشارات دانشگاه

© نویسندگان.

تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2025.373326.644874>

۱. مقدمه

ظهور رسانه‌های جدید، جهان را به دهکده‌ای جهانی تبدیل کرده است. اینترنت در سال‌های اخیر، دره‌ایی را به روی کاربران برای ارتباط با مردم در سایر نقاط جهان باز کرده است. فضای مجازی محیطی است که امکان تعاملات مثبت را برای جوانان فراهم کرده و مکانی غنی برای آنها ایجاد کرده است (کسیدی و همکاران^۱، ۲۰۰۹). به علاوه، جوانان، اینترنت را فضایی امن برای عرضه خود، تلقی می‌کنند (دیویس و همکاران^۲، ۲۰۱۵). فناوری‌های دیجیتال^۳ با دارا بودن مزیت‌های فراوان، امکان انجام کارهای روزانه را به صورتی کارآمد و مفید برای کاربران فراهم می‌کنند. با این حال، علی‌رغم همه این مزیت‌ها، محققین بیان می‌کنند که یکی از عواقب ناخواسته فناوری‌های دیجیتال، قلدری در فضای مجازی است (توکوناگا^۴، ۲۰۱۰). از نظر **دلری و همکاران^۵** (۲۰۱۶) قلدری سایبری شامل اقداماتی نظیر اعمال توهین آمیز، نشان دادن نظرات آزاردهنده، هک کردن حساب کاربری، بر ملا کردن اطلاعات شخصی دیگران بدون اجازه آنها، آزار و ارسال پیام‌های تهدیدکننده است. علاوه بر این، ابعاد تکراری در طول زمان و عدم وجود تعادل قدرت بین فرد متجاوز و قربانی، به تعریف قلدری سایبری اضافه شده است (دلری و همکاران، ۲۰۱۶).

اصطلاح قلدری سایبری^۶ برای اولین بار سال ۲۰۰۳ با راه اندازی سایتی^۷ توسط بیل بلسی^۸ مورد قلدری سایبری در کانادا در مورد این موضوع به کار رفت (بلسی، ۲۰۰۵). از آن زمان، تعداد تحقیقاتی که به موضوع قلدری سایبری پرداخته‌اند، به طور قابل توجهی افزایش یافته است. یک بررسی جدید که در نوامبر ۲۰۲۳ با استفاده از گوگل اسکولار انجام شده، نشان می‌دهد که برای کلمه "قلدری سایبری" ۲۰۲۰۰ نتیجه وجود دارد. این اطلاعات نه تنها افزایش تحقیقات در زمینه قلدری سایبری در جامعه علمی را نشان می‌دهد، بلکه رشد توجه عمومی به این موضوع را نیز نشان می‌دهد.

نرخ شیوع قلدری سایبری از ۶ تا ۴۶/۳ و قربانی سایبری از ۱۳/۹۹ تا ۵۷/۵ در مطالعات مختلف گزارش شده است (زو و همکاران^۹، ۲۰۲۱). حدود یک سوم کاربران اینترنت در جهان کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال هستند و اثرات نامطلوب ناشی از آزار و اذیت سایبری، از جمله کاهش ایمنی، سطح تحصیلات پایین، سلامت روانی ضعیف و ناراحتی بیشتر، صندوق کودکان ملل متحد^{۱۰} را بر آن داشت تا اعلام کند "هیچ کودکی در دنیای دیجیتال کاملاً ایمن نیست" (کیلی و لیتل^{۱۱}، ۲۰۱۷). این واقعیت که نوجوانان در طول شبانه روز دائماً در اتصال به فناوری هستند و عدم امنیت کودکان و نوجوانان در این فضا، همچنین پیامدهای گسترده ناشی از درگیری در قلدری سایبری، توجه ویژه پژوهشگران، مدیران آموزشی و والدین را به این موضوع جلب نموده است. (یانگ و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۱).

امروزه قربانی قلدری شدن، به عنوان یکی از نگرانی‌های عمده در میان دانش‌آموزان، خانواده‌ها، کارکنان آموزشی و مسئولان مربوط به سلامت و رفاه دانش‌آموزان مطرح می‌شود. این پدیده به طور خاص در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده و چالش‌های جدی را برای محیط‌های آموزشی و خانواده‌ها به همراه داشته است (نعمتی و همکاران، ۱۳۹۸). پیامدهای منفی قلدری بر قربانیان، غیرقابل کنترل و مداوم است و بر بسیاری از زمینه‌های زندگی آنها تأثیرگذار است و باعث می‌شود آن‌ها خود را موجودی پست و بی‌ارزش بدانند (بدری گرگری و همکاران، ۱۴۰۱).

طبق بررسی‌ها، قلدری با پر خاشگری و خشونت، بیش‌فعالی و نیز بعدها با بزهکاری پیوند یافته است (برن و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۴).

1. Cassidy et al.

2. Davis et al.

3. digital technology

4. Tokunaga

5. Del Rey et al.

6. cyber bullying

7. <http://www.cyberbullying.com>

8. Bill Belsey

9. Zhu et al.

10. United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF)

11. Keeley & Little

12. Yang et al.

13. Berne et al.

قدری با سایر رفتارهای ضد اجتماعی در دنیای واقعی از جمله سرقت و خشونت در مدرسه نیز ارتباط دارد (بالدری و همکاران^۱، ۲۰۱۵). همچنین، قدری با متغیرهای مختلفی چون اختلال خوردن در قربانیان (چنگ و همکاران^۲، ۲۰۲۳)، افسردگی (فرازدی-کامارگو و رایس^۳، ۲۰۲۰)، نارضایتی از بدن و عزت نفس پایین (مارکو و همکاران^۴، ۲۰۱۸)، مصرف الکل (کیم و همکاران^۵، ۲۰۱۸)، احساس تنهایی، و افکار خودکشی (مور و همکاران^۶، ۲۰۱۷)، همدلی پایین (برویر و کرسلیک^۷، ۲۰۱۵)، عدم کنترل تکانشگری (وازسونی و همکاران^۸، ۲۰۱۲)، بدتنظیمی هیجانی و گرایش به مصرف الکل (سیدهاشمی و همکاران، ۱۳۹۹) همراه است. از جمله آموزش‌هایی که می‌تواند در تشویق به تغییر و رفع مشکلاتی مانند رفتار قدری، چه در فضای مجازی و چه در محیط‌های سنتی، در نوجوانان کاربر شبکه‌های اجتماعی مجازی، نقش مؤثری داشته باشد؛ رفتاردرمانی دیالکتیک^۹ (DBT) است که پژوهشگران و مشاوران مدارس کمتر به آن توجه کرده‌اند. بنیانگذار رفتاردرمانی دیالکتیک، مارشا لینهان^{۱۰} (۱۹۹۳)، این شیوه درمان را برای افرادی مبتلا به اختلال شخصیت مرزی با هدف کنترل هیجان‌های آشفته‌ساز ابداع نمود (لینهان، ۱۹۹۳). در این شیوه درمانی چهار مهارت را به افراد آموزش می‌دهند. تحمل آشفتگی، توجه آگاهی، نظم بخشی هیجانی و ارتباط مؤثر (مک‌کی و همکاران^{۱۱}، ۲۰۱۹). با توجه به اینکه سطوح بالاتری از ویژگی‌های اختلال شخصیت مرزی با افزایش سطح رفتارهای قدری سایبری مرتبط است (استوکدیل و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۵)، لذا به نظر می‌رسد این شیوه درمان می‌تواند در کاهش قدری سایبری مؤثر باشد. اگر چه این شیوه درمانی ابتدا برای بزرگسالان تنظیم شده ولی شواهد تجربی کارایی این روش را برای نوجوانان روشن نموده است (مک‌فرسون^{۱۳}، ۲۰۱۳؛ فریزر و ولا^{۱۴}، ۲۰۱۴؛ هاکتانیر و همکاران^{۱۵}، ۲۰۲۳). در ایران نیز پژوهش‌های مختلف اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر مشکلات مختلف نوجوانان را مورد بررسی قرار داده‌اند از جمله بر: ضرب و جرح خویشتن و تحمل پریشانی در نوجوانان (عزیزی و زارعی، ۱۴۰۲)، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان (بارانی و فولادچنگ، ۱۴۰۱)، رفتارهای تکانشی، تنظیم هیجان و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر (پروانه و همکاران، ۱۴۰۰)، پرخاشگری و نشخوار خشم (درخشان و خرمایی، ۱۴۰۰)، افسردگی دختران تک‌والد (جعفری‌فر، شاکری‌نسب و زهدی، ۱۴۰۰)، گذشت و افسردگی دختران نوجوان دارای سابقه خودزنی (طباطبایی و همکاران، ۱۴۰۰)، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و اجتناب‌شناختی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان (مردانی گرمدره و همکاران، ۱۳۹۹)، و تکانش‌گری، بی‌برنامگی حرکتی و شناختی دختران نوجوان (امامقلی‌پور و همکاران، ۱۳۹۴). افزون بر این پژوهش‌ها، اثربخشی روش‌های درمانی مختلفی برای تغییر رفتار در قلدان و قربانیان آنها مورد بررسی قرار گرفته است از جمله اثربخشی برنامه آموزش کنترل قدری به روش شناختی- رفتاری (اکبری بلوط‌بنگان و همکاران، ۱۴۰۱)، رفتاردرمانی شناختی (فراز دی کامارگو و همکاران^{۱۶}، ۲۰۲۲)، برنامه‌های مداخله قدری مدرسه (گافنی، فرینگتون و توفی^{۱۷}، ۲۰۱۹) و برنامه مداخله اولوئوس (اولوئوس و لیمبر^{۱۸}، ۲۰۰۹).

