



## مقاله اصلی

## اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان معنادار به اینترنت

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۷ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۱۴

### خلاصه

**مقدمه:** هدف پژوهش حاضر سنجش اثربخشی آموزش روان درمانی مثبت نگر بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان مبتلا به اعتیاد به اینترنت بوده است.

**روش کار:** بر این اساس ۲ گروه ۱۵ نفره متشکل از گروه کنترل و آزمایش که بر اساس سن (بین ۲۰ الی ۳۰ سال)، وضعیت تحصیلی (لیسانس)، وضعیت تاهل (مجرد) و جنسیت (زنان) همتا شده بودند انتخاب شدند، پرسشنامه های انعطاف پذیری شناختی، نظم جویی هیجانی و شادی هنی قبل، بعد از دوره درمانی و همچنین ۳ ماه بعد اجرا گشت.

**نتایج:** نتایج این پژوهش نشان داد دوره درمانی روان درمانی مثبت نگر به افزایش انعطاف پذیری شناختی، نظم جویی هیجانی و همچنین شادی ذهنی آزمودنی های گروه تجربی انجامیده است، همچنین آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نیز نشان داد که اثربخشی دوره درمانی در مرحله پیگیری ثابت مانده است.

**نتیجه گیری:** به نظر می رسد یافته های این پژوهش بتواند در طراحی دوره های درمانی و همچنین اتخاذ تصمیم گیری در راستای کاهش مشکلات افراد دارای اعتیاد به اینترنت مورد استفاده قرار گیرد.

**کلمات کلیدی:** آموزش روان درمانی مثبت نگر، انعطاف پذیری شناختی، نظم جویی هیجانی، شادی ذهنی، اعتیاد به اینترنت

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

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران.  
<sup>۲</sup> استاد، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران. (نویسنده مسول)

Email: akbari@iaurasht.ac.ir



## مقدمه

کارکردهای متنوع اینترنت باعث افزایش جذابیت و متعاقب آن بکارگیری گسترده آن در زندگی روزمره گردیده است (دی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). افراد از قشرهای مختلف با اهداف گوناگون به استفاده از اینترنت و رسانه های الکترونیک در بستر سرویس اینترنت می پردازند (لین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). آمارهای گزارش شده از میزان ضریب نفوذ اینترنت در کشور حاکی از آن است که تعداد کاربران اینترنتی رقمی بالغ بر ۵۷ میلیون نفر می باشد که این سطح از دسترسی و استفاده ایران را در جایگاه نخست خاورمیانه از نظر مصرف قرار داده است (صالحی عمران و همکاران، ۱۳۹۷). اگرچه استفاده از اینترنت دارای منافع متعددی بوده و از جنبه های علمی، تقریحی، خبری و تجاری مورد استفاده قرار می گیرد، با این وجود بکارگیری آن در سطوح گسترده منجر به شکل گیری اختلال اعتیاد به اینترنت می گردد (جین<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در یک تعریف کلی اعتیاد به اینترنت اشاره به اختلال در کارکردهای روزمره ناشی از استفاده بیش از حد از اینترنت یا استفاده نامعقول و بیمارگونه از اینترنت دارد (چی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). مصرف اعتیادگونه اینترنت سبب مختل شدن فعالیت های روزمره کاربر گردیده و از نظر ذهنی اضطراب و تنش بیش از حدی را به فرد وارد می کند (آگباریا<sup>۵</sup>؛ ۲۰۲۰). در ارتباط با جامعه هدف این تحقیق یعنی دانشجویان، استفاده بیمارگونه از اینترنت از یکسو باعث افزایش مشکلات روحی برای این گروه گردیده (موسوی مقدم و همکاران، ۱۳۹۶) و از سوی دیگر عملکرد تحصیلی آنها به شدت کاهش می یابد (احمدی و زینالی، ۱۳۹۸). این تحقیقات همچنین نشان داده اند که با افزایش مصرف

بیمارگونه اینترنت ساعات مطالعه دانشجویان کاهش یافته (دانایی مقدم و همکاران، ۱۳۹۲)، آنها را به سمت سبک زندگی ناسالم سوق داده (ماهری و همکاران، ۱۳۹۱)، کیفیت خواب و کیفیت زندگی دانشجویان را مختل نموده (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۷) و اشتیاق تحصیلی را از دانشجویان می گیرد (گنجی و همکاران، ۱۳۹۵).

با این وجود تحقیقات همچنین حاکی از آنند که افراد معتاد به اینترنت از نظر نظم جویی هیجانی (هورمس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۴؛ امیری و همکاران، ۲۰۱۵؛ کینگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۲)، انعطاف پذیری شناختی (ژو و همکاران، ۲۰۱۲؛ دانگ و پوتنزا<sup>۸</sup>؛ ۲۰۱۴؛ دانگ و همکاران، ۲۰۱۴)، و شادی ذهنی (لانگریست<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ یاووز<sup>۱۰</sup>؛ ۲۰۱۹) سطوح پایین تری را گزارش داده اند.

در ارتباط با فرایند نظم جویی هیجانی محققین این سازه روانشناختی را فرایندهایی می دانند که طی آن فرایندهای تولید هیجان با هدف کاهش شدت تجارب هیجانی منفی اصلاح، تعدیل و مدیریت می گردند (گراس و جزایری<sup>۱۱</sup>؛ ۲۰۱۴). این توانمندی به افراد کمک می کند تا در موقعیت های مختلف با شناخت درست هیجانها به کنترل و مدیریت آنها بپردازند (واندرلیند و همکاران، ۲۰۲۰). به اعتقاد دهقان و همکاران (۱۳۹۷) راهبردهای متعددی برای نظم جویی هیجانی وجود دارد که متداول ترین راهبردهای مدیریت و نظم جویی تجارب هیجانی و اطلاعات برانگیزاننده هیجان، استفاده از فرایندهای شناختی است. به عبارتی دیگر تنظیم هیجانها به شیوه شناختی اطلاعات فراخواننده هیجانی را به دو شکل سازش سافته و سازش نیافته مدیریت و دستکاری می کند (کرایج و گارنفسکی<sup>۱۲</sup>؛ ۲۰۱۹). به باور حسینی و

7 King

8 Dong, Potenza

9 Longstreet

1 Yavuz

1 Gross, Jazaieri,

1 Kraaij, Garnefski

1 Di

2 Lin

3 Jin

4 Chi

5 Agbaria

6 Hormes

را با موقعیت‌های جدید سازگار کنند و در این موقعیت‌ها نیز احساس کفایت و شایستگی نمی‌کنند. انعطاف پذیری شناختی همچنین به عنوان توانایی فرد در بازداری از یک پاسخ غالب اما ناکارآمد و نامناسب و توانایی دستیابی به پاسخ‌های جایگزین دوردست‌تر تعریف می‌شود (هسیه<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹)، در این نگاه افراد معنادار به اینترنت از انعطاف پذیری شناختی پایین‌تری برخوردار بودن و قادر نیستند مشکلات و موقعیت‌های جدید را در سطوح مختلف بررسی کرده و گزینه‌ها و ایده‌های جایگزین را ارائه نمایند (چو و همکاران، ۲۰۱۷). این گروه به سختی می‌توانند یادگیری‌های اولیه خود را فراموش کنند - اعتیاد به اینترنت - و بر یادگیری‌های قبلی خود که پیامدهای منفی نیز برایشان دارد پافشاری می‌کنند و این پافشاری به سازگاری آن‌ها با شرایط جدید آسیب می‌رساند (فاتی بولر و مان؛ ۲۰۱۷). در نتیجه اگر فردی از انعطاف پذیری شناختی بالاتری برخوردار باشد بهتر می‌تواند خود را در برابر محرک‌های بیرونی و درونی حفظ نموده و شرایط را از نظر ذهنی مدیریت کند (عاشوری و رشیدی، ۱۳۹۸). مطالعات پیشین حاکی از آنند که اعتیاد فرد به اینترنت منجر به اختلال در توانایی کنترل اجرایی (دانگ و همکاران، ۲۰۱۴)، حافظه اجرایی و توجه (شفیعی و همکاران، ۲۰۱۹)، عملکرد شناختی (آرکانا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹) می‌گردد و می‌توان اینگونه فرض نمود که که اعتیاد به اینترنت به کاهش انعطاف پذیری شناختی می‌انجامد (دانگ و همکاران، ۲۰۱۴).

