مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۹، شماره ۹، آذر ۱۴۰۱ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله پژوهشی

رابطه بین ذهن اگاهی و ایمنی هیجانی در خانواده با قلدری سایبری در نوجوانان شهر قلعه گنج

فائزه میرزایی خرگوشکی: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه غیر انتفاعی، واحد نور، مازندران، ایران.

علیرضا همایونی: استادیار گروه روانشناسی، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرگز، ایران (* نویسنده مسئول) homaiony@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: از آنجا که ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی از جمله متغیرهای قابل آموزش و ارتقا هستند، شناسایی نقش آن‌ها در پیش‌بینی یا کاهش قلدری سایبری می‌تواند راهگشای مداخلات تربیتی و روان‌شناختی مؤثر باشد؛ بنابراین هدف از انجام این پژوهش تعیین رابطه بین ذهن اگاهی و ایمنی هیجانی در خانواده با قلدری سایبری در نوجوانان شهر قلعه گنج در سال ۱۴۰۱ بود.

روش کار: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان دختر (۱۵-۱۸ سال) شهر قلعه گنج در سال ۱۴۰۱ به تعداد ۱۵۰۸ نفر تشکیل دادند. نمونه پژوهش حاضر ۲۳۵ نفر با توجه به معیارهای ورود و خروج و احتمال کاهش حجم نمونه در نظر گرفته شد و به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. ابزار این پژوهش پرسشنامه ایمنی هیجانی برونر و همکاران (۲۰۰۸)، پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، پرسشنامه تجربه قلدری-قربانی سایبری آنتیادو و همکاران (۲۰۱۶) بوده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون و ضریب هبستگی پیرسون، تحلیل آنوا استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین ذهن آگاهی و ایمنی هیجانی با قلدری سایبری همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد و به طور مشخص هرچه ذهن آگاهی و ایمنی هیجانی بیشتر باشد قلدری سایبری کمتر خواهد بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی نقش مهم و تأثیرگذاری در کاهش قلدری سایبری دانش‌آموزان دارند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی در مدارس و خانواده‌ها، به ویژه در زمینه تقویت ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی، گنجانده شود تا ضمن افزایش سازگاری روانی و اجتماعی، از پیامدهای منفی قلدری سایبری پیشگیری گردد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها

ذهن اگاهی،

ایمنی هیجانی،

قلدری سایبری

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۲۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۹/۱۸

شیوه استناد به این مقاله:

Mirzaei Khargoushki F, Homaiony A. The Relationship Between Mindfulness and Emotional Safety in the Family with Cyberbullying Among Adolescents in Qaleh Ganj County. Razi J Med Sci. 2022;29(9): 427-438.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

Razi Journal of Medical Sciences. 2022;29(9):427-438. http://rjms.iums.ac.ir

Original Article

The Relationship Between Mindfulness and Emotional Safety in the Family with Cyberbullying Among Adolescents in Qaleh Ganj County

Faezeh Mirzaei Khargoushki: Master of Family Counseling, Counseling Group, Non-Profit University, Noor Branch, Mazandaran, Iran.

Alireza Homaiony: Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Bandargaz Branch, Bandargaz, Iran.(* Corresponding author) homaiony@gmail.com

Abstract

Background & Aims: In today's era, communication technologies have rapidly expanded and transformed the ways individuals- especially adolescents- interact. While the widespread use of social networks, messaging platforms, and virtual environments has numerous benefits, it has also introduced emerging challenges, among the most significant of which is cyberbullying. Cyberbullying is a form of psychological and social violence in the digital realm, manifesting as harassment, threats, humiliation, or exclusion through online tools. Adolescents, due to their developmental characteristics and heavy reliance on virtual spaces, are among the most vulnerable groups facing cyberbullying. Numerous studies have shown that psychological and familial factors play a critical role in increasing or decreasing the likelihood of adolescent involvement in cyberbullying, whether as victims or perpetrators. One such factor is mindfulness- the ability to be aware of present experiences without judgment or immediate reaction. Mindfulness helps adolescents cope with their emotions more adaptively, remain present in the moment, and exhibit fewer impulsive or aggressive responses. Research evidence indicates that mindfulness is associated with reduced risky behavior, lower social anxiety, and improved emotional regulation, acting as a protective factor against destructive behavior in virtual environments. Another crucial factor to consider in the context of cyberbullying is emotional safety within the family. Emotional safety refers to feelings of security, acceptance, emotional support, and the freedom to express emotions within the family context. Adolescents raised in a warm, emotionally secure environment are less likely to resort to cyberbullying to gain attention, express anger, or defend themselves, and are also less likely to become victims. In contrast, families lacking appropriate emotional and supportive structures may contribute to feelings of rejection, insecurity, and ultimately, a tendency among adolescents toward aggressive online behavior. Given that mindfulness and emotional safety are teachable and improvable variables, identifying their role in predicting or reducing cyberbullying can guide effective educational and psychological interventions. The present study aimed to examine the relationship between mindfulness and emotional safety in the family with cyberbullying in adolescents, to gain a deeper understanding of the role of these two variables in improving adolescent social relationships and reducing digital violence. Understanding these relationships could serve as a basis for designing preventive programs in schools, families, and psychological centers to combat cyberbullying. Accordingly, this study seeks to answer whether there is a relationship between mindfulness and emotional safety in the family with cyberbullying in adolescents.

Methods: This descriptive and correlational study was conducted among all female high school students (ages 15–18) in Qaleh Ganj city in 2022, totaling 1,508 individuals. A sample of 235 students was selected using multi-stage cluster sampling, considering inclusion and exclusion criteria and potential sample attrition. Research instruments included the Emotional Safety Questionnaire by Brunner et al. (2008), the Mindfulness Questionnaire by Baer et al. (2006), and the Cyberbullying and Victimization Questionnaire by Antoniadou et al. (2016). Data were analyzed using regression analysis, Pearson's correlation coefficient, and ANOVA with SPSS version 20 at a significance level of 0.05.