پژوهش آنتونیادو و همکاران^{۱۹} (۲۰۱۶) نشان داد قدری، پدیده اجتماعی مهمی است که برای محیط آموزشی حمایت‌گر و پذیرا، تهدید به شمار می‌رود و پیامدهای ناگواری همچون: خودکشی، اختلال خوردن، فرار از خانه، افسردگی، اخراج از مدرسه و

1. Baldry, Farrington & Sorrentino
2. Cheng et al.
3. Ferraz de Camargo & Rice
4. Marco et al.
5. Kim et al.
6. Moore et al.
7. Brewer & Kerslake
8. Vazsonyi et al.
9. Dialectical Behavior Therapy (DBT)
10. Marsha Linehan
11. McKay et al.
12. Stockdale et al.
13. MacPherson et al.
14. Frazier & Vela
15. Haktanir et al.
16. Ferraz de Camargo et al.
17. Gaffney et al.
18. Olweus & Limber
19. Antoniadou et al.

رفتارهای پرخاشگرانه در بزرگسالی را در پی دارد. از این رو لازم است ضمن پیشگیری از این رفتارها و آسیب‌های مذکور برای فرد قلدر و قربانی، پژوهش‌هایی جهت پیدا کردن راه‌های مناسب به منظور کشف، مدیریت، کاهش و حذف چنین رفتارهایی صورت گیرد. طیف وسیعی از پژوهش‌ها در حوزه مداخله، بر درمان قربانیان قلدری متمرکز بوده است و پژوهش‌های معدودی معطوف به درمان قلدران بوده است (آنتونیادو و همکاران، ۲۰۱۶). با توجه به اینکه قلدری نوعی رفتار پرخاشگرانه است و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که رفتار درمانی دیالکتیک تأثیر مثبتی بر کاهش خشم و رفتارهای پرخاشگرانه (فریزر و ولا، ۲۰۱۴؛ هاکنایر و همکاران، ۲۰۲۳)، اختلال شخصیت مرزی (ناوارو-هارو و همکاران، ۲۰۱۸) و بر علائم بالینی، کنترل خشم و تنظیم هیجانی کودکان قلدر (پرتویی‌زیرکی و توزنده‌جانی، ۲۰۱۷) دارد؛ همچنین، با توجه به درصد شیوع قلدری سایبری و پیامدهای نامطلوب آن، پژوهشگران اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر قلدری سایبری در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه را مورد بررسی قرار داده‌اند. در صورت موفقیت، رویکرد و روشی کاربردی را به مشاوران مدارس و روان‌شناسان در جهت کمک به این افراد، هدایت آنها و جلوگیری از آسیب‌های جدی، پیشنهاد بدهند و دریابند آیا رفتاردرمانی دیالکتیک می‌تواند باعث کاهش قلدری سایبری مستقیم و غیرمستقیم در نوجوانان گردد؟

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

پژوهش حاضر، کاربردی از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری ۳ ماهه انجام گرفته است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه ناحیه ۳ شهر اصفهان در پاییز ۱۴۰۱ به تعداد ۱۱۰۰۰ نفر بودند. از میان جامعه مورد نظر با به کارگیری روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر با کسب امتیاز از پرسشنامه تجربه قلدری سایبری^۲ آنتونیادو و همکاران (۲۰۱۶) انتخاب و با جایگزینی تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل)، قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر عبارت بودند از: دانش‌آموزان پسر مشغول به تحصیل دوره دوم متوسطه در پاییز سال ۱۴۰۱ در ناحیه ۳ اصفهان، رضایت آگاهانه و همکاری دانش‌آموزان برای شرکت در پژوهش، کسب نمره بالاتر از ۳۰ در پرسشنامه تجربه قلدری سایبری، عدم سابقه بیماری روانی، عدم شرکت همزمان در یک برنامه مداخله‌ای دیگر. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که پس از اتمام فرایند پژوهش، آنها نیز مداخلات را دریافت خواهند کرد. ملاک‌های خروج از پژوهش عدم رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، استفاده همزمان از دیگر درمان‌های روان‌شناختی یا آموزشی و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمانی بود. اصول اخلاقی تماماً در این پژوهش رعایت شده است. شرکت‌کنندگان اجازه داشتند که هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت‌کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آنها محرمانه نگه داشته شد و هیچ هزینه مالی به شرکت‌کنندگان تحمیل نشد.

۲-۲. ابزارهای پژوهش

۲-۲-۱. پرسشنامه تجربه قلدری-قربانی سایبری (CBVEQ)

پرسشنامه تجربه قلدری-قربانی سایبری (CBVEQ) توسط آنتونیادو و همکاران در سال ۲۰۱۶، با هدف مطالعه قلدری سایبری یا قربانی سایبری در بین نوجوانان تهیه شده است. نسخه اولیه این پرسشنامه، یعنی پرسشنامه تجربیات قلدری-قربانی سایبری-یونانی^۳ توسط آنتونیادو و کوکینوس در سال ۲۰۱۱، ساخته شده است (آنتونیادو و همکاران، ۲۰۱۶). پرسشنامه استفاده شده در این پژوهش، ترجمه نسخه انگلیسی این پرسشنامه است که خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس توسط بشرپور و زردی (۱۳۹۸) در ایران بررسی شده است (بشرپور و زردی، ۱۴۰۱). روش امتیازدهی این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای شامل هرگز، یک یا دو بار، بعضی اوقات، اکثر مواقع و هر روز می‌باشد که به گزینه «هرگز» نمره ۱، به گزینه «یک یا دو بار» نمره ۲، به گزینه

