

## اثربخشی تنظیم شناختی هیجان بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان معنادار به اینترنت: یک مطالعه راهنما

نغمه لاکانی<sup>۱</sup>، بهمن اکبری<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.
۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

\* نویسنده مسئول: بهمن اکبری، دانشیار، گروه روان شناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.

Email: akbari@iaurasht.ac.ir

تاریخ دریافت: شهریور ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: مهر ۱۳۹۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** جذابیت های متنوع محتوای اینترنت در حوزه های مختلف کارکردی سبب افزایش مصرف کاربران گردیده و در موارد حاد منجر به اعتیاد افراد به اینترنت می گردد. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان مبتلا به اعتیاد به اینترنت است.

**روش و مواد:** پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و گواه است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دختر مبتلا به اعتیاد به اینترنت دانشگاه لاهیجان در سال ۱۳۹۶ تشکیل دادند. نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۳۰ دانشجوی معنادار به اینترنت بود که به روش نمونه گیری تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، هر گروه ۱۵ نفر، قرار گرفتند. آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به صورت گروهی در هشت جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد اما گروه گواه، مداخله ای دریافت نکرد. پرسشنامه های انعطاف پذیری شناختی، نظم جویی هیجانی و شادی ذهنی قبل، بعد از دوره درمانی و همچنین سه ماه بعد اجرا گشت. داده ها با استفاده از روش تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر و نرم افزار SPSS-22 تحلیل شد.

**یافته ها:** میانگین (انحراف معیار) سن گروه آزمایش (۱/۳) ۲۵/۲ و گروه گواه (۱/۷) ۲۶/۱ سال بود. در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) نمره ارزیابی مجدد شناختی از (۳/۲) ۲۴/۱ در پیش آزمون به (۴/۶) ۳۰/۹ در پس آزمون و (۴/۴) ۳۰/۱ در پیگیری افزایش یافت ( $P < 0/001$ )، میانگین (انحراف معیار) نمره سرکوبی هیجان از (۲/۸) ۲۱/۱ در پیش آزمون به (۳/۷) ۱۶/۴ در پس آزمون و (۳/۶) ۱۶/۸ در پیگیری کاهش یافت ( $P < 0/001$ )، میانگین (انحراف معیار) نمره ادراک کنترل پذیری از (۵/۱) ۲۶/۳ در پیش آزمون به (۵/۹) ۳۶/۱ در پس آزمون و (۵/۴) ۳۵/۲ در پیگیری افزایش یافت ( $P < 0/001$ )، میانگین (انحراف معیار) نمره ادراک گزینه های مختلف از (۵/۵) ۴۵/۱ در پیش آزمون به (۵/۴) ۵۱/۴ در پس آزمون و (۵/۵) ۵۱/۱ در پیگیری افزایش یافت ( $P < 0/001$ )، و میانگین (انحراف معیار) نمره شادی ذهنی از (۴/۵) ۲۹/۲ در پیش آزمون به (۴/۷) ۴۱/۲ در پس آزمون و (۵/۲) ۳۹/۷ در پیگیری افزایش یافت ( $P < 0/001$ ) اما این تغییرات در گروه شاهد معنی دار نبود.

**نتیجه گیری:** مطالعه نشان داد آموزش تنظیم شناختی هیجان بر افزایش ارزیابی مجدد شناختی، ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه های مختلف، شادی ذهنی و کاهش سرکوبی هیجان دانشجویان معنادار به اینترنت مؤثر بود.

**واژگان کلیدی:** تنظیم هیجان، انعطاف پذیری شناختی، شادی، اعتیاد به اینترنت.

## مقدمه

استفاده از اینترنت به یکی از ارکان مهم زندگی امروزی مبدل شده است، بر اساس آمارهای گزارش شده تعداد کاربران اینترنت در کشور رقمی بالغ بر ۵۷ میلیون نفر است که از این حیث ایران را در زمره کشورهای پرمصرف اینترنت در خاورمیانه قرار می دهد (۱). علی رغم همه منافع که این تکنولوژی نوین ارتباطی به ارمغان می آورد، استفاده نادرست و اعتیادگونه آن منجر به بروز مشکلات حاد روحی و اجتماعی گردیده و زندگی عادی فرد را دچار اختلال می نماید (۲). جذابیت های متنوع محتوای اینترنت در حوزه های مختلف کارکردی سبب افزایش مصرف کاربران گردیده و در موارد حاد منجر به اعتیاد افراد به اینترنت می گردد (۳). اعتیاد به اینترنت خواسته ای غیرقابل کنترل برای استفاده افراطی از اینترنت تعریف شده که با بی ارزش شمردن زمان های سپری شده بدون اینترنت، عصبانیت و پرخاشگری شدید در موارد محرومیت از آن و تخریب پیشرونده زندگی خانوادگی و اجتماعی فرد توأم است (۴). اعتیاد به اینترنت با سلامت روان پایین، افزایش احساس تنهایی و انزوای اجتماعی، کاهش رضایتمندی از زندگی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مرتبط است (۵).

در این ارتباط، تنظیم هیجان مجموعه ای از فرایندهای زیستی، اجتماعی و رفتاری را شامل می گردد که افراد به وسیله آنها هیجان هایی که دارند، نحوه داشتن آنها، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان هایشان نفوذ کرده و به صورت خودکار یا کنترل شده در یک سطح هوشیار تا ناهشیار بر افراد تأثیر می گذارند (۶). نتایج پژوهش Dong و همکاران در زمینه مشکلات هیجانی افراد معتاد به اینترنت حاکی از آن است که این افراد بیشتر از راهبردهای سازش نیافته بهره می برند (۷). افراد معتاد به اینترنت بیشتر درگیر راهبردهای نشخوارگری و فاجعه سازی هستند و نسبت به سایر افراد از اختلال های روانشناختی بالاتری برخوردار بوده و از نظر هیجانی آسیب پذیر پذیرترند (۸). بنابراین راهبردهای منفی نظم جویی هیجانی به عنوان نوعی آسیب پذیری روان شناختی، پیش بین اعتیاد به اینترنت است و افرادی که به لحاظ روان شناختی آسیب پذیر هستند، بیشتر در معرض اعتیاد به اینترنت قرار دارند (۹). پژوهش Dong & Potenza نشان داد که افراد معتاد به اینترنت از سطوح پایین تری از انعطاف پذیری شناختی، نظم جویی شناختی هیجانی و شادی ذهنی برخوردارند (۱۰).

انعطاف پذیری بر قابلیت تغییر آمایه های شناختی به منظور سازگاری با محرک های در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعاریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی است تاکید دارد (۱۱). در یک تعریف کلی توانایی فرد برای در نظر گرفتن همزمان بازنمایی های متناقض از یک شیء یا یک رویداد و کنترل نمودن شرایط انعطاف پذیری شناختی تعریف می گردد (۱۲). افراد با سطوح بالای انعطاف پذیری شناختی تجربه پذیری موفق تری در برابر محرک های بیرونی و درونی دارند و بهتر می توانند سازگاری و تعادل روانشناختی خود را حفظ کنند (۱۳). پژوهش Hormes و همکاران حاکی از آنند که اعتیاد فرد به اینترنت منجر به اختلال در توانایی کنترل اجرایی، حافظه اجرایی و توجه، و عملکرد شناختی می گردد و می توان این گونه فرض نمود که اعتیاد به اینترنت به کاهش انعطاف پذیری شناختی می انجامد (۱۴). در آخر شادمانی ذهنی اشاره در برگیرنده یک هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان های منفی از جمله افسردگی و اضطراب است (۱۵). مطالعات صورت گرفته حاکی از آنند که افراد معتاد به اینترنت از سطوح شادکامی ذهنی پایین تری برخوردار هستند (۱۶). افراد معتاد به اینترنت به دلیل درگیری شدید ذهنی و فشارهای هیجانی ناشی از اعتیاد به اینترنت مشکلات روانشناختی بالایی همچون اضطراب و استرس را تجربه می کنند و این شرایط منجر به کاهش شادکامی ذهنی آنها می گردد. با توجه سطوح پایین شادمانی ذهنی، انعطاف پذیری شناختی و نظم جویی شناختی هیجان سازش یافته روانشناسان از دوره های آموزشی متعدد برای افزایش توانمندی این گروه استفاده می کنند (۱۷). در این ارتباط با توجه به اینکه هیجان نقش مهمی در بروز و دوام اختلالات روانی دارد آموزش مهارت های تنظیم هیجان به عنوان راهبردی برای کاهش علائم اختلالات روانی و افزایش شادکامی ذهنی مورد استفاده قرار می گیرد. توانایی مقابله سازش یافته با هیجانات سبب افزایش کنترل افراد معتاد به اینترنت بر جنبه های مختلف زندگیشان می گردد و آنها را قادر می سازد درک درست تری از هیجانات خود، دیگران و نحوه پاسخگویی به آنها پیدا کنند. تحقیقات صورت گرفته در این حوزه حاکی از آنند که افزایش راهبردهای تنظیم هیجانی سازش یافته باعث افزایش شادمانی ذهنی، بکارگیری موفقیت آمیز راهبردهای تنظیم هیجان سازش یافته در شرایط مختلف

و انعطاف پذیری شناختی می‌گردد (۱۸). آموزش تنظیم شناختی هیجان به دوره ای اطلاق می‌گردد که طی آن فرد به آگاهی هیجانی دست یافته و توانایی تنظیم و تعدیل فشارهای درونی و حالت های برانگیختگی هیجانی خود را بواسطه فرایندهای شناختی افزایش می‌دهد (۱۹). بکارگیری این الگوی درمانی باعث افزایش توانمندی افراد معتاد به اینترنت در شناسایی و تصحیح تلاش های ناسازگارانه برای تنظیم تجارب هیجانی منفی شکل گرفته بواسطه مصرف اعتیاد گونه اینترنت، تسهیل پردازش مناسب و خاموش کردن پاسخ های مفرط هیجانی به نشانه های درونی و بیرونی است که برآیند آن را می‌توان در افزایش انعطاف پذیری شناختی، شادکامی ذهنی و نظم جویی هیجانی سازش یافته مشاهده نمود. در این ارتباط نتایج پژوهش Turan و همکاران نیز نشان داد که دوره آموزشی تنظیم شناختی هیجان به افزایش مهارت های افراد در نظم جویی سازش یافته هیجان می‌انجامد (۲۰). نتایج پژوهش Wilamowska و همکاران نشان داد که آموزش تنظیم شناختی هیجان سطوح انعطاف پذیری شناختی را افزایش می‌دهد (۲۱). پژوهش Yavuz نشان داد که دوره تنظیم شناختی هیجان منجر به کاهش استرس و اضطراب گردیده و برآیند آن افزایش احساس شادی ذهنی است (۲۲). ضرورت پژوهش حاضر از آن جهت است که ورود به دانشگاه برای زنان یک رویداد مهم و بسیار حساس در زندگی نیروهای کارآمد و فعال جوان در هر کشوری به شمار می‌رود، که با ایجاد شرایط خاص مانند آماده سازی مقالات، انتخاب واحد، ارتباط با اساتید و حتی استفاده از منابع تفریحی و حمایتی و از طرفی گاه دوری از خانواده و کم شدن فرصت های تفریحی و... زمینه استفاده از اینترنت را برای کاربران فراهم می‌کند که این امر با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و فردی و تحصیلی آنها همراه است. گفتنی است که به رغم تحقیقات متعددی که در این حوزه در سایر کشورها انجام شده است، تاکنون به صورت اختصاصی مطالعه ای به منظور تعیین تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر مشکلات روان شناختی دانشجویان مبتلا به اعتیاد به اینترنت که بیشتر از سایر اقشار در معرض خطر ابتلا به این اختلال قرار دارند، انجام نشده است. با این تفاسیر و با توجه به مشکلاتی که افراد معتاد به اینترنت در حوزه هیجانی، شناختی و روحی تجربه می‌کنند، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش تنظیم شناختی هیجان بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان مبتلا به اعتیاد به اینترنت بود.

## روش و مواد

پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و گواه است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دختر مبتلا به اعتیاد به اینترنت دانشگاه لاهیجان در سال ۱۳۹۶ تشکیل داده اند. نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۳۰ دانشجوی دختر معتاد به اینترنت بود که به روش نمونه گیری تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ملاک انتخاب تعداد افراد نمونه بر اساس اندازه اثر ۰/۲۵، آلفای ۰/۰۵ و توان ۰/۸۰ در دو گروه، حداقل تعداد نمونه برای دست یابی به توان مورد نظر، ۱۵ نفر در هر گروه به دست آمد. ملاک ورود به پژوهش زن بودن، داشتن سن ۲۰ الی ۳۰ سال، تحصیل در مقطع کارشناسی و از نظر وضعیت زناشویی نیز مجرد بود. معیار خروج نیز داشتن هرگونه سابقه پزشکی و یا اختلال روانی و غیبت بیش از یک جلسه در برنامه مداخلاتی بود. برای اجرای پژوهش، در مرحله اول با استفاده از مقیاس اعتیاد به اینترنت (۲۳)، دانشجویان مراجعه کننده به کلینیک های روان درمانی، گروه نمونه بر اساس نمره برش مقیاس اعتیاد به اینترنت (با انحراف معیار +۲ و -۲ نمره) انتخاب گردیدند و بعد از انتخاب گروه نمونه، ۳۰ نفر مشارکت کننده به طور تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفتند. بعد از مشخص شدن گروه آزمایش و گواه، پرسشنامه های استاندارد شادکامی، نظم جویی هیجانی و انعطاف پذیری شناختی قبل و بعد از دوره اثربخشی در بین دو گروه توزیع گردیده و نمرات بدست آمده مورد بررسی قرار گرفت. در مرحله بعد برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان که براساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان Gratz و همکاران (۲۴) تنظیم شده بوده برای گروه آزمایش توسط پژوهشگر به صورت گروهی در هشت جلسه ۶۰ دقیقه ای در طول چهار هفته و هفته ای دو جلسه اجرا شد، ولی گروه گواه در این برنامه شرکت نداشت و در لیست انتظار ماندند. در پایان جلسات درمانی، پس آزمون در هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد و پس از سه ماه دوره پیگیری اجرا گردید. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش

کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند و با رضایت آگاهانه در مطالعه شرکت کردند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود. اعضای گروه آزمایش و گواه، اجازه خروج از طرح پژوهشی در هر مرحله ای داشتند. علاوه بر این، اعضای گروه گواه در صورت علاقه مندی می توانستند بعد از اتمام طرح، مداخله انجام شده برای گروه آزمایش را در جلسات درمانی مشابه، عیناً دریافت کنند. کلیه مدارک و پرسشنامه ها و سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود و خواهد ماند. رضایت نامه کتبی از همه داوطلبان اخذ گردید.

**مقیاس اعتیاد به اینترنت:** مقیاس اعتیاد به اینترنت توسط Young در سال ۱۹۹۸ ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ آیتم در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره صفر (هرگز) تا نمره پنج (همیشه) در بین دانش آموزان سنجیده می‌شود. کسب نمرات بالاتر در این مقیاس به معنای اعتیاد به اینترنت بیشتر در فرد است. در پژوهش Young در سال ۲۰۱۱ پایایی بازآزمایی این مقیاس بین ۰/۷۳ و ۰/۸۸ گزارش گردیده و همسانی درونی مقیاس نیز رضایتبخش بود (۲۳). در تحقیق علوی و همکاران (۲۵) آزمون اعتیاد به اینترنت Young در دانشجویان دارای روایی افتراقی ۰/۶۲، آلفای کرونباخ ۰/۷۵، پایایی به روش دو نیمه سازی ۰/۶۴ و پایایی به روش بازآزمایی ۰/۴۷ بود. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر، ۰/۷۸ به دست آمد. مقیاس تنظیم شناختی هیجان: این مقیاس توسط Gross & John در سال ۲۰۰۳ تهیه شده است. مقیاس فوق از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (شش گویه) و سرکوبی هیجان (چهار گویه) می باشد. پاسخ ها بر اساس مقیاس لیکرت (هفت درجه ای) از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) می باشد. کسب نمرات بالاتر در خرده مقیاس ارزیابی مجدد و کسب نمرات پایین تر در خرده مقیاس سرکوبی هیجان به معنای تنظیم شناختی هیجانی بالاتر در فرد است. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوبی هیجان ۰/۷۳ گزارش گردیده است و اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (۲۶). در پژوهش حاضر، پایایی خرده مقیاس ارزیابی مجدد و سرکوبی هیجان به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۹ به دست آمد.

**مقیاس انعطاف پذیری شناختی:** این پرسشنامه توسط Dennis & Vander Wal در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است، یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است به کار می‌رود. شیوه نمره گذاری آن بر اساس یک مقیاس پنج درجه ای لیکرتی می‌باشد و تلاش دارد تا دو جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد: الف- میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل کنترل ب- توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان ها ج- توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت. روایی همزمان این پرسشنامه با ویرایش دوم پرسشنامه افسردگی Beck برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرا آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی Martin و Robin ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ گزارش دادند (۲۷). در ایران، ضریب اعتبار بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند (۲۸). همچنین در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ مؤلفه‌ها به ترتیب ۰/۹۰ برای مقیاس کل و برای خرده مقیاس های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۷۵ گزارش گردیده است.

**مقیاس شادکامی:** این ابزار در سال ۲۰۱۱ توسط Argyle & Lu تهیه شده است که در نسخه اولیه ۲۱ ماده تهیه شد، سپس ۱۱ ماده به آن افزوده شد تا جنبه‌های دیگر شادمانی را نیز در برگیرد. از ۳۲ آیتم این سیاهه ۳ ماده آن حذف شد که در نهایت سیاهه ۲۹ آیتم مقیاس شادکامی را بر اساس یک طیف چهار درجه ای از صفر تا سه نمره گذاری شده است. بنابراین حداقل نمره هر آزمودنی صفر و حداکثر آن ۸۷ است. کسب نمرات بالاتر در این مقیاس به معنای شادکامی بیشتر در فرد است. ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی در دانشجویان به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۹ بدست آمد و تحلیل عاملی مرتبه دوم نشان داد که ساختار عاملی پرسشنامه تک عاملی است. همچنین ضریب روایی همگرا و واگرایی پرسشنامه نیز در

حد قابل قبول گزارش گردیده است (۲۹). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر، ۰/۸۲ به دست آمد. آموزش تنظیم هیجانی نیز که توسط گراتز (۲۴) تهیه شده است در هشت جلسه آموزش داده می‌شود. هر جلسه با مرور آموزش‌ها و پیگیری نحوه انجام تکالیف در منزل آغاز گردید. پس از آن گام‌های بعدی به افراد آموزش داده شد، در پایان هر جلسه نیز به پرسش‌های مشارکت‌کنندگان پاسخ داده شد. محتوای جلسات برنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در جدول شماره ۱ ارایه شده است.

### جدول شماره ۱- برنامه و محتوای جلسات راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

جلسات	محتوای جلسات
اول	آشنایی و برقراری ارتباط اعضا با یکدیگر
دوم	ارائه آموزش هیجانی
سوم	انتخاب موقعیت، ارزیابی میزان آسیب‌پذیری هیجانی و مهارت‌های هیجانی اعضا
چهارم	ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان
پنجم	مهارت‌های تغییر توجه
ششم	تغییر ارزیابی‌های شناختی
هفتم	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان
هشتم	ارزیابی مجدد و برنامه ریزی برای کاربرد آموزش‌ها

نتایج حاصل از پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت تحلیل داده‌ها نرم‌افزار آماري SPSS-24 استفاده شد.

#### یافته‌ها

سن مشارکت‌کنندگان بین ۲۵ تا ۳۵ سال و میانگین (انحراف معیار) سن گروه آزمایش (۱/۳) ۲۵/۲ و گروه گواه (۱/۷) ۲۶/۱ سال بود. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کوواریانس، پیش‌فرض‌های آزمون پارامتریک مورد سنجش و تایید قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است ( $P > 0/05$ ). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود و پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها نیز رعایت گردیده است ( $P > 0/05$ ). در بعدی دیگر به منظور آزمون برابری کوواریانس در نمرات در دو گروه از آزمون باکس استفاده گردید، نتایج نشان داد تفاوت کوواریانس دو گروه در گروه‌ها غیرمعنادار است ( $P > 0/05$ ). نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره جهت بررسی تأثیر مداخله تنظیم شناختی هیجانی بر نظم جویی هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی و شادی ذهنی گزارش شده است.

جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) نمره ارزیابی مجدد شناختی از ۲۴/۱ (۳/۲) در پیش‌آزمون به ۳۰/۹ (۴/۶) در پس‌آزمون و ۳۰/۱ (۴/۴) در پیگیری افزایش یافت ( $P < 0/001$ )، میانگین (انحراف معیار) نمره سرکوبی هیجان از ۲۱/۱ (۲/۸) در پیش‌آزمون به ۱۶/۴ (۳/۷) در پس‌آزمون و ۱۶/۸ (۳/۶) در پیگیری کاهش یافت ( $P < 0/001$ )، میانگین (انحراف معیار) نمره ادراک کنترل‌پذیری از ۲۶/۳ (۵/۱) در پیش‌آزمون به ۳۶/۱ (۵/۹) در پس‌آزمون و ۳۵/۲ (۵/۴) در پیگیری افزایش یافت ( $P < 0/001$ )، میانگین (انحراف معیار) نمره ادراک گزینه‌های مختلف از ۴۵/۱ (۵/۵) در پیش‌آزمون به ۵۱/۴ (۵/۴) در پس‌آزمون و ۵۱/۱ (۵/۵) در پیگیری افزایش یافت ( $P < 0/001$ )، و میانگین (انحراف معیار) نمره شادی ذهنی از ۲۹/۲ (۴/۵) در پیش‌آزمون به ۴۱/۲ (۴/۷) در پس‌آزمون و ۳۹/۷ (۵/۲) در پیگیری افزایش یافت ( $P < 0/001$ ) اما این تغییرات در گروه شاهد معنی‌دار نبود.

**جدول شماره ۲- مقایسه میانگین (انحراف معیار) نمرات ابعاد نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دو گروه آزمایش و گواه**

متغیر	مؤلفه	گروه	پیش آزمون (انحراف معیار) میانگین	پس آزمون (انحراف معیار) میانگین	پیگیری (انحراف معیار) میانگین	P
نظم جویی هیجانی	ارزیابی مجدد شناختی	آزمایش	۲۴/۱ (۳/۲)	۳۰/۹ (۴/۶)	۳۰ (۴/۴)	۰/۰۰۱
		گواه	۲۳ (۳/۶)	۲۳/۸ (۵/۳)	۲۳/۸ (۴/۹)	۰/۷۹
	سرکوبی هیجان	آزمایش	۲۱/۱ (۲/۸)	۱۶/۴ (۳/۷)	۱۶/۸ (۳/۶)	۰/۰۰۱
		گواه	۲۰/۲ (۲/۶)	۲۰/۸ (۳/۱)	۲۱/۵ (۳/۲)	۰/۶۴
انعطاف پذیری شناختی	ادراک کنترل پذیری	آزمایش	۲۶/۳ (۵/۱)	۳۶/۱ (۵/۹)	۳۵/۲ (۵/۴)	۰/۰۰۱
		گواه	۲۷/۳ (۳/۶)	۲۹/۴ (۵/۲)	۲۸/۶ (۵/۲)	۰/۸۳
	ادراک گزینه های مختلف	آزمایش	۴۵/۱ (۵/۵)	۵۱/۴ (۵/۴)	۵۱/۱ (۵/۵)	۰/۰۰۱
		گواه	۴۵ (۵/۶)	۴۵/۴ (۵/۳)	۴۴/۶ (۵/۷)	۰/۵۸
شادی ذهنی	آزمایش	گواه	۲۹/۲ (۴/۵)	۴۱/۲ (۴/۷)	۳۹/۷ (۵/۲)	۰/۰۰۱
		گواه	۲۹/۴ (۵/۴)	۳۳/۸ (۶/۲)	۳۲/۹ (۵/۱)	۰/۴۹

**جدول شماره ۳- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر در سه دوره پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری جهت بررسی تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر نظم جویی هیجانی**

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	ضریب آزمون	P	مجذورات
ارزیابی مجدد شناختی	تفاوت بین گروهی	۵۱۳/۶۱	۱	۵۱۳/۶۱	۱۳/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۳۲
		۲۶۵/۳۵	۱/۱۷	۲۲۶/۷۳	۱۲/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۳۱
	تعامل درون گروهی (مراحل)	۱۵۷/۷۵	۱/۱۷	۱۳۴/۷۹	۷/۵۰	۰/۰۰۷	۰/۲۱
		۲۰۸/۵۴	۱	۲۰۸/۵۴	۹/۳۲	۰/۰۰۵	۰/۲۵
سرکوبی هیجان	تفاوت بین گروهی	۱۰۸/۱۵	۱/۲۷	۸۴/۶۶	۱۲/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۳۰
		۱۵۷/۷۵	۱/۱۷	۱۳۴/۷۹	۷/۵۰	۰/۰۰۷	۰/۲۱
	تعامل درون گروهی (مراحل)	۱۵۷/۷۵	۱/۱۷	۱۳۴/۷۹	۷/۵۰	۰/۰۰۷	۰/۲۱
		۱۵۷/۷۵	۱/۱۷	۱۳۴/۷۹	۷/۵۰	۰/۰۰۷	۰/۲۱

**جدول شماره ۴- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر در سه دوره پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری جهت بررسی تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر انعطاف پذیری شناختی**

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	ضریب آزمون	P	مجذورات
ادراک کنترل پذیری	تفاوت بین گروهی	۳۷۶/۱۷	۱	۳۷۶/۱۷	۷/۶۰	۰/۰۱۰	۰/۲۱
		۶۱۹/۰۸	۱/۰۸	۵۷۱/۹۱	۱۹/۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱
	تعامل درون گروهی (مراحل)	۲۹۱/۴۸	۱/۰۸	۲۶۹/۲۷	۹/۳۳	۰/۰۰۴	۰/۲۵
		۳۲۸/۷۱	۱	۳۲۸/۷۱	۴/۲۵	۰/۰۴۹	۰/۱۳
ادراک گزینه های مختلف	تفاوت بین گروهی	۱۳۹/۴۶	۱/۱۵	۱۲۰/۶۸	۹/۴۱	۰/۰۰۳	۰/۲۵
		۲۵۵/۰۲	۱/۱۵	۲۲۰/۶۷	۱۷/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸
	تعامل درون گروهی (مراحل)	۲۵۵/۰۲	۱/۱۵	۲۲۰/۶۷	۱۷/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸
		۲۵۵/۰۲	۱/۱۵	۲۲۰/۶۷	۱۷/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸

نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در جدول شماره ۳ حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در ارزیابی مجدد شناختی ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و سرکوبی هیجان ( $P < ۰/۰۰۵$ ) معنادار است. همچنین تفاوت بین مراحل در سه مرحله زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در ارزیابی مجدد شناختی ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و سرکوبی هیجان ( $P < ۰/۰۰۱$ ) معنی دار بود. در نهایت اثر تعامل مراحل با گروه در ارزیابی مجدد شناختی ( $P = ۰/۰۰۷$ ) و سرکوبی هیجان ( $P < ۰/۰۰۱$ ) نیز معنادار گزارش

گردید. این یافته بیانگر این واقعیت است که دوره آمون تنظیم شناختی هیجان منجر به افزایش نظم جویی هیجانی مشارکت کنندگان گروه آزمایش گردیده است و اثر این دوره تقریباً ثابت مانده است. جدول شماره ۴، نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در مولفه ادراک کنترل پذیری حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در ادراک کنترل پذیری ( $P < 0/01$ ) و ادراک گزینه های مختلف ( $P < 0/05$ ) معنادار است. همچنین تفاوت بین مراحل در سه مرحله زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در ادراک کنترل پذیری ( $P < 0/001$ ) و ادراک گزینه های مختلف ( $P = 0/003$ ) معنی دار بود. در نهایت اثر تعامل مراحل با گروه در ادراک کنترل پذیری ( $P = 0/004$ ) و ادراک گزینه های مختلف ( $P < 0/001$ ) نیز معنادار گزارش گردید. این یافته بیانگر این واقعیت است که دوره آمون تنظیم شناختی هیجان منجر به افزایش انعطاف پذیری شناختی مشارکت کنندگان گروه آزمایش گردیده است و اثر این دوره تقریباً ثابت مانده است.

**جدول شماره ۵- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر در سه دوره پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری جهت بررسی تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر انعطاف پذیری شناختی**

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب آزمون	سطح معناداری	مجذوراتا (اندازه اثر)
تفاوت بین گروهی		۴۹۰/۰۰	۱	۴۹۰/۰۰	۹/۱۳	۰/۰۰۵	۰/۲۴
شادی ذهنی تعامل درون گروهی (مراحل)		۱۱۷۲/۹۵	۱/۰۷	۱۰۹۱/۸۷	۴۰/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹
تعامل مراحل با گروه		۲۶۷/۸۰	۱/۰۷	۲۴۹/۲۸	۹/۲۵	۰/۰۰۴	۰/۲۴

نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در جدول شماره ۵، حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در شادی ذهنی معنادار است ( $P = 0/005$ ). همچنین تفاوت بین مراحل در سه مرحله زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در شادی ذهنی معنی دار بود ( $P < 0/001$ ). در نهایت اثر تعامل مراحل با گروه در شادی ذهنی نیز معنادار گزارش گردید ( $P = 0/004$ ). این یافته بیان گر این واقعیت است که دوره آمون تنظیم شناختی هیجان منجر به افزایش شادی ذهنی مشارکت کنندگان گروه آزمایش گردیده است و اثر این دوره تقریباً ثابت مانده است.

### بحث

مطالعه نشان داد که دوره تنظیم شناختی هیجان سطوح نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان دختر معنادار به اینترنت را افزایش داده است. در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) نمره ارزیابی مجدد شناختی از  $24/1$  ( $3/2$ ) در پیش آزمون به  $30/9$  ( $4/6$ ) در پس آزمون و  $30/1$  ( $4/4$ ) در پیگیری، میانگین (انحراف معیار) نمره ادراک کنترل پذیری از  $26/3$  ( $5/1$ ) در پیش آزمون به  $36/1$  ( $5/9$ ) در پس آزمون و  $35/2$  ( $5/4$ ) در پیگیری، میانگین (انحراف معیار) نمره ادراک گزینه های مختلف از  $45/1$  ( $5/5$ ) در پیش آزمون به  $51/4$  ( $5/4$ ) در پس آزمون و  $51/1$  ( $5/5$ ) در پیگیری، و میانگین (انحراف معیار) نمره شادی ذهنی از  $29/2$  ( $4/5$ ) در پیش آزمون به  $41/2$  ( $4/7$ ) در پس آزمون و  $39/7$  ( $5/2$ ) در پیگیری افزایش یافت. میانگین (انحراف معیار) نمره سرکوبی هیجان از  $21/1$  ( $2/8$ ) در پیش آزمون به  $3/7$  ( $3/7$ ) در پس آزمون و  $16/8$  ( $3/6$ ) در پیگیری کاهش یافت. اما این تغییرات در گروه شاهد معنی دار نبود. این یافته ها با نتایج پژوهش کاظمی رضایی و همکاران (۳۰) مبنی بر تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر پریشانی روان شناختی و انعطاف پذیری شناختی بیماران قلبی و احمدی و همکاران (۳۱) مبنی بر تأثیر آموزش تنظیم هیجان در ارزیابی مجدد و سرکوب عاطفی در سربازان مبتلا به اختلال استفاده از مواد مخدر همسو است. در تبیین چنین یافته ای می بایست اشاره نمود که سرکوبی هیجان و همچنین ارزیابی مجدد شناختی از جمله مهم ترین راهبردهای متمرکز بر پیشایند شناخته می شوند (۱۱). آن دسته از مشارکت کنندگان که دوره درمانی تنظیم شناختی هیجان را سپری کردند روش های مدیریت درست هیجان مثبت و منفی خود را فرا می گیرند. روش هایی مانند به تاخیر انداختن واکنش، استفاده از ارزیابی مجدد

شناختی و تغییر جهت توجه به افراد دارای اعتیاد به اینترنت کمک می کند تا مهارت های لازم جهت افزایش مدیریت و تنظیم هیجان های نارکارآمد خود را بدست آورند (۱۶). یادگیری مقابله با افکار و هیجانات ناکارآمد از طریق یادگیری روش های آرامش مثل تنفس عمیق تأثیر بسزایی در افزایش توانمندی هیجانی و کاهش آسیب پذیری فرد خواهد داشت. آموزش تنظیم شناختی هیجان شامل کاهش و کنترل هیجانات منفی و همچنین بکارگیری مؤثر هیجانات مثبت است. افرادی که این دوره درمانی را سپری می کنند به مهارت های حل مساله کارآمد، مهارت کنترل خشم، شناسایی و اصلاح ارزیابی های آسیب شناختی و همچنین راهبردهای ارزیابی مجدد شناختی تجهیز می گیرند (۱۰). این توانایی ها به افراد دارای اعتیاد به اینترنت کمک می کند که بهتر بتوانند هیجانات درونی خود را مدیریت کنند و از سویی دیگر بر نقاط قوت خود و بازتولید هیجانات مثبت تاکید کنند. بهره گیری از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت نگر به افراد دارای اعتیاد به اینترنت در مقابله کارآمد با شرایط پرفشار و تنش زای زندگی کمک نموده و سطوح سازگاری و انعطاف پذیری آنها را از طریق کاهش اثرات هیجانات منفی و تاکید بر هیجانات مثبت بهبود می بخشد. به عنوان مثال این افراد یاد می گیرند که با کنترل خشم و افکار منفی و تاکید بر راهبردهای مساله مدار تجارب هیجانی مثبت تری را بدست آورند (۳۱). به طور کلی افراد دارای اعتیاد به اینترنت در می یابند که لازم نیست با استفاده از راهبردهایی مثل نشخوار فکری، فاجعه سازی، ملامت خویش و دیگران با افکار مزاحم برآمده از اعتیاد به اینترنت روبرو شوند. بنابراین مشارکت کنندگان دریافت کننده این دوره درمانی به راحتی درگیر هیجانات ناخوشایند خود نمی شوند و می آموزند که از راهبردهای مثبت نگر و کارآمد همچون ارزیابی مجدد شناختی استفاده کنند. در ارتباط با انعطاف پذیری شناختی دانشجویان معتاد به اینترنت، می بایست اشاره نمود که تنظیم هیجان نقش مهم و معناداری در عملکرد سازگارانه در محیط پیرامون دارد. یافته های این تحقیق همسو با تحقیقات عاشوری و رشیدی (۳۲) و کاظمی رضایی و همکاران (۳۰) نشان داد که آموزش تنظیم شناختی هیجان سطوح انعطاف پذیری شناختی را افزایش می دهد. با توجه به یافته های این تحقیق گذراندن دوره آموزش تنظیم شناختی هیجان سبب می گردد که افراد دارای اعتیاد به اینترنت بهتر بتوانند محیط پیرامون خود را کنترل و ادراک نمایند. تنظیم شناختی هیجان به این افراد این امکان را می دهد تا تا فهم بهتری از هیجانات خود داشته باشند، آگاهی و پذیرش هیجانات مختلف و همچنین توانایی مهار رفتارهای ناسازگار ناشی از اعتیاد به اینترنت، رفتارهای مطابق با هدف مطلوب در موقعیت هایی که هیجان های منفی تجربه می شوند به افزایش کارآمدی و انعطاف پذیری فرد در محیط می انجامد. به طور کلی درمانگر در این روش درمانی با شناسایی درست هیجانات و روش های مدیریت هیجانات مثبت و منفی به افزایش انعطاف پذیری فرد کمک نموده و وی را برای بکارگیری درست راهبردهای هیجانی منعطف و متناسب با موقعیت تجهیز می کند (۲۹)، چنین فرایندی از سویی دیگر میزان کنترل پذیری محیط پیرامون و همچنین ادراک گزینه های مختلف را تقویت می نماید. به عبارتی دیگر، آموزش تنظیم هیجان به فرد کمک می کند که نسبت به هیجان های خود، به ویژه هیجان های آزار دهندهای که پیامد استفاده اعتیاد گونه از اینترنت است، شناخت و آگاهی بیشتری کسب کند و در نتیجه کنترل بهتری بر هیجان های خود داشته باشد و قدرت تحمل هیجان های منفی در او رشد پیدا می کند. زمانی که فرد کمتر تحت تأثیر منفی هیجان های خود قرار گیرد و بیاموزد که هیجان های مثبت و منفی خود را با راهبردهای مثبت تعدیل نماید، در نتیجه پیامدهای مثبتی نیز به همراه خواهد داشت و منجر به انعطاف پذیری شناختی بالاتر در فرد می شود (۱۶). همچنین آموزش تنظیم هیجان علاوه بر این که فرد را نسبت به هیجانات خود آگاه تر و حساس تر می کند، به او می آموزد که نسبت به هیجانات مثبت و منفی خود و دیگران نیز شناخت بهتری داشته باشد، و بتواند دیگران را نیز به خوبی درک کند، این الگو به فرد کمک می کند که کنترل بیشتری بر روابط اجتماعی و فردی خود داشته باشد و در موقعیت های استرس زا با ادراک بالاتر از گزینه های مختلف حل مساله میزان انعطاف پذیری شناختی بالاتری را از خود نشان دهد. در آخر نتایج آزمون تحلیل واریانس حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در شادی ذهنی، اثر دوره درمانی معنادار بوده است و دوره تنظیم شناختی هیجان در ارتقاء شادی ذهنی مشارکت کنندگان گروه تجربی اثر بخش بوده است که این یافته با نتایج تحقیقات رحمانی و هاشمیان (۳۳) مبنی بر تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر کاهش علائم افسردگی و اضطراب در



نوجوانان همسو است. در تبیین چنین یافته ای می بایست اشاره نمود که توانایی مقابله با هیجان ها فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد و نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتارها را بداند و بتواند واکنش مناسب به هیجان هایش نشان دهد. افرادی که این دوره آموزشی را سپری می کنند بهتر می توانند هیجانات منفی خود را کنترل نمایند و با کاهش این هیجانات منفی و ناکارآمد سطوح شادی ذهنی در این افراد افزایش می یابد. در این نگاه دوره آموزشی مورد بحث به افراد دارای اعتیاد به اینترنت، الگوهای درست مدیریت هیجان را می آموزد و این خود بر کاهش تجارت هیجانی ناکارآمد و اضطراب که نقش معناداری در تعیین شادی ذهنی دارند تأثیر گذار است. در واقع با آموزش تنظیم هیجانی فرآیندهای هشیار و ناهشیار، جسمانی، شناختی و رفتاری در فرد شروع به کار می کند. درمانگران در این روش درمانی سعی می کنند با تکیه بر هیجانات مثبت سطوح خودتنظیمی را در افراد دارای اعتیاد به اینترنت افزایش دهند و از سویی دیگر با شناسایی هیجانات منفی و راهکارهای عملی برای مدیریت و اجتناب از آن ها سطوح بکارگیری هیجانات منفی را در زندگی فردی کاهش دهند، برآیند چنین مقابله سازگاری افزایش شادی ذهنی آزمودنی ها است (۱۳). از این منظر به عنوان مثال درمان گر به افراد دارای اعتیاد به اینترنت می آموزد در موارد احتمالی بروز مشکلات ناشی از مصرف بیش از اندازه اینترنت همچون مختل شدن زندگی روزمره، بی خوابی، افسردگی، تنش مستمر بجای تمرکز بر هیجانات منفی همچون خشم، نفرت، عصبانیت بر هیجانات تسکین بخش متمرکز گردند که به نوبه خود بر سطوح شادی ذهنی اثر گذار است (۲۸). همان گونه که یافته های این پژوهش نشان داد، آموزش تنظیم شناختی هیجان با تمرکز بر راهبردهای مثبت شناختی باعث کاهش احساس منفی و افزایش احساسات مثبت و سازگارانه در افراد گردیده است و این شرایط سطوح شادمانی ذهنی آزمودنی ها را افزایش داده است. از آنجایی که تنظیم هیجان تعدیل و مدیریت هیجان ها را به دنبال دارد و برخوردار بودن افرادی دارای اعتیاد به اینترنت از مهارت های مثبت تنظیم هیجان باعث سازگاری بهتر در موارد بحرانی می گردد، بنابراین آموزش تنظیم هیجانی برای این گروه از افراد مثمرتر بوده و موجبات افزایش بهزیستی هیجانی در زندگی فردی و ارتقای شادی ذهنی می گردد (۱۸). به طور کلی سپری کردن دوره های آموزش تنظیم شناختی هیجانی سبب می گردد که فرد آگاهی بیشتری نسبت به هیجانات و نحوه بکارگیری آنها پیدا کند و بکارگیری هیجانات سازگار و مثبت در زندگی فردی علاوه بر ایجاد انعطاف پذیری شناختی، نظم جویی هیجانی مثبت سطوح شادی ذهنی را افزایش می دهد.

همانند اکثر تحقیقات آزمایشی، این پژوهش نیز دارای محدودیت هایی بوده است، عدم مطالعه گروههای سنی، جنسی و اجتماعی دیگر (افراد در سنین مختلف، زنان و مردان، افراد با سطح تحصیلات مختلف)، استفاده از حجم نمونه محدود ۱۵ نفری برای هر گروه، فاصله کوتاه بین سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری و عدم استفاده از نمونه هایی از شهرهای دیگر، این تحقیق تنها بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت متمرکز گردیده است و تعمیم نتایج می بایست با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می شود در تحقیقات آینده، این درمان بر روی سایر گروه های سنی، جنسی، حوزه های روانشناختی و گروه های نمونه دیگر با افزایش تعداد افراد گروه آزمایش و گواه جهت افزایش میزان اعتبار بیرونی پژوهش انجام و با نتایج سایر روش های درمانی مقایسه شود. استفاده از حجم بالاتر در دوره های درمانی می تواند به اعتبار یافته های پژوهش بیفزاید. همچنین بکارگیری نمونه های مختلف از شهرهای دیگر بر قدرت تعمیم پذیری یافته های تحقیق می افزاید. در انتها بکارگیری دوره های درمانی با فواصل زمانی می توان اثربخشی و ماندگاری نتایج را با اعتبار بیشتری همراه سازد محققان آتی می بایست از دوره های اثربخشی بلند مدت بهره ببرند.

### نتیجه گیری

مطالعه نشان داد که آموزش تنظیم شناختی هیجان بر افزایش ارزیابی مجدد شناختی، ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه های مختلف، شادی ذهنی و کاهش سرکوبی هیجان دانشجویان معتاد به اینترنت مؤثر بود.

**تشکر و قدردانی**

این مقاله بر گرفته از رساله دانشجویی در مقطع دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت می باشد و دارای کد اخلاق IR.IAU.RASHT.REC.1399.025 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت می باشد. در پایان از تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم.

**تعارض در منافع**

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

**REFERENCES**

1. Amiri S, Naseri Tamrin K. The role of cognitive emotion regulation strategies, impulsivity and extraversion in the tendency of the internet addiction in the students of Urmia university, in 2014. Pajouhan Scientific Journal. 2015;14(1):1-1. [Full text in Persian]
2. Ansari H, Ansari-Moghaddam A, Mohammadi M, Peyvand M, Amani Z, Arbabisarjou A. Internet addiction and happiness among medical sciences students in southeastern Iran. Health Scope. 2016;5(2):12-30.
3. Archana R, Sharma MK, Keshav KJ, Marimuthu P. Does mild internet use augment cognitive functions?: Preliminary evidence. Journal of Family Medicine and Primary Care. 2019;8(12):38-46. [Full text in Persian]
4. Younes F, Halawi G, Jabbour H, El Osta N, Karam L, Hajj A, Rabbaa Khabbaz L. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. PloS one. 2016;11(9):16-26.
5. Berking M, Wirtz CM, Svaldi J, Hofmann SG. Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. Behaviour research and therapy. 2014;57:13-20.
6. Cárdenas SD, Vergara KA, Simancas-Pallares M. Internet addiction and academic performance in dental students. Revista Colombiana de Psiquiatría (English ed.). 2019;48(4):198-207.
7. Dong G, Lin X, Zhou H, Lu Q. Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. Addictive Behaviors. 2014;39(3):677-83.
8. Zhou Z, Yuan G, Yao J. Cognitive biases toward Internet game-related pictures and executive deficits in individuals with an Internet game addiction. PloS one. 2012;7(11):48-61.
9. Guo WJ, Tao YJ, Li XJ, Lin X, Meng YJ, Yang X, Wang HY, Zhang YM, Tang WJ, Wang Q, Deng W. Internet addiction severity and risk for psychopathology, serious mental illness, and suicidalities: a cross-sectional study. The Lancet. 2019;1(2):394:S88.
10. Dong G, Potenza MN. A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. Journal of psychiatric research. 2014;58:7-11.
11. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological inquiry. 2015;26(1):1-26.
12. Salehi Omran E, Abedini baltork M, Azizi Shomami M, Keshavarz K. Relationship between Internet Addiction and Depression among Secondary School Students in Kordkuy, Iran, with an Emphasis on the Type of Virtual Network. J Educ Community Health. 2018; 5 (1):13-18.
13. Huber L, Plötner M, Schmitz J. Social competence and psychopathology in early childhood: a systematic review. European child & adolescent psychiatry. 2019;28(4):443-59.
14. Hormes JM, Kearns B, Timko CA. Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. Addiction. 2014;109(12):2079-88.
15. King DL, Delfabbro PH, Griffiths MD, Gradisar M. Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. Journal of clinical psychology. 2012;68(11):1185-95.
16. Kitazawa M, Yoshimura M, Hitokoto H, Sato-Fujimoto Y, Murata M, Negishi K, Mimura M, Tsubota K, Kishimoto T. Survey of the effects of internet usage on the happiness of Japanese university students. Health and quality of life outcomes. 2019;17(1):151-60.
17. Longstreet P, Brooks S, Gonzalez ES. Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. Technology in Society. 2019;57:76-85.

18. Rathgeb-Schnierer E, Green M. Profiles of Cognitive Flexibility in Arithmetic Reasoning: a cross country comparison of German and American elementary students. *Journal of Mathematics Education*. 2017;10(2):11-30.
19. Shafiee-Kandjani AR, Mohammadzadeh Z, Amiri S, Arfaie A, Sarbakhsh P, Safikhanlou S. Comparison of Working Memory and Executive Function in Patients with Internet Addiction Disorder, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, and Normal Individuals. *Int J High Risk Behav Addict*. 2020;9(2): 90-99. [Full text in Persian]
20. Turan N, Durgun H, Kaya H, Aşti T, Yılmaz Y, Gündüz G, Kuvan D, Ertaş G. Relationship between nursing students' levels of internet addiction, loneliness, and life satisfaction. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2020;2(1):18-25.
21. Wilamowska ZA, Thompson-Hollands J, Fairholme CP, Ellard KK, Farchione TJ, Barlow DH. Conceptual background, development, and preliminary data from the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. *Depression and Anxiety*. 2010;27(10):882-90.
22. Yavuz C. Does Internet addiction predict happiness for the students of sports high school?. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2019;11(1):22-35.
23. Young K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*. 1996;1(3):237-44.
24. Gratz KL, Bardeen JR, Levy R, Dixon-Gordon KL, Tull MT. Mechanisms of change in an emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy*. 2015;65(1):29-35.
25. Alavi SS. Psychometric properties of Young internet addiction test. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2010;4(3):183-9.
26. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003;85(2):348.
27. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*. 2010;34(3):241-53.
28. Sharifi Rigi A, Bassaknajad S. The Role of Emotional Maturity, Ego-resiliency and Spiritual Intelligence in the Prediction of Adjustment to College with Control of Cognitive Flexibility in Nursing and Midwifery Students of Ahvaz Jundishapur University, (Iran). *Qom University of Medical Sciences Journal*. 2018;12(7):69-78. [Full text in Persian]
29. Argyle M, Lu L. The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*. 1990;11(10):1011-7.
30. Kazemi Rezaei S V, Kakabraee K, Hosseini S S. The Effectiveness of Emotion Regulation Skill Training Based on Dialectical Behavioral Therapy on Cognitive Emotion Regulation and Quality of Life of Patients With Cardiovascular Diseases. *J Arak Uni Med Sci*. 2019; 22 (4) :98-111. [Full text in Persian]
31. Ahmadi Gr, Sohrabi F, Borjali A. Effectiveness Of Emotion Regulation Training On Reappraisal And Emotional Suppression In Soldiers With Opioid Use Disorder. *Quarterly of Counseling Culture and Psychotherapy*. 2018;2(3):191-209. [Full text in Persian]
32. Ashori, M., Rashidi, A. Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation Strategies Training on Cognitive Flexibility in Deaf Students. *Empowering Exceptional Children*, 2019; 10(2): 250-259. [Full text in Persian]
33. Rahmani F, Hashemniyan K. The Effectiveness of Cognitive Emotion Regulation on Reduction of Depression and Anxiety symptoms of Adolescents. *Journal of Psychological Studies*. 2016; 12(3):47-62. [Full text in Persian].