Keywords

Mindfulness,

Emotional Safety,

Cyberbullying

Received: 10/06/2022

Published: 09/12/2022

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

Results: The findings revealed a significant negative correlation between mindfulness and emotional safety with cyberbullying. Specifically, higher levels of mindfulness and emotional safety were associated with lower levels of cyberbullying.
Conclusion: The results of this study demonstrate that mindfulness and emotional safety play significant and impactful roles in reducing cyberbullying among students. Mindfulness enhances one's ability to non-judgmentally accept thoughts and emotions, thereby improving regulation of emotional and behavioral responses in stressful situations. It strengthens resilience against impulsive and aggressive behaviors by reducing rumination and enhancing positive emotions. On the other hand, emotional safety- arising from the quality of family relationships and constructive or destructive conflicts- empowers students to cope effectively with stress and conflict, preventing psychological and behavioral problems and poor academic performance. Given the effects of parental marital conflict and emotional insecurity on students' emotional and social functioning, creating a supportive environment and teaching mindfulness skills can improve adolescents' mental health and reduce the risk of cyberbullying. Therefore, it is recommended that educational programs in schools and families, particularly in strengthening mindfulness and emotional safety, be implemented to foster psychological and social adaptation and prevent the negative consequences of cyberbullying. Studies have shown that emotional insecurity can mediate the relationship between parental marital conflict and children's sleep disturbances. Reduced sleep quality and duration in children adversely affect their emotional-social adjustment and academic performance, thereby decreasing mindfulness. This leads to emotional unawareness in conflict situations and may result in bullying behaviors. In essence, mindfulness is a skill that enables individuals to perceive distressing present events as less threatening. As a result, those equipped with mindfulness experience less stress, anxiety, self-harming, and other-harming behaviors- providing a solid explanation for the reduction in cyberbullying.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:
Mirzaei Khargoushki F, Homaiony A. The Relationship Between Mindfulness and Emotional Safety in the Family with Cyberbullying Among Adolescents in Qaleh Ganj County. Razi J Med Sci. 2022;29(9): 427-438.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

مقدمه

در عصر حاضر، فناوری‌های ارتباطی به‌سرعت گسترش یافته و نحوه تعامل افراد، به‌ویژه نوجوانان، را دگرگون کرده‌اند. استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و محیط‌های مجازی، علی‌رغم مزایای متعدد، چالش‌های نوپدیدی نیز به همراه داشته است که یکی از مهم‌ترین آن‌ها پدیده قلدری سایبری است (۱). قلدری سایبری نوعی خشونت روان‌شناختی و اجتماعی در بستر دیجیتال است که به صورت آزار، تهدید، تحقیر یا طرد دیگران از طریق ابزارهای آنلاین صورت می‌گیرد (۲). نوجوانان، به دلیل ویژگی‌های رشدی خاص این دوره و وابستگی بالا به فضای مجازی، از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در مواجهه با قلدری سایبری محسوب می‌شوند (۳).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که عوامل روان‌شناختی و خانوادگی نقش مهمی در کاهش یا افزایش احتمال درگیری نوجوانان در قلدری سایبری، چه در نقش قربانی و چه در نقش عامل آزار، دارند. یکی از این عوامل ذهن‌آگاهی است؛ توانایی آگاه بودن از تجربیات لحظه‌ای بدون قضاوت و واکنش فوری (۴). ذهن‌آگاهی به نوجوانان کمک می‌کند تا با هیجانات خود به شکلی سازگارانه‌تر مواجه شوند، در لحظه حضور داشته باشند و پاسخ‌های تکانشی یا پرخاشگرانه کمتری نشان دهند (۵). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی با کاهش رفتارهای پرخطر، اضطراب اجتماعی، و افزایش تنظیم هیجانی ارتباط دارد و می‌تواند نقش محافظتی در برابر رفتارهای مخرب در فضای مجازی ایفا کند (۶).

عامل مهم دیگری که در بررسی قلدری سایبری باید مورد توجه قرار گیرد، ایمنی هیجانی در خانواده است (۷). ایمنی هیجانی به احساس امنیت، پذیرش، حمایت عاطفی و قابلیت بیان آزادانه احساسات در بستر خانواده اشاره دارد (۸). نوجوانانی که در محیطی گرم و ایمن از نظر هیجانی رشد می‌کنند، احتمال کمتری دارد که برای جلب توجه، ابراز خشم یا دفاع از خود به قلدری سایبری متوسل شوند یا قربانی آن شوند (۹). برعکس، خانواده‌هایی که فاقد ساختار حمایتی و هیجانی مناسب هستند، می‌توانند زمینه‌ساز احساس طرد، ناامنی، و در نهایت، گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخاشگرانه در فضای مجازی باشند (۱۰). از آنجا که ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی از جمله متغیرهای قابل آموزش و ارتقا هستند، شناسایی نقش آن‌ها در پیش‌بینی یا کاهش قلدری سایبری می‌تواند راهگشای مداخلات تربیتی و روان‌شناختی مؤثر باشد (۱۱). پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی در خانواده با قلدری سایبری در نوجوانان انجام شده است تا به شناخت عمیق‌تری از نقش این دو متغیر در بهبود روابط اجتماعی نوجوانان و کاهش خشونت‌های دیجیتال دست یابد. شناخت این روابط می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس، خانواده‌ها و مراکز روان‌شناسی جهت مقابله با قلدری سایبری باشد. لذا پژوهش حاضر بدنبال بررسی این است که آیا بین ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی در خانواده با قلدری سایبری در نوجوانان رابطه وجود دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر از نوع هدف کاربردی، و از نظر ماهیت کمی، غیرآزمایشی و از لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات توصیفی و طرح پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهشی شامل کلیه دانش‌آموزان دختر (۱۵-۱۸ سال) شهر قلعه گنج در سال ۱۴۰۱ بود که به تعداد ۱۵۰۸ نفر (۱۴۲ نفر رشته کارو دانش، ۵۲ نفر رشته فنی، ۱۳۱۴ نفر رشته نظری) بود. نمونه پژوهش حاضر ۲۳۵ نفر با توجه به معیارهای ورود و خروج و احتمال کاهش حجم نمونه در نظر گرفته شد و به صورت نمونه گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد و با پرسشنامه آنلاین اطلاعات جمع‌آوری شدند. ابزار پژوهش شامل موارد زیر بود:

پرسشنامه ایمنی هیجانی: این پرسشنامه توسط برونر (Bruner) و همکاران در سال ۲۰۰۸ ساخته شد. این مقیاس دارای ۲۵ آیتم است. آیتم‌های پرسشنامه براحساسات، رفتارها و شناخت های افراد تاکید دارد و مهم‌ترین هدف این پرسشنامه برای فرزندان توسعه طرحی برای نشان دادن چالش‌ها و نقاط قوت به منظور حرکت به سمت سطوح بالاتر تعهد و امنیت و همچنین درک متقابل روابط با یکدیگر می‌باشد. طیف پاسخگویی به سوالات از یک مقیاس ۱ تا ۵ درجه‌ای از خیلی کم تا خیلی زیاد بود. این مقیاس یک پرسشنامه خودگزارشی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

و حساس به نگرانی‌های مطلوب اجتماعی و شاخص‌های فردی اســـت و یک ارز یابی معتبر برای عامل امنیت عاطفی، هیجانی ا ست. دارای بی شترین و قویترین ثبات درونی و قابلیت آزمون- بازآزمون است.