1. Navarro-Haro et al.

2. Cyber-Bullying/ Victimization Experiences Questionnaire

3. The Cyber-Bullying and Victimization Experiences Questionnaire-Greek

«بعضی اوقات» نمره ۳، به گزینه «اکثر مواقع» نمره ۴ و به گزینه «هر روز» نمره ۵ اختصاص می‌یابد. این پرسشنامه دارای دو عامل شامل ۱- قربانی سایبری و ۲- قلدری سایبری بوده و هر عامل دارای ۱۲ سؤال است که رفتار قلدری سایبری و قربانی سایبری را هم از بعد مستقیم و هم از بعد غیرمستقیم می‌سنجد. سؤالات ۱، ۶، ۸، ۱۰ و ۱۲ عامل تجربه قلدری-قربانی سایبری مستقیم را می‌سنجد که شامل: الف- تخریب و سوء استفاده از اموال (به عنوان مثال آیا تا به حال عمداً فایلی حاوی ویروس برای شخصی فایلی ارسال کرده‌اید؟)، ب- قلدری-قربانی سایبری کلامی (به عنوان مثال آیا برای کسی پیامی تحقیرکننده یا خصمانه فرستاده‌اید؟) و ج- تهدید. (مثلاً آیا برای کسی پیام تهدیدآمیز فرستاده‌اید؟). سؤالات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹ و ۱۱ قلدری-قربانی سایبری را از بعد غیر مستقیم مورد سنجش قرار می‌دهند که شامل: الف- محرومیت اجتماعی: برای مثال آیا تا به حال کسی در اینترنت اظهارات منفی درباره شما کرده است تا دوستانتان را ترغیب کند که با شما رابطه را قطع کنند، شما را بلاک کنند یا از شما بیزاری شوند؟ ب- بدنام‌سازی: آیا تاکنون کسی از طریق تلفن همراه یا اینترنت پیامی به دیگران ارسال کرده که قصد تمسخر شما را داشته یا درباره شما بدگویی کند یا ادعاهایی درباره شما بیان کند که حقیقت ندارد؟ ج- تظاهر: به عنوان مثال، آیا تاکنون از طریق موبایل یا اینترنت پیامی به شخصی ارسال کرده‌اید که نقش یک فرد دیگر را بازی کنید تا با او بدرفتاری کنید؟ حداقل و حداکثر نمره از این پرسشنامه ۱۲ و ۶۰ می‌باشد که به ترتیب عدم وجود رفتار قلدری سایبری و بالاترین سطح قلدری سایبری در شخص را نشان می‌دهد. نمونه این پژوهش، از میان افراد دارای نمره ۳۰ به بالا انتخاب شدند. نتیجه پژوهش [آنتونیادو و همکاران \(۲۰۱۶\)](#) نشان داده که این پرسشنامه دارای روایی مناسبی است ($RMSEA=0/031$, $TLI=0/97$, $CFI=0/97$). همچنین نتایج پژوهش آنها نشان داد که این پرسشنامه دارای اعتبار مناسبی است (ضریب آلفای کرونباخ برای قلدری سایبری $0/89$ و برای عامل قربانی سایبری $0/80$). بنابر پژوهش [بشرپور و زردی \(۱۳۹۸\)](#) ضریب آلفای کرونباخ برای عامل قلدری سایبری، قربانی سایبری و برای کل مقیاس به ترتیب $0/75$ ، $0/78$ و $0/79$ به دست آمد. شاخص‌های تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که این مدل از برازش مناسبی برخوردار است ($RMSEA=0/071$, $NFI=0/91$, $CFI=0/92$). در نتیجه می‌توان گفت که این مقیاس، ابزار مناسبی جهت ارزیابی رفتار قلدری سایبری در بین نوجوانان است. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر، صرفاً بخش تجربه قلدری سایبری آن که مشتمل بر ۱۲ سوال می‌باشد مورد استفاده قرار گرفت ([بشرپور و زردی، ۱۴۰۱](#)). در پژوهش حاضر، میزان پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ $0/73$ به دست آمد.

۲-۳. روند اجرای مداخله

به منظور پیدا کردن نمونه مورد نظر، پرسشنامه تجربه قلدری سایبری، به صورت مجازی، با کمک آدرس الکترونیکی پرسشنامه که توسط گوگل فرم طراحی شده بود، در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. بر اساس نمرات به دست آمده، ۳۰ نفر که نمره بالای ۳۰ کسب نمودند انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. در این پژوهش، برای کاهش رفتارهای قلدری سایبری در نوجوانان، رفتاردرمانی دیالکتیک [مارشا لینهان \(۱۹۹۳\)](#) به کار برده شده است. همانطور که در مقدمه ذکر شد رفتاردرمانی دیالکتیک در پژوهش‌های مختلف برای درمان کاهش خشم و رفتارهای پرخاشگرانه ([فریزر و ولا، ۲۰۱۴](#)؛ [هاکتانیر و همکاران، ۲۰۲۳](#))، اختلال شخصیت مرزی ([ناوارو-هارو و همکاران، ۲۰۱۸](#))، ضرب و جرح خویش و تحمل پریشانی در نوجوانان ([عزیزی و زارعی، ۱۴۰۲](#))، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان ([بارانی و فولادچنگ، ۱۴۰۱](#))، رفتارهای تکانشی، تنظیم هیجان و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر ([پروانه و همکاران، ۱۴۰۰](#))، پرخاشگری و نشخوار خشم ([درخشان و خرمایی، ۱۴۰۰](#))، افسردگی دختران تک والد ([جعفری‌فر و همکاران، ۱۴۰۰](#))، گذشت و افسردگی دختران نوجوان دارای سابقه خودزنی ([طباطبایی و همکاران، ۱۴۰۰](#))، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و اجتناب‌شناختی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان ([مردانی گرمدره و همکاران، ۱۳۹۹](#)) و تکانشگری، بی‌برنامگی حرکتی و شناختی دختران نوجوان ([امام‌قلی‌پور و همکاران، ۱۳۹۴](#))، نتایج موفقیت آمیزی کسب نموده است. به منظور بررسی اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیک در این پژوهش، گروه آزمایش مداخلات رفتاردرمانی دیالکتیک را در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طی مدت ۸ هفته توسط پژوهشگر دریافت نمودند. طی این مدت، گروه کنترل هیچ گونه مداخلاتی را دریافت نکردند. پس از اتمام مداخلات و در پایان جلسه هشتم، مجدداً پرسشنامه تجربه قلدری سایبری در اختیار هر دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفت. جلسات مداخله‌ای به شرح زیر صورت گرفت ([لینهان، ۱۹۹۳](#)):

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات رفتار درمانی دیالکتیک لینهان ۱۹۹۳ (DBT)

جلسات	هدف	محتوا
جلسه اول	معارفه و توضیح منطق رفتاردرمانی دیالکتیک.	آشنایی اولیه و معرفی اعضا، ارزیابی آزمودنی‌ها توسط پرسشنامه قلدری سایبری
جلسه دوم	آموزش توجه برگردانی از موقعیت‌ها و افکار.	تغییر تمرکز از رفتارهای آسیب رسان به خود و دیگران به فعالیت‌هایی که لذت بخش هستند و جلب توجه به کار یا موضوع دیگر، تغییر تمرکز از افکار، تغییر تمرکز با ترک موقعیت، تغییر تمرکز با شمارش، خود آرامش بخشی.
جلسه سوم	شناسایی ارزش‌ها و تقویت توجه به زمان حال.	کشف و تعیین ارزش‌ها، شناخت قدرت برتر و برقراری ارتباط بهتر با آن، زندگی کردن در لحظه حال، و استفاده از افکار مقابله‌ای برای ترغیب خود، راهبردهای مقابله‌ای جدید.
جلسه چهارم	شناسایی هیجانات سالم و آشفته ساز.	شناسایی هیجانات، مقابله و غلبه بر موانع هیجان‌های سالم، درک روش‌های تبدیل هیجان به رفتار، کاهش حساسیت بدن در برابر هیجان‌های آشفته، مشاهده خود بدون قضاوت.
جلسه پنجم	رویارویی با هیجانات و آموزش حل مسئله.	کاهش حساسیت شناختی، تقویت هیجان‌های مثبت، توجه آگاهانه و بدون قضاوت به هیجانات، مواجهه با هیجان، عملکرد متفاوت در برابر امیال شدید هیجانی، و حل مسئله.
جلسه ششم	ارتباط عاری از قضاوت.	ارتباط آگاهانه با دیگران، قضاوت نکردن، شناسایی مقاومت‌ها، توجه آگاهانه در زندگی روزمره، برنامه روزانه مراقبه.
جلسه هفتم	آموزش مهارت‌های بین فردی مؤثر.	مهارت‌های اصلی در ارتباطات بین فردی، موانع در استفاده از این مهارت‌ها، شناخت نیازها و تنظیم شدت آنها.
جلسه هشتم	جمع بندی و بسط مهارت‌ها.	طرح درخواست، نه گفتن، چگونگی مذاکره، تحلیل مشکلات بین فردی، ارزیابی مجدد درمانجویان توسط پرسشنامه قلدری سایبری.

۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

روش تجزیه و تحلیل در این پژوهش بدین صورت بود که در ابتدا داده‌ها جمع‌آوری و در سطح توصیفی انحراف معیار و میانگین محاسبه شد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک^۱ برای بررسی نرمال بودن داده‌ها، از آزمون لون^۲ برای بررسی تساوی واریانس گروه‌ها، آزمون کرویت موچلی^۳ جهت بررسی یکنواختی کوواریانس‌ها و برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر^۴ استفاده گردید. تمامی این عملیات به وسیله نسخه ۲۶ نرم افزار آماری SPSS انجام شد.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

در این پژوهش تعداد ۳۰ دانش‌آموز پسر دوره دوم متوسطه با میانگین سنی ۱۶/۴۱ و انحراف معیار ۲/۴۳ برای گروه آزمایش و میانگین سنی ۱۶/۲۶ و انحراف معیار ۲/۸۳ برای گروه کنترل در دو گروه یکسان (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) قرار داده شدند. مشخصات توصیفی سن در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. مشخصات توصیفی سن در گروه آزمایش و کنترل

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
آزمایش	۱۵	۱۶/۴۱	۲/۴۳	۱۵/۵۸	۱۷/۷۵
کنترل	۱۵	۱۶/۲۶	۲/۸۳	۱۵/۴۲	۱۷/۲۵

۳-۲. شاخص‌های توصیفی

1. Shapiro-Wilk Test
2. Levine Test
3. Mauchly's Sphericity Test
4. Variance with repeated measure

در جدول ۳ آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد مربوط به قلدری سایبری در گروه آزمایش و کنترل گزارش شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل

شاخص های آماری		پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
قلدری سایبری مستقیم	آزمایش	۱۴/۲۰	۱/۹	۱۰/۳۳	۲/۴	۱۰/۲۷	۲
	کنترل	۱۵/۴۷	۲/۶	۱۴/۹۳	۲/۵	۱۴/۴۰	۳/۴
قلدری سایبری غیرمستقیم	آزمایش	۲۰/۶۷	۲/۸	۱۵/۴۰	۳/۶	۱۶/۶۰	۳/۲
	کنترل	۱۹/۹۳	۲/۹	۱۹/۶۰	۲/۵	۲۱/۰۷	۲/۹
قلدری سایبری کل	آزمایش	۳۴/۸۷	۳/۸	۲۵/۷۳	۵/۳	۲۶/۸۷	۳/۹
	کنترل	۳۵/۴۰	۳/۸	۳۴/۵۳	۲/۸	۳۵/۴۷	۴/۲

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود میانگین گروه آزمایش پس از دریافت مداخله و ۳ ماه پس از مداخله، روند کاهشی داشته است. طبق جدول ۳ میانگین نمرات قلدری سایبری مستقیم در گروه آزمایش از ۱۴/۲۰ در پیش آزمون به ۱۰/۳۳ در پس آزمون و ۱۰/۲۷ در پیگیری ۳ ماهه رسیده و همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود میانگین نمرات قلدری سایبری مستقیم در گروه آزمایش بعد از مداخله و ۳ ماه پس از مداخله، کاهش محسوسی داشته است؛ اما در گروه کنترل در نمرات سه مرحله تفاوت محسوسی دیده نمی شود. همچنین میانگین نمرات قلدری سایبری غیر مستقیم در گروه آزمایش از ۲۰/۶۷ در پیش آزمون به ۱۵/۴۰ در پس آزمون و ۱۶/۶۰ در پیگیری ۳ ماهه رسیده و کاهش چشمگیری در نمرات گروه آزمایش دیده می شود؛ اما در گروه کنترل تغییر محسوسی ایجاد نشده است.

۳-۳. بررسی پیش فرض های آزمون های پارامتریک

برای بررسی تفاوت بین دو گروه از تحلیل آزمون واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. پیش از بیان نتایج حاصل از تحلیل آزمون واریانس با اندازه گیری مکرر، پیش فرض های آزمون های پارامتریک شامل آزمون شاپیرو-ویلک، آزمون لون و آزمون کرویت موچلی مورد سنجش قرار گرفت. برای بررسی پیش فرض نرمال بودن داده ها، از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. هدف از این بررسی، تایید یا رد کردن این پیش فرض است که آیا توزیع نمرات نمونه با توزیع نرمال در جامعه مطابقت دارد. این پیش فرض بیانگر این است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه، صفر است. مقدار معناداری آزمون شاپیرو-ویلک برای هر یک از متغیرها و در هر سه مرحله، بیش تر از ۰/۰۵ و فرض صفر مبتنی بر نرمال بودن توزیع نمرات در تمام متغیرهای تحقیق تأیید شده است؛ به این معنی که توزیع نمرات نمونه نرمال و مطابق با جامعه است و کجی و کشیدگی تصادفی است (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن داده ها

متغیرهای پژوهش	آزمون	گروه	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
قلدری سایبری مستقیم	پیش آزمون	آزمایش	۰/۹۴۵	۱۵	۰/۴۵۱
		کنترل	۰/۹۵۴	۱۵	۰/۵۸۷
	پس آزمون	آزمایش	۰/۹۵۹	۱۵	۰/۶۷۳
		کنترل	۰/۹۶۹	۱۵	۰/۸۴۲
قلدری سایبری غیرمستقیم	پیگیری	آزمایش	۰/۹۴۶	۱۵	۰/۴۶۴
		کنترل	۰/۹۸۴	۱۵	۰/۹۸۹
	پیش آزمون	آزمایش	۰/۹۱۳	۱۵	۰/۱۴۹
		کنترل	۰/۹۵۶	۱۵	۰/۶۲۳
		آزمایش	۰/۹۵۸	۱۵	۰/۶۶۱

پس‌آزمون	کنترل	۰/۹۱۴	۱۵	۰/۱۵۶
آزمایش	۰/۹۸۰	۱۵	۰/۹۶۷	
پیگیری	کنترل	۰/۹۴۹	۱۵	۰/۵۱۰
آزمایش	۰/۹۶۰	۱۵	۰/۶۸۵	
پیش‌آزمون	کنترل	۰/۹۶۰	۱۵	۰/۶۸۶
آزمایش	۰/۹۵۷	۱۵	۰/۶۳۴	
پس‌آزمون	کنترل	۰/۹۵۳	۱۵	۰/۵۶۷
آزمایش	۰/۸۹۹	۱۵	۰/۰۹۱	
پیگیری	کنترل	۰/۹۳۲	۱۵	۰/۲۸۸

قلدری سایبری کل

علی‌رغم اینکه تعداد اعضای دو گروه یکسان است و نیازی به رعایت فرض تساوی واریانس نیست، برای افزایش اطمینان از نتایج آزمون‌های پارامتریک، از آزمون لون برای بررسی تساوی واریانس‌ها در هر یک از متغیرها استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار معنی‌دار برای تمام متغیرها و در هر سه مرحله بیشتر از $0/05$ است و تفاوت معناداری بین واریانس گروه‌ها در هر یک از متغیرهای تحقیق در دو گروه وجود ندارد و واریانس گروه‌ها یکسان است؛ بنابراین، فرض تساوی واریانس گروه‌ها برای تمام متغیرها رعایت شده است و امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای تجزیه و تحلیل داده‌ها وجود دارد (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون لون جهت بررسی تساوی واریانس گروه‌ها

متغیرها	آزمون	آماره F	معناداری
قلدری سایبری مستقیم	پیش‌آزمون	۱/۲۲۹	۰/۳۷۷
	پس‌آزمون	۰/۰۴۵	۰/۸۳۳
	پیگیری	۲/۸۸۲	۰/۱۰۱
قلدری سایبری غیرمستقیم	پیش‌آزمون	۰/۰۰۹	۰/۹۲۷
	پس‌آزمون	۱/۲۴۹	۰/۲۷۳
	پیگیری	۰/۰۳۹	۰/۸۶۶
قلدری سایبری کل	پیش‌آزمون	۰/۰۰۲	۰/۹۶۵
	پس‌آزمون	۳/۴۳۶	۰/۰۷۴
	پیگیری	۰/۱۷۸	۰/۶۷۷

سومین پیش فرض لازم جهت انجام تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، همگنی کوواریانس‌ها است که در نرم افزار SPSS بررسی این فرض با آزمون کرویت موچلی انجام شد. این آزمون برای فاکتور زمان و اثر متقابل زمان و گروه برای متغیرهای مورد بررسی معنادار نشده ($P > 0/05$) یعنی دلیلی بر غیر یکنواختی کوواریانس وجود ندارد و همگنی کوواریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت (جدول ۶).

جدول ۶. نتایج آزمون کرویت موچلی در بررسی یکنواختی کوواریانس‌ها

متغیرها	آزمون موچلی	مجدورخی	درجه آزادی	معناداری	اپسیلون
قلدری سایبری مستقیم	۰/۹۷۸	۰/۵۹۳	۲	۰/۷۴۳	گرنه‌هاوس گیسر
	۰/۹۵۱	۱/۳۵۷	۲	۰/۵۰۷	اپسیلون هاین-فلت
	۰/۹۹۲	۰/۲۲۹	۲	۰/۸۹۲	کرانه پایین
قلدری سایبری غیرمستقیم	۰/۹۵۱	۱/۳۵۷	۲	۰/۵۰۷	۰/۵۰۰
قلدری سایبری کل	۰/۹۹۲	۰/۲۲۹	۲	۰/۸۹۲	۰/۵۰۰

جهت بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. جدول ۷ نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر را برای بررسی تفاوت نمونه پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را برای متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد.