در آخر شادمانی ذهنی اشاره در برگیرنده یک هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌های منفی از جمله افسردگی و اضطراب است (یاووز، ۲۰۱۹). این سازه بر سه عنصر هیجان‌های مثبت، رضایت از زندگی و فقدان عطف منفی

همکاران (۱۳۹۵) افراد معنادار به اینترنت بیشتر از راهبردهای نظم جویی شناختی سازنیافته استفاده می‌کنند. امیری و همکاران (۱۳۹۴) بر این باورند که نشخوارگری و فاجعه سازی از مهمترین راهبردهایی هستند که افراد معنادار به اینترنت برای مدیریت هیجان‌های بکار می‌گیرند و این گروه در قیاس با جمعیت عادی از اختلالات روانشناختی بیشتری برخوردار بوده و آسیب پذیری هیجانی بیشتری را تجربه می‌کنند. 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. به باور پارکر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۸) افراد معنادار به اینترنت از راهبردهای سازش نیافته تنظیم هیجان استفاده می‌کنند.

در بعدی دیگر، مهمترین ویژگی انعطاف پذیری شناختی را می‌توان تغییر آمایه های شناختی در راستای سازگاری بهتر فرد با محیط اطراف دانست (بوتونگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). افرادی که از انعطاف پذیری شناختی برخوردارند، از نظر ذهنی بهتر می‌توانند محیط را تحت تسلط خود درآورند (اوداکی و سیکریکی<sup>۵</sup>؛ ۲۰۱۹). هوبر<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۹) توانایی فرد برای در نظر گرفتن همزمان بازنمایی های متناقض از یک شیء یا یک رویداد و کنترل نمودن شرایط را انعطاف پذیری شناختی تعریف نموده اند. انعطاف پذیری شناختی به معنای آگاهی فرد از انتخاب‌ها و گزینه‌های جایگزین مناسب بودن در هر موقعیت مفروض، تمایل به انعطاف پذیر بودن جهت سازگاری با موقعیت و احساس خود کارآمدی در انعطاف پذیر بودن است (هان و همکاران، ۲۰۱۹). افراد معنادار به اینترنت، مطابق با پژوهش دانگ<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۴) از انتخاب‌های آگاه نیست و قادر نیستند خودشان

<sup>1</sup> Dong 7  
<sup>1</sup> Hsieh 8  
<sup>1</sup> Fauth-Bühler, Mann 9  
<sup>2</sup> Archana 0

<sup>1</sup> Parker 3  
<sup>1</sup> Buitenweg 4  
<sup>1</sup> Odaci, Cikrikci 5  
<sup>1</sup> Huber 6

می کنند به خصوصیات مثبتی که کمتر مورد توجه قرار گرفته اند تمرکز کنند (گسوند<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). این دیدگاه افراد را تشویق کرده تا توانایی‌ها و خصوصیاتشان را در قلمروهای اصلی زندگی‌شان (کار، فرزندپروری، عشق و غیره) به کار گیرند و این را به عنوان یک وظیفه بدانند (کلدرز<sup>۲۶</sup>، ۲۰۱۹). در این رویکرد بر حفظ سلامتی روانی و جسمی با تاکید بر توانمندی‌های درونی فرد معتاد به اینترنت متمرکز می گردد؛ این رویکرد تاش می کند با حذف نشانگان منفی ناشی از صرف اعتیادگونه اینترنت به صورت مستقیم هیجانان مثبت را در آزمودنی متبلور ساخته و با معنا بخشی دوباره به زندگی در فرد آسیب دیده تغییر ایجاد کند (سرداری و خلیلی، ۱۳۹۸). از سویی دیگر در این رویکرد با تاکید بر تجارب هیجانی مثبت، توانایی فرد از نظر ذهنی برای سازگاری با محیط بیرونی نیز بهبود می یابد (انعطاف پذیری شناختی) و در نهایت به تفکر خوش بینانه فرد معتاد به اینترنت می انجامد (انوری و سرداری، ۱۳۹۸). در نتیجه مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت از یکسو به افزایش نظم جویی هیجانی در فرد منتج می گردد به گونه ای که به فرد آموزش داده می شود با تکیه بر امید، خوش بینی و تفکر مثبت با راهبردهای سازش نیافته ای همچون سرزنش خود و دیگران در مقابله کند (آنتونی<sup>۲۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)؛ همچنین این رویکرد درمانی سبب افزایش ظرفیت های شناختی و هیجانی فرد معتاد به اینترنت گردیده و انعطاف پذیری ذهنی وی در محیط های مختلف بالاتر می رود (موریش<sup>۲۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۷)؛ که برآیند آن تجربه حالات مثبت، فقدان عواطف منفی و شادی ذهنی بالاتر است (اسکوتانوس<sup>۲۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات پیشین حاکی از آنند که دوره های آموزشی

متمرکز است (بندانی ترشکی و همکاران، ۱۳۹۶). تحقیقات حاکی از آنند که همبستگی منفی بین اعتیاد به اینترنت و شادی ذهنی وجود دارد. (یونس<sup>۳۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶؛ کیتازاوا<sup>۳۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعه انصاری و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که 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 آن ها می گردد. پژوهش بندانی ترشکی و همکاران (۱۳۹۶)، مغنی زاده و همکاران (۱۳۹۷)، صالحی عمران و همکاران (۱۳۹۷) نیز حاکی از ارتباط معنادار و معکوس بین اعتیاد بین اینترنت و شادی ذهنی کاربران بودند.