پر س شنامه ذهن آگاهی: این پرســشــنامه یک مقیاس خودســنجی ۳۹ آیتمی بود که توســط بائر (Baer) در سال ۲۰۰۶ تدوین گردید. پاسخ‌ها براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز یا خیلی به ندرت صحیح است تا اغلب اوقات یا همیشه صحیح کدگذاری می‌شوند. بائر تحلیل عاملی اکتشافی را بر روی نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. عامل‌های به دست آمده مشاهده، عمل توام با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیرواکنشی بودن نام‌گذاری گرد ید ند. آزمودنی با ید در یک مق یاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشــــه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۳۹ تا ۱۹۵ می باشــد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشـان می‌دهد که هر چه نمره بالاتر باشـد ذهن آگاهی هم بیشتر است.

پر س شنامه تجربه قلدری- قربانی سایبری: این پر سشنامه توسط آنتیادو (Antiado) و همکاران در سـال ۲۰۱۶ تدوین گردید. این پرســشــنامه شـامل ۲۴ ســئوال اســت که نمره‌گذاری آن در طیف ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می شود به این صورت که به هرگز ۱ نمره، یک یا دوبار ۲ نمره، بعضــی اوقات ۳ نمره، اکثر موقع ۴ نمره و هرروز ۵ نمره داده می‌شود. این پرسشنامه دارای دو عامل ۱) عامل قربانی ســایبری ۲) عامل قلدری ســایبری اســت و هر عامل دارای ۱۲ ســؤال اســت. همچنین این پر سشنامه رفتار قلدری و قربانی سایبری را از بعد مســتقیم و غیرمســتقیم می‌ســنجد. نتیجه پژوهش آنتیادو و همکاران (۲۰۱۶) نشـان داد که این پرســشــنامه از اعتبار مناسـبی برخوردار اسـت (ضـریب آلفای کرونباخ برای عامل قلدری ســایبری ۰/۸۹ و برای عامل قربانی سایبری ۰/۸۰).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرســیون و ضــریب هبســتگی پیرســون ، تحلیل آنوا با اســتفاده از نرم افزار spss نســخه ۲۰ در ســطح معناداری ۰/۰۵ اســتفاده گردید.

یافته‌ها

نتایج مربوط به قلدری ســایبری در جدول شــماره ۱ نشــنا می‌دهد که میانگین نمره قربانی بودن برابر با ۲۴/۳۳ و میانگین نمره قلدری کردن برابر با ۲۵/۸۷ ا ست. این تفاوت اندک نشان می‌دهد که در نمونه مورد برر سی، تجربه ایفای نقش قلدر در فضای مجازی کمی بیشــتر از تجربه قربانی شــدن بوده اســت. همچنین، میانگین نمره کلی قلدری ســایبری برابر با ۵۰/۲۰ از مجموع دامنه ۲۸ تا ۱۸۰ ا ست که بیانگر سطح متو سط رو بـه بـالای درگیری بـا قلـدری ســایبری در بین پا سخ‌دهندگان ا ست. انحراف معیار نسبتاً بالا (۱۰/۷۹) در نمره کلی نشــان می‌دهد که تنوع زیادی در تجربه قلـدری ســایبری بین افراد وجود دارد؛ یعنی برخی شــرکت‌کنندگان تجربه بالایی از این پدیده دارند، در حالی‌که برخی دیگر در سطح پایین‌تری قرار دارند.

جدول ۱- آمارهای توصیفی خرده مقیاس‌های متغیر قلدری سایبری

متغیر	حداقل آماره	حداکثر آماره	میانگین	انحراف استاندارد
قربانی	۱۳	۳۸	۲۴/۳۳	۵/۵۴
قلدری	۱۴	۴۲	۲۵/۸۷	۶/۲۱
قلدری سایبری	۲۸	۸۰	۵۰/۲۰	۱۰/۷۹

جدول ۲ نشــان می‌دهد که ذهن‌آگاهی شــامل پنج خرده‌مقیاس مشــاهده، توصــیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضــاوت و عدم واکنش اســت. میانگین نمره کلی ذهن‌آگاهی برابر با ۹۲/۱۰ در بازه‌ای از ۴۸ تا ۱۳۸ است که نشان‌دهنده سطح نسبتاً خوبی از ذهن‌آگاهی در بین پا سخ‌دهندگان ا ست. در میان خرده‌مقیاس‌ها، بی‌شترین میانگین مربوط به مؤلفه "توصــیف" با نمره ۲۱/۰۴ اســت، که بیانگر توانایی قابل‌توجه شــرکت‌کنندگان در بیان و توصــیف تجربیات ذهنی خود می‌باشــد. از ســوی دیگر، کمترین میانگین مربوط به "عدم قضاوت" با نمره ۱۵/۶۸ اســت، که می‌تواند حاکی از آن باشــد که افراد تمایل به قضــاوت درباره افکار و احســاســات خود دارند.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

این مسئله می‌تواند در مدیریت هیجانات و خودپذیری تأثیرگذار باشد. انحراف معیارها نیز نسبتاً متوسط هستند و بیانگر پراکندگی نرمال نمرات در بین افراد می‌باشند.

در بخش ایمنی هیجانی، سه مؤلفه ایمنی، تعلق، و

جدول ۲- آمارهای توصیفی متغیر ذهن آگاهی

متغیر	حداقل آماره	حداکثر آماره	میانگین	انحراف استاندارد
مشاهده	۹	۲۴	۱۶/۶۷	۳/۰۱
توصیف	۹	۳۳	۲۱/۰۴	۴/۹۷
عمل همراه با آگاهی	۱۰	۳۰	۲۰/۰۹	۴/۱۰
عدم قضاوت	۸	۲۳	۱۵/۶۸	۳/۲۱
عدم واکنش	۱۱	۲۷	۱۸/۶۲	۳/۱۵
ذهن آگاهی	۴۸	۱۳۸	۹۲/۱۰	۱۶/۹۸

نمره کلی ایمنی هیجانی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمره کلی ایمنی هیجانی برابر با ۵۳/۴۰ از دامنه ۳۶ تا ۷۱ است که نشان‌دهنده سطح نسبتاً بالای احساس امنیت هیجانی در بین پاسخ‌دهندگان می باشد. بین خرده‌مقیاس‌ها، مؤلفه تعلق با میانگین ۲۹/۰۷ بالاترین نمره را دارد که به‌وضوح بیانگر آن است که افراد احساس خوبی از پیوند اجتماعی و تعلق به دیگران دارند. مؤلفه ایمنی نیز با میانگین ۲۴/۳۳، سطح مناسبی از احساس امنیت در تعاملات هیجانی را نشان می‌دهد. انحراف معیارها نیز در این بخش کمتر از سایر متغیرها بوده و حاکی از یکنواختی نسبی در احساس ایمنی هیجانی بین شرکت‌کنندگان است.

برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش، از

جدول ۳- آمارهای توصیفی خرده مقیاس‌های متغیر ایمنی هیجانی

متغیر	حداقل آماره	حداکثر آماره	میانگین	انحراف استاندارد
ایمنی	۱۶	۳۳	۲۴/۳۳	۴/۳۳
تعلق	۲۰	۳۹	۲۹/۰۷	۴/۸۵
ایمنی هیجانی	۳۶	۷۱	۵۳/۴۰	۸/۷۵

شاخص‌های چولگی و کشیدگی و همچنین آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج مربوط به چولگی و کشیدگی نشان داد که میزان چولگی در تمام متغیرها نشان‌دهنده آن بود که توزیع متغیرها از لحاظ چولگی و کشیدگی به توزیع نرمال نزدیک بوده و هیچ‌گونه انحراف شدید یا غیرعادی در توزیع داده‌ها مشاهده نشد. در کنار آن، برای بررسی دقیق‌تر نرمال بودن داده‌ها، آزمون کولموگروف–اسمیرنوف نیز اجرا شد. نتایج این آزمون نشان داد که سطح معناداری برای تمامی متغیرها بالاتر از ۰/۰۵ بود که این مقادیر بیانگر آن بودند که داده‌ها در تمامی متغیرهای اصلی پژوهش از توزیع نرمال برخوردار بودند. نتایج ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون در جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که بین ذهن‌آگاهی و قلدری سایبری و همچنین بین خرده‌مقیاس‌های ذهن‌آگاهی (یعنی مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت، و عدم واکنش) با قلدری سایبری، قربانی شدن و رفتار قلدری رابطه‌ی منفی و معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. به‌طور مشخص، ضریب همبستگی بین نمره کلی ذهن‌آگاهی و قلدری سایبری برابر با ۰/۳۱- است، که بیانگر رابطه‌ای معکوس و معنادار است؛ به این معنا که با افزایش سطح ذهن‌آگاهی در افراد، میزان درگیری آن‌ها با قلدری سایبری (اعم از قربانی شدن یا قلدری کردن) کاهش می‌یابد. این یافته‌ها نقش مهم ذهن‌آگاهی را در کاهش تجارب منفی در فضای مجازی نشان می‌دهند. ذهن‌آگاهی به عنوان یک ویژگی روان‌شناختی کلیدی می‌تواند به عنوان یک عامل پیشگیرانه در مداخلات آموزشی و درمانی جهت کاهش قلدری سایبری مورد استفاده قرار گیرد.

یافته‌های جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که بین ایمنی هیجانی و قلدری سایبری رابطه‌ی منفی و معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. به طور دقیق‌تر، ضریب همبستگی بین نمره کلی ایمنی هیجانی و قلدری سایبری برابر با ۰/۳۰- است. این مقدار نشان‌دهنده آن است که با افزایش احساس ایمنی هیجانی در فرد، میزان درگیری او در رفتارهای مرتبط با قلدری سایبری (چه در نقش قربانی و چه در نقش قلدر) کاهش می‌یابد. این نتایج نقش محافظتی ایمنی هیجانی را در برابر قلدری سایبری نشان می‌دهند. ایجاد محیط‌هایی که در آن افراد، به‌ویژه نوجوانان و جوانان،

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

احساس امنیت عاطفی و پذیرش اجتماعی کنند، می‌توانند به‌عنوان یکی از راهبرد های مؤثر در کاهش پدیده‌ی قلدری سایبری مورد توجه قرار گیرد.

معنی‌داری ۰/۰۰۰ به‌دست آمده که همچنان حاکی از معنی‌داری مدل ترکیبی است. با افزودن ایمنی هیجانی، مجموع مجذورات رگرسیون به ۴۰۶۲/۶۱۲ افزایش

جدول ٤- ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون بین ذهن آگاهی با قلدری سایبری

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
مشاهده	۱							
توصیف	۰/۷۴**	۱						
عمل همراه با آگاهی	۰/۷۶**	۰/۸۱**	۱					
عدم قضاوت	۰/۶۸**	۰/۷۶**	۰/۷۸**	۱				
عدم واکنش	۰/۸۶**	۰/۸۸**	۰/۸۵**	۰/۸۷**	۱			
ذهن آگاهی	۰/۸۷**	۰/۹۳**	۰/۹۲**	۰/۸۸**	۰/۹۷**	۱		
قربانی	-۰/۳۰**	-۰/۲۴**	-۰/۳۱**	-۰/۲۶**	-۰/۳۰**	-۰/۳۰**	۱	
قلدری	-۰/۲۷**	-۰/۲۳**	-۰/۲۹**	-۰/۲۱**	-۰/۲۶**	-۰/۲۷**	۰/۶۸**	۱
قلدری سایبری	-۰/۳۱**	-۰/۲۶**	-۰/۳۲**	-۰/۲۵**	-۰/۳۰**	-۰/۳۱**	۰/۹۰**	۰/۹۲**

** در سطح ۰/۰۱ معنی داری است.

جدول ٥- ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون بین ایمنی هیجانی با قلدری سایبری

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
ایمنی	۱					
تعلق	۰/۸۱**	۱				
ایمنی هیجانی	۰/۹۴**	۰/۹۵**	۱			
قربانی	-۰/۳۰**	-۰/۲۹**	-۰/۳۱**	۱		
قلدری	-۰/۲۳**	-۰/۲۴**	-۰/۲۵**	۰/۶۸**	۱	

نتایج تحلیل واریانس آنووا مربوط به رگرسیون گام به گام در جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که متغیرهای ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی هر دو توان پیش‌بینی معنی‌داری برای قلدری سایبری دارند. در گام اول، متغیر ذهن‌آگاهی به‌تنهایی وارد مدل شده و توانسته است مقدار قابل‌توجهی از واریانس قلدری سایبری را تبیین کند. مقدار F معادل ۲۷/۲۰۱ به‌دست آمده که با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰ (کمتر از ۰/۰۱) نشان‌دهنده معنی‌داری این مدل در گام نخست است. همچنین، مقدار مجموع مجذورات رگرسیون برای ذهن‌آگاهی برابر با ۲۸۶۳/۲۶۳ است که بیانگر قدرت نسبی آن در تبیین متغیر ملاک می‌باشد. در گام دوم، متغیر ایمنی هیجانی به مدل افزوده شده و مدل نهایی با هر دو متغیر پیش‌بین (ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی) ارزیابی شد. در این مرحله نیز مقدار F برابر با ۲۰/۱۶۳ و سطح

یافت که بیانگر بهبود مدل و نقش تبیینی مکمل ایمنی هیجانی در کنار ذهن‌آگاهی برای پیش‌بینی قلدری سایبری است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که هر دو متغیر ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی به‌طور معنی‌داری در پیش‌بینی میزان درگیری در قلدری سایبری نقش دارند و ترکیب این دو متغیر می‌تواند مدل قوی‌تری را برای تبیین رفتار قلدری سایبری فراهم کند. به‌ویژه، ذهن‌آگاهی نقش قوی‌تری به‌عنوان اولین پیش‌بین ایفا کرده و ایمنی هیجانی نیز به بهبود پیش‌بینی کمک مؤثری کرده است.