جدول ۷. نتایج آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
قلدری سایبری مستقیم	اثر گروه	۲۵۰/۰۰	۱	۲۵۰/۰۰	۲۹/۰۵	۰/۰۰۰	۰/۵۰
	اثر زمان	۱۱۱/۸۰	۲	۵۵/۹۰	۱۰/۲۹	۰/۰۰۰	۰/۲۶
	اثر گروه × زمان	۴۸/۸۶	۲	۲۴/۴۳	۴/۵۰	۰/۰۰۰	۰/۱۳
قلدری سایبری غیرمستقیم	اثر گروه	۱۵۷/۳۴	۱	۱۵۷/۳۴	۱۲/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۳۱
	اثر زمان	۱۱۷/۶۸	۲	۵۸/۸۴	۸/۳۴	۰/۰۰۰	۰/۲۳
	اثر گروه × زمان	۱۲۸/۶۲	۲	۶۴/۳۱	۹/۱۱	۰/۰۰۰	۰/۲۴
قلدری سایبری کل	اثر گروه	۸۰۴/۰۱	۱	۸۰۴/۰۱	۳۷/۵۳	۰/۰۰۰	۰/۵۷
	اثر زمان	۴۱۸/۰۲	۲	۲۰۹/۰۱	۱۴/۶۰	۰/۰۰۰	۰/۳۴
	اثر گروه × زمان	۳۳۳/۶۲	۲	۱۶۶/۸۱	۱۱/۶۵	۰/۰۰۰	۰/۲۹

یافته‌های جدول ۷ نشان می‌دهد نتایج به دست آمده از اثر گروه، حاکی از آن است که تفاوت میان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر میانگین نمرات قلدری سایبری مستقیم ($P < ۰/۰۰۱$)، قلدری سایبری غیرمستقیم ($P < ۰/۰۰۱$) و قلدری سایبری کل ($P < ۰/۰۰۱$) معنادار است و رفتاردرمانی دیالکتیک بر متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تأثیر مثبت داشته است. نتایج مربوط به اثر زمان، نشان دهنده این است که تفاوت نمره قلدری سایبری مستقیم ($P < ۰/۰۰۱$)، نمره قلدری سایبری غیرمستقیم ($P < ۰/۰۰۱$) و نمره قلدری سایبری کل ($P < ۰/۰۰۱$)، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، نیز معنادار است که بیانگر تأثیر رفتاردرمانی دیالکتیک بر متغیرهای پژوهش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون است. در مورد اثر متقابل گروه و زمان، تفاوت نمره قلدری سایبری مستقیم ($P < ۰/۰۰۱$)، نمره قلدری سایبری غیرمستقیم ($P < ۰/۰۰۱$) و نمره قلدری سایبری کل ($P < ۰/۰۰۱$)، در ۳ مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش و کنترل نیز معنادار بوده است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر قلدری سایبری در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه انجام شد. نتایج به دست آمده نشان داد که رفتار درمانی دیالکتیکی تأثیر معناداری بر قلدری سایبری در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه دارد. گفتنی است پژوهشی که مستقیماً با یافته‌ها هم سو باشد توسط پژوهشگران یافت نشد اما نتیجه این پژوهش بطور غیر مستقیم با پژوهش پرتویی‌زیرکی و توزنده‌جانی (۲۰۱۷)، درخشان و خرمایی (۱۴۰۰)، هاکتانی و همکاران (۲۰۲۳) و فریزر و ولا (۲۰۱۴) هم سو می‌باشد. همان طور که پژوهش پرتویی‌زیرکی و توزنده‌جانی (۲۰۱۷) نشان داد این روش می‌تواند در کنترل خشم و تنظیم هیجان کودکان قلدر مؤثر باشد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت در رفتار درمانی دیالکتیکی از همان جلسات اول فرد تکنیک‌های توجه برگردانی را فرا می‌گیرد این تکنیک‌ها به او کمک می‌کند تا توجه خود را از موقعیت‌ها و افکار خشم برانگیز به فعالیت‌هایی که لذت‌بخش هستند و یا به کار یا موضوعات دیگر برگرداند. همچنین در رفتاردرمانی دیالکتیک فرد می‌آموزد به جای استفاده از راهبردهای مقابله‌ای چون خالی کردن خشم و عصبانیت خود روی دیگران که بطور موقت درد و رنج را کاهش می‌دهد و در آینده منجر به دردهای هیجانی عمیق‌تر می‌گردد، با تغییر شیوه واکنش خود، از درد و رنج خود کم کند. افزون بر این مهارت‌های خود آرام بخشی در این درمان به افراد کمک می‌کند تا نسبت به خود دلسوزانه‌تر رفتار کنند. این افراد معمولاً همدلی پایینی از خود نشان می‌دهند (برویر و کرسلیک، ۲۰۱۵) و در این شیوه درمان یاد می‌گیرند همان طور که نسبت به خود مهربان‌تر و دلسوزانه‌تر رفتار می‌کنند با دیگران نیز مهربان‌تر و دلسوزانه‌تر رفتار کنند (مک‌کی و همکاران، ۲۰۱۹). تکنیک‌های مورد استفاده در رفتاردرمانی دیالکتیک باعث می‌شود تا افراد نسبت به هیجان‌ها، افکار و رفتارهای خود، آگاه‌تر شوند و در نتیجه، میزان کنترل خود و توانایی

مدیریت هیجان‌ها در آن‌ها افزایش می‌یابد. استفاده از این تکنیک‌ها به افراد کمک می‌کند از راهبردهای مؤثرتری برای کنترل هیجانات استفاده کنند. زمانی که هیجانات و افکار هم‌زمان با احساسات بدنی ظاهر می‌شوند، در چنین شرایطی فرد یاد می‌گیرد با احساسات بدنی خود همراه شود، عکس‌العمل‌های هیجانی او کمتر شده و احساس بهتری را درک، و خشم و پرخاشگری کاهش پیدا می‌کند (هاکتانیر و همکاران، ۲۰۲۳). بنابراین به نظر می‌رسد رفتاردرمانی دیالکتیک می‌تواند نقش مهمی در تنظیم رفتاری هیجانی و کاهش خشم و رفتارهای پرخاشگرانه سایبری ایفا کند. نوجوانان قلدر معمولاً این قلدری در فضای سایبری را نسبت به اشخاصی انجام داده بودند که آنها را می‌شناختند از جمله هم‌کلاسی‌ها و دوستان خارج از مدرسه. این طور به نظر می‌رسد که استفاده از تکنیک‌های بنیادین و پیشرفته تنظیم هیجان به آنها کمک کرد تا بتوانند خشم و پرخاشگری خود را کنترل و کاهش دهند. به عنوان مثال به آزمودنی‌ها در مورد تشخیص هیجانات اولیه و ثانویه آموزش داده شد و شیوه‌هایی که در واکنش به این هیجانات مورد استفاده آنها قرار می‌گرفت بررسی و در مورد راهبردهای مقابله‌ای مؤثر به آنها آموزش و تمرین داده شد. یکی از رفتارهایی که در این نوجوانان در مواجهه با هیجانات آشفته‌ساز دیده می‌شود دست انداختن دیگران است، با آموزش تمرین‌هایی چون ناهمجوشی فکر و هیجان و افکار مقابله‌ای مناسب به افراد سعی شد به افراد کمک شود تا از راهبردهای مؤثرتری برای کنترل هیجانات استفاده کنند. در این جلسات با آموزش مهارت‌های بنیادین و پیشرفته توجه آگاهی به نوجوانان کمک می‌شود تا کنترل بیشتری بر روی زندگی خود داشته باشند. آنچه در اکثر این نوجوانان قابل مشاهده بود اشتغال ذهنی آن‌ها نسبت به اتفاقات گذشته بود. بنظر می‌رسد تمرینات توجه آگاهی در جلسات به آنها کمک کرد تا بتوانند با تمرکز بر زمان حال، کنترل بهتری بر هیجانات آشفته‌ساز داشته و افکار قضاوتی را شناسایی و آنها را از تجربیات‌شان جدا و با افکار منطقی دست به انتخاب‌های سالم‌تری بزنند. تقویت ذهن آگاهی به عنوان یک عنصر کلیدی و افزایش خودآگاهی، توانایی و پاسخ‌های مثبت فرد در شرایط بحرانی را افزایش می‌دهد و همواره به عنوان یک محرک قوی و پایدار در پیشگیری از مشکلات عمل می‌کند. این روش‌ها می‌توانند در آزادسازی افراد از افکار خودکار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کنند. همچنین رفتار درمانی دیالکتیک با آرامش دهی ذهنی به افراد در کاهش هیجانات نامطلوب مؤثر بوده و با دادن آگاهی و شناخت کامل از فرآیند درمان و تأثیرات مثبت آن موجب بالا رفتن اعتماد به نفس افراد می‌شود؛ بنابراین به نظر می‌رسد افراد کمتر خود را درگیر روابط مخرب حتی در فضای مجازی کنند. استفاده از افکار مقابله‌ای خودتشویق‌گرایانه از طریق توانمندسازی و انگیزه‌آفرینی به فرد کمک می‌کند تا موقعیت‌های آشفته‌ساز را بهتر تحمل کند. در این شیوه درمان به فرد آموزش داده می‌شود که رفتارهایی که موجب رنج بیشتر خودش یا دیگری می‌شود را تغییر دهد هم‌زمان خودش را نیز بپذیرد. رفتاردرمانی دیالکتیک ترکیب پذیرش و تغییر است. پذیرش بنیادین، فرصت‌هایی را در اختیار فرد قرار می‌دهد تا به نقش خودش در پدیدآیی موقعیت‌های فعلی پی ببرد و در نتیجه فرصتی را برای فرد پیش می‌آورد که با شیوه‌های نوین به موقعیت واکنش نشان دهند تا درد کمتری برای خود و دیگران ایجاد کنند. وقتی افراد خود را با تمام نقاط قوت و ضعفی که دارند می‌پذیرند کمتر در دام هیجان‌های آشفته‌ساز ناشی از احساس بی‌ارزشی و نالایقی گیر می‌کنند در نتیجه خود و دیگران را کمتر آزار می‌دهند (مکی و همکاران، ۲۰۱۹)؛ بنابراین می‌توان گفت فرد سعی می‌کند کمتر به آزار دیگران در فضای مجازی بپردازد.