با توجه سطوح پایین نظم جویی شناختی هیجان سازش یافته، شادمانی ذهنی، انعطاف پذیری شناختی و روانشناسان از دوره های آموزشی متعدد برای افزایش توانمندی این گروه استفاده می کنند. در این ارتباط روانشناسان در دهه اخیر بر روانشناسی مثبت نگر متمرکز شدند و تلاش نمودند تا کیفیت عاطفی تجربه افراد را بهبود بخشند (لمبرت<sup>۳۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). در روانشناسی مثبت نگر به حالت های ذهنی مثل امید، خوش بینی، شادی، رضایتمندی، آرامش و صمیمیت در سطح ذهنی تاکید می گردد. در سطح فردی این رویکرد بر صفاتی همچون صداقت، صبوری، خردمندی و وفاداری متمرکز است و در سطح اجتماعی خلاقیت، حفظ نگرش مثبت، فضایل مدنی و پیشرفت از اهداف مهم این پارادیم مثبت نگر هستند (لوماس و لاوتزان<sup>۳۴</sup>، ۲۰۱۶). دوره درمانی روانشناسی مثبت نگر بیشتر بر توانمندی های درونی افراد و خصوصیات مثبت تاکید دارد، در این دوره درمانگران به مراجعین کمک

2 Kelders	6
2 Antoine	7
2 Morrish	8
2 Schotanus	9

2 Yones	1
2 Kitazawa	2
2 Lambert	3
2 Lomas, Ivtzan	4
2 Geschwind	5

نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۳۰ دانشجوی معنادار به اینترنت بود که به روش نمونه گیری تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. به این ترتیب که به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند و ملاک ورود به پژوهش زن بودن، داشتن سن ۲۰ الی ۳۰ سال، تحصیل در مقطع کارشناسی و از نظر وضعیت زناشویی نیز تجرد بود. معیار خروج نیز داشتن هرگونه سابقه پزشکی و یا اختلال روانی و غیبت بیش از یک جلسه در برنامه مداخلاتی بود. پرسشنامه های پژوهش به قرار زیر بودند:

۱- **مقیاس اعتیاد به اینترنت:** مقیاس اعتیاد به اینترنت توسط کیمبرلی یانگ<sup>۳۳</sup> (۱۹۹۸) ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۲۰ آیتم در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از نمره صفر (هرگز) تا نمره پنج (همیشه) در بین دانش آموزان سنجیده می شود. در پژوهش یانگ در سال ۲۰۱۱ پایایی بازآزمایی این مقیاس بین ۰/۷۳ و ۰/۸۸ گزارش گردیده و همسانی درونی مقیاس نیز رضایتبخش بود (به نقل از خانجانی و همکاران، ۱۳۹۷). در تحقیق علوی و همکاران (۱۳۹۰) آزمون اعتیاد به اینترنت یانگ در دانشجویان دارای روایی افتراقی ۰/۶۲؛ آلفای کرونباخ ۰/۷؛ پایایی به روش دو نیمه سازی ۰/۶۴ و پایایی به روش بازآزمایی ۰/۴۷ بود. در تحقیق خانجانی و اکبری (۱۳۹۰) نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ درصد برای مقیاس گزارش گردیده است.

۲- **مقیاس تنظیم شناختی هیجان:** این مقیاس توسط گراس و جان<sup>۳۴</sup> (۲۰۰۳) تهیه شده است. مقیاس فوق از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه) و فرونشانی (۴ گویه) می باشد. پاسخها بر اساس مقیاس لیکرت (هفت درجه ای) از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) می باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای

روانشناسی مثبت نگر به کاهش افسردگی و افزایش شادکامی ذهنی (سلطان<sup>۳۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ گائو<sup>۳۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷، کار<sup>۳۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷، امینی و همکاران، ۲۰۱۶)، بهبود فرایندهای نظم جویی شناختی هیجان (سرداری و خیللی، ۱۳۹۸؛ انوری و سرداری، ۱۳۹۸؛ محمودی و همکاران، ۱۳۹۵؛ قهاری و همکاران، ۲۰۱۷؛ آنتونیو همکاران، ۲۰۱۸) و انعطاف پذیری شناختی (پور روضوی و حافظیان، ۱۳۹۶؛ موریش و همکاران، ۲۰۱۷) انجامیده است. امروزه کاربران اینترنتی به ویژه دانشجویان در پی استفاده روز افزون از اینترنت و زندگی فضای مجازی به مدت طولانی نوعی وابستگی کاذب به اینترنت پیدا می کنند و روان درمانگران به منظور کاهش وابستگی به اینترنت از دوره های درمانی چون روان درمانی مثبت نگر بهره می برند. با توجه به روند رو به رشد استفاده از اینترنت در بین قشر جوان و شیوع اختلال اعتیاد به اینترنت، اجرای مداخلات روان شناختی از اهمیت اساسی برخوردار بوده و یافته های این پژوهش کمک بسزایی به مراکز مشاوره-درمانی کرده و در جهت بهبود سلامت جامعه مؤثر واقع می گردد؛ از همین رو این پژوهش سعی دارد به سولات مهم پاسخ دهد که آیا آموزش روان درمانی مثبت نگر بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان مبتلا به اعتیاد به اینترنت تأثیر گذار است؟

## روش

پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان مبتلا به اعتیاد به اینترنت دانشگاه آزاد واحد رشت در سال ۱۳۹۶ تشکیل داده اند.

<sup>3</sup> Yang 3

<sup>3</sup> Gross, John 4

<sup>3</sup> Sultan 0

<sup>3</sup> Guo 1

<sup>3</sup> Carr 2

ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳ گزارش گردیده است و اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است (گراس و جان، ۲۰۰۳). نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان (۲۰۰۳) توسط قاسم پور و همکاران (۱۳۹۱) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این پژوهش اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶ الی ۰/۸۱ و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مولفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس ۰/۱۳ و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است.

۳- **مقیاس انعطاف پذیری شناختی:** این پرسشنامه توسط دنیس و وندروال<sup>۵</sup> (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 ۵ درجه‌ای لیکرتی می‌باشد و تلاش دارد تا دو جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف - میل به درک موقعیتهای سخت به عنوان موقعیتهای قابل کنترل ب- توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها ج- توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیتهای سخت. دنیس و وندروال در پژوهشی نشان دادند که این پرسشنامه از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی هم زمان مناسبی برخوردار است. این پژوهشگران (۲۰۱۰) نشان دادند که دو عامل ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار یک معنی دارند و عامل کنترل به‌عنوان خرده مقیاس دوم در نظر گرفته شد. روایی همزمان این پرسشنامه با ویرایش دوم پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرا آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و

۴- **مقیاس شادکامی:** در میان پرسش‌نامه‌های مختلف شادکامی، پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (۲۰۱۱) جایگاه ویژه‌ای دارد. این ابزار در سال ۲۰۱۱ توسط آرگایل و لو<sup>۳</sup> 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 درجه‌ای از صفر تا سه نمره گذاری شده است. بنابراین حداقل نمره هر آزمودنی صفر و حداکثر آن ۸۷ است. پایایی و روایی این پرسشنامه توسط علیپور و نوربلا (۱۳۷۸) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و ۰/۹۳ محاسبه شده است. در پژوهش نجفی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ و

<sup>3</sup> Argyle, Lu

<sup>5</sup> Dennis, Vander Wal

مثبت اندیشی، آشنایی با گروه و مقررات حاکم بر آن؛ **جلسه دوم:** آشنایی با چگونگی شکل گیری تفکر و نگرش؛ **جلسه سوم:** آشنایی با افکار منفی و راه های تعدیل آن، تفکر مثبت و تأثیر آن بر سلامتی و طول عمر افراد؛ **جلسه چهارم:** آموزش مثبت بودن از طریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باورها؛ **جلسه پنجم:** آموزش مثبت بودن از طریق نهادهای کردن استراتژی های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی توانیم آنها را حل کنیم؛ **جلسه ششم:** امتحان مثبت زندگی کردن از طریق ایجاد یک رابطه مثبت، سلامتی پیش نیاز مثبت گرایی، برقراری روابط خوب با اطرافیان و دوست داشتن از صمیم قلب؛ **جلسه هفتم:** مثبت بودن از طریق آموزش شیوه توقف فکر، آرام سازی و تغییر نگرش ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه طلبی؛ **جلسه هشتم:** وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد بنفس و ایجاد عادت مطلوب ورزش.