نتایج رگرسیون گام به گام در جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که در گام اول، متغیر ذهن‌آگاهی به‌تنهایی وارد مدل شده و ضریب همبستگی چندگانه (R) برابر با ۰/۳۱۷ به دست آمده است. این مقدار نشان‌دهنده رابطه‌ای متوسط بین ذهن‌آگاهی و قلدری سایبری

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

است. مقدار ضریب تعیین (R^2) نیز ۰/۱۰۱ گزارش شده که به این معناست که حدود ۱۰/۱ درصد از واریانس قلدری سایبری توسط ذهن‌آگاهی تبیین می‌شود. مقدار ضریب بتا (Beta) برای ذهن‌آگاهی برابر با ۰/۲۳۸- است که نشان می‌دهد با افزایش یک واحد در ذهن‌آگاهی، میزان قلدری سایبری به‌طور معناداری کاهش می‌یابد. ضریب t معادل ۰۳/۷۳۵- و سطح معناداری ۰/۰۰۶- نیز نشان می‌دهند که این پیش‌بینی از نظر آماری معنی‌دار است. همچنین، مقدار خطای استاندارد برآورد در این گام ۱۰/۲۶۰ بوده که شاخصی از دقت مدل است. مقدار دوربین-واتسون (۱/۷۶۸) نیز در بازه قابل قبول (بین ۱/۵ تا ۲/۵) قرار دارد و نشان‌دهنده عدم وجود خودهمبستگی در باقیمانده‌هاست. شاخص‌های تلورانس ۰/۸۷۱ و VIF (۱/۱۴۸) نیز عدم وجود مشکل هم‌خطی بین متغیرها را تأیید می‌کنند. در گام دوم، با ورود متغیر ایمنی هیجانی به مدل، میزان ضریب همبستگی چندگانه (R) به ۰/۳۷۸ افزایش یافته است و مقدار R^2 به ۰/۱۴۳ رسیده، یعنی با افزودن ایمنی هیجانی، اکنون ۱۴/۳ درصد از واریانس قلدری سایبری توسط هر دو متغیر پیش‌بین تبیین می‌شود. در این گام نیز ضریب بتای ایمنی هیجانی برابر با ۰/۲۲۰- و ضریب t معادل ۳/۴۵۰- و سطح معناداری ۰/۰۱۲ گزارش شده است. کاهش مقدار خطای استاندارد برآورد به ۱۰/۰۳۷ در مقایسه با گام اول، بیانگر بهبود دقت پیش‌بینی مدل در گام دوم است. مقدار دوربین-واتسون (۱/۶۳۵) نیز در بازه قابل قبول (بین ۱/۵ تا ۲/۵) قرار دارد و نشان‌دهنده عدم وجود خودهمبستگی در باقیمانده‌هاست. شاخص‌های هم‌خطی همچنان در وضعیت مناسب هستند (تلورانس ۰/۸۷۱ و VIF برابر با ۱/۱۴ که نشان می‌دهد بین ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی همپوشانی نا سالمی وجود ندارد و هر یک سهم مستقلی در پیش‌بینی قلدری سایبری دارند. در مجموع، نتایج این مدل رگرسیونی نشان می‌دهد که هر دو متغیر ذهن‌آگاهی و ایمنی

جدول ٦- نتایج تحلیل آنوا برای پیش بینی قلدری سایبری براساس ذهن آگاهی و ایمنی هیجانی در رگرسیون گام به گام

متغیر پیش بین	شاخص منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری
ذهن آگاهی	رگرسیون	۲۸۶۳/۲۶۳	۱	۲۸۶۳/۲۶۳	۲۷/۲۰۱	۰/۰۰۰
	باقیمانده	۲۵۵۷۹/۳۶۱	۲۴۳	۱۰۵/۲۶۵		
	کل	۲۸۴۴۲/۶۲۴	۲۴۴			
ایمنی هیجانی	رگرسیون	۴۰۶۲/۶۱۲	۲	۲۰۳۱/۳۰۶	۲۰/۱۶۳	۰/۰۰۰
	باقیمانده	۲۴۳۸۰/۰۱۱	۲۴۲	۱۰۰/۷۴۴		
	کل	۲۸۴۴۲/۶۲۴	۲۴۴			

جدول ۷- ضریب همبستگی چندگانه، ضرایب رگرسیون، ضریب تعیین، خطای استاندارد برآورد و هم خطی داده ها

گام ها	متغیرهای پیش بین	ضریب همبستگی چندگانهR	مجذور ضریب همبستگی چندگانه R2	ضریب بتا استاندارد شده (Beta)	مجذور ضریب همبستگی چندگانه تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	ضریبt	معنی داری	دوربین واتسون	هم خطی چند گانه	
										تلورانس	VIF
۱	ذهن آگاهی	۰/۳۱۷	۰/۱۰۱	۰/۲۳۸-	۰/۰۹۷	۱۰/۲۶۰	۳/۷۳۵-	۰/۰۰۶	۱/۷۶۸	۰/۸۷۱	۱/۱۴۸
۲	ایمنی هیجانی	۰/۳۷۸	۰/۱۴۳	۰/۲۲۰-	۰/۱۳۶	۱۰/۰۳۷	۳/۴۵۰-	۰/۰۱۲	۱/۶۳۵	۰/۸۷۱	۱/۱۴۸

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

هیجانی پیش‌بین های منفی و معناداری برای قلدری سایبری هستند. با افزایش سطح این دو ویژگی روان شناختی در افراد، احتمال درگیری آن‌ها در قلدری سایبری کاهش می‌یابد. از این‌رو، می‌توان از این متغیرها در طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی برای کاهش آسیب‌های فضای مجازی بهره برد.