مدیریت خشم و پرخاشگری یک موضوع مربوط به امنیت عمومی افراد است و رفتار درمانی دیالکتیک یک درمان امیدوارکننده برای کاهش خشم و رفتار خشونت‌آمیز است. این شیوه درمانی با آموزش تنظیم هیجان، تحمل پریشانی، اثربخشی بین فردی، تمرکز حواس و مهارت‌های خود مدیریتی منجر به اصلاح رفتار ناسازگارانه می‌گردد (فریزر و ولا، ۲۰۱۴). با توجه به نتایج پژوهش حاضر به نظر می‌رسد از این شیوه می‌توان برای کاهش قلدری سایبری نوجوانان استفاده نمود. این پژوهش بر روی دانش‌آموزان پسر مقطع دوم متوسطه ناحیه ۳ شهر اصفهان انجام شده، بنابراین در تعمیم نتایج باید محتاطانه عمل کرد. برای افزایش تعمیم پذیری نیز پژوهشگران توصیه به انجام این پژوهش در جوامع آماری دیگر مانند دختران می‌کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود رفتاردرمانی دیالکتیک با برگزاری کارگاه‌های آموزشی به روان‌شناسان و مشاوران مدارس آموزش داده شود تا بتوانند جهت کاهش رفتار قلدری سایبری دانش‌آموزان استفاده کنند.

۵. ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر، در مراحل گردآوری داده‌ها، تحلیل و تفسیر و ارائه یافته‌های پژوهش، اصول اخلاقی رعایت شده است. به این ترتیب که پس از اخذ معرفی‌نامه از دانشگاه آزاد مبارکه، هماهنگی‌های لازم با آموزش و پرورش منطقه ۳ اصفهان صورت گرفت و روند اجرای پژوهش برای آنها توضیح داده شد. سپس با توضیح اهداف و شیوه اجرای پژوهش برای دانش‌آموزان و خانواده

آنها، رضایت و همکاری آنها برای شرکت در پژوهش جلب شد. به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد بود و هر زمان که مایل باشند اجازه دارند از پژوهش خارج شوند. همچنین، به گروه کنترل اطمینان داده شد که بعد از اتمام روند پژوهش، مداخله را دریافت خواهند کرد.

۶. سیاست‌گذاری

بدین وسیله پژوهشگران از دانش‌آموزان و خانواده‌های محترم آنها برای همکاری صبورانه در اجرای این مطالعه، از کارکنان مدارس که در اجرای پرسشنامه‌ها همکاری کردند و از آموزش و پرورش ناحیه ۳ اصفهان که در فراهم کردن محل و تسهیلات برای اجرای این پژوهش همکاری کردند، تقدیر و تشکر می‌کنیم.

۷. حمایت مالی

پژوهش حاضر هیچ‌گونه حمایت مالی نداشته است.

۸. تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- اکبری بلوط‌بگنان، ا.، فرمانی، ف.، عبدپور، ف.، و غلامی سه‌چک، ش. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش کنترل قلدری بر رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت نوجوانان قلدر: نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی ادراک شده. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۲۰(۱)، ۱۸۳-۱۷۲.
<http://dx.doi.org/10.52547/rbs.20.1.172>
- امامقلی‌پور، س.، زمانی، س.، جهانگیری، امیر حسین، ایمانی، س.، و زمانی، ن. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش کنترل تکانه و رفتاردرمانی دیالکتیک بر تکانشگری، بی‌برنامگی حرکتی و شناختی دختران نوجوان مبتلا به اختلال نامنظم خلقی اخلاک‌گرا. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۱۰(۳۵)، ۷-۱۶.
<https://sanad.iau.ir/Journal/jtbcp/Article/1118161>
- بارانی، ح.، و فولادچنگ، م. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی بر نشانه‌های اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۳(۱)، ۲۸۷-۳۰۴.
<https://doi.org/10.22059/japr.2022.311088.643658>
- بدری‌گرگری، ر.، فتحی‌آذر، ا.، نعمتی، ش.، و محمدی، د. (۱۴۰۱). اثربخشی برنامه آموزش بخشایشگری بر امیدواری تحصیلی در میان دانش‌آموزان قربانی قلدری. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۳(۲)، ۲۶۵-۲۸۱.
<https://doi.org/10.22059/japr.2022.325715.643871>
- بشیرپور، س.، و زردی، ب. (۱۳۹۸). خصوصیات روان‌سنجی مقیاس تجربه قلدری-قربانی‌سایبری در دانش‌آموزان. *روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه*، ۸(۱)، ۴۳-۵۷.
https://jssp.uma.ac.ir/article_795.html
- پروانه، پ.، خلعتیری، ج.، و سعیدپور، ف. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی رفتاردرمانی شناختی و رفتاردرمانی دیالکتیک بر رفتارهای تکانشی، تنظیم هیجان و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. *سلامت جامعه*، ۱۵(۲)، ۶۹-۸۱.
https://chj.rums.ac.ir/article_137410.html
- جعفری‌فر، م.، شاکری نسب، م.، و زهدی، ف. (۱۴۰۰). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر کاهش افسردگی دختران تک‌والد. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ۱۹(۲)، ۹۱-۱۰۰.
<https://doi.org/10.22070/cpap.2021.7282.0>
- درخشان، م.، و خرمایی، ف. (۱۴۰۰). تأثیر مداخله مدل عمومی پرخاشگری و مهارت‌آموزی مبتنی بر رفتار درمانی دیالکتیکی بر پرخاشگری و نشخوار خشم. *روان‌شناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۷(۶۸)، ۳۹۳-۴۰۴.
<https://sanad.iau.ir/journal/jip/Article/686331?jid=686331>
- سیدهاشمی، س. ق.، فریدیان، ک.، محمودی، ح.، حسین زاده خانمیری، ب.، احمدپور محله، ا.، اعزازی، م.، و اعظمی، ا. (۱۳۹۹). فضای سایبری و گرایش به اعتیاد در نوجوانان: نقش محوری قلدری/قربانی‌شدن سایبری و بدتنظیمی روان‌شناختی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۶(۳)، ۱۱۹-۱۳۴.
<https://doi.org/10.22051/psy.2020.28022.2009>
- طباطبایی، ا.، یوسفی، ز.، معتمدی، م.، و طاهری، س. (۱۴۰۰). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر گذشت و افسردگی دختران نوجوان دارای سابقه خودزنی. *روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۱)، ۱۳-۲۲.
<https://doi.org/10.22075/jcp.2021.18167.1699>

- عزیزی، م. و زارعی، ا. (۱۴۰۲). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر ضرب و جرح خوشتن و تحمل پریشانی در نوجوانان با سابقه رفتارهای خودآسیب رسان. *دست‌آوردهای روان‌شناختی*. ۱۳۰(۱)، ۱۶۲-۱۴۵. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.38177.2726>
- مردانی گرم‌دره، م.، غضنفری، ا.، احمدی، ر.، و شریفی، ط. (۱۳۹۹). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و اجتناب شناختی دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب امتحان. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۱(۲)، ۷۴-۶۳. <https://doi.org/10.22034/ceciranj.2020.221154.1345>
- نعمتی، ش.، بدری گرگری، ر.، صدر، ر.، و کاتورانی، آ. (۱۳۹۸). پیامدهای روان‌شناختی قربانیان قلدری در بین دانش‌آموزان دختر (مطالعه‌ای در حوزه اجتماعی-روان‌شناختی زنان). *مطالعات اجتماعی-روان‌شناختی زنان*، ۱۷(۳)، ۱۲۰-۸۷. <https://doi.org/10.22051/JWSPS.2020.27137.2037>

References

- Akbari Baloutbangan, A., Farmani, F., Abdpoor, F., & Gholami Sehchek, S. (2022). The effectiveness of bullying control training on the health-promoting behaviors of adolescent bullies: the mediating role of perceived social support. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 20(1), 172-183. <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.20.1.172> (In Persian)
- Antoniadou, N., Kokkinos, C. M., & Markos, A. (2016). Development, construct validation and measurement invariance of the Greek cyber-bullying/victimization experiences questionnaire (CBVEQ-G). *Computers in Human Behavior*, 65, 380-390. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.032>
- Azizi, M., & Zarei, I. (2023). The effectiveness of dialectical behavioral therapy on self-harmful and distress tolerance in adolescents with a history of self-harmful behaviors. *Psychological Achievements*, 30(1), 145-162. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.38177.2726> (In Persian)
- BadriGargari, R., Fathi Azar, E., Nemati, S., & Mohammadi, D. (2022). The Effectiveness of a Forgiveness Training Program on the Academic Hope of Students Who Have Been Victims of Bullying. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(2), 265-281. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.325715.643871> (In Persian)
- Baldry, A. C., Farrington, D. P., & Sorrentino, A. (2015). "Am I at risk of cyberbullying"? A narrative review and conceptual framework for research on risk of cyberbullying and cybervictimization: The risk and needs assessment approach. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 36-51. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.014>
- Barani, H., & Fooladchang, M. (2022). The Efficacy of Teaching Dialectical Behavior Therapy Skills on Anxiety and Depression Symptoms in Students. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(1), 287-304. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.311088.643658> (In Persian)
- Basharpour, S., & Zardi, B. (2019). Psychometric Properties of Cyber-Bullying/Victimization Experiences Questionnaire (CBVEQ) in Students. *Journal of School Psychology*, 8(1), 43-57. https://jssp.uma.ac.ir/article_795.html (In Persian)
- Belsey, B. (2005). Cyberbullying: An emerging threat to the "always on" generation. *Recuperado el*, 5(5), 2010. <https://billbelsey.com/?p=1827>
- Berne, S., Frisén, A., & Kling, J. (2014). Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body image*, 11(4), 527-533. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.006>
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in human behavior*, 48, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.073>
- Cassidy, W., Jackson, M., & Brown, K. N. (2009). Sticks and stones can break my bones, but how can pixels hurt me? Students' experiences with cyber-bullying. *School psychology international*, 30(4), 383-402. <https://doi.org/10.1177/0143034309106948>
- Cheng, C. M., Chu, J., Ganson, K. T., Trompeter, N., Testa, A., Jackson, D. B., He, J., Glidden, D. V., Baker, F. C., & Nagata, J. M. (2023). Cyberbullying and eating disorder symptoms in US early adolescents. *The International Journal of Eating Disorders*, 56(12), 2336-2342. <https://doi.org/10.1002/eat.24034>
- Davis, K., Randall, D. P., Ambrose, A., & Orand, M. (2015). 'I was bullied too': Stories of bullying and coping in an online community. *Information, Communication & Society*, 18(4), 357-375. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2014.952657>

- Del Rey, R., Casas, J. A., & Ortega, R. (2016). Impact of the ConRed program on different cyberbullying roles. *Aggressive behavior*, 42(2), 123-135. <https://doi.org/10.1002/ab.21608>
- Derakhshan, M., & Khormaei, F. (2021). The Effect of General Aggression Model Intervention and Dialectical Behavior Therapy Training on Aggression and Anger Rumination. *Journal of Developmental Psychology Iranian Psychologists*, 17(68), 393-404. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jip/Article/686331?jid=686331> (In Persian)
- Ferraz de Camargo, L., & Rice, K. (2020). Positive reappraisal moderates depressive symptomology among adolescent bullying victims. *Australian journal of psychology*, 72(4), 368-379. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12288>
- Ferraz de Camargo, L., Rice, K. & Thorsteinsson, E. (2022). A systematic review and empirical investigation: bullying victimisation and anxiety subtypes among adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 74(1), 2145236. <https://doi.org/10.1080/00049530.2022.2145236>
- Frazier, S. N., & Vela, J. (2014). Dialectical behavior therapy for the treatment of anger and aggressive behavior: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(2), 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.02.001>
- Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Examining the effectiveness of school-bullying intervention programs globally: A meta-analysis. *International Journal of Bullying Prevention*, 1, 14-31. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-0007-4>
- Haktanir, A., Aydil, D., Baloglu, M., & Kesici, S. (2023). The use of dialectical behavior therapy in adolescent anger management: A systematic review. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1175-1191. <https://doi.org/10.1177/13591045221148075>
- Imam Gholipour, S., Zamani, S., Jahangiri, A. H., Imani, S., & Zamani, N. (2015). The effectiveness of impulse control and dialectical behavior therapy training on impulsivity, Lack of motor and cognitive planning in adolescent girls with disruptive mood dysregulation disorder. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 10(35), 7-16. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jtbcp/Article/1118161> (In Persian)
- Jafarifar, M., Shakerinasab, M., & Zohdi, F. (2022). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Reducing Depression Single Parent Girls. *Clinical Psychology and Personality*, 19(2), 91-100. <https://doi.org/10.22070/cpap.2021.7282.0> (In Persian)
- Keeley, B., & Little, C. (2017). *The State of the Worlds Children 2017: Children in a Digital World*. UNICEF. 3 United Nations Plaza, New York, NY 10017. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED590013.pdf>
- Kim, Y. K., Okumu, M., Small, E., Nikolova, S. P., & Mengo, C. (2018). The association between school bullying victimization and substance use among adolescents in Malawi: The mediating effect of loneliness. *International journal of adolescent medicine and health*, 32(5), 20170229. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0229>
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford press. <https://psycnet.apa.org/record/1995-98090-000>
- MacPherson, H. A., Cheavens, J. S., & Fristad, M. A. (2013). Dialectical behavior therapy for adolescents: Theory, treatment adaptations, and empirical outcomes. *Clinical child and family psychology review*, 16, 59-80. <https://doi.org/10.1007/s10567-012-0126-7>
- Marco, J. H., Tormo-Irun, M. P., Galán-Escalante, A., & Gonzalez-García, C. (2018). Is cybervictimization associated with body dissatisfaction, depression, and eating disorder psychopathology?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), 611-617. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0217>
- Mardani Garmdareh, M., Ghazanfari, A., Ahmadi, R., & Sharifi, T. (2020). Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on psychological flexibility and cognitive avoidance in female students with exam anxiety. *Empowering Exceptional Children*, 11(2), 63-74. <https://doi.org/10.22034/ceciranj.2020.221154.1345> (In Persian)
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. Oakland: New Harbinger Publications. <https://cursosdepsicologia.com.ar/wp-content/uploads/2021/05/THEDIA1.pdf>

- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60-76. <http://dx.doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>
- Navarro-Haro, M. V., Botella, C., Guillen, V., Moliner, R., Marco, H., Jorquera, M., ... & Garcia-Palacios, A. (2018). Dialectical behavior therapy in the treatment of borderline personality disorder and eating disorders comorbidity: A pilot study in a naturalistic setting. *Cognitive Therapy and Research*, 42, 636-649. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9906-9>
- Nemati, S., Badri Gargari, R., Sadr, R., & Katourani, A. (2019). Psychological Aftermaths of Victims of Bullying in Females' Students. *Women's Studies Sociological and Psychological*, 17(3), 87-120. <https://doi.org/10.22051/JWSPS.2020.27137.2037> (In Persian)
- Olweus, D., & Limber, S. P. (2009). The Olweus bullying prevention program: Implementation and evaluation over two decades. In *Handbook of bullying in schools* (pp. 377-399). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203864968-30>
- Partoiz Ziraki, F., & Toozandehjani, H. (2017). Investigating the effectiveness of dialectical behavior therapy in clinical symptoms, anger control and emotional regulation of bully children. *International Journal of Clinical Medicine*, 8(4), 277-292. <https://doi.org/10.4236/ijcm.2017.84027>
- Parvaneh, P., Khalatbari, J., & Saeedpoor, F. (2021). Comparison of the Effectiveness of Dialectical-Behavioral and Cognitive-Behavioral Therapy on Irrational Beliefs, Emotion Regulation, and Impulsive Behaviors of High School Female Students. *Community Health Journal*, 15(2), 69-81. https://chj.rums.ac.ir/article_137410.html (In Persian)
- Seyed Hashemi, S. G., Faridian, K., Mahmoudi, H., Hosseinzadeh Khanmari, B., Ahmadpour Mahalleh, E., Ezazi, M., & Azami, E. (2020). Cyberspace and Tendency toward Drug Addiction in Adolescents: The Central Role of Cyberbullying Victimization and Psychological Dysregulation. *Journal of Psychological Studies*, 16(3), 119-134. <https://doi.org/10.22051/psy.2020.28022.2009> (In Persian)
- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., Nelson, D. A., & Erickson, D. H. (2015). Borderline personality disorder features, jealousy, and cyberbullying in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 83, 148-153. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.003>
- Tabatabayi, A., Yosofi, Z., Motamedi, M., & Taheri, S. (2021). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Self-Forgiveness and Depression in Teenager Girls with Self-injury History in Isfahan. *Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 13-22. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.18167.1699> (In Persian)
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.014>
- Vazsonyi, A. T., Machackova, H., Sevcikova, A., Smahel, D., & Cerna, A. (2012). Cyberbullying in context: Direct and indirect effects by low self-control across 25 European countries. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(2), 210-227. <https://doi.org/10.1080/17405629.2011.644919>
- Yang, B., Wang, B., Sun, N., Xu, F., Wang, L., Chen, J., ... & Sun, C. (2021). The consequences of cyberbullying and traditional bullying victimization among adolescents: Gender differences in psychological symptoms, self-harm and suicidality. *Psychiatry Research*, 306, 114219. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114219>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: a comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>

The effectiveness of dialectical behavior therapy on cyber bullying in second period high school students

Extended Abstract

Aim

The emergence of new media has transformed the world into a global village. The internet has opened doors for users to connect with people around the world (Cassidy, Jackson & Brown, 2009). Cyberbullying is an unintended consequence of digital technologies (Tokunaga, 2010). The term

"cyberbullying" was first used in 2003 in a website launched by Bill Belsey about cyberbullying in Canada (Belsey, 2005). Since then, the number of studies on cyberbullying has significantly increased. A recent review in November 2023 using Google Scholar shows 202,000 results for the term "cyberbullying". This not only shows an increase in research on cyberbullying in the scientific community, but also a growing public attention to this issue (Zhu, Huang, Evans & Zhang, 2021). Due to the widespread consequences of involvement in cyberbullying, researchers, educators, and parents have become interested in this issue. However, the main factor attracting the community and researchers to the issue of cyberbullying is the cases of "suicide due to cyberbullying" that the media has increasingly addressed (Yang, Wang, Sun, Xu, Wang et al., 2021). Cyberbullying is a common social concern and one in three children worldwide is a victim of bullying (Unicef, 2019). The negative consequences of bullying on victims are uncontrollable and persistent, affecting many areas of their lives and making them feel low and worthless (BadriGargari, Fathi Azar, Nemati, & Mohammadi, 2022).

Given the prevalence of cyberbullying and its adverse consequences, this study aims to examine the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy (DBT) on cyberbullying in high school students. If successful, it will provide a practical approach and method to school counselors and psychologists to help these individuals, guide them, and prevent serious harm. Therefore, researchers intend to investigate the effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on cyberbullying in high school students and find out whether Dialectical Behavior Therapy can reduce direct and indirect cyberbullying behaviors in adolescents.

Methodology

It was a semi-experimental study with a pretest, posttest, control group, and three-month follow-up period design. The statistical population included second period high school students of district 3 of Isfahan city in the autumn of academic year of 2022–2023. The research tool was cyberbullying/victimization experiences questionnaire (CBVEQ) (Antoniadou et al, 2016). Based on the scores obtained, 30 people who scored higher than 30, were selected by available sampling method and randomly divided into two groups experimental and control groups. Dialectical behavior therapy was applied to experimental group in eight 90-minute sessions, while the students in the control group didn't receive such intervention during the study. After the completion of the interventions, the cyberbullying/victimization experiences questionnaire was given to both experimental and control groups. The data were analyzed through ANOVA repeated measurement via SPSS-26 software.

Findings

The analysis of the obtained findings showed that the average of the experimental group had a decreasing trend after receiving the intervention and 3 months after the intervention. The average direct cyberbullying scores in the experimental group increased from 14.20 in the pre-test to 10.33 in the post-test and 10.27 in the 3-month follow-up, and the average direct cyberbullying scores in the experimental group after the intervention and 3 months after the intervention had a noticeable decrease; but in the control group, there is no noticeable difference in the scores of the three stages. Also, the average scores of indirect cyberbullying in the experimental group increased from 20.67 in the pre-test to 15.40 in the post-test and 16.60 in the 3-month follow-up, and a significant decrease in the scores of the experimental group can be seen; but there was no noticeable change in the control group.

The results obtained from the group effect indicate that the difference between the experimental and control groups in terms of the average scores of direct cyberbullying, indirect cyberbullying and total cyberbullying is significant ($P < 0.001$) and dialectical behavior therapy had a positive effect on research variables in the experimental group compared to the control group. The results related to the effect of time show that the difference in the direct cyberbullying score, the indirect cyberbullying score and the total cyberbullying score in the pre-test, the post-test and follow-up stages, is also significant ($P < 0.001$), which shows the effect of dialectical behavior therapy on research variables in the post-test and follow-up stages of the experimental group compared to the pre-test. Regarding the interaction between group and time, the difference in direct cyberbullying score, indirect cyberbullying score and total cyberbullying score in the 3 stages of the pre-test, post-test and follow-up stages, in the experimental and control groups were also meaningful ($P < 0.001$).

conclusion

The research conducted on students in second period high school of district 3 of Isfahan city showed significant results in the effectiveness of dialectical behavior therapy in reducing cyberbullying behaviors.

The therapy helps individuals to reduce their pain and suffering by changing their reaction style, instead of using coping strategies such as venting their anger and irritation on others (Brewer & Kerslake, 2015). It also helps individuals to behave more compassionately towards themselves and others (McKay, Wood & Brantley, 2019), and to become more aware of their emotions, thoughts, and behaviors. This increased awareness leads to better self-control and ability to manage emotions (Haktanir, Aydil, Baloglu & Kesici, 2023). The therapy also helps individuals to better tolerate disruptive situations and to change behaviors that cause more pain for themselves or others. Dialectical behavior therapy, by strengthening mindful awareness and increasing self-awareness, increases the individual's ability and positive responses in crisis situations. It also helps free individuals from automatic thoughts, habits, and unhealthy behavioral patterns. Furthermore, it has been effective in reducing unwanted emotions by calming the mind and by giving full awareness and understanding of the treatment process and its positive effects, it increases individuals' self-confidence. Therefore, it seems that individuals less engage themselves in destructive relationships even in cyberspace (McKay, Wood & Brantley, 2019).

The therapy is a promising treatment for reducing anger and violent behavior and can be used to reduce cyberbullying among teenagers. However, caution should be exercised in generalizing the results and it is recommended to conduct this research in other statistical communities such as girls. It is also suggested that dialectical behavior therapy be taught to school psychologists and counselors through training workshops so that they can use it to reduce cyberbullying behavior among students.

Keywords: Cyber bullying, Dialectical behavioral therapy, Students, Second period high school

Ethical Considerations

All ethical principles were fully observed in the present study. Initially, the necessary coordination was made with the management of the Education Department of district 3 of Isfahan city, and the objectives and methods of the research were explained to them. Then, the objectives and methods of the research were explained to the students and their parents, and their consent was obtained for participation in the research. In addition, the control group participants were assured that they would receive the intervention after the research process was completed. Participants in both groups were assured that their information would remain confidential. In this study, participants voluntarily took part in the research, and they could withdraw from the study if they did not wish to cooperate.

Acknowledgments

The authors of this article express their gratitude to all the collaborating officials of Education and Training in Region 3 of Isfahan, as well as the participating students in the research. The present research did not receive any financial support.

Conflict of Interest

There is no conflict of interest in this article.