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی پژوهش، رضایتمانه کتبی از شرکت کنندگان گرفته شد و پس از پایان پژوهش هم کارگاه آموزشی روان درمانی مثبت نگر به مدت یک روز برای گروه کنترل برگزار گردید. نتایج حاصل از پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت تحلیل داده ها از نسخه ۲۴ نرم افزار آماری SPSS استفاده شد.

### یافته های پژوهش

در ارتباط با آزمودنی ها دو گروه کنترل و آزمایش همگی دانشجویان دختر بین بازه سنی ۲۰ الی ۳۰ ساله با وضعیت تاهل مجرد بودند. میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۲۵/۲۶ ± و ۱/۳۲ و گروه کنترل ۲۵/۰۲ ± و ۱/۱۲ بود. قبل از ارائه نتایج

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.

### شیوه اجرا پژوهش

برای اجرای پژوهش، در مرحله اول با استفاده از مقیاس اعتیاد به اینترنت (یانگ، ۱۹۹۸) 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 آزمودنی ها (۳۰ نفر) در ۲ گروه کنترل (۱۵ نفر) و آزمایش (۱۵ نفر) قرار گرفتند. بعد از مشخص شدن گروه آزمایش و کنترل، 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 روان درمانی مثبت نگر که براساس آموزه های روانشناسی مثبت نگر فردی سوزان کوئیلیام (۲۰۰۳) ترجمه براتی سده و صادقی (۱۳۸۶) تنظیم شده بوده برای گروه آزمایش توسط پژوهشگر به صورت گروهی در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای در طول چهار هفته و هفته ای دو جلسه اجرا شد، ولی گروه کنترل در این برنامه شرکت نداشت و در لیست انتظار ماندند.

محتوای آموزش روانشناسی مثبت نگر بدین قرار است: این دوره آموزشی برخی از مهارت های شناختی و رفتاری براساس کتاب مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی سوزان کوئیلیام (۲۰۰۳) ترجمه فریده براتی سده و افسانه صادقی (۱۳۸۶) به داوطلبان ارائه می گردد در طی هشت جلسه به اجرا گذارده می شود که به شرح زیر هستند: **جلسه اول:** تشریح چگونگی انجام کار، علت انتخاب افراد، آشنایی با مفهوم



(>). در بعدی دیگر به منظور آزمون برابری کواریانس در نمرات در دو گروه از آزمون باکس استفاده گردید، نتایج نشان داد تفاوت کواریانس دو گروه در گروه‌ها غیرمعنادار است ( $p > 0/05$ ). نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره و تک متغیره جهت بررسی تاثیر مداخله روان درمانی مثبت نگر بر نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی گزارش شده است.

تحلیل آزمون کواریانس، پیش فرض های آزمون پارامتریک مورد سنجش و تایید قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه ای داده ها برقرار است ( $p > 0/05$ ). همچنین پیش فرض همگنی واریانس توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود و پیش فرض همگنی واریانس ها نیز رعایت گردیده است ( $p > 0/05$ ).

جدول ۱. نتایج توصیفی ابعاد نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی به تفکیک گروه کنترل و آزمایش در سه دوره پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

مقیاس	گروه	کنترل		آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ارزیابی مجدد شناختی	پیش آزمون	23.00	3.64	24.60	3.64
	پس آزمون	23.87	5.37	30.27	5.23
	پیگیری	23.80	4.96	29.47	5.11
نظم جویی هیجانی	پیش آزمون	21.20	2.68	21.33	2.44
	پس آزمون	20.80	3.08	17.33	3.42
	پیگیری	21.53	3.29	17.80	3.65
ادراک کنترل پذیری	پیش آزمون	27.33	3.66	28.80	4.18
	پس آزمون	29.40	5.28	35.53	5.01
	پیگیری	28.67	5.27	35.13	4.50
انعطاف پذیری شناختی	پیش آزمون	46.00	5.67	48.80	7.05
	پس آزمون	45.40	5.33	53.67	4.37
	پیگیری	45.07	5.38	52.53	4.93
شادی ذهنی	پیش آزمون	29.47	5.45	29.73	4.59
	پس آزمون	33.87	6.25	40.60	4.47
	پیگیری	32.93	5.11	39.13	4.93

تفکیک گروه کنترل و آزمایش در سه دوره پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری است. همانطور که ملاحظه می گردد،

جدول (۱) نشاندهنده میانگین و انحراف معیار ابعاد نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی به

آزمون، پس آزمون و پیگیری گردیده است. در ادامه نتایج آزمون تحلیل واریانس برای بررسی اثربخشی دوره روان درمانی مثبت نگر گزارش گردیده است.

تفاوت بین میانگین ها در مرحله پیش آزمون در گروه آزمایش با مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت یافته است. عبارتی دیگر برنامه آموزش روان درمانی مثبت نگر منجر به تغییر در نمرات آزمودنی ها در سه دوره زمانی پیش

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره تاثیر دوره روان درمانی مثبت نگر بر نظم جویی هیجانی

مجموع	درجه	میانگین	ضریب	سطح	مجذور اتا
مجذورات	آزادی	مجذورات	آزمون	معناداری	(اندازه اثر)
204.069	1	204.069	9.079	.006	.259
91.069	1	91.069	10.829	.003	.294
584.423	26	22.478			
218.649	26	8.410			

درمانی مثبت نگر بر سرکوبی هیجان تاثیر معنادار دارد (ضریب آزمون (۱، ۲۶): ۱۰/۸۳؛ سطح معناداری: ۰/۰۰۱). با توجه به مقدار اثر متغیر مداخله گر (روان درمانی مثبت نگر) می توان گفت که (ضریب اتا: ۰/۲۹۴) آموزش روان درمانی مثبت نگر در کاهش سرکوبی هیجان در آزمودنی های گروه تجربی اثر بخش بوده است. در ادامه آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان دهنده اثر تقریباً باثبات دوره روان درمانی مثبت نگر بر روی گروه آزمایش است.

جدول (۲) آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره نظم جویی هیجانی پس از حذف اثر پیش آزمون را نشان می دهد، نتایج حاکی از آن است که: روان درمانی مثبت نگر بر سرکوبی هیجان تاثیر معنادار دارد (ضریب آزمون (۱، ۲۶): ۹/۰۸؛ سطح معناداری: ۰/۰۰۱). با توجه به مقدار اثر متغیر مداخله گر (روان درمانی مثبت نگر) می توان گفت که (ضریب اتا: ۰/۲۵۹) آموزش روان درمانی مثبت نگر در ارتقاء ارزیابی مجدد شناختی آزمودنی های گروه تجربی اثر بخش بوده است. در بعدی دیگر؛ پس از حذف اثر پیش آزمون روان

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر در سه دوره پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری جهت بررسی تاثیر

روان درمانی مثبت نگر بر نظم جویی هیجانی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	ضریب	سطح	مجذور اتا
		مجذورات	آزادی	مجذورات	آزمون	معناداری	(اندازه اثر)
	تفاوت بین گروهی	466.944	1	466.944	9.049	.006	.244
ارزیابی مجدد شناختی	تعامل درون گروهی (مراحل)	188.867	1.166	161.921	12.487	.001	.308
	تعامل مراحل با گروه	100.289	1.166	85.981	6.630	.012	.191
سرکوبی هیجان	تفاوت بین گروهی	124.844	1	124.844	5.504	.026	.164

298	.000	11.909	55.524	1.398	77.600	تعامل درون گروهی (مراحل)
.277	.001	10.736	50.054	1.398	69.956	تعامل مراحل با گروه

گیری مکرر حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در سرکوبی هیجان معنادار است ( $p > 0/05$ )، همچنین تفاوت بین مراحل در ۳ مرحله زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در سرکوبی هیجان ( $p > 0/05$ ) معنی دار بود و در نهایت اثر تعامل مراحل با گروه در سرکوبی هیجان نیز معنادار گزارش گردید ( $p > 0/05$ ). این یافته بیانگر این واقعیت است که دوره آزمون روان درمانی مثبت نگر منجر به افزایش نظم جویی هیجانی آزمودنی های گروه آزمایش گردیده است و اثر این دوره تقریباً ثابت مانده است.

جدول (۳) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر را نشان می دهد، در زیر مولفه نظم جویی هیجانی نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در ارزیابی مجدد شناختی معنادار است ( $p > 0/05$ )، همچنین تفاوت بین مراحل در ۳ مرحله زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در ارزیابی مجدد شناختی ( $p > 0/05$ ) معنی دار بود و در نهایت اثر تعامل مراحل با گروه در ارزیابی مجدد شناختی نیز معنادار گزارش گردید ( $p > 0/05$ ). در زیر مولفه سرکوبی هیجان نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره تاثیر دوره روان درمانی مثبت نگر بر انعطاف پذیری شناختی

مجموع	درجه	میانگین	ضریب	سطح	مجذور اتا
مجذورات	آزادی	مجذورات	آزمون	معناداری	(اندازه اثر)
141.524	1	141.524	7.861	.009	.232
329.624	1	329.624	17.856	.000	.407
468.117	26	18.004			
479.962	26	18.460			

روان درمانی مثبت نگر بر ادراک گزینه های مختلف تاثیر معنادار دارد (ضریب آزمون (۱، ۲۶): ۱۷/۸۶؛ سطح معناداری: ۰/۰۰۱). با توجه به مقدار اثر متغیر مداخله گر (روان درمانی مثبت نگر) می توان گفت که (ضریب اتا: ۰/۴۰۷) آموزش روان درمانی مثبت نگر در ارتقاء ادراک گزینه های مختلف در آزمودنی های گروه تجربی اثر بخش بوده است. در ادامه آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان دهنده اثر تقریباً باثبات دوره روان درمانی مثبت نگر بر روی گروه آزمایش است.

جدول (۴) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره انعطاف پذیری شناختی پس از حذف اثر پیش آزمون را نشان می دهد، نتایج حاکی از آن است که: روان درمانی مثبت نگر بر ادراک کنترل پذیری تاثیر معنادار دارد (ضریب آزمون (۱، ۲۶): ۷/۸۶؛ سطح معناداری: ۰/۰۰۹). با توجه به مقدار اثر متغیر مداخله گر (روان درمانی مثبت نگر) می توان گفت که (ضریب اتا: ۰/۲۳۲) آموزش روان درمانی مثبت نگر در ارتقاء ادراک کنترل پذیری آزمودنی های گروه تجربی اثر بخش بوده است. در بعدی دیگر؛ پس از حذف اثر پیش آزمون

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر در سه دوره پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری جهت بررسی تاثیر روان درمانی مثبت نگر بر انعطاف پذیری شناختی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب آزمون	سطح معناداری	مجدور اتا (اندازه اثر)
ادراک کنترل پذیری	تفاوت بین گروهی	494.678	1	494.678	9.497	.005	.253
	تعامل درون گروهی (مراحل)	343.756	1.202	285.920	24.827	.000	.470
	تعامل مراحل با گروه	117.222	1.202	97.500	8.466	.004	.232
ادراک گزینه های مختلف	تفاوت بین گروهی	858.711	1	858.711	12.849	.001	.315
	تعامل درون گروهی (مراحل)	70.489	1.176	59.934	2.882	.093	.093
	تعامل مراحل با گروه	130.756	1.176	111.177	5.347	.022	.160

جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در بعد انعطاف پذیری شناختی را نشان می دهد، در زیر مولفه انعطاف پذیری شناختی نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در ادراک کنترل پذیری معنادار است ( $p > 0/05$ )، همچنین تفاوت بین مراحل در ۳ مرحله زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در ادراک گزینه های مختلف ( $p < 0/05$ ) معنی دار نبود و در نهایت اثر تعامل مراحل با گروه در ادراک گزینه های مختلف نیز معنادار گزارش گردید ( $p > 0/05$ ). این یافته بیانگر این واقعیت است که دوره آزمون روان درمانی مثبت نگر منجر به افزایش انعطاف پذیری شناختی آزمودنی های گروه آزمایش گردیده است و اثر این دوره تقریباً ثابت مانده است.

جدول (۵) نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در بعد انعطاف پذیری شناختی را نشان می دهد، در زیر مولفه انعطاف پذیری شناختی نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در ادراک کنترل پذیری معنادار است ( $p > 0/05$ )، همچنین تفاوت بین مراحل در ۳ مرحله زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در ادراک کنترل پذیری ( $p > 0/05$ ) معنی دار بود و در نهایت اثر تعامل مراحل با گروه در ادراک کنترل پذیری نیز معنادار گزارش گردید ( $p > 0/05$ ). در زیر مولفه ادراک گزینه های مختلف نتایج آزمون تحلیل واریانس با

### - تاثیر دوره روان درمانی مثبت نگر بر شادی ذهنی دانشجویان معنادار به اینترنت

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی تاثیر روان درمانی مثبت نگر بر شادی ذهنی در مرحله پس آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب آزمون	سطح معناداری	مجدور اتا (اندازه اثر)
گروه	334.973	1	334.973	11.242	.002	.294

خطا 804.518 27 29.797

نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در شادی ذهنی، اثر دوره درمانی معنادار بوده است (ضریب آزمون (۱، ۲۷): ۱۱۰۲۴؛ سطح معناداری: ۰۰۰۰۱). با توجه به مقدار اثر متغیر

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر در سه دوره پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری جهت بررسی تاثیر روان درمانی مثبت نگر بر انعطاف پذیری شناختی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب آزمون	سطح معناداری (اندازه اثر)	مجذوراتا
شادی ذهنی	تفاوت بین گروهی	435.600	1	435.600	9.087	.005	.245
	تعامل درون گروهی (مراحل)	1010.956	1.120	902.473	31.436	.000	.529
	تعامل مراحل با گروه	193.267	1.120	172.528	6.010	.017	.177

روان درمانی مثبت نگر سطوح نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان دختر معتاد به اینترنت را افزایش داده است. به عبارتی دقیقتر، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره آموزش روان درمانی مثبت نگر در ارتقاء ارزیابی مجدد شناختی و کاهش سرکوبی هیجان (بعد نظم جویی هیجانی) در آزمودنی های گروه تجربی اثر بخش بوده است و این دوره در مرحله پیگیری نیز از ثبات برخوردار بوده است. چنین یافته ای با نتایج تحقیقات سرداری و خلیلی (۱۳۹۸)؛ انوری و سرداری (۱۳۹۸)؛ محمودی و همکاران (۱۳۹۵)؛ قهاری و همکاران (۲۰۱۷) و آنتونیو همکاران (۲۰۱۸) همسوست. در تبیین چنین یافته ای می بایست اشاره نمود که در رویکرد روان درمانگری مثبت نگر بر توانایی های فردی مثبت فرد تاکید می گردد. در این روش درمانی درمانگران بیشتر به دنبال فرایندهای مثبتی هستند که افراد مبتلا به اعتیاد به اینترنت کمتر به آن توجه کرده اند. با

نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در شادی ذهنی معنادار است ( $p > 0/05$ )، همچنین تفاوت بین مراحل در ۳ مرحله زمانی پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در شادی ذهنی ( $p > 0/05$ ) معنی دار بود و در نهایت اثر تعامل مراحل با گروه در شادی ذهنی نیز معنادار گزارش گردید ( $p > 0/05$ ). این یافته بیانگر این واقعیت است که دوره آزمون روان درمانی مثبت نگر منجر به افزایش شادی ذهنی آزمودنی های گروه آزمایش گردیده است و اثر این دوره تقریباً ثابت مانده است.

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر دوره آموزش روان درمانی مثبت نگر بر افزایش نظم جویی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی و شادی ذهنی دانشجویان دختر معتاد به اینترنت صورت گرفت. آزمون تحلیل واریانس نشان داد که دوره

بیشتر بر موقعیت های تنش ها و همچنین توانمندی در یافتن راهبردهای حل مساله کارآمد می گردد. در این رویکرد به افراد دارای اعتیاد به اینترنت یاد داده شد تا بر هیجانان و توانمندی های مثبت خود تکیه کنند، این هیجانان و توانمندی ها در گذشته نادیده گرفته شده بودند و درمانگر با تمرکز بر فضیلت های مورد بحث میزان انعطاف پذیری بیمار را ارتقاء می بخشد از یک سو فرد تشویق می گردد تا با توجه بیشتر به هیجانان مثبت زندگی، از هیجانان منفی خود دوری کند و از سویی دیگر ظرفیت مقابله ای وی برای خنثی و ابطال سازی هیجانان منفی نیز ارتقاء می یابد. افراد در این مدل درمانی یاد میگیرند انعطاف پذیر باشند و با تمرکز بیشتر بر مشکلات در جهت حل مساله مدار آنها گام بردارند. در واقع نشخوار ذهنی ناشی از اعتیاد به اینترنت سطوح بکارگیری راهبردهای مقابله ای مساله مدار را کاهش می دهد. در این رویکرد مثبت نگر به افراد کمک می گردد تا از زندگی فعلی خود لذت ببرند و عقاید و احساسات مخرب را به درستی شناسایی نموده و سعی نمایند آنها را تغییر دهند (موریش و همکاران، ۲۰۱۷). این رویکرد درمانی با توجه به تغییر در جهت مثبت، افزایش تاب آوری، تسلیم ناپذیری، تفسیر درست عقاید و برخورد مناسب با باورهای غیرمنطقی سطوح انعطاف پذیری شناختی آزمودنی ها را افزایش می دهد. در آخر نتایج آزمون تحلیل واریانس حاکی از آن است که تفاوت های بین گروهی در شادی ذهنی، اثر دوره درمانی روان درمانی مثبت نگر معنادار بوده است و تاثیر این دوره ثابت بوده است. چنین یافته ای با نتایج تحقیقات سلطان و همکاران (۲۰۱۹)؛ گائو و همکاران (۲۰۱۷)؛ کار و همکاران (۲۰۱۷) و امینی و همکاران (۲۰۱۶) همسوست. در تبیین چنین یافته ای می بایست اشاره نمود که آموزش فنون و مهارتهای مثبت اندیشی به دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت، به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران و دنیا و نیز افزایش شادکامی انجام میگیرد تا افراد خود را بهتر شناخته و

توجه به یافته های این تحقیق مثبت اندیشی باعث هماهنگی و بازنمایی رفتارهای سازگارانه و حالت های روانشناختی مثبت می گردد. آموزش مثبت اندیشی از یک منظر به افزایش ارزیابی مجدد شناختی در بیماران مبتلا به اعتیاد به اینترنت و همچنین کاهش سرکوبی هیجانی گردیده است. به عبارت دیگر در مثبت اندیشی فرد به جنبه های مهم زندگی توجه می کند. این شکل از آموزش فرد به باور و احساس مثبت نسبت به خود، کنترل بیشتر بر احساسات و هیجانان سودمند و همچنین اجتناب از هیجانان منفی دعوت می کند، در حقیقت تجهیز فرد به هیجانان مثبت و دوری از هیجانان منفی به عنوان زیر بنای مثبت اندیشی مستلزم شناخت صحیح هیجانان و افکار فردی است (سرداری و خلیلی، ۱۳۹۸). گذراندن این دوره درمانی سبب می گردد که دانشجویان دارای اعتیاد به اینترنت بهتر احساسات و هیجانان خود را شناخته و بیشتر بر جنبه های مثبت زندگی خود که تا قبل از این نادیده گرفته شده بود تمرکز کنند. برآیند تکنیک های آموزش داده شده به این گروه تنظیم بهتر هیجانان به نفع ارتقاء سلامت و بهزیستی روانی است.

در بعدی دیگر نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره حاکی از آن بود که روان درمانی مثبت نگر در ارتقاء ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه های مختلف (بعد انعطاف پذیری شناختی) در آزمودنی های گروه تجربی اثر بخش بوده است و نتایج این دوره در مرحله پیگیری نیز ثابت بود. همچنین نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر را نشان می دهد، چنین یافته ای با نتایج تحقیقات پور روضوی و حافظیان (۱۳۹۶) و موریش و همکاران (۲۰۱۷) همسوست. در تبیین چنین یافته ای می بایست اشاره نمود که اساس اهداف روانشناسی مثبت نگر، درمانگر سعی می کند بر خصوصیات مثبت، قابلیت ها و فضیلت های فرد بیمار تاکید کند، این آگاه سازی نسبت به توانمندی های فردی مثبت منجر به افزایش انعطاف پذیری شناختی در دو بعد کنترل

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 کنترل 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.

### تقدیر و تشکر

"این مقاله مستخرج از رساله دکترای تخصصی نویسنده اول در واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران 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.

تجربه های مثبت خود را بازناسند و همین عامل به افزایش شادی ذهنی کمک میکند. در جریان آموزش مثبت نگری، افراد در جهت شناخت تواناییها، قابلیتها و جنبه های مثبت خود گام بر میدارند و همین عامل به کاهش تنش های زندگی روزمره، افزایش آگاهی و ارتقاء شادی منجر می گردد. در مدل روان درمانی مثبت نگر با تمرکز بر استعدادها و تواناییها، بهینه سازی شادیها، توجه و تمرکز کردن بیشتر به مسایل و احساسات مثبت و جلوگیری از ورود احساسات منفی به حیطه شخصی، و نیز افزایش ارتباطات مثبت فرد احساس شادی ذهنی بالاتری را تجربه می کند. در حقیقت با توجه به اینکه اعتیاد به اینترنت با استرس و تنش های مدام زندگی روزمره همراه است، این افراد با ایجاد عواطف منفی و راه ندادن عواطف مثبت به ذهن، مشکلات روحی بالاتری را تجربه می کنند که برآیند آن را میتوان در کاهش شادی ذهنی ملاحظه نمود. افرادی که دوره روان درمانی مثبت نگر را میگذرانند با افزایش خوش بینی، تغییر در تفسیر و تعبیر زندگی فعلی، تلاش در جهت یافتن توانایی های فردی و مثبت، توجه به نکات مثبت زندگی و چارچوب دهی مجدد و تغییر دید نسبت به نکات منفی زندگی کنونی مشکلات روحی کمتری را تجربه نموده و متعاقب آن شادی ذهنی بالاتری را گزارش می دهند.

همانند اکثر تحقیقات آزمایشی، این پژوهش نیز دارای محدودیت هایی بوده است، عدم مطالعه گروه های 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

## منابع

- ابراهیمی سعید، خمرنیا محمد، پروزن نسرین، کرمی پور مهناز، جمشید زهی هاجر، ستوده زاده فاطمه و همکاران. (۱۳۹۷). شیوع اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با کیفیت خواب و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*، ۱۶ (۲): ۱۳۷-۱۲۶
- احمدی، ژاله، زینالی، علی. (۱۳۹۷). تاثیر اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان: نقش میانجی کیفیت خواب، اهمال‌کاری تحصیلی و استرس تحصیلی. *فصلنامه علمی-پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، (۲)۶، ۳۲-۲۱.
- احمدی، غلامرضا، سهرابی، فرامرزی، برجعلی، احمد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ارزیابی مجدد و فرونشانی هیجانی سربازان با اختلال مصرف مواد افیونی. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، (۳۴)۹، ۲۰۹-۱۹۱.
- انوری، جلال، سرداری، باقر. (۱۳۹۸). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانش‌آموزان با علائم اضطرابی. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*، (۲)۵، ۴۶-۳۱.
- بندانی ترشکی احسان، بیرانوند رضا، مهرانفرد شهزاد، احمدی ماژین صادق، پلارک فردوس، مدملی یعقوب، و همکاران. (۱۳۹۶). بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با احساس شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول. *پژوهش پرستاری*، ۱۲ (۱): ۲۹-۲۳
- پوررزوی، سیده صغری، حافظیان، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان. *روانشناسی مدرسه*، (۱)۶، ۴۷-۲۶.
- حسینی، امین، شاهقلیان، مهناز، عبداللهی، محمد. (۱۳۹۵). بررسی رابطه سیستم‌های مغزی رفتاری و اعتیاد به اینترنت با نقش واسطه‌ای احساس تنهایی و راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان. *فصلنامه علوم تربیتی و روانشناسی*، (۱)۵، ۴۹-۲۴.
- خانجانی، زینت، اکبری، سعیده (۱۳۹۰). رابطه ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان و اعتیاد آنان به اینترنت، یافته‌های نو در *روانشناسی*، (۱)۱۹: ۱۲۷-۱۱۳.
- خانجانی، مهدی، قنبری، فرشته، نعیمی، ابراهیم. (۱۳۹۸). بررسی ارتباط کارکرد خانواده، سبک دلبستگی و سبک‌های تربیتی والدین با اعتیاد به اینترنت در نوجوانان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، (۳۷)۱۰، ۱۴۲-۱۲۱.
- خدادادی، جواد؛ تولاتیان، عبدالاحسین؛ بلقان آبادی، مصطفی (۱۳۹۳). اثربخشی روان‌درمانی مثبت نگر به شیوه گروهی بر افزایش شادکامی مادران کودکان با نیازهای ویژه، *روانشناسی خانواده*، (۱)۱، ۶۲-۵۳.
- دانایی مقدم، دلنشین، خسروی، فریبرز، افشار، ابراهیم. (۱۳۹۲). تأثیر اعتیاد به اینترنت بر میزان مطالعه دانشجویان. *فصلنامه مطالعات ملی کتابداری و سازماندهی اطلاعات*، (۳)۲۴، ۳۷-۲۶.
- دهقان، مجتبی، حسنی، جعفر، رسولی، علی. (۱۳۹۷). مقایسه راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و کمال‌گرایی در زنان پیمان شکن و عادی. *مطالعات روانشناختی*، (۱)۱۴، ۵۸-۴۱.
- سرداری باقر، خلیلی سالار. (۱۳۹۸). اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا بر کاهش مشکلات نظم جویی هیجان در نوجوانان با نشانه اختلالات خوردن. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸ (۷۶): ۴۸۷-۴۷۹
- صالحی عمران ابراهیم، عابدینی بلترک میمنت، عزیزی شمامی مصطفی، کشاورز کوثر. (۱۳۹۷). رابطه بین اعتیاد به اینترنت و افسردگی در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم شهرستان کردکوی با تأکید بر نوع شبکه‌های مجازی. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، (۱)۵: ۱۳-۱۸
- عاشوری، محمد، رشیدی، اعظم. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان ناشنوا. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، (۲)۱۰، ۲۵۹-۲۵۰.
- علوی، سیدسلیمان، جنتی فرد، فرشته، اسلامی، مهدی، رضاپور، حسین. (۱۳۹۰). تعیین روایی و پایایی پرسشنامه تشخیصی اختلال اعتیاد به اینترنت در کاربران دانشجو، *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، (۷)۱۳: ۳۸-۲۴.
- علی پور احمد، نور بالا احمدعلی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، (۱ و ۲): ۶۶-۵۵



- قاسمیور، عبدالله، ایل بیگی، رضا، شهناز، حسن زاده. (۱۳۹۱). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی، ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه گیلان، ۷۲۲-۷۲۴.
- کهندانی، مهدیه، ابوالعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۶). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون. فصلنامه علمی - پژوهشی روشها و مدل‌های روانشناختی، ۸(۲۹)، ۵۳-۷۰.
- گنجی بی نظیر، توکلی سمیرا، بنی اسدی شهرابک فائزه، اسدی سکینه. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین اعتیاد به اینترنت و اشتیاق تحصیلی دانشجویان. دو ماهنامه علمی - پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۹(۲): ۱۵۵-۱۵۰.
- ماهری آق بابک، جوینی حمید، بهرامی محمد نبی، صادقی رویا. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر اعتیاد به اینترنت بر سبک زندگی دانشجویان ساکن خوابگاه‌های علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۱. مجله علوم پزشکی رازی، ۲۰(۱۱۴): ۱۹-۱۰.
- محمودی، طیب، بساک نژاد، سودابه، مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مدیریت خشم با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و نشخوار خشم در دانشجویان دختر. دست‌آورد‌های روان‌شناختی، ۲۳(۲)، ۱۵۶-۱۳۷.
- مغنی‌زاده، زهرا، فرنام، علی، طالبی، زهرا، اسودی، مریم. (۱۳۹۷). تحلیل ساختاری ارتباط بین اعتیاد به اینترنت با شادکامی و متغیرهای شخصیتی در دانشجویان. مجله اصول بهداشت روانی، ۲۰(۳)، ۲۴۷-۲۳۶.
- موسوی مقدم سید رحمت‌الله، نوری طیب، خدادای طاهره، احمدی اسد، غیائی غلامرضا. (۱۳۹۶). رابطه اعتیاد به اینترنت و خودکنترلی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علمی- کاربردی شهرستان ایلام. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۱۵(۱): ۱-۸.
- Agbaria, Q. (2020). Internet Addiction and Aggression: The Mediating Roles of Self-Control and Positive Affect. *International Journal of Mental Health Addiction*, 4(2), 1-16.
- Amini, S., Namdari, K., & Kooshki, H. M. (2016). The effectiveness of positive psychotherapy on happiness and gratitude of female students. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(3), 163.
- Amiri, S., & Naseri Tamrin, K. (2015). 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*, 14(1), 1-11.
- Ansari, H., Ansari-Moghaddam, A., Mohammadi, M., Peyvand, M., Amani, Z., & Arbabisarjou, A. (2016). Internet addiction and happiness among medical sciences students in southeastern iran. *Health Scope*, 5(2), 25-40.
- Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality Individual Differences*, 122, 140-147.
- Archana, R., Sharma, M. K., Keshav, K. J., & Marimuthu, P. (2019). Does mild internet use augment cognitive functions?: Preliminary evidence. *Journal of Family Medicine Primary Care*, 8(12), 38-76.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality Individual Differences*, 11(10), 1011-1017.
- Buitenweg, J. I., Van De Ven, R. M., Ridderinkhof, K. R., & Murre, J. M. (2019). Does cognitive flexibility training enhance subjective mental functioning in healthy older adults? *Aging, Neuropsychology, Cognition*, 26(5), 688-710.
- Carr, A., Finnegan, L., Griffin, E., Cotter, P., & Hyland, A. (2017). A randomized controlled trial of the Say Yes to Life (SYTL) positive psychology group psychotherapy program for depression: An interim report. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 47(3), 153-161.
- Chi, X., Hong, X., & Chen, X. (2020). Profiles and Sociodemographic Correlates of Internet Addiction in Early Adolescents in Southern China. *Addictive Behaviors*, 3, 54-69.
- Chou, W.-P., Lee, K.-H., Ko, C.-H., Liu, T.-L., Hsiao, R. C., Lin, H.-F., & Yen, C.-F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry research*, 257, 40-44.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy research*, 34(3), 241-253.
- Di, Z., Gong, X., Shi, J., Ahmed, H. O., & Nandi, A. K. (2019). Internet addiction disorder detection of Chinese college students using several personality questionnaire data and support vector machine. *Addictive Behaviors Reports*, 10, 15-34.
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H., & Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677-683.

- Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of psychiatric research*, 58, 7-11.
- Fauth-Bühler, M., & Mann, K. (2017). Neurobiological correlates of internet gaming disorder: Similarities to pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 64, 349-356.
- Geschwind, N., Arntz, A., Bannink, F., & Peeters, F. (2019). Positive cognitive behavior therapy in the treatment of depression: A randomized order within-subject comparison with traditional cognitive behavior therapy. *Behaviour research therapy*, 116, 119-130.
- Ghahari, S., Farhanghi, Z., & Gheyarani, B. (2017). The effectiveness of teaching positive psychology on dysfunctional attitudes and emotional self-regulation of withdrawing addicts. *European Psychiatry*, 41, 405-464.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality social psychology*, 85(2), 348-362.
- Guo, Y. F., Zhang, X., Plummer, V., Lam, L., Cross, W., & Zhang, J. P. (2017). Positive psychotherapy for depression and self-efficacy in undergraduate nursing students: A randomized, controlled trial. *International journal of mental health nursing*, 26(4), 375-383.
- Honn, K., Hinson, J., Whitney, P., & Van Dongen, H. (2019). Cognitive flexibility: A distinct element of performance impairment due to sleep deprivation. *Accident Analysis Prevention*, 126, 191-197.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Hsieh, K.-Y., Hsiao, R. C., Yang, Y.-H., Lee, K.-H., & Yen, C.-F. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: the mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *International journal of environmental research public health*, 16(17), 29-38.
- Huber, L., Plötner, M., & Schmitz, J. (2019). Social competence and psychopathology in early childhood: a systematic review. *European child adolescent psychiatry*, 28(4), 443-459.
- Jin Jeong, Y., Suh, B., & Gweon, G. (2020). Is smartphone addiction different from Internet addiction? comparison of addiction-risk factors among adolescents. *Behaviour Information Technology*, 39(5), 578-593.
- Kelders, S. M. (2019). Design for Engagement of Online Positive Psychology Interventions. In *Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts* (pp. 297-313): Springer.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality Individual Differences*, 137, 56-61.
- Lambert, L., Passmore, H.-A., & Joshanloo, M. J. J. o. H. S. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *20(4)*, 1141-1162.
- Lin, Y.-J., Hsiao, R. C., Liu, T.-L., & Yen, C.-F. (2019). Bidirectional relationships of psychiatric symptoms with internet addiction in college students: A prospective study. *Journal of the Formosan Medical Association*, 4(2), 77-89.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768.
- Longstreet, P., Brooks, S., & Gonzalez, E. S. (2019). Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*, 57, 76-85.
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1543-1564.
- Odaci, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between Big Five personality traits and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1229-1246.
- Parker, J. D., Taylor, R. N., Eastabrook, J. M., Schell, S. L., & Wood, L. M. (2008). Problem gambling in adolescence: Relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 45(2), 174-180.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2019). Possible mechanisms in a multicomponent email guided positive psychology intervention to improve mental well-being, anxiety and depression: A multiple mediation model. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 141-155.
- Shafiee-Kandjani, A. R., Mohammadzadeh, Z., Amiri, S., Asghar, A., Sarbakhsh, P., Salman, S. J. J. o. I., & Research, V. (2019). Attention, working memory and executive functions in patients with internet addiction disorder. *11(2)*.

- Sultan, S., Fatima, S., & Kanwal, F. (2019). Treating heart patients by enhancing positive emotions through positive psychology intervention. *Pakistan Heart Journal*, 51(4).
- Vanderlind, W. M., Millgram, Y., Baskin-Sommers, A. R., Clark, M. S., & Joormann, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation. *Clinical Psychology Review*, 3(2), 10-26.
- Yavuz, C. (2019). Does Internet addiction predict happiness for the students of sports high school? *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(1), 35-70.
- Zhou, Z., Yuan, G., & Yao, J. (2012). Cognitive biases toward Internet game-related pictures and executive deficits in individuals with an Internet game addiction. *PloS one*, 7(11), e48961.

*Original Article*

## The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Emotional Regulation, Cognitive Flexibility and Mental Happiness of Internet Addicted Students

Received: 08/08/2021 - Accepted: 06/10/2021

Naghmeh Lakani<sup>1</sup>  
Bahman Akbari<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> PhD student General Psychology ,  
Department of Psychology , Rasht  
Branch , Islamic Azad University,  
Rasht , Iran.

<sup>2</sup> Professor ,Department of Psychology  
, Rasht Branch , Islamic Azad  
University, Rasht , Iran.  
(Corresponding author)

Email: akbari@iaurasht.ac.ir

### Abstract

**Introduction:** The aim of this study was to evaluate the effectiveness of positive psychotherapy training on emotional regulation, cognitive flexibility and mental happiness of students with Internet addiction.

**Methods:** Based on this, 2 groups of 15 people consisting of control and experimental groups were selected based on age (between 20 to 30 years), educational status (bachelor), marital status (single) and gender (women). Questionnaires of cognitive flexibility, emotional order and happiness were administered before, after the treatment period and also 3 months later.

**Results:** The results of this study showed that a positive psychotherapy course increased cognitive flexibility, emotional regulation and also mental happiness of the experimental group. Also, repeated measures analysis of variance test showed that the effectiveness of treatment in The follow-up phase has remained the same.

**Conclusion:** It seems that the findings of this study can be used in designing treatment courses as well as decision making in order to reduce the problems of people with Internet addiction.

**Keywords:** Positive Psychotherapy Education, Cognitive Flexibility, Emotional Regulation, Mental Happiness, Internet Addiction