بحث

نتایج نشان داد بین ذهن‌آگاهی با قلدری سایبری همبستگی منفی معناداری وجود دارد و به طور مشخص هرچه ذهن‌آگاهی بیشتر باشد، قلدری سایبری کمتر خواهد بود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های الگار (Elgar) و همکاران (۲۰۱۴) (۷) و نیو (Niu) و همکاران (۲۰۲۰) (۲) همسو و هم‌خوان است. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت ذهن‌آگاهی باعث کاهش علائم جسمانی که معمولاً با تجربه هیجان خشم همراه است، می‌شود. به این صورت، ذهن‌آگاهی به تکنیک‌های مهمی از جمله تن‌آرامی، تکنیک وارسی بدن و ذهن‌آگاهی تنفس مجهز است و آموزش این تکنیک‌ها به نوجوانان قلدر، که دائم رفتارهای پرخاشگرانه و مقابله‌ای از خود نشان می‌دهند، میزان تنش های ماهیچه‌ای و بدنی آنان را کاهش می‌دهد. همچنین دانش‌آموزان با داشتن ذهن‌آگاهی، با افزایش صبر و با استفاده از تمرین حضور ذهن، از صداها و افکار می‌توانند به خودشان کمک کنند هنگام خشمگین شدن برای برون‌ریزی خشم صبر کنند و این مسئله باعث می شود که با گذشت زمان بدن آن‌ها به حالت طبیعی برگردد (۱۲). نوجوانان قلدر با توجه به اینکه رفتار دیگران را قضاوت می‌کنند، به صورت تکانشی برخورد می‌کنند. ذهن‌آگاهی باعث افزایش آگاهی غیرقضاوتی نوجوانان می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند رفتارهای دیگران را قضاوت نکنند و آن‌ها را راحت‌تر بپذیرند و به دنبال آن از رفتار کردن به صورت تکانشی دست بردارند. همچنین ذهن‌آگاهی با استفاده از راهبرد مدیریت خود به نوجوانان کمک می‌کند استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای را ارتقا بخشند (۱۳). مشاهده بدون قضاوت، فرصت شناخت پیامدهای یک رفتار را ممکن می سازد؛ که این شناخت، تغییرات رفتاری مؤثری را به دنبال خواهد داشت. به‌ویژه در زمینه کاهش تکانشوری و رفتارهای ناسازگارانه، در خصوص داشتن «حضور ذهن» در زمان حال، این مهارت باعث ایجاد کنترل توجه گسسته و مهارت مفیدی برای افرادی است که در تکمیل تکالیف مهم به علت حواس‌پرتی ناشی از نگرانی‌ها، خاطرات یا خلق های منفی، مشکل دارند. کاهش مراقبه غالباً آرام‌بخش بوده و از این راه می‌تواند در مدیریت تنیدگی کمک بسیار نماید. مشاهده بدون قضاوت، شرایط در لحظه است (۱۴). شرایطی که می‌تواند برانگیختگی دستگاه عصبی خودمختار، افکار رقابتی، تنش عضلانی و سایر پدیده‌های ناسازگار با آرامش را کاهش دهد. لذا ذهن‌آگاهی به آرام سازی نوجوانان کمک می‌کند و آن‌ها با صبر پیشه کردن بیشتر و عدم قضاوت دیگران، کمتر دست به رفتارهای قلدرانه خواهند زد. در واقع یکی دیگر از تأثیرات مهم ذهن‌آگاهی، حساسیت مثبت نسبت به دیگران (از طریق هماهنگ شدن با آن‌ها) و دامنه احساسات مثبت نسبت به دیگران است که افراد آن را به صورت طولانی‌مدت تجربه می‌کنند و شامل احساس تغییرناپذیر اعتماد در زندگی، عمیق‌تر شدن دلسوزی و احساس عشق واقعی می‌شوند. همچنین تمرین ذهن‌آگاهی هنگام تجربه عواطف منفی توسط نوجوانان می‌تواند مؤثر واقع شود و به این شیوه به آنان آموزش دهیم که چگونه از تفسیرهای خودکار احساساتشان در هر موقعیتی آگاه شوند. با این تفاسیر، افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند دارای احساس مثبت نسبت به دیگران و ابراز تعامل سازگارانه با دیگران می‌باشند؛ در نتیجه دارای زورگویی سایبری کمتری می‌باشند (۱۵).

همچنین نتایج نشان داد بین ایمنی هیجانی با قلدری سایبری همبستگی منفی معناداری وجود دارد و به‌طور مشخص هرچه ایمنی هیجانی بیشتر باشد، قلدری سایبری کمتر خواهد بود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های مور (Moore) و همکاران (۲۰۱۷) (۱۵) و میسمن (Mesman) و همکاران (۲۰۲۲) (۱۱) همسو و هم‌خوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که ایمنی هیجانی، یک پایه نظری برای تمایز بین

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

تعارض‌های مخرب و سازنده ایجاد می‌کند. اگر تعارض، که معنای آن از پا سخ‌های هیجانی دانش‌آموز ا ستنباط می‌شود، کاهش‌دهنده احساس ایمنی هیجانی دانش‌آموز با شد، مخرب تلقی می شود؛ که شاهد آن نیز پا سخ‌های هیجانی منفی ت شدید شده در دانش‌آموز ا ست و در غیر این صورت، سازنده محسوب می‌گردد (۱۶). اما از آن جایی که ت عارض وا لدین نقش کل یدی در افزایش نگرانی‌های دانش‌آموز در مورد ایمنی در خرده‌سیستم را بط ه ز ناشویی دارد و واکنش های هی جانی منفی دانش‌آموز با مشکلات سازگاری رفتاری او در ارتباط می باشند، مواجهه با تعارض زناشویی مخرب برای دانش‌آموز استرس‌زا بوده و دانش‌آموز را برمی‌انگیزد تا کاری برای حفظ ایمنی هیجانی خود انجام دهد. حفظ ایمنی هیجانی یک نیاز مهم برای دانش‌آموزان در رابطه بین والدینی است و فرایندی است که واسطه اثرات مستقیم تعارض بین والدین بر دانش‌آموز ا ست. بنابراین فرض می‌شود که نیاز دانش‌آموز به حفظ ایمنی هیجانی، در نتی جه مواج هه او با تاریخ چه مخربی از ت عارض وا لدینی گسترش می یا بد و در ن هایت این ناایمنی ایجادشده منجر به افزایش مشکلات روان‌شناختی کودکان می‌شود (۱۷). این کاهش احساس ایمنی در خانواده، دو وهله ارز یابی، یعنی ارز یابی اولیه (خطری برای ایمنی در خانواده) و ارز یابی ثانو یه (مقابله با این خطر و تلاش برای حفظ ایمنی) را به راه می‌اندازد. به این ترتیب، دانش‌آموز تعارض والدین را بر مبنای اثر آن بر احساس ایمنی هیجانی‌شان در خانواده ارز یابی می‌کند. دانش‌آموزانی که از لحاظ هیجانی ایمن هستند، بهتر قادر به م قابله عاطفی و رف تاری مؤثر در طول تعارض می‌باشند و دانش‌آموزانی که از لحاظ هیجانی ناایمن هستند، مشکلات رفتاری و عاطفی بیشتری نشان می‌دهند. بنابراین ایمنی هی جانی در تنظیم واکنش‌های رفتاری و عاطفی دانش‌آموز منعکس می شود. ناایمنی هیجانی، راه‌اندازنده تمایل کودک برای مداخله، اجتناب یا به‌کارگیری رفتارهای کاهش‌دهنده تعارض است. این مکانیسمی است که از آن طریق کودک ایمنی خود را به‌دست آورده یا سعی در حفظ آن می‌کند. نظریه ایمنی هیجانی عنوان می‌کند که کودک درگیر این رفتارها می‌شود، چون این رفتارهای مقابله‌ای در کوتاه‌مدت می‌توانند منجر به کاهش اثر تعارض شوند و مواجهه کودک با ت هدیدات خانواده را کاهش دهند (۱۴). نظریه ایمنی هیجانی، واکنش‌های هیجانی، شناختی و رفتاری کودک به تعارض والدین را به‌عنوان گواهی بر اینکه کودک ت عارض را ت هدیدی برای ث بات ازدواج می‌داند، تلقی می‌کند. به‌علاوه، این نظریه عنوان می‌کند که تجربه های کودکان در بافت خانواده نیز می‌تواند احساس ایمنی آن‌ها را در خانواده تقویت کند. م شاهده مدیریت مؤثر والدین و حل اختلاف‌هایشان به شیوه‌ای که هماهنگی خانواده را حفظ می‌کند، می‌تواند سبب جلب اعتماد کودکان به توانایی خانواده به‌عنوان منبع ایمنی شود. نظریه دلبستگی، یک رویکرد تحولی است که معتقد است ایمنی هیجانی کودک می‌تواند به‌وسیله کیفیت روابط خانواده افزایش یا کاهش یابد (۹). برای مثال، دانش‌آموز ممکن است سعی کند که برای حل کردن تعارضات والدین در آن مداخله کند یا اینکه با بدرفتاری، ذهن والدین را منحرف سازد، در حالی که این راهکارها در کوتاه مدت می‌توانند مفید باشند. در درازمدت، الگوهای رفتاری ناسازگارانه در مدرسه و در ارتباط با همسالان آشکار می‌شوند و دانش‌آموزانی که فاقد ایمنی هیجانی باشند، به‌تبع آن فاقد مهارت‌های اجتماعی یا کلامی ر شد یافته هستند، به پرخاشگری‌های فیزیکی متوسل می شوند و به‌محض رشد مهارت‌های کلامی، رفته‌رفته از پرخاشگری‌های فیزیکی کاسته می‌شود و در ن هایت، ز مانی که م هارت های اجتماعی رشد می‌کند و دانش‌آموزان می‌آموزند که موقعیت‌ها را به دلخواه خود دستکاری یا تحلیل کنند، از روش های غیرمستقیم پرخاشگری بیشتری استفاده می‌کنند (۵). گرچه قلدری سایبری بزرگ‌ترین عامل ترس والدین است، از احساس مخفی بودن از د ید دیگران، دوم اینکه فرد ق لدر، قربانی را نمی‌بینند یا آسیب دیدن او را نمی‌تواند درک کند، و سوم اینکه هرکسی می‌تواند آن را انجام دهد. به اعتقاد برخی، دلیل تداوم داشتن قلدری سایبری، عدم تماس چشمی بین قلدر و قربانی ا ست (۱۵). قلدری سایبری دارای آثار هیجانی بیشتری بر قربانیان است (به دلیل

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

امکان انجام در تمام اوقات شبانه‌روز و ایجاد اضطراب دائمی) که منجر به افت عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد، و دانش‌آموزانی که ایمنی هیجانی بیشتری دارند، کمتر به قلدری سایبری اقدام می‌کنند.

یکی دیگر از یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که قلدری سایبری توسط ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی پیش‌بینی می‌شود، به‌طوری‌که اثر ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی این پدیده قوی‌تر است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های پاتچین (Patchin) و همکاران (۲۰۰۶) (۱۶) و سو (Su) و همکاران (۲۰۲۲) (۳) همسو و هم‌خوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی در دانش‌آموزان، به دلیل ساختار شناختی و در عین حال انعطاف‌پذیر و غیرقضاوتی که دارد، نه تنها توانایی لازم برای تبیین عمیق‌تر رابطه شناخت و هیجان را فراهم می‌کند، بلکه ابعاد جدیدی از پیوند میان ذهن و بدن را مشخص می‌سازد. وقتی افراد در حالت ذهن‌آگاهی مطلوب قرار می‌گیرند، به واسطه افزایش ظرفیت‌های پذیرش افکار و عواطف، فرصت کمی برای جذب افکار و نگرش‌های منفی و ناکارآمد باقی می‌ماند و این نگرش ها از طریق پردازش های هیجانی کاهش می یابند (۱۲). از سوی دیگر، همان‌طور که الگوی زیرساخت‌های شناختی متعامل بیان کرده است، در الگوهای شناختی سنتی، ارتباط بین شناخت و عاطفه عمیق نیست و بیشتر در لایه‌های سطحی ذهن رخ می‌دهد؛ در حالی که رابطه ذهن‌آگاهی با هیجانات و عواطف در سطحی عمیق‌تر صورت می‌گیرد. نقش ذهن‌آگاهی در کاهش واکنش‌پذیری و بهبود نظم‌بخشی هیجانات در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا تأیید شده است. افراد ذهن‌آگاه با استفاده از توجه آگاهانه و انعطاف پذیر، از واکنش های هیجانی و عادتی فاصله می‌گیرند و به جای واکنش آنی، پاسخ مناسبی را برای موقعیت طرح‌ریزی می‌کنند (۸). افراد دارای مهارت ذهن‌آگاهی بالا، در حالتی بدون قضاوت و متعادل از آگاهی قرار دارند که به آنها کمک می‌کند هیجانات و پدیده های فیزیکی، ذهنی، رفتاری و احساسی را همان‌گونه که رخ می‌دهند، به‌وضوح ببینند و بپذیرند. علاوه بر تلاش برای پذیرش و تحمل هیجانات منفی، با تمرینات ذهن‌آگاهی این مهارت به‌صورت خودکار در ذهن آنها تثبیت می‌شود که در نهایت منجر به فاصله‌گیری از هیجانات منفی، کاهش نشخوار فکری و ایجاد هیجان مثبت می‌گردد (۲). از طرفی، ایمنی هیجانی در بافت تعارض زناشویی و دلبستگی در خانواده، نسبتاً مستقل از یکدیگر، سازگاری دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در واقع، دلبستگی ناایمن و ناایمنی هیجانی مرتبط با رابطه زناشویی والدین، نه تنها در ارتباط با مشکلات سازگاری دانش‌آموزان هستند، بلکه پیش‌بینی‌کننده کاهش پیشرفت تحصیلی و اکتساب مهارت‌های شناختی آنها نیز می‌باشند. کارکرد خانواده می‌تواند منجر به کاهش کیفیت خواب شود که خود ارتباط مستقیمی با پیامدهای شناختی دارد. استرس خانواده و سطوح بالای تعارض زناشویی با آشفتگی خواب دانش‌آموزان مرتبط بوده‌اند (۱۴). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که ناایمنی هیجانی دانش‌آموز می‌تواند رابطه بین تعارض زناشویی والدین و اختلالات خواب کودکان را تبیین کند. کاهش کیفیت و طول خواب کودکان، سازگاری هیجانی-اجتماعی و عملکرد تحصیلی ضعیف آنها را به دنبال دارد و همین مسئله ذهن‌آگاهی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد، زیرا فشار زیادی را بر دانش‌آموز وارد می‌کند و باعث می‌شود نسبت به هیجانات مثبت و منفی خود آگاهی نداشته باشد و هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های تعارضی، از قلدری استفاده کند. در واقع، ذهن‌آگاهی مهارتی است که به فرد اجازه می‌دهد حوادث زمان حال را کمتر از میزان واقعی که ناراحت‌کننده هستند، دریافت کند. بنابراین، کسی که این مهارت‌ها را کسب کرده است، دارای استرس، اضطراب و رفتارهای خودآسیب‌رسان و دیگرآسیب‌رسان کمتری است و این موضوع کاهش قلدری سایبری را توجیه می‌کند (۶).

نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی نقش مهم و تأثیرگذاری در کاهش قلدری سایبری دانش‌آموزان دارند. ذهن‌آگاهی با ایجاد ظرفیت پذیرش غیرقضاوتی افکار و عواطف، توانایی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]

تنظیم واکنش های هیجانی و رفتاری را در مواجهه با موقعیت های تنش‌زا افزایش می‌دهد و از طریق کاهش نشخوار فکری و تقویت هیجانات مثبت، فرد را در برابر رفتارهای پرخاشگرانه و تکانشی مقاوم‌تر می‌سازد. از سوی دیگر، ایمنی هیجانی که ناشی از کیفیت روابط خانوادگی و تعارض‌های سازنده یا مخرب است، به‌عنوان عامل کلیدی در توانمندسازی دانش‌آموزان برای مقابله مؤثر با استرس ها و تعارض ها عمل می‌کند و از بروز مشکلات روانی، رفتاری و عملکرد تحصیلی ضعیف پیشگیری می‌کند. با توجه به تأثیرات تعارض زنا شویی والدین و ناایمنی هیجانی بر عملکرد هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان، فراهم آوردن محیطی حمایت‌گر و آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند به بهبود سلامت روانی نوجوانان کمک کرده و خطر بروز قلدری سایبری را کاهش دهد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی در مدارس و خانواده‌ها، به ویژه در زمینه تقویت ذهن‌آگاهی و ایمنی هیجانی، گنجانده شود تا ضمن افزایش سازگاری روانی و اجتماعی، از پیامدهای منفی قلدری سایبری پیشگیری گردد.

References

1. Faura-Garcia J, Orue I, Calvete E. Cyberbullying victimization and nonsuicidal self-injury in adolescents: The role of maladaptive schemas and dispositional mindfulness. Child Abuse & Neglect. 2021;118:105135.
2. Niu G, He J, Lin S, Sun X, Longobardi C. Cyberbullying victimization and adolescent depression: The mediating role of psychological security and the moderating role of growth mindset. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(12):4368.
3. Su Y, Sun W, Gan Y, Zhu Q, Liu G, Hui L, et al. Mindfulness mediates the relationship between positive parenting and aggression, depression, and suicidal ideation: A longitudinal study in middle school students. Front Psychol. 2022;13:1007983.
4. Jin S, Miao M. Family incivility and cyberbullying perpetration among college students: Negative affect as a mediator and dispositional mindfulness as a moderator. J Interpers Violence. 2022;37(1-2).
5. Yang W, Hu D, Guo Y. The relationship between school bullying victimization and social mindfulness in middle school students: A chain mediating model of self-concept clarity and cognition reappraisal. Front Psychol. 2024;15:1388301.
6. Hinduja S, Patchin JW. Cyberbullying and its impact on young people's emotional health and well-being. The Psychiatrist. 2025;49(3):121-126.
7. Elgar FJ, Napoletano A, Saul G, Dirks MA, Craig W, Poteat VP, Holt M, Koenig BW. Cyberbullying victimization and mental health in adolescents and the moderating role of family dinners. JAMA Pediatr. 2014;168(11):1015-1022.
8. Chang Q, Xing J, Ho RTH, Yip PSF. Cyberbullying and suicide ideation among Hong Kong adolescents: The mitigating effects of life satisfaction with family, classmates and academic results. Psychiatry Res. 2019;274:269-273.
9. DeSmet A, Rodelli M, Walrave M, Portzky G, Dumon E, Soenens B. The moderating role of parenting dimensions in the association between traditional or cyberbullying victimization and mental health among adolescents of different sexual orientation. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(6):2867.
10. Dray J, Bowman J, Campbell E, Freund M, Wolfenden L, et al. Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2017;56(10):813-824.
11. Mesman E, Vreeker A, Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. Curr Opin Psychiatry. 2021;34(6):586-592.
12. Salmivalli C, Lappalainen M, Lagerspetz KM. Peer support in bullying situations: A review. Aggress Behav. 1998;24(3):235-247.
13. Ttofi MM, Farrington DP, Lösel F, Loeber R. School bullying and later criminal offending. Crim Behav Ment Health. 2011;21(2):80-89.
14. Gini G, Pozzoli T. Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. Pediatrics. 2009;123(3):1059-1065.
15. Moore SE, Norman RE, Suetani S, Thomas HJ, Sly PD, Scott JG. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. World J Psychiatry. 2017;7(1):60-76.
16. Patchin JW, Hinduja S. Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. Youth Violence Juv Justice. 2006;4(2):148-169.
17. Nixon CL. Current perspectives: The impact of cyberbullying on adolescent health. Adolesc Health Med Ther. 2015;5:5-118.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